



中医学実践コース#II

テーマ「シミでわかる内臓不調」

家庭で使える漢方やツボをご紹介！

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

現代医学のシミ（肝斑）の概念

- 主に30～40歳女性の両目周囲、両頬部、前額部（ぜんがくぶ）など対称性に生じる境界明瞭な褐色斑である。痒み、炎症症状はない。
- 表皮細胞のメラニン含有量の増加による。
- 妊娠で生じるもの（妊娠性肝斑）、子宮・卵巣疾患があって発症するもの（子宮肝斑）、がんの末期に生じるもの（悪液質肝斑）、慢性肝障害に併発するものなどがある。
- 日光照射（紫外線）、妊娠、ピルなどが増悪因子とされる。

シミ（肝斑）の中医学的概念

シミの中医学的名前→面塵＝汚れた顔。

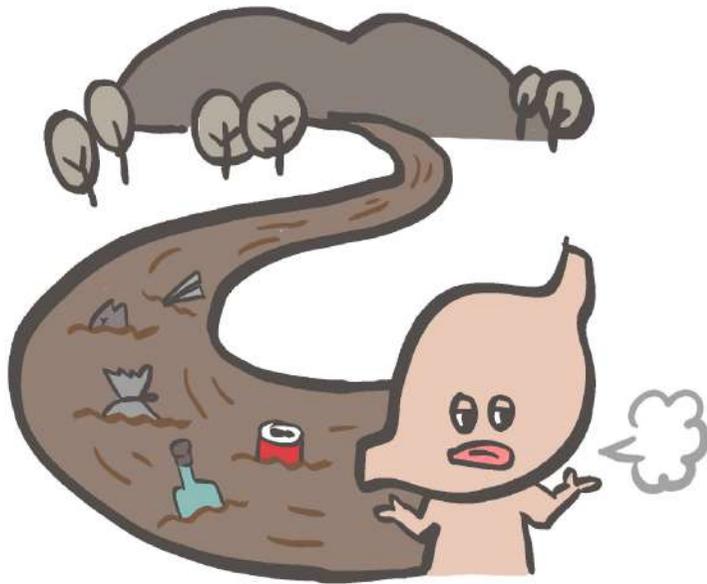
情志不遂（じょうしふつゐ）：ストレス

労傷脾土（ろうしょうひど）：働きすぎ、飲食不適

腎精受損（じんせいじゅそん）：老化

などが病因

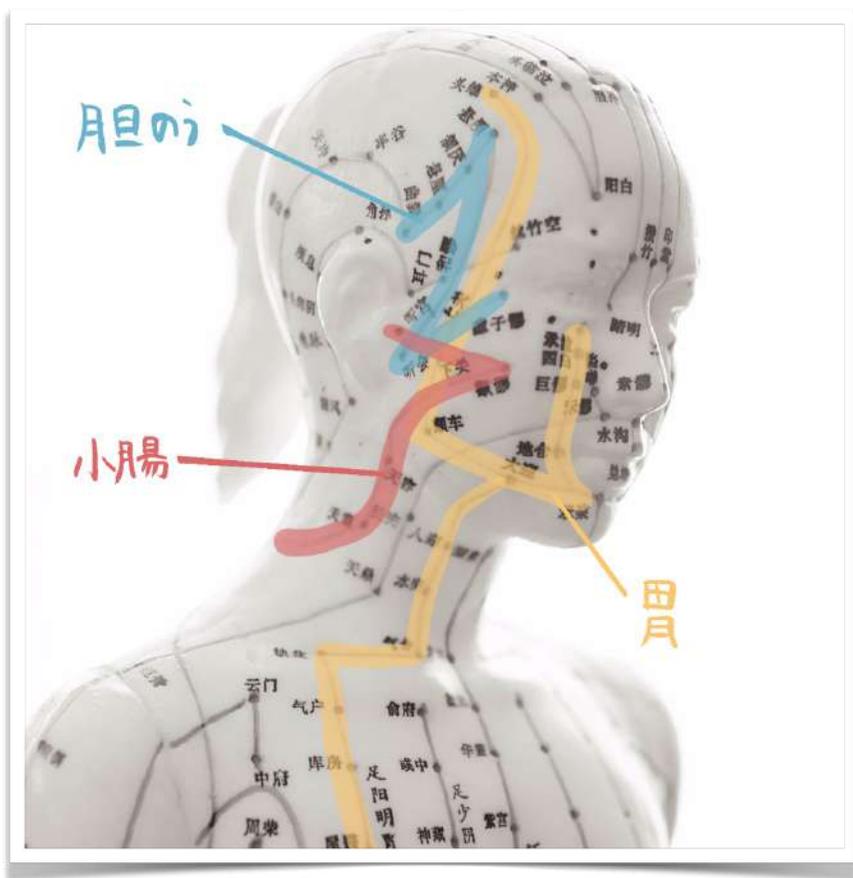
紫外線が敵だった



どの臓器が**ドブ**状態か

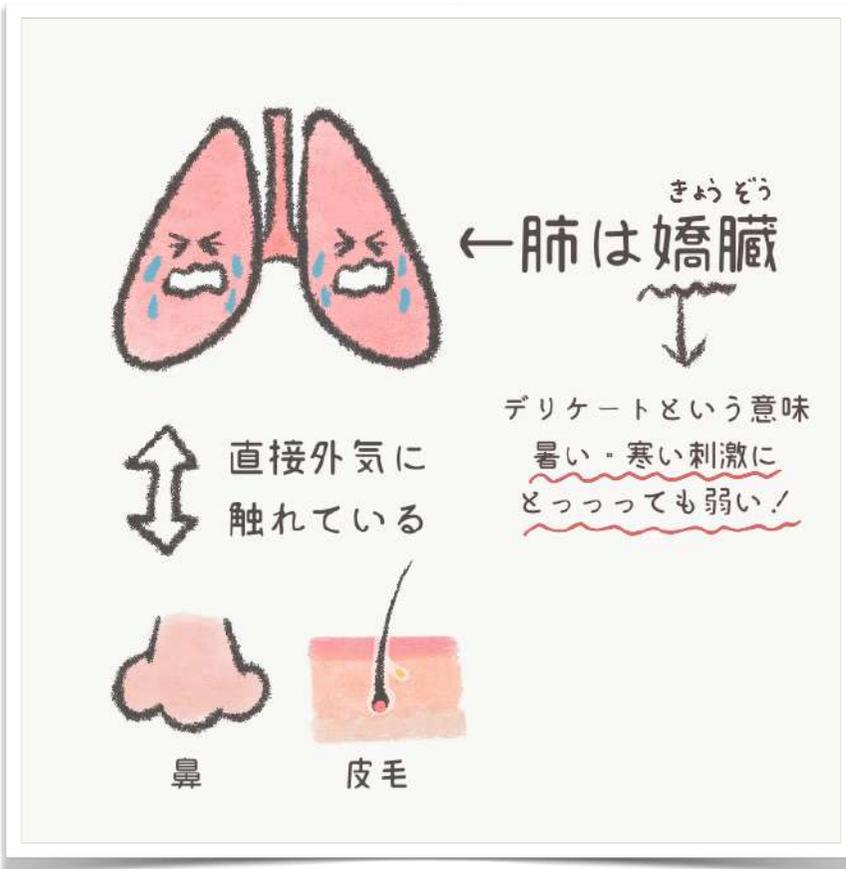
- 紫外線のせいでメラミンが生成されるので、日にあたらない！日焼け止めを塗る！対策だと思ってた。紫外線もあるけど、ないぞうから見ると、内側のドブ状態がシミとしてあらわれてると考える。

シミが出ている場所にヒントがある！



- 現代医学だと、皮膚は最大の臓器。だけど、皮膚は皮膚。ないぞう的には、症状が出る場所がとても重要なヒント！

皮膚＝肺はよわ～い臓器（嬌臓）



- 肺は水と気のポンプ。肺が弱っていると、皮膚まで気と水＝栄養が滋養されない
- 内側が整っていれば、外からの邪（乾燥や埃、紫外線）にも負けにくい

①肝鬱 (かんうつ) = ストレスタイプ のシミ



怒りすぎ、考えすぎ、怖がりすぎなどの情志失調によって、気血が巡らず顔面を滋養できなくてシミが生じる

不妊症、月経困難症の病歴を持つ女性に圧倒的に多い。

地図状ないし胡蝶状で両頬部、眼球周囲に対称であられる。

①肝鬱かんうつ（かんうつ） = ストレスタイプ のシミ 治療原則

【舌苔】 薄白

【治療方法】 疏肝理気・活血退斑

滞りを流して気を巡らせて、血を巡らせてシミを追い出す

①肝鬱（かんうつ）＝ストレスタイプの漢方 方 加味逍遙散（かみしょうようさん）



逍遙散（柴胡、当帰、白芍、白朮、茯苓、炙甘草、生姜、薄荷）

+

牡丹皮（ぼたんび）→清熱涼血剤

山梔子（さんしし）→清熱剤

プンスカしてる人に！

①肝鬱タイプのツボ 三陰交（さんいんこう）をグリグリ



- 助産院でお灸をするように言われるトコロ
- 肝経絡、脾経絡、腎経絡の三つの陰経絡が交わってる
- 陰である女性の冷えや血を調節する重要なツボ！

①肝鬱タイプのツボ 太衝（たいしょう）をグリグリ

LR3

たいしょう

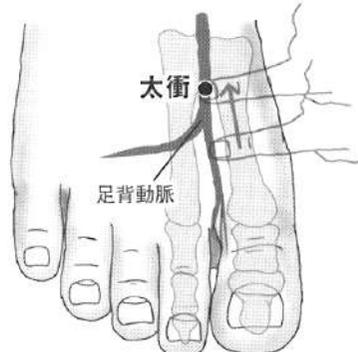
太衝

(肝の原穴、肝経の兪土穴)

足背、第1・第2中足骨間、中足骨底接合部遠位の陥凹部、足背動脈拍動部。

取り方

第1、第2中足骨の間を指で撫で上げたとき、指が止まる所で足背動脈拍動部を取る。



主治		
頭痛 	めまい 	精神不安 
その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など		
解剖		
筋	皮下に第1背側骨間筋がある。	
神経	筋枝は外側足底神経が、皮枝は深腓骨神経が分布する。	
血管	皮下に足背動脈が走行する。	

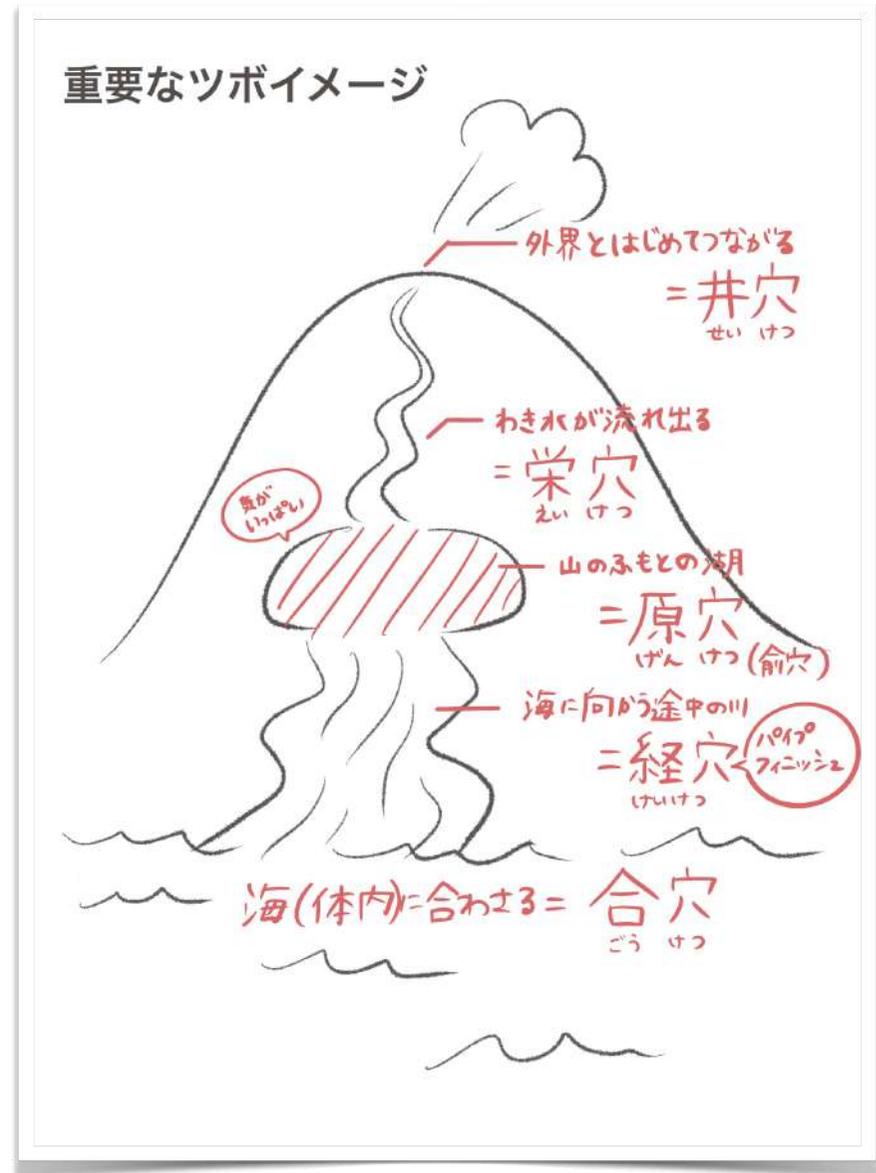
肝の原穴

肝→流れを担当する臓器。いわゆる巡り。

詰まってる人はココが痛い。

重要なツボたち

300個以上あるツボ。そんなに覚えられないので、
ポイントで覚える！



【中医学的概念】 補と瀉とは

補 = 収入
気力、体力、免疫力を補う

瀉 = 支出
ドロドロや詰まりを取り除く、活血する、汗をかかせる、排出する

出すのも必要だけど、出す一方では赤字になってしまう
いかにして補うか、がとても重要

- ツボでいうと、肩こりをぐりぐりする・コリをほぐす→瀉
- お腹が痛いのでお腹に手を当てる→補

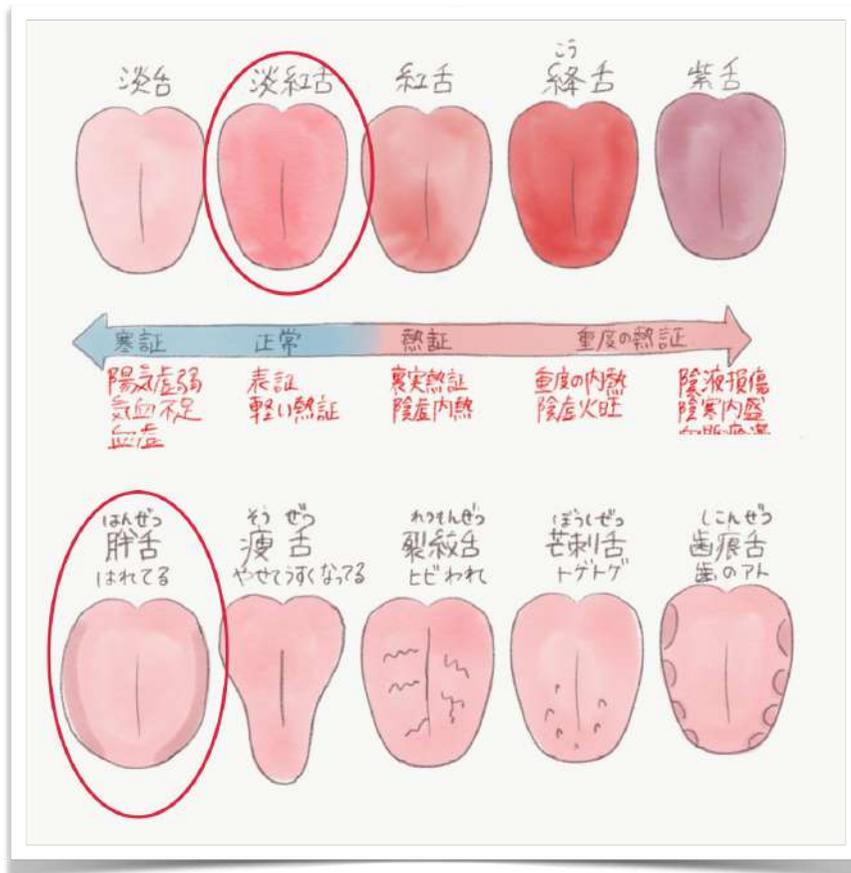
②脾湿（ひしつ）タイプのシミ



- 前額部、口の周囲に灰暗色（かいあんしょく）、灰黒色（かいこくしょく）または淡褐色に斑をみる。息切れ、倦怠感、精神疲労、少食、膨満感などを伴う

②脾湿（ひしつ）タイプの治療方針

針



【舌質】 淡紅で少しボワンとして
る、水分がべちょっとして

【舌苔】 薄黄

【治療原則】 扶脾化湿（ふひかし
つ）・活血退斑（かけつたいは
ん）

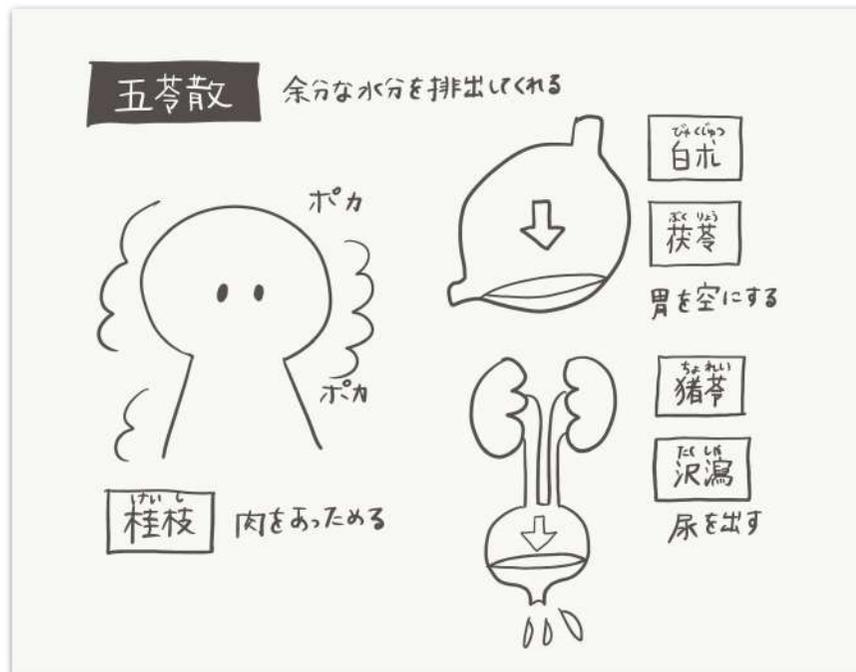
脾＝消化を助けて湿を取り除い
て、血を巡らせてシミを追い出す

②脾湿タイプの漢方 参苓白朮散 (じんりょうびやくじゅつさん)



- 人参・甘草・白朮（びやくじゅつ）・茯苓（ぶくりょう）・ヨクイニン・扁豆（へんず）→ 気を補って消化を上げる・湿を取り除く
- 山薬（さんやく）・蓮肉（れんにく）→ 下痢を止める
- 縮砂（しゅくしゃ）・桔梗（ききょう）→ 消化を上げて気を巡らせる
- すごく体が弱って消化能力が落ちて水が余ってきてリウマチとか痛風みたいな症状が出る時に。
- 弱りすぎて出てる症状 筋ジス、ALSなど

②脾湿タイプの漢方 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）＋五苓散（ごれいさん）



②脾湿タイプのツボ 太白 (たいはくはく)

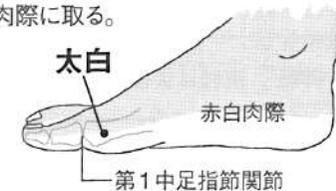
SP3

たいはく

太白

(脾の原穴、脾経の兪土穴)

足内側、第1中足指節関節内側の近位陥凹部、赤白肉際。

取り方	主治		
<p>①第1中足指節関節のでっぱりを確認する。</p>  <p>②太白はその第1中足指節関節でっばりの後方で、赤白肉際を取る。</p> 	<p>腹脹</p> 	<p>胃痛</p> 	<p>便の異常</p> 
<p>その他：脚気、嘔吐など</p>			
解剖			
筋	皮下に母指外転筋(腱)がある。		
神経	筋枝は内側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。		
血管	皮下に内側足底動脈浅枝が走行する。		

- 脾臓 (消化のおやぶん) の原穴 (ブレーカー的存在)
- 脾臓が弱ってる人は、外反母趾やO脚になることも

②脾湿タイプのツボ 陰陵泉 (いんりょうせん)



- 消化しきれない水は内腿に溜まる
- これを内臓に押し戻して再消化してくれるのが「陰陵泉」
- 五苓散と同じような効果

③腎虚タイプのシミ



- 暗い灰白色（かいはくしょく）から灰黒色（かいこくしょく）の土ぼこりのようなシミが、鼻を中心に顔面に左右対称にできる。洗っても取れない。体や手足が冷えやすい、膝腰の軟弱無力、夜間頻尿で尿の色は透明、遺精（無意識の状態射精してしまう）、月経困難症、不妊を伴う

③腎虚タイプのシミ 治療原則



【舌質】 紅 【舌苔】 少ない

【治療原則】 温陽益腎（おんようえきじん）・化瘀退斑（かおたいはん）

体をあつためて腎にエネルギーチャージして、瘀血を取り除いてシミを追い出す

③腎虚タイプの漢方 八味丸（はちみがん）

<p>腎虚</p> <p>物質的</p> <p>白髪脱毛、骨格の変形、皮膚の萎縮、筋肉の軟弱、白内障、歯の脱落等</p> <p>機能的</p> <p>知能運動神経、性機能の衰弱、不器用、つまずき、緩慢な動作、脱力、記憶や記銘力の低下、感覚の低下、勃起不全、早漏、排尿異常等</p>	<p>腎虚+ほてり</p> <p>身体の熱感、のぼせ、口、喉の乾燥感、手足のほてり、イライラ、不眠、濃い尿、堅い便、性欲の亢進</p> <p>= 六味丸</p>
	<p>腎虚+冷え</p> <p>寒けや四肢の冷え、寒冷を避けて、温暖を好む嗜眠、頻尿、多尿、夜間多尿、失禁、性欲減退、インポテンツ、不妊、月経異常、無月経</p> <p>= 八味丸</p>

老化を緩やかにしてくれる漢方

六味丸

+桂皮（けいひ）肉をあっためる

+附子（ぶし）トリカブト。超あっためる

③腎虚タイプのツボ 太溪（たいけい）を補す

KI3

たいけい

太溪

(腎の原穴、腎経の俞土穴)

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

取り方

内果尖とアキレス腱の間の凹みで、後脛骨動脈拍動部を取る。

主治		
難聴	歯痛	めまい
その他：喘息、咳嗽、生理不順、不眠など		
解剖		
筋	皮下に長指屈筋(腱)・アキレス腱がある。	
神経	筋枝は脛骨神経が、皮枝は伏在神経が分布する。	
血管	皮下に後脛骨動脈が走行する。	

肝の原穴（ブレーカー的存在）

流れをつかさどる臓器。ここが滞っていると、全身の巡りが悪くなる

足湯をする

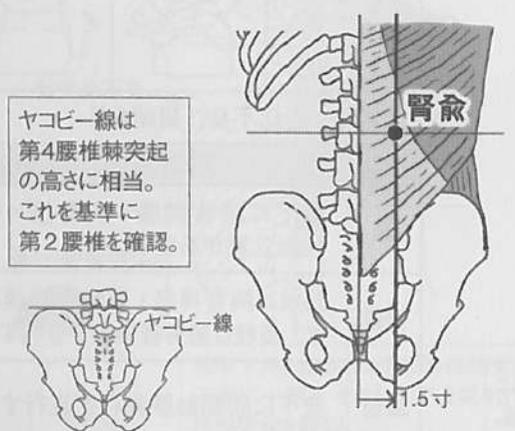
蓄熱ウォーマーを巻く

優しいお灸をする（竹生島など）

③腎虚タイプのツボ 腎俞（じんゆ）を補す

BL23 じんゆ
腎俞 (腎の背部俞穴)

腰部、第2腰椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1寸5分。

<p>取り方</p> <p>第2腰椎棘突起下縁の高さで、後正中線の1.5寸外方を取る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>ヤコビー線は第4腰椎棘突起の高さに相当。これを基準に第2腰椎を確認。</p> </div> 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">主治</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">遺精*・遺尿 </td> <td style="text-align: center;">ED </td> <td style="text-align: center;">月経不調 </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">その他：腰痛、難聴、耳鳴り、喘息など</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">解剖</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">筋</td> <td colspan="2">皮下に腰背腱膜・脊柱起立筋がある。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">神経</td> <td colspan="2">筋枝は脊髄神経後枝が、皮枝は腰神経後枝が分布する。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">血管</td> <td colspan="2">皮下に腰動脈背枝が走行する。</td> </tr> </table>	主治			遺精*・遺尿 	ED 	月経不調 	その他：腰痛、難聴、耳鳴り、喘息など			解剖			筋	皮下に腰背腱膜・脊柱起立筋がある。		神経	筋枝は脊髄神経後枝が、皮枝は腰神経後枝が分布する。		血管	皮下に腰動脈背枝が走行する。	
主治																						
遺精*・遺尿 	ED 	月経不調 																				
その他：腰痛、難聴、耳鳴り、喘息など																						
解剖																						
筋	皮下に腰背腱膜・脊柱起立筋がある。																					
神経	筋枝は脊髄神経後枝が、皮枝は腰神経後枝が分布する。																					
血管	皮下に腰動脈背枝が走行する。																					

- 腰の心地よいところにカイロを貼る
- 膀胱の経絡が背中全面通ってるので、どこかにカイロを貼ると電線を伝って熱が伝わる

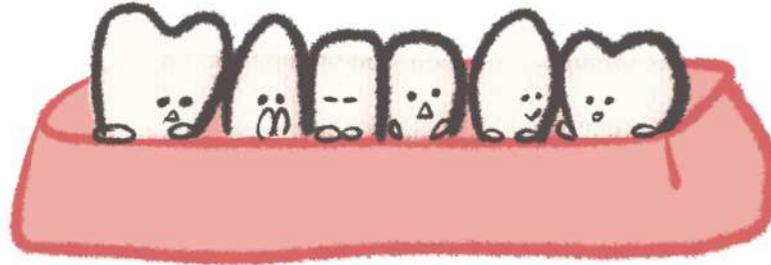


2022年9月14日(水)10時～14時はじめての中医学9時間目最終回！

【複数の薬効成分を組み合わせで作られた薬剤「漢方」】

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」全9回9時間目！人生100年時代の
気力・体力の増やし方は、ココに答えがある！

たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学講座
症状別に紐解く 中医学実践コース **歯痛**～虫歯じゃないのに歯が痛い～
#12



2022年9月28日(水)

10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学胎産中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな内容

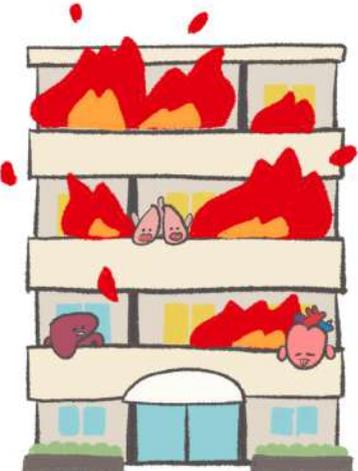
上列を牙、下列を歯として
「牙痛」と「歯痛」に区別するよ

歯と歯茎はどんな材料で
できているかな～？



2022年9月28日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「歯痛」です。



たぶん、世界一笑いながら学べる
お母さんのための中医学講座
症状別に紐解く中医学実践コース

#13 喘息

肺の不調の大半は
肺が原因じゃなかった！

2022年10月26日(水)
10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学胎産中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな内容
肺は傘のように他の臓器の上にかぶさってるから、他の臓器の火事をもろうことが多い臓器だよ
肺は外界につながってるからとってもよわ～い臓器だよ



2022年10月26日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「喘息」です。