

中医学実践コース#14  
 テーマ「水虫は何を伝えてくれている？」  
 家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

1

## 自己紹介



講師：河口あすか  
 三児の母  
 カメラマン／WEB関係



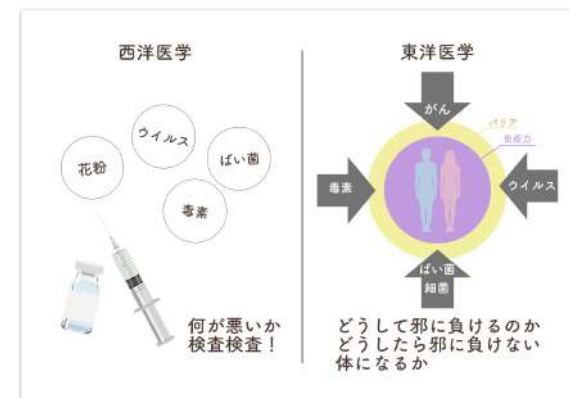
監修：神谷成美  
 二児の母  
 足つぼ・経筋施術そえる堂

2

## 水虫の現代医学的概念

水虫は、カビの一種である**白癬菌**が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。白癬菌は手やからだにも感染しますが、9割近くは足です。足に繁殖しやすいのは、靴を履くために足がむれ、菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境を作るからです。最近では女性も仕事で一日中、靴を履いたまま過ごす人が増えたため、男性に限らず女性にも水虫に悩む人が多いようです。

3

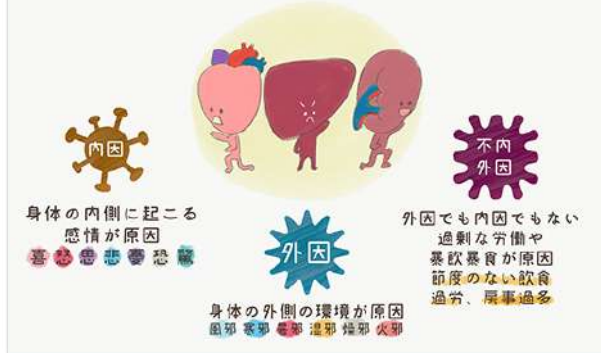


## 水虫の中医学的概念

コレラなどの強いもの以外は、体の虚（きょ）と考える。  
 なぜ弱ってるか。なぜカビに負けるのかにフォーカス

4

中医学の考える病気の原因は三つ！



## 病気の原因は三つ！

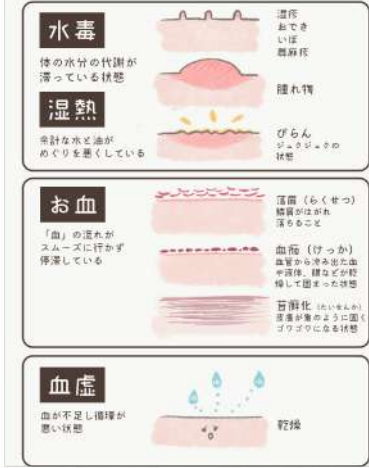
病気の原因が、コンボまたはトリプルで襲ってくる！

5

病名はあんまり関係なかったりする

## 皮膚の状態 = 内臓の鏡

皮膚の望診 肺は皮毛を司る



6

## 季節で悪化する水虫の正体



- どの季節に悪くなるかで、原因も対処も違う！

7

## 季節で悪化する水虫の正体



- 現代医学ではどこに症状が出るかはあんまり関係ないけど、ないぞう的には症状が出る場所 = 経絡が超重要

8



湿熱タイプのツボ一井穴（せいけつ）をつむじ風くんで押す



13

湿熱タイプの薬膳—熱を冷まして湿を追い出す食材（清熱去湿せいねつきよしつ）



- あわ、大麦、セロリ、白菜、かぶ、じゅんさい、まこもだけ、きゅうり、もやし、スイカ、緑茶、海藻、豆腐、しじみ、ハイビスカスティ

15



湿熱タイプの薬膳—冷・砂糖・乳製品・味が濃いもの・油を避ける  
湿熱のモトを入れない！

14

湿熱タイプの薬膳—脾を動かして湿を追い出す食材（健脾利湿けんぴりしつ）



- ハトムギ、とうもろこし、とうがん、大豆、あずき、こい、フナ、ハモ、白魚、しいたけ、高麗人參
- イボ取りといえばヨクイニン（ハトムギ）山本漢方がおすすめらしい

16

# 腎虚風襲（じんきょふうしゅう） タイプの足白癬

- 腎が弱ってて、風邪（ふうじゃ）にやられてる
- 慢性で、なかなか治らない
- 足指の間に耐え難い痒みがある
- 浮腫んだり腫れたりして、滲出液が出ている（漿液しょうえき・イケナイ汁が出ちゃってる系）
- 乾燥、落屑、皮膚剥脱、あかぎれ（皮の亀裂）がある
- 【治療方針】 補益腎気・散風利湿

17

# 腎虚（じんきょ）って何？



18



腎虚タイプの漢方ー八味丸（はちみがん）・六味丸（ろくみがん）  
年取ったら必須漢方！

19



季節・体質によって飲み分ける！  
ざっくり、夏は六味丸、冬は八味丸でも！

20

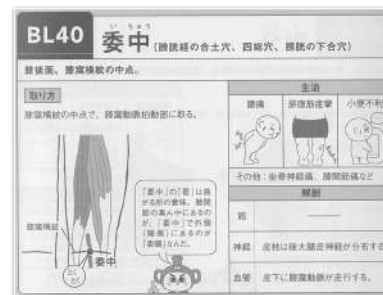
## 腎虚風襲タイプのツボ太溪（たいけい）を温める



- ここまで気血が流れてないと、ブヨブヨ浮腫んだり、肉がなくてベコベコ・スカスカだったりする

21

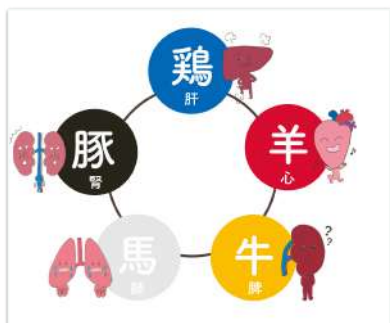
## 腎虚風襲タイプのツボ委中（いちゅう）をグリグリする



- 冷えてると痛い！
- 冷えてると滞ってカタくなる

22

## 腎虚風襲タイプの薬膳



- 気を補う：山芋・豆類・栗・くるみ・豚・豚骨・うなぎ・スズキ・イシモチ
- 陰を補う：黒豆
- 陽気を補う：にら・くるみ・羊肉・鹿肉・熊肉・海老・イワナ・ナマコ
- 肉によってどこの臓器を補うかが違う！

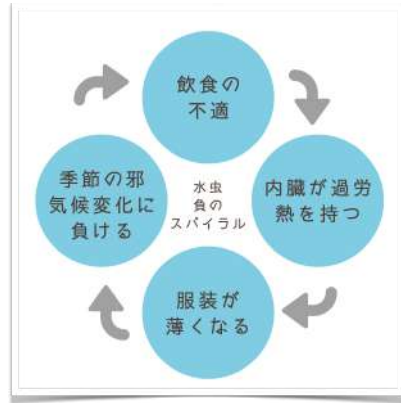
23

## 手白癬（てはくせん）の現代医学的概念

- 小水疱・鱗屑・痂皮（かひ・いわゆるカサブタ）ができる
- かゆみを伴う汗疱（かんぽう）型と乾燥・亀裂を伴う角化型がある。
- 子どもの発症は少ない

24

## 手白癬の病因



- 体の気血不足に乗って虫邪が襲ってくると、風や湿などの邪が皮膚に入ってきて、皮膚が栄養を失って発症する

25

## 風湿（ふうしつ）タイプの手白癬

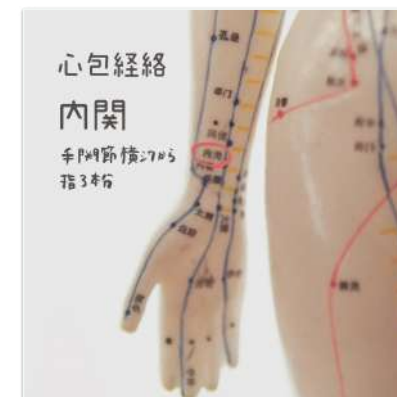
- 初期は針の頭くらいの大きさの小水疱。掻いて水疱がやぶれると滲出液がえる。その後、水疱が乾燥落屑になる
- 皮膚乾燥・鱗屑が残り、我慢できないほどの痒みになる
- 【治療方針】 去風利湿・益腎解毒

26



風湿タイプの手白癬漢方一六味丸（ろくみがん）  
腎の陰を補う！

27



風湿タイプの手白癬のツボ一内関（ないかん）  
ジャンクション的存在

28

## 風湿タイプの手白癬のツボー合谷 (ごうこく)



- 有名すぎるツボ、大腸経の合谷。グリグリするべし！

29

## 風湿タイプの手白癬の薬膳ー風と湿を追い出す食材



- ゆりの花 (清熱去湿)
- 【理気去湿 (りききょしつ・気を巡らせて湿を追い出す)】 そば・らっきょう・なたまめ・えんどうまめ・みかん
- 【清熱去湿 (せいねつきょしつ)】 あわ・大麦

30

## 脾虚血燥 (ひきよけっそう) タイプの手白癬

- 慢性の経過や誤治のために、皮膚表面の模様やスジが広がって深くなり、皮膚が分厚くなったりする。亀裂・掻痒 (そうよう・かゆみ) 疼痛 (とうつう・いたみ) が出現する。乾燥と痛みは日常生活に支障をきたす
- 【治療方針】 養血潤燥・扶脾殺虫

31

## 脾虚血燥 (ひきよけっそう) タイプの手白癬の漢方ー当帰飲子 (とうきいんし)



【皮膚の乾燥】 【掻痒】 【雲脂(ふけ) (苔蘚化) のような皮膚病】

分泌物の少ない湿疹・皮膚炎

当帰芍薬散は瘀血の場合、当帰飲子は陰虚による皮膚疾患に！

32



## 爪白癬の現代医学的概念

- 爪水虫は足白癬に合併してみられることが多い
- 爪甲が先端より黄色・白色に混濁し厚くなって変形する
- 爪甲が脆くなるため先端から破壊されて脱落しやすくなり、また粉末状になる

33

## 爪白癬の病因



- 「肝の華は爪にある」肝血が足りなくなると、爪は栄養を失い爪の病になる。
- 外因は虫邪、内因は肝血不足

34

## 爪白癬の漢方—四物湯（しもつとう）



- 漢方の輸血剤
- 四君子湯+黄耆+桂枝で十全大補湯という漢方に！

35

## 爪白癬のツボ



- 病変爪甲の辺縁（へり）や中心部にお灸。1日2～3回、1回10分～15分
- お灸は優しいのがオススメ！

36

## 爪白癬の薬膳—血を補う食材



- 落花生・ぶどう・にんじん・ライチ・ほうれん草
- 豚ハツ・豚足・豚レバー
- イカ・赤貝・タコ
- 竜眼肉（りゅうがんにく）

37



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!

39

## 漢方の塗り薬—紫雲膏（しうんこう）



- 通称紫のウンコ! 皮膚疾患には大体オッケー
- 東洋のステロイド

38



【期間限定販売】貼って覚えるポスター&  
ステッカー販売中!

40



## 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！今年は特典あり！

41

## はじめての中医学日程

【1時間目】2023年1月18日(水)10時～12時 質疑応答12時～14時

【2時間目】2023年2月15日(水)10時～12時 質疑応答12時～14時

【3時間目】2023年3月7日(火)10時～12時 質疑応答12時～14時

※3月は火曜日開催です！

4月以降のスケジュールは決まり次第アップします！

42



## 子どもの体力底上げ薬膳講座

2023年1月25日(水) 10:00-13:00

場所: Web会議アプリ Zoom 定員: 15名 講師: 中医学薬膳師の士 堀口あずか・柳谷成美

1月25日(水)【3歳～中学生向け】こどもの体力向上薬膳講座  
子どもの体力は徹底的に誤解されている！寝れない子は、体力が有り余ってるんじゃないくて、寝る体力すらない！

43