
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

喘息

中医学実践コース#13

テーマ 「喘息～肺の不調の大半は肺が原因
じゃなかった！」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

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

喘息の現代医学的概念

【アレルギーの原因となるもの】 ハウスダスト、ペット、花粉、食物

【アレルギー以外の原因になるもの】 運動、たばこ、過労・ストレス、風邪などの感染症、大気汚染、天候・気温の変化、香水の匂い

→外から来るモノが原因と考える！

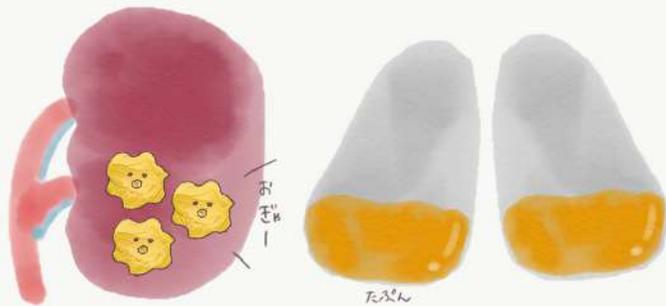
咳き込む時間の正体！



- 「六臓六腑には、それぞれ活性化する時間帯がある」という人体の理論
- 肺の時間はAM3時～5時。その時間に症状が出る人多数。

痰の正体！

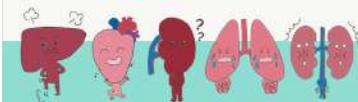
痰はどこからきている？



脾 = 生痰の源

肺 = 貯痰の器

痰は細菌やウイルスと戦った結果や、その死骸だと思
ってました。ないぞう的には「脾（ひぞう）は生痰の源
、肺は貯痰の器」といって、消化のおやぶんである脾臓
で痰は作られて、肺に貯められると考えるよ！痰はない
ぞうで作られてたんだね。



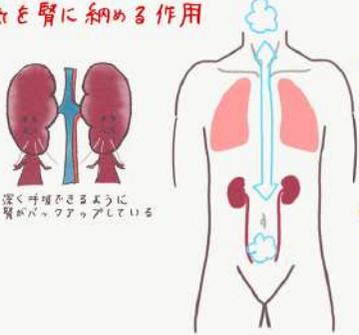
ないぞうの正体シリーズ

- 痰は、体の中から発生したドロドロ水！
痰の原料は、砂糖やアブラ。

吸えない喘息は「腎」

吸えない喘息は「腎」

腎の納気作用
||
吸気を腎に納める作用



深く呼吸がとまるように腎がバックアップしている

納気作用が失調すると...
呼吸が浅くなる
↓
肺の不調
アトピー、喘息、便秘など

食べたものが下に下がりづらくなる
↓
げっぷ、嘔吐

ないぞう的には、呼吸の吐くのは肺の担当だけ吸うのは腎の担当。
腎は、生命エネルギーの根源の臓器。この臓器が弱ると、人間が本来持つてゐる生命力・自然治癒力が弱くなっちゃうよ。

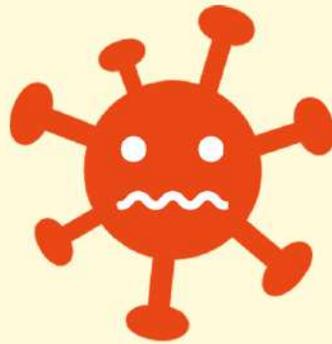


ないぞうの正体シリーズ

- 呼吸の「吐く＝肺」だけど、「吸う＝腎」と考える！
- 呼吸が浅い、アトピー、喘息、便秘、げっぷ、嘔吐などは腎の不調

病気の勢いー虚実（きょじつ）

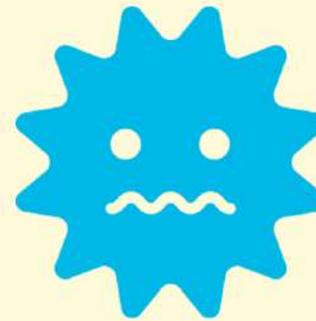
実＝有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚＝免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が薄い、暗い／語勢が弱い／無気力
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

現代医学には無い概念「虚と実」

元気な人がなる喘息と、弱ってる喘息がある！

“現代医学には「疲れた」を治す薬はないからです。

「弱った」「足りない」「冷える」も同様です。

”

-井齋偉矢「西洋医がすすめる、カラダが瞬時によみがえるサイエンス漢方」

西洋医学の不得意を知る

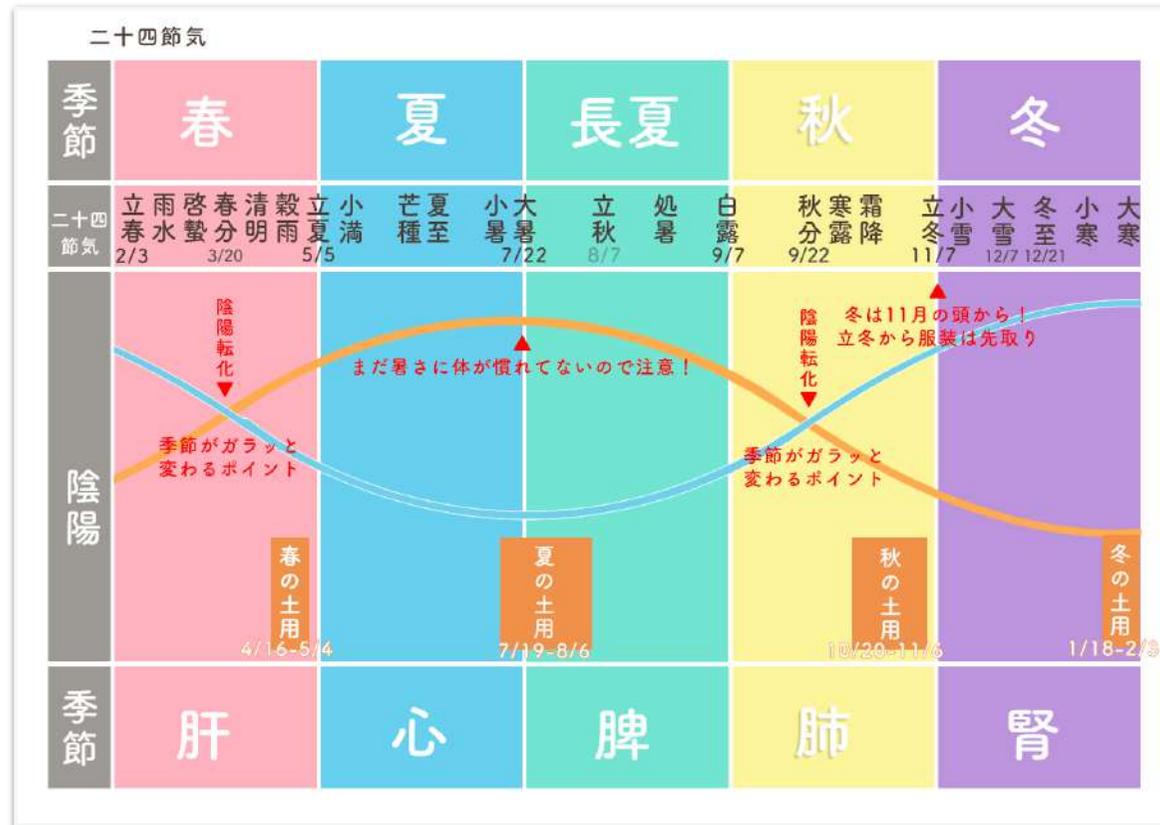
- 西洋薬の中には炎症を強力に抑える薬が2つある。副腎皮質ホルモンとNSAIDs（非ステロイド系抗炎症薬）いずれも即効性のある優秀な薬ですが、一方で体の免疫力を大幅に低下させてしまう難点がある
- **炎症に対して現代医学はどのように対処しているか**というと、**実は何もしていない**。患者さんの治癒力に任せているのが現状。
- 抗菌剤で病原体を叩くのは大事ですが、それだけでは炎症そのものを肺の炎症を治していることにはならない。**いってみれば放火犯を逮捕して火事を放置しているようなもの**

引用 「西洋医が教える、本当は速攻で治る漢方」

①風寒（ふうかん）タイプの喘息



- 喘息・透明・白色痰＋咳＋冷えタイプの風邪症状
- 要するに冷えのカゼ！病気の入り口は風邪ということ多数



風って何？体調は季節と密接にリンクしている！
日本は、年に四回季節の変わり目ショックが起こる！

風邪を引いたかも

ポイント！

寒気の有無が

冷えの風邪

葛根湯・麻黄湯

かぜのひきはじめ、
頭痛、肩こりに

漢方処方シリーズ

葛根湯

クラシエの漢方

かぜのひきはじめて、
さむけ・発熱・ふしぶしが
痛い方の感冒、鼻かぜ

麻黄湯

クラシエの漢方

- ・ 悪寒
- ・ 背筋ゾクゾク
- ・ 頭痛
- ・ 肩こり
- ・ 節々が痛い

ゾクっとしてから
12～24時間しか
効かない！！

かぜによる
のどの痛み

漢方処方シリーズ

銀翹散

クラシエの漢方

- ・ のどの痛み
- ・ のどの腫れ
- ・ 頭痛
- ・ 咳

のどのイガイガはコッチ！
味が割と強烈！



①風寒（ふうかん）タイプの漢方ー葛根湯（かっこんとう）・麻黄湯（まおうとう）
風邪の初期の漢方・代表選手！



①風寒（ふうかん）タイプのツボー風池（ふうち）をグリグリする

「風」という名前がついてるツボは、風邪（ふうじゃ）の出入り口



- ①風寒 (ふうかん) タイプのツボー肺俞 (はいゆ) をグリグリする
咳には肺俞!

①風寒（ふうかん）タイプの薬膳

生姜



加熱 = 乾姜 かんきょう
お腹を温める
人参湯

非加熱 = 生姜 しょうきょう
汗をかかせる
麻黄湯・葛根湯

生姜は加熱してるかどうかで
薬効が変わる！

- 薬味として使われている生姜・ねぎ・みょうが・三つ葉・香菜（パクチー）は薬効が強く、体を温め、肺・脾・胃・大腸の気を巡らせて、水の排泄を促進し、体の中のドロドロ水を追い出す

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ、 豆腐、タケノコ など	大根、きゅうり、 セロリ、ほう れん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 とうもろこしな ど	生姜、栗、エビ、 羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 コショウ、くる みなど

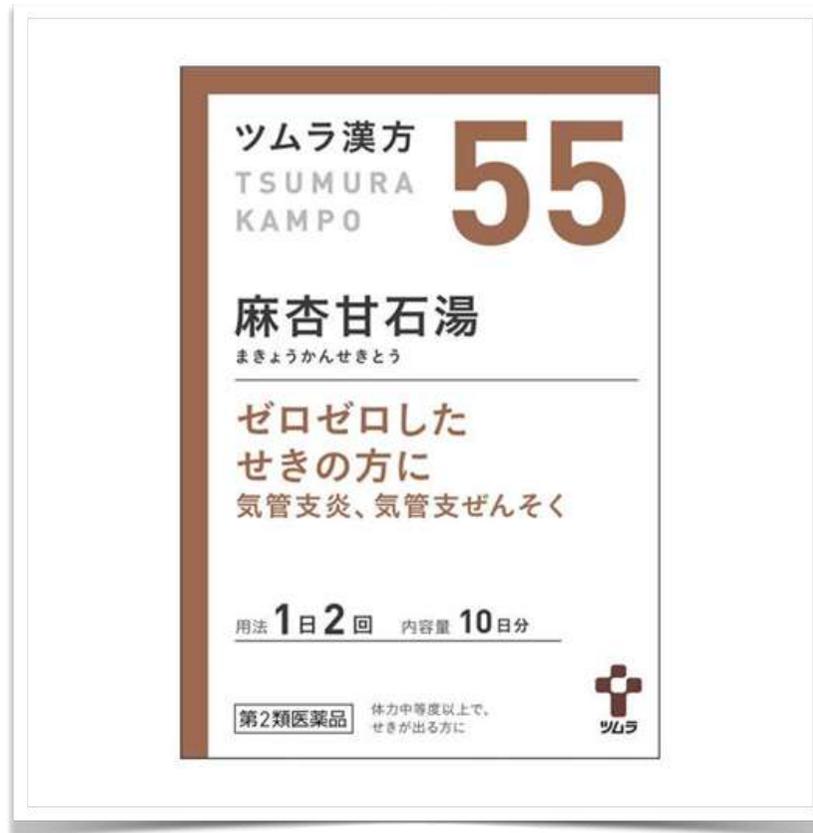
五性一食材の温める性質と、冷やす性質

②風熱（ふうねつ）タイプの喘息



- 喘息・咳・呼吸が荒い・黄色いねばっこい痰や鼻水・口の渇き
- 熱タイプの風邪！

②風熱（ふうねつ）タイプの漢方—麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）



気管支を広げ、また痰を出しやすくして呼吸を楽にしてくれる

去痰作用のある「杏仁（きょうにん）」、熱や腫れをしずめる「石膏（せっこう）」、緩和作用のある「甘草（かんぞう）」などが配合

②風熱（ふうねつ）
タイプのツボ一定喘
（ていぜん）をグリ
グリ

咳止めのツボ！



②風熱（ふうねつ）タイプの薬膳—薄荷（はっか）・葛根（かっこん）・菊花（きくか）



- 薄荷（はっか）・葛根（かっこん）・菊花（きくか）
- 葛根湯の葛根は≠くず粉（加工する過程で薬効は失われる）
- 薄荷＝ミントティー

③痰湿（たんじつ）タイプの喘息



- 喘息・咳・多量の白色ねばっこい痰で、痰を吐き出すと多少軽快する
- 胸部が張って悶々とする、食欲不振、吐き気、嘔吐
- **痰は、消化の過程で余分なドロドロ水から発生するもの！**

③痰湿（たんしつ）タイプの漢方—竹茹温胆湯（ちくじょうんたんとう）



- 竹茹（ちくじょ）＝平たく言うと竹。竹を食べてるからパンダはおとなしい説
- 痰を排出してくれる！
- 柴胡（サイコ）、竹茹（チクジョ）、茯苓（ブクリョウ）、麦門冬（バクモンドウ）、陳皮（チンピ）、枳実（キジツ）、黄連（オウレン）、甘草（カンゾウ）、半夏（ハンゲ）、香附子（コウブシ）、生姜（ショウキョウ）、桔梗（キキョウ）、人参（ニンジン）

③痰湿（たんしつ）タイプのツボー 太淵（たいえん）をグリグリする

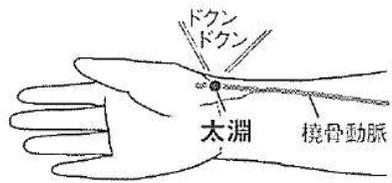
LU9

たいえん

太淵

（肺の原穴、肺経の衞土穴、八会穴の脈会）

手関節前外側、橈骨茎状突起と舟状骨の間、長母指外転筋腱の尺側陥凹部。

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">取り方</div> <p style="font-size: 10px;">手関節前面横紋を確認する。</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 10px;">手関節前面横紋</p> </div> <p style="font-size: 10px;">橈骨動脈の拍動を触知し、その部を取る。</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 10px;">太淵 橈骨動脈</p> </div>	<div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 12px;">主治</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; font-size: 10px;">咳嗽</td> <td style="width: 33%; text-align: center; font-size: 10px;">气喘</td> <td style="width: 33%; text-align: center; font-size: 10px;">手関節痛</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> <p style="font-size: 10px; margin-top: 5px;">その他：乳房刺痛、手掌のほてり、血管炎、咽喉痛など</p> <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 12px;">解剖</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; font-size: 10px;">筋</td> <td style="text-align: center; font-size: 10px;">――</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 10px;">神経</td> <td style="font-size: 10px;">皮枝は外側前腕皮神経が分布する。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 10px;">血管</td> <td style="font-size: 10px;">皮下に橈骨動脈が走行する。</td> </tr> </table>	咳嗽	气喘	手関節痛				筋	――	神経	皮枝は外側前腕皮神経が分布する。	血管	皮下に橈骨動脈が走行する。
咳嗽	气喘	手関節痛											
													
筋	――												
神経	皮枝は外側前腕皮神経が分布する。												
血管	皮下に橈骨動脈が走行する。												

- 肺の原穴（ブレーカー的存在)

③痰湿（たんしつ）タイプのツボー痰取り豊隆（ほうりゅう）をグリグリする

ST40

ほうりゅう

豊隆

（胃経の絡穴）

下腿前外側、前脛骨筋の外縁、外果尖の上方8寸。

取り方	主治		
<p style="font-size: 10px;">条口（P52）外方で1横指（中指）の所に取る。</p>	<p style="font-size: 10px;">足の浮腫み</p>	<p style="font-size: 10px;">咳嗽</p>	<p style="font-size: 10px;">喘息</p>
<p style="font-size: 10px;">その他：下肢痛など</p>			
解剖			
筋	皮下に前脛骨筋・長指伸筋がある。		
神経	筋枝は深腓骨神経が、皮枝は外側腓腹皮神経が分布する。		
血管	皮下に前脛骨動脈が走行する。		

- 痰取り豊隆さん。
- ここに消化しきれない余分なドロドロ水が貯まるので、ないぞうに押し戻して再び消化させる！



炎症をおさめるツボー井穴（せいけつ）

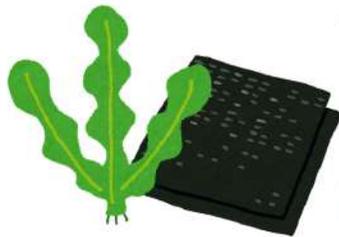
爪のワキにないぞうの熱の出口がある！ステンレスのスプーンのオシリでもOK

③痰湿（たんじつ）タイプの薬膳



あさり

体の余分な熱を冷まして、むくみや体の重だるさを解消。吐き気、胃の絡む咳、必要以上に汗をかく症状や喉の渇きにも効果的



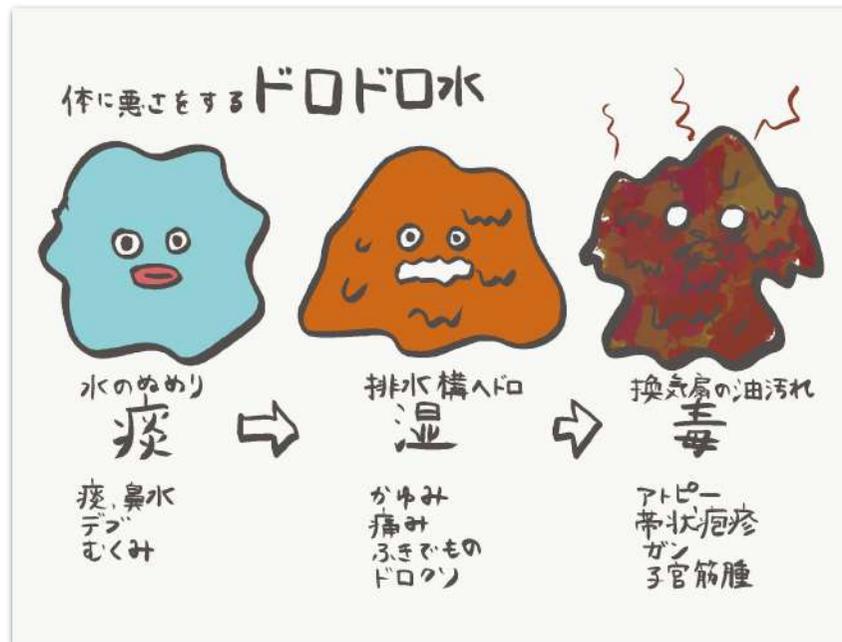
海藻

（昆布・わかめ・海苔）
中国では昔から体のしこりをほぐして腫瘍を小さくするとされ、リンパ腫や甲状腺腫、子宮筋腫に効果敵と言われています。

手ームドロドロ排出！

- 水の停留で体に溜まったドロドロ水を追い出す！
- あさり・のり・昆布・海藻→海藻類はドロドロを追い出してくれる代表食材！

④痰熱（たんねつ）タイプの喘息



- 喘息・咳・黄色くてねばっこい痰・発熱・口渇・冷たいものを好む・便秘
- 痰が熱でドロドロした状態！痰からグレードアップした感じ

④痰熱（たんねつ）タイプの漢方—清肺湯（せいはいとう）



- 読んで字の如し、肺を清める漢方。
- しつこい咳・痰・気管支炎を改善！

④痰熱タイプのツボー孔最（こうさい）をグリグリ



- 肺経絡の郄穴（げきけつ）
- 手っ取り早く効きやすい。痛みなど、反応をみながらぐりぐりしていく

③痰熱タイプのツボー痰取り豊隆 (ほうりゅう) をグリグリする

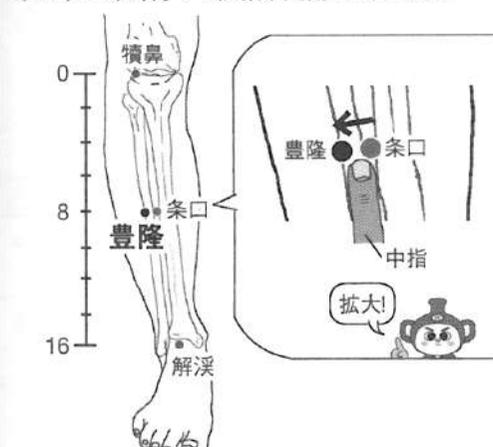
ST40

ほうりゅう

豊隆

(胃経の絡穴)

下腿前外側、前脛骨筋の外縁、外果尖の上方8寸。

取り方	主治		
<p>条口(P52)外方で1横指(中指)の所に取る。</p> 	<p>足の浮腫み</p> 	<p>咳嗽</p> 	<p>喘息</p> 
その他：下肢痛など			
解剖			
筋	皮下に前脛骨筋・長指伸筋がある。		
神経	筋枝は深腓骨神経が、皮枝は外側腓腹皮神経が分布する。		
血管	皮下に前脛骨動脈が走行する。		

- 痰取り豊隆さん。
- ここに消化しきれない余分なドロドロ水が貯まるので、ないぞうに押し戻して再び消化させる！

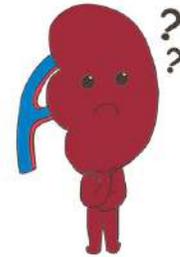
④痰熱（たんねつ）タイプの薬膳



- 痰のモトが何なのかを知る！
- ドロドロ水（痰湿）になるようなものをなるべく食べない！（砂糖・油・乳製品）

肺と脾（消化のおやぶん）が両方弱ってる！

肺脾両虚（はいひりょうきょ）



肺がよわって起こるモノ
咳・喘息・風邪を引きやすい・呼吸障害・声に力がない、背中が丸い

脾がよわって起こるモノ
疲労倦怠・食欲不振・泥状便・腹部膨満・下痢・むくみ・子宮下垂

⑤肺脾両虚（はいひりょうきょ）タイプ

喘息・無気力な咳・息切れ・水っぽい痰・動くと喘息の症状が悪化・軟便・食欲不振・顔が白く艶がない・倦怠感・言語無力・咳声低弱・暑くないのに汗がダラダラ出る。弱ってる人の喘息！！



脾臓って何？西洋医学の臓器≠中医学の臓器

中国人は雑なので、何事もざっくり5つに分類する！

⑤肺脾両虚（はいひりょうきょ）タイプの漢方一補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

体力をあげたい！

脾を補う基本薬
四君子湯



ツムラ
シフンシツ
四君子湯 2.5g

75

- ・ 疲れやすい
- ・ 元気がない
- ・ 食欲不振
- ・ 消化が悪い
- ・ 水状～ドロ状の便
- ・ 声に力がなく

消化能力を上げるだけの超マイルドな薬！

▼ +血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方
十全大補湯



ツムラ
シフンシツ
十全大補湯 2.5g

48

- ・ 産後、術後、病後の体力衰弱
- ・ 疲労倦怠感
- ・ 皮膚の乾燥
- ・ 食欲不振
- ・ 手足の冷え
- ・ 貧血

妊娠・産後に飲んでないとフリチンで戦場を歩いているようなもの！

▼ +肺をいっぱい動かす

元気のモト！
補中益気湯



ツムラ
シフンシツ
補中益気湯 2.5g

疲労倦怠、食欲不振の方に

- ・ 気力・体力
- ・ 食欲低下
- ・ 疲労倦怠
- ・ 寝汗
- ・ 風邪を引きやすい

コーヒーや栄養ドリンクの代わりに！

- 148種類ある保険適用の漢方薬の中で、処方率ナンバーワン！
- 消化能力を底上げする四君子湯（基本薬）+肺をいっぱい動かす黄耆（おうぎ）がたっぷり

LU9

たいえん
太淵

(肺の原穴、肺経の兪土穴、八会穴の脈会)

手関節前外側、橈骨茎状突起と舟状骨の間、長母指外転筋腱の尺側陥凹部。

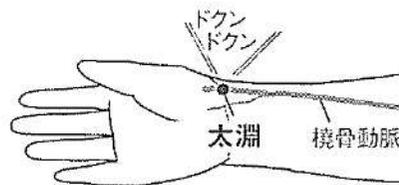
取り方

手関節前面横紋を確認する。



手関節前面横紋

橈骨動脈の拍動を触知し、その部を取る。



主治

咳嗽



気喘



手関節痛



その他：乳房刺痛、手掌のほてり、血管炎、咽頭痛など

解剖

筋

———

神経

皮枝は外側前腕皮神経が分布する。

血管

皮下に橈骨動脈が走行する。

⑤肺脾両虚（はいひりょうきょ）タイプのツボー太淵（たいえん）を温める

肺の原穴！弱ってる人は、五首を冷やさないようにしてみると◎

SP3

たいはく
太白

(脾の原穴、脾経の兪土穴)

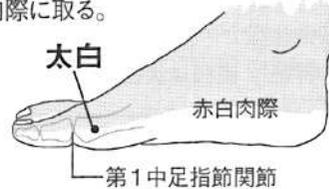
足内側、第1中足指節関節内側の近位陥凹部、赤白肉際。

取り方

①第1中足指節関節のでっぱりを確認する。



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。



主治

腹脹



胃痛



便の異常



その他：脚気、嘔吐など

解剖

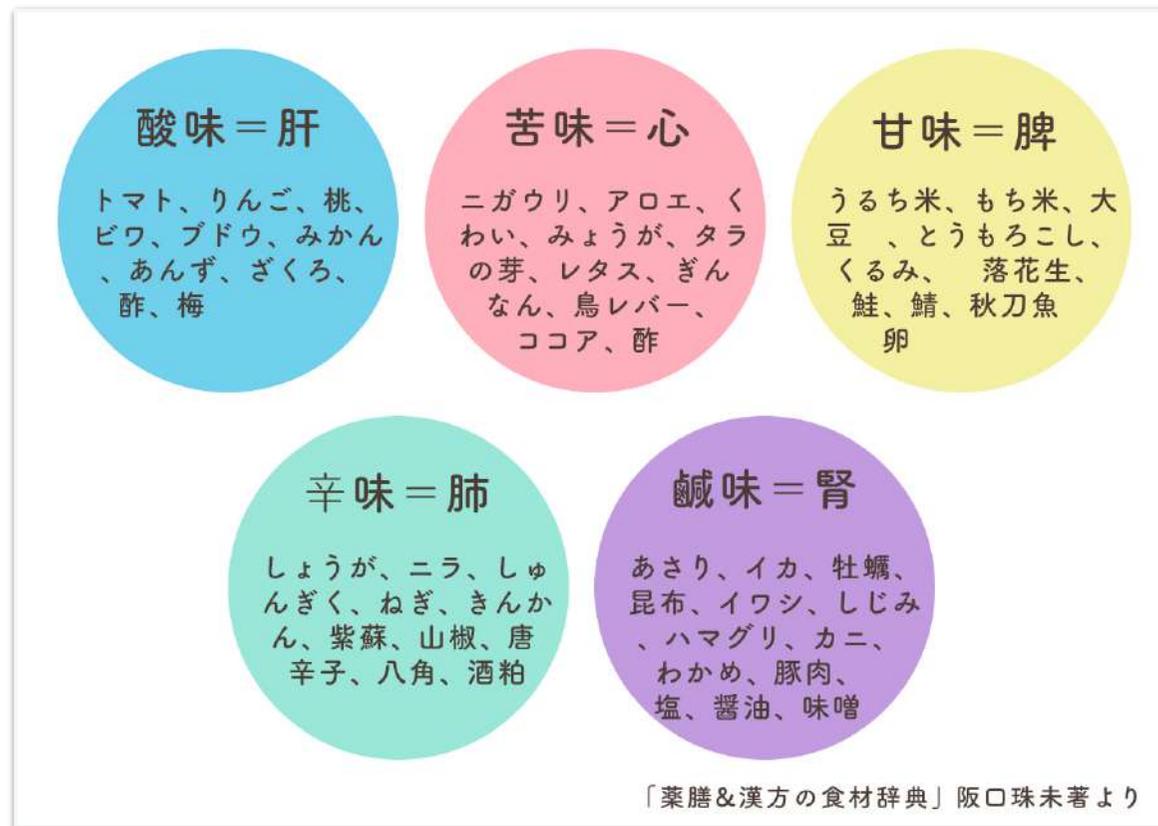
筋	皮下に母指外転筋(腓)がある。
神経	筋枝は内側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。
血管	皮下に内側足底動脈浅枝が走行する。

⑤肺脾両虚 (はいひりょうきょ) タイプのツボー太白 (たいえん) をカイロなどで温める
脾の原穴！弱っていると、〇脚や外反母趾に！

⑤肺脾両虚（はいひりょうきょ）

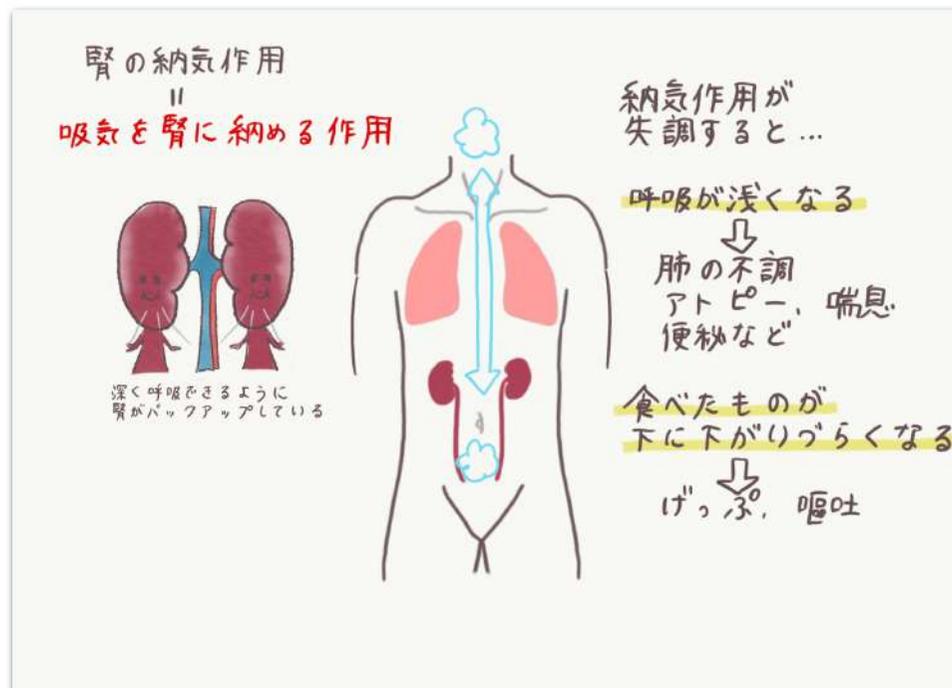
タイプの薬膳

- うるち米・もち米・オートミール・長芋・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・キャベツ・インゲン豆・カリフラワー・白豆・しいたけ・栗・桃・牛肉・豚の胃袋・鶏肉・ウナギ・サバ・太刀魚・カツオ・スズキ・タラ・サメ・ハチミツ・水飴・ローヤルゼリー
- ほっこり甘い系&肉魚！

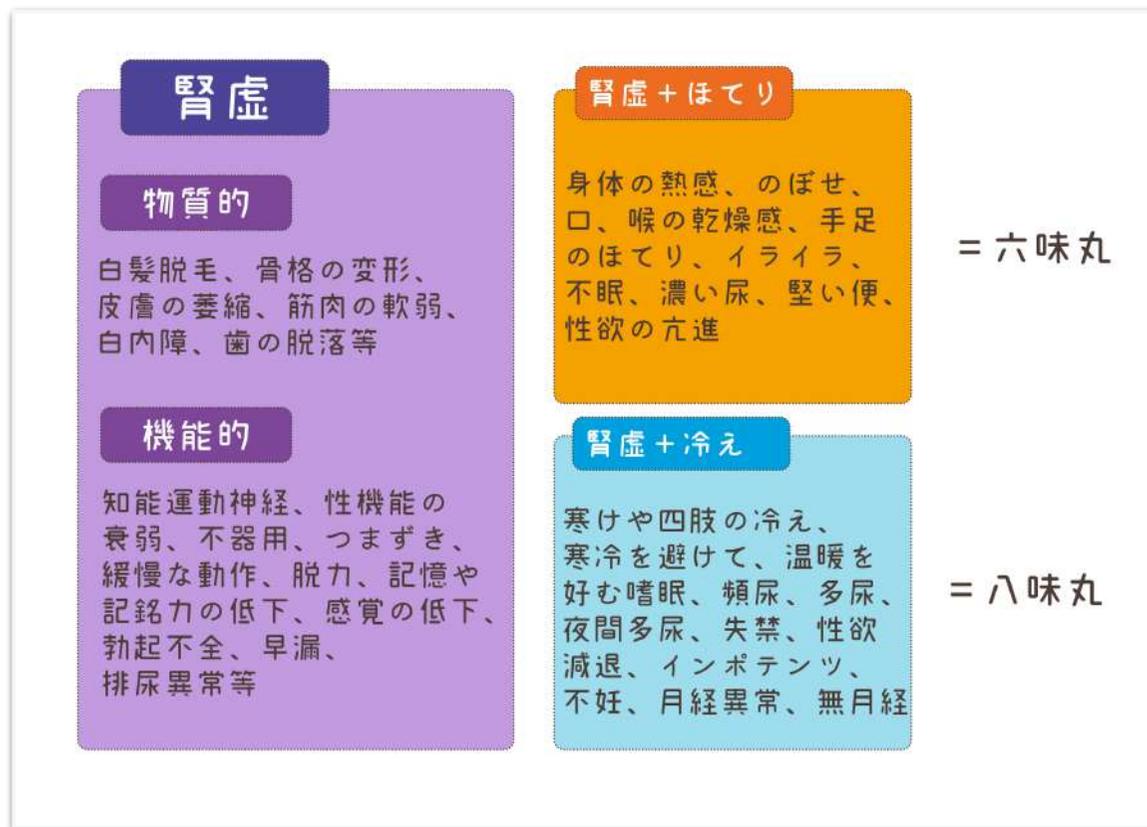


欲しい味には理由がある！！五味（ごみ）の話
甘いものは脾（消化のおやぶんの臓器）に入って「気」と「血」を作ってくれる！

⑥腎陽虚（じんようきょ）タイプ



- 喘息・息切れ・呼気多く吸気少ない・動くと喘息の症状悪化・顔色青い・膝腰倦怠・夜尿多い・インポテンツ・不妊症・冷え性・寒がり
- 呼吸は肺かと思いきや、吸うのは「腎」担当！吸えない喘息は腎の不調！
- 陽虚（ようきょ）→ド冷えだよ～！



腎虚

物質的

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

機能的

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

腎虚+ほてり

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

= 六味丸

腎虚+冷え

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

= 八味丸

⑥腎陽虚（じんようきょ）タイプの漢方—八味丸（はちみがん）

平たく言うと、老化をゆるめる漢方。若くても老化してる人多数！40過ぎたらみんな飲んでほしい！

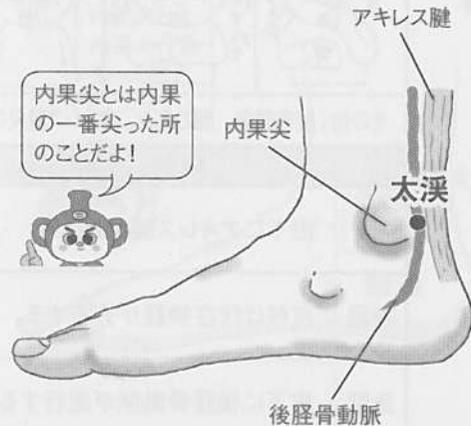
KI3

たいけい
太溪 (腎の原穴、腎経の翕土穴)

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。

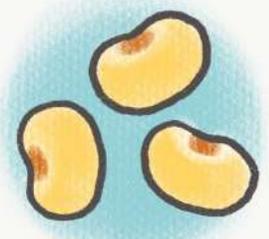
血管

皮下に後脛骨動脈が走行する。

⑥腎陽虚 (じんようきょ) タイプのツボ太溪 (たいけい) を温める

ココが冷えてると、生命エネルギーの源が枯渇しちゃう！蓄熱ウォーマーがオススメです。

⑥腎陽虚（じんようきょ）タイプ の薬膳

<p>腎の材料=精を 増やしてくれるもの</p>	<p>元気をアゲアゲに してくれるもの</p>
	
<p>豆腐、豆乳、納豆 ネバネバしたもの (山芋、オクラなど)</p>	<p>曲がりもの うなぎ、海老、まむし タツノオトシゴなど</p>
<p>腎陰 = 六味丸</p>	<p>腎陽 = 八味丸</p>

- くるみ・海老・ナマコ・イワナ・羊肉・犬肉・鹿肉・熊肉・タツノオトシゴ
- 寒い地域でジビエ料理は、体を温めたいから！

⑦腎陰虚（じんいんきょ）タイプ の喘息



- 喘息・息切れ・咳・少ない痰・膝腰無力・口が渴く・皮膚が乾燥する・のぼせ・イライラ・手足のほてり・寝汗
- 生命エネルギーの源枯渇＋熱症状！



⑦腎陰虚 (じんいんきょ) タイプの漢方一六味丸 (ろくみがん)

顔だけ熱い、手足がほてる、足裏が痒いのも、六味丸の範疇！



⑦腎陰虚 (じんいんきょ) タイプのツボー復留 (ふくりゅう) を温める
腎の陰を増やしてくれる、六味丸的なツボ

⑦腎陰虚（じんいんきよ）タイプ の薬膳



- 小松菜・アスパラガス・松の実・黒胡麻・白胡麻・鶏卵・うずらの卵・豚肉・豚足・鴨肉・烏骨鶏・亀肉・すっぽん・アワビ・牡蠣・ムール貝・帆立貝・白木耳
- 枸杞子（杏仁豆腐の上に乗ってる赤いアレ）も腎を補ってくれる！

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

#14 水虫

水虫は何を伝えて
くれている？

2022年11月16日(水)
10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学胎生中の主婦
河口あすか・神谷成美

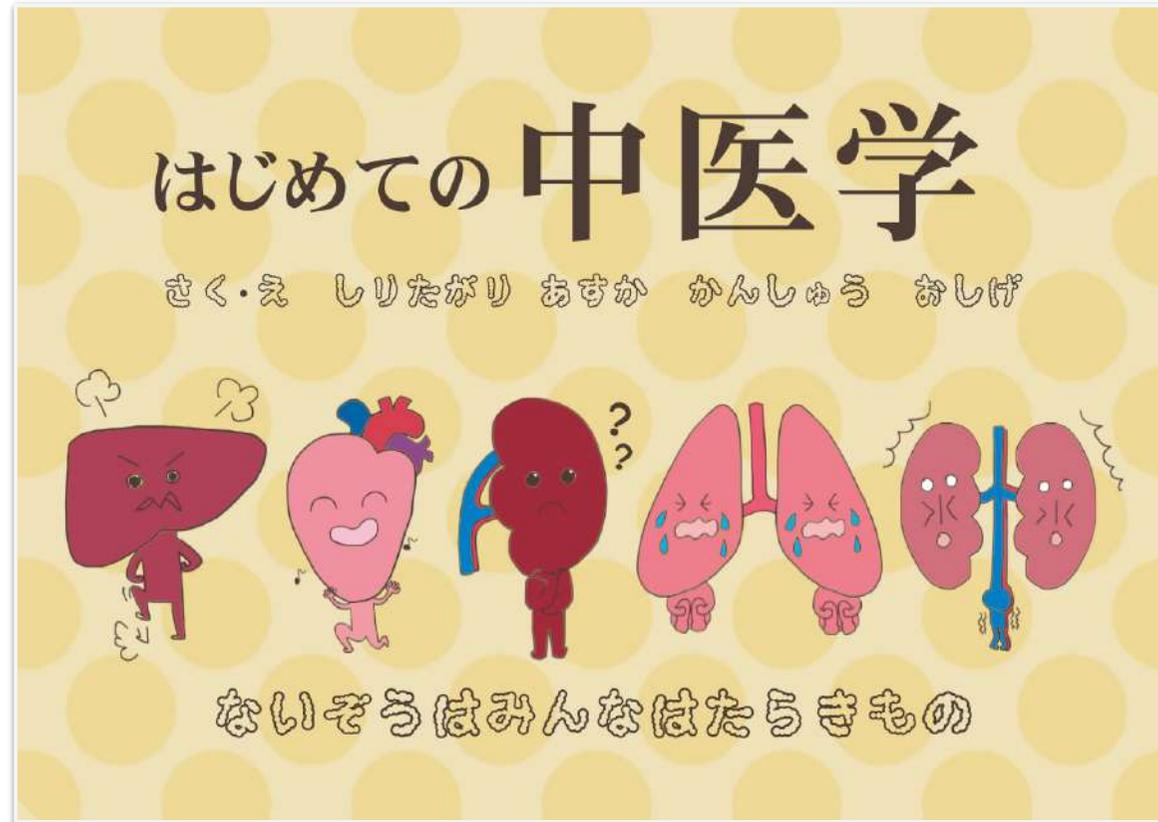
こんな内容
菌にフォーカスするのではなく
「なぜ菌に負けるのか」に
フォーカスするよ！
水虫の出てる場所によって
原因が違うよ！

2022年11月16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「水虫」です。



2022年12月14日(水)10時～13時西原式育児×薬膳理論「こども薬膳」
西原式の離乳食、漠然としすぎてない！？というお悩みを、現場の母から解決策をお届けします！



第5期募集告知 「はじめての中医学」

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」2023年1月より5期スタート！2022年11月より募集開始！