

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！

自己紹介



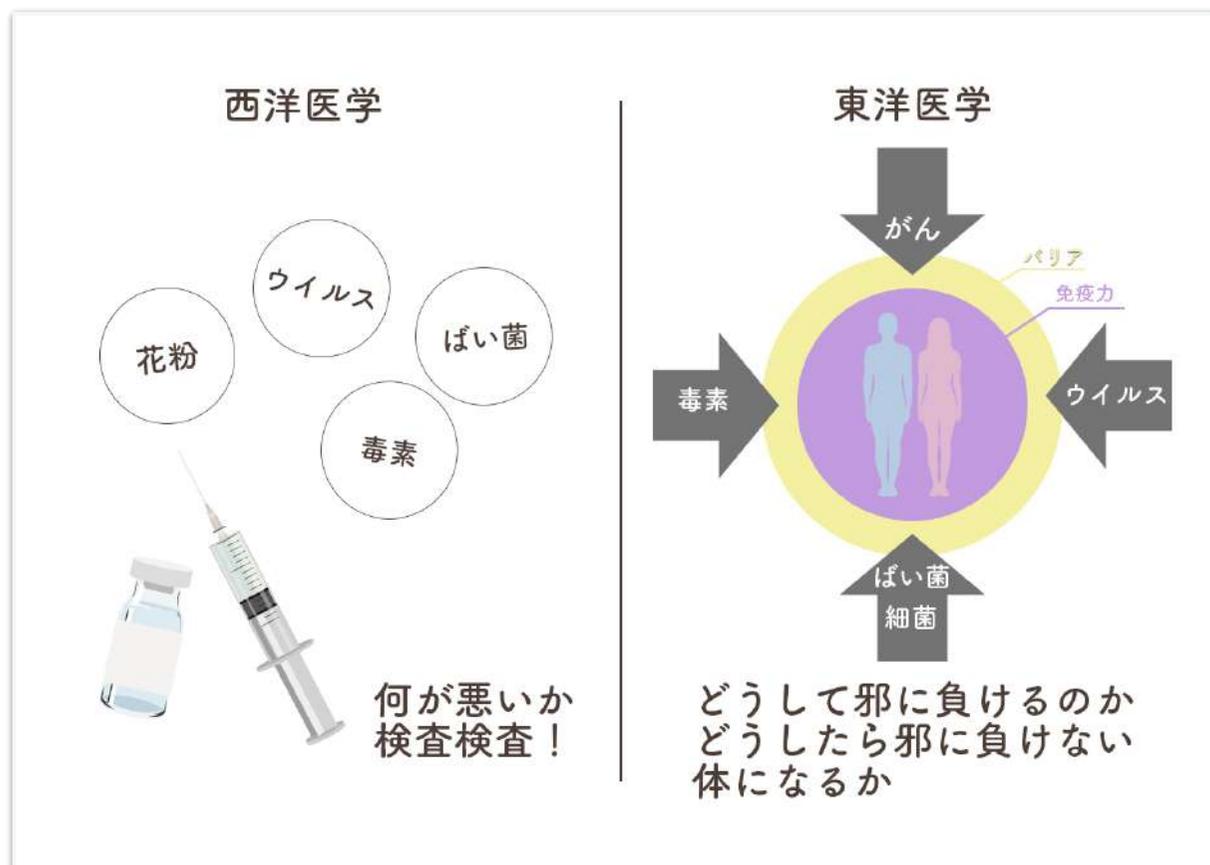
講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

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。



水虫の中医学的概念

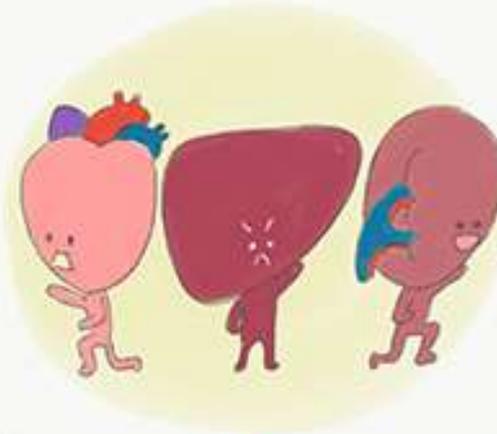
コレラなどの強いもの以外は、体の虚（きょ）と考える。

なぜ弱ってるか。なぜカビに負けるのかにフォーカス

中医学の考える病気の原因は三つ！



身体の内側に起こる
感情が原因
喜 怒 思 悲 憂 恐 驚



外因でも内因でもない
過剰な労働や
暴飲暴食が原因
節度のない飲食
過労、房事過多



身体の外側の環境が原因
風邪 寒邪 暑邪 湿邪 燥邪 火邪

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！

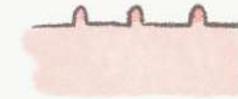
病名はあんまり関係なかったりする

皮膚の状態 = 内臓の鏡

皮膚の望診 肺は皮毛を司る

水毒

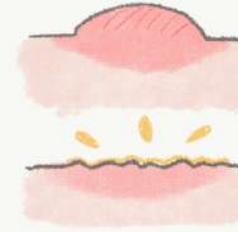
体の水分の代謝が滞っている状態



湿疹
おでき
いぼ
蕁麻疹

湿熱

余計な水と油がめぐりを悪くしている

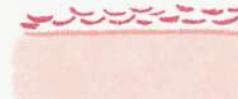


腫れ物

びらん
ジュクジュクの状態

お血

「血」の流れがスムーズに行かず停滞している



落屑 (らくせつ)
鱗屑がはがれ落ちること



血瘀 (けっか)
血管からしみ出た血や液体、膿などが乾燥して固まった状態



苔癬化 (たいせんか)
皮膚が象のように固くゴワゴワになる状態

血虚

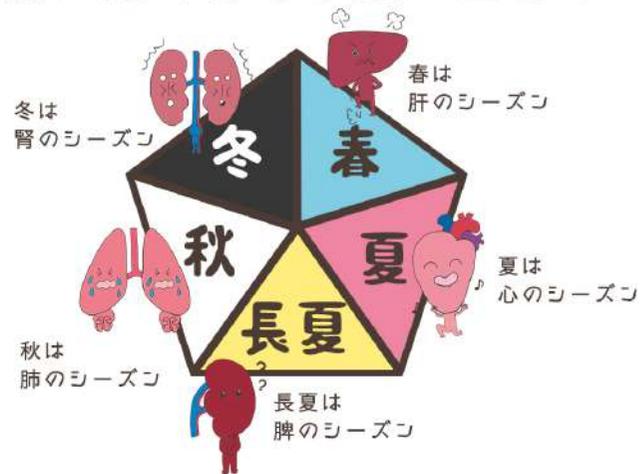
血が不足し循環が悪い状態



乾燥

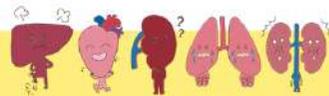
季節で悪化する水虫の正体

冬に悪くなる水虫、
夏に悪くなる水虫の正体！



季節と水虫なんて関係あるの？あるんです！
季節で悪化する水虫は、悪い臓器がわかっちゃう！

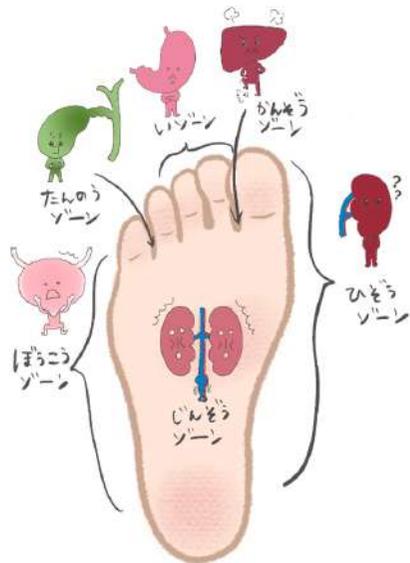
ないぞうの正体シリーズ



- どの季節に悪くなるかで、原因も対処も違う！

季節で悪化する水虫の正体

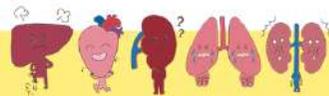
水虫の出る場所とないぞうの関係！



水虫は水虫、と思っ
ていたけど、ないぞう的
には場所によって原因
が違ふと考えるよ！
親指側は脾臓（消化の
おやぶんの臓器）
足裏は腎臓
小指側は膀胱、といっ
た具合で。
どこに症状が出てるか
で対処も変わってくる
よ！

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

ないぞうの正体シリーズ



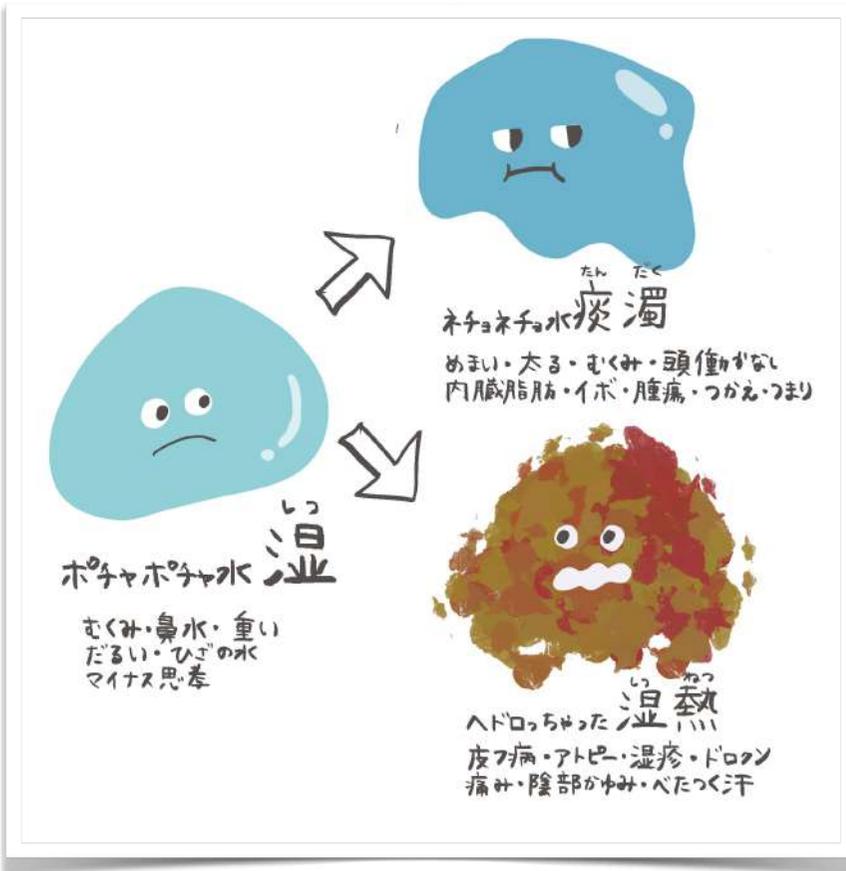
西洋医学の不得意

- 炎症
- 血の淀み
- 水分の過不足（多すぎると浮腫み、足りないと乾燥）
- 冷え

これらの症状は漢方・ツボが有効！

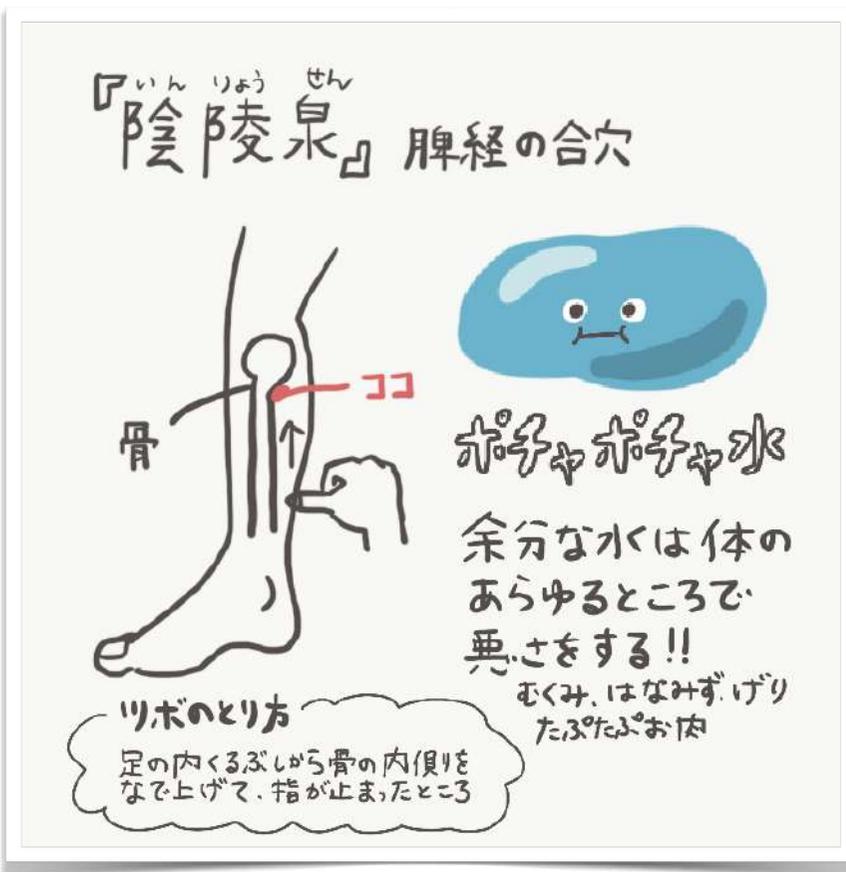
参考『西洋医学が解明した「痛み」が治せる漢方』井齋偉矢

湿熱（しつねつ）タイプの足白癬



- 指の間にびらん（白くなって腐る）・湿潤して生臭くなる
- 白色の侵潤軟化部が剥脱すると湿った新鮮な肉芽が露出
- 粘調な滲出液
- 【治療方針】 清熱利湿・解毒消腫

湿熱タイプのツボー陰陵泉（いんりょうせん）



- 余計な水はどこへいく？足に行く！
- 血ドロドロはあっても、水ドロドロの概念はない。けど、70%水なんだから、水の状態は結構重要！？

湿熱タイプのツボー豊隆（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

条口(P52)外方で1横指(中指)の所を取る。

主治		
<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
- 余分な油を再消化してくれる

湿熱タイプのツ
ボー井穴（せい
けつ）をつむじ
風くんで押す





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

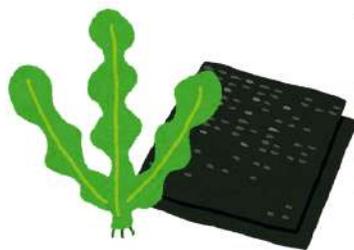
湿熱のモトを入れない！

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ょしつ）



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。

子—ムドロドロ排出！

- 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

湿熱タイプの薬膳一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、高麗人参
- 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

腎虚風襲（じんきよふうしゅう） 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

腎虚 (じんきょ) って何？

脳髄を栄養
 耳に連結
 骨を管理
 水液を調節
 尿の生成
 命門の火(命種火)を持っている
 大・小便をコントロール
 奇恒の腑(女性の生殖器)を担当している
 精(エネルギータンク)を担当している

これらをひっくるめた腎グループ
超~~~~重要な臓器！！

現代医学の視点

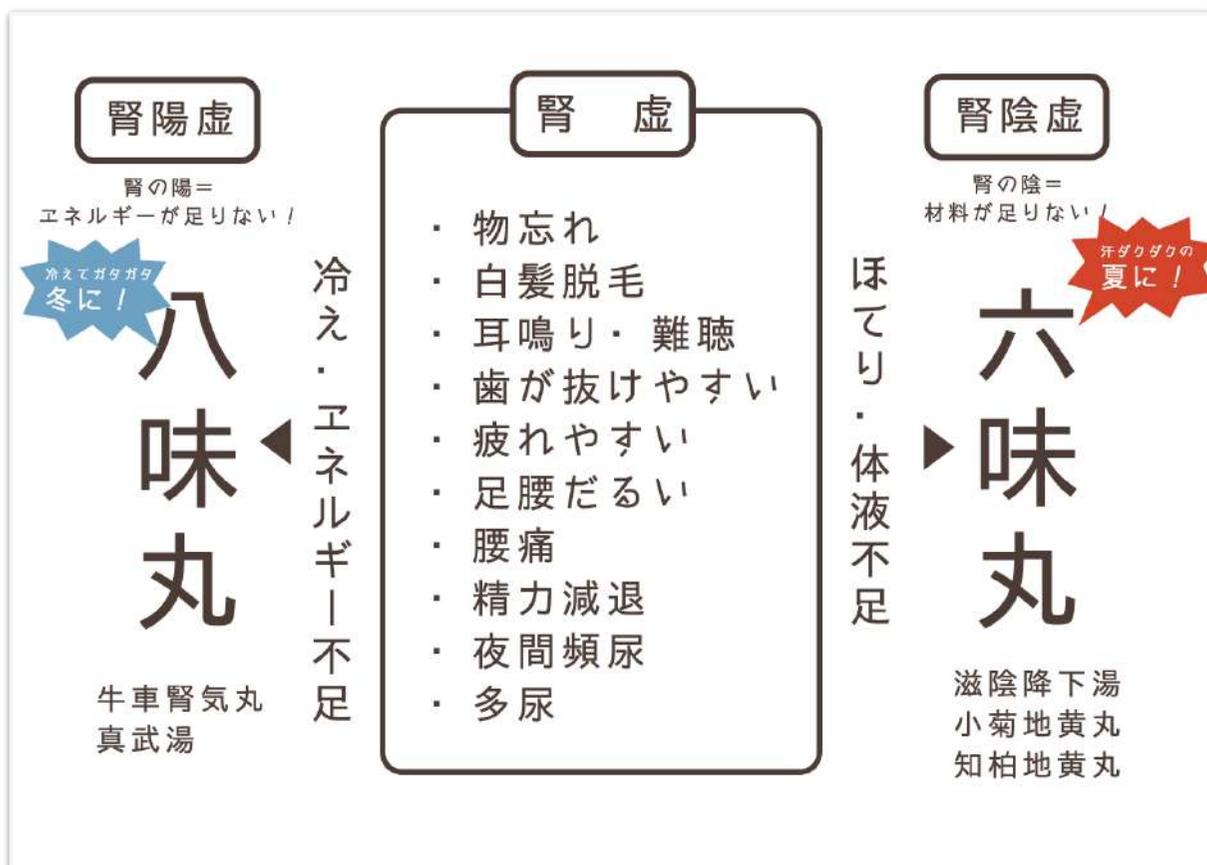
	歯科	耳鼻科	形成外科	心療内科
中医学の視点	歯並び 虫歯	中耳炎 聞こえ	ケガ 骨折	不眠 昼夜逆転

現代医学とは視点が違う
どちらも必要
バラバラに思えた不調が一つにつながる



腎虚タイプの漢方—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！



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！

腎虚風襲タイプのツボー太溪（たいけい）を温める

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。	

- 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

腎虚風襲タイプのツボー委中（いちゅう）をグリグリする

BL40 いちゅう **委中** (膀胱経の合土穴、四総穴、膀胱の下合穴)

膝後面、膝窩横紋の midpoint。

取り方
膝窩横紋の midpoint で、膝窩動脈拍動部を取る。

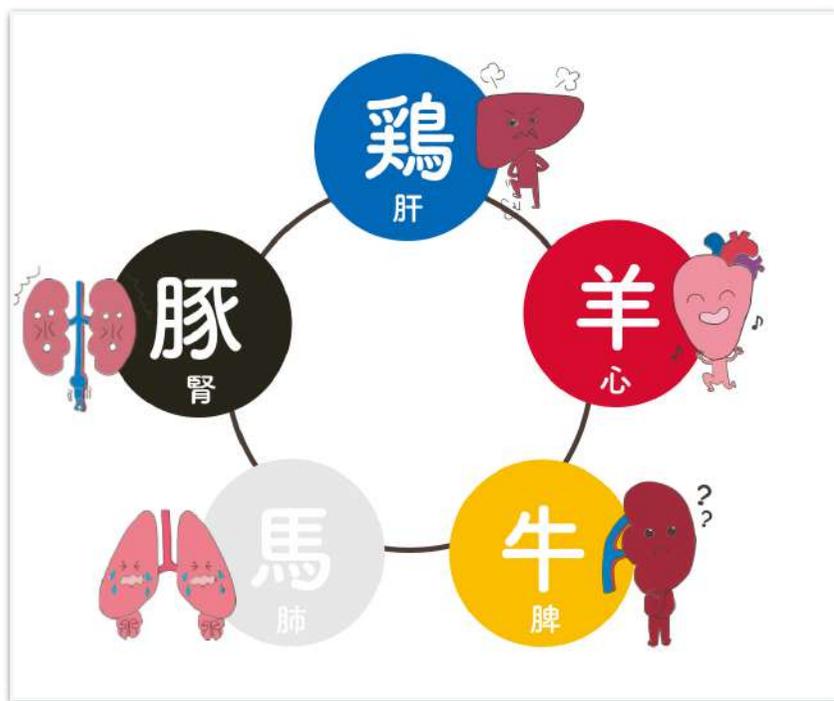


「委中」の「委」は曲がる所の意味。膝関節の真ん中にあるのが、「委中」で外側（陽側）にあるのが「委陽」なんだ。

主治		
腰痛	腓腹筋痙攣	小便不利
		
その他：坐骨神経痛、膝関節痛など		
解剖		
筋	—	
神経	皮枝は後大腿皮神経が分布する。	
血管	皮下に膝窩動脈が走行する。	

- 冷えてると痛い！
- 冷えてると滞ってカタくなる
ところ

腎虚風襲タイプの薬膳

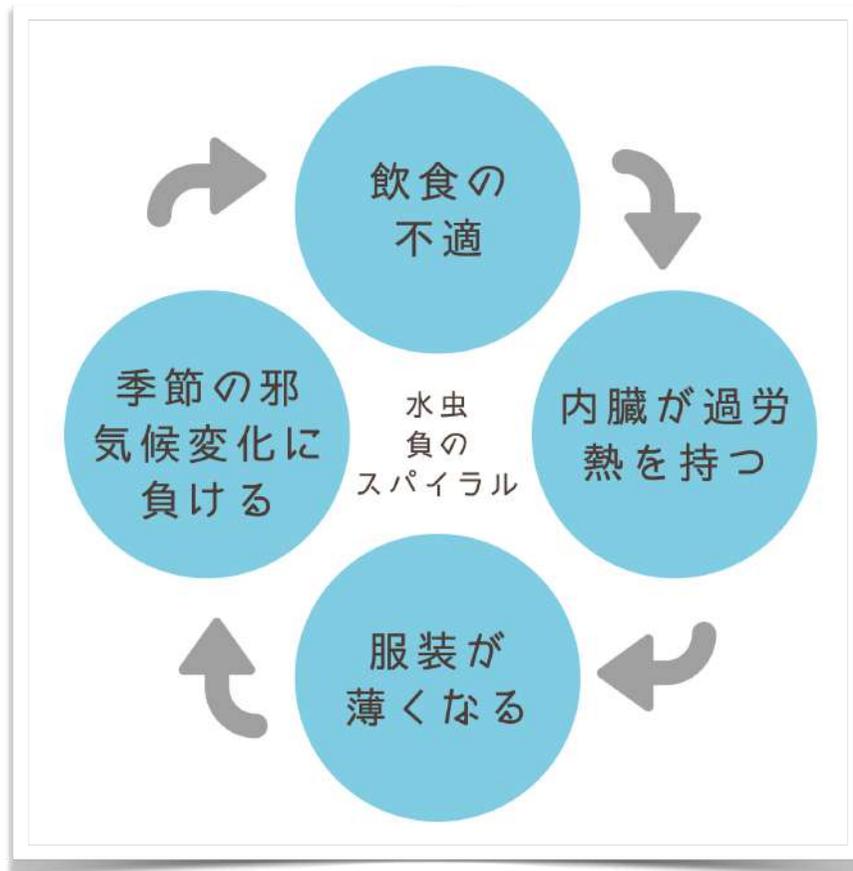


- 気を補う：山芋・豆類・栗・くるみ・豚・豚骨・うなぎ・スズキ・イシモチ
- 陰を補う：黒豆
- 陽気を補う：にら・くるみ・羊肉・鹿肉・熊肉・海老・イワナ・ナマコ
- 肉によってどこの臓器を補うかが違う！

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

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

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



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！

風湿タイプの手白癬のツボー合谷 (ごうこく)

LI4

ごうこく

合谷

(大腸の原穴、四総穴)

手背、第2中手骨中点の橈側。

取り方	主治		
<p>第2中手骨を触知し、その中点を取る。</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 0.8em;">中点</p> <p style="font-size: 0.7em;">中手骨の両端は隆起しているの、これを目安に中手骨の長さを確認する。</p> </div> <p>第2中手骨中点の橈側を取る。</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 0.8em;">合谷</p> </div>	<p>咽頭部痛</p> 	<p>下歯痛</p> 	<p>鼻炎</p> 
<p>その他：頭痛、眼痛、目の充血、難聴、意識障害など</p>			
解剖			
筋	皮下に第1背側骨間筋がある。		
神経	筋枝は尺骨神経が、皮枝は橈骨神経浅枝が分布する。		
血管	皮下に第1背側中手動脈が走行する。		

- 有名すぎるツボ、大腸経の合谷。グリグリするべし！

風湿タイプの手白癬の薬膳一風と 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

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、皮膚表面の様相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

脾虚血燥（ひきよけっそう）タイプの手 白癬の漢方—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！**

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

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

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！

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！

爪白癬の薬膳一血を補う食材



- 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）

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ツケー
- 東洋のステロイド



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！

ごきょうす
五行図
暗記ポスター

冷蔵庫に貼ったり
トイレに貼ったり
「ながら暗記」し
よう!

ごきょうす
五行図
暗記ポスター

はじめての中医学
貼って覚える暗記シール
by なる台所診療所

お気に入りのケースに貼ったり、手帳のアレンジに使ったり、使い方はイロイロ!

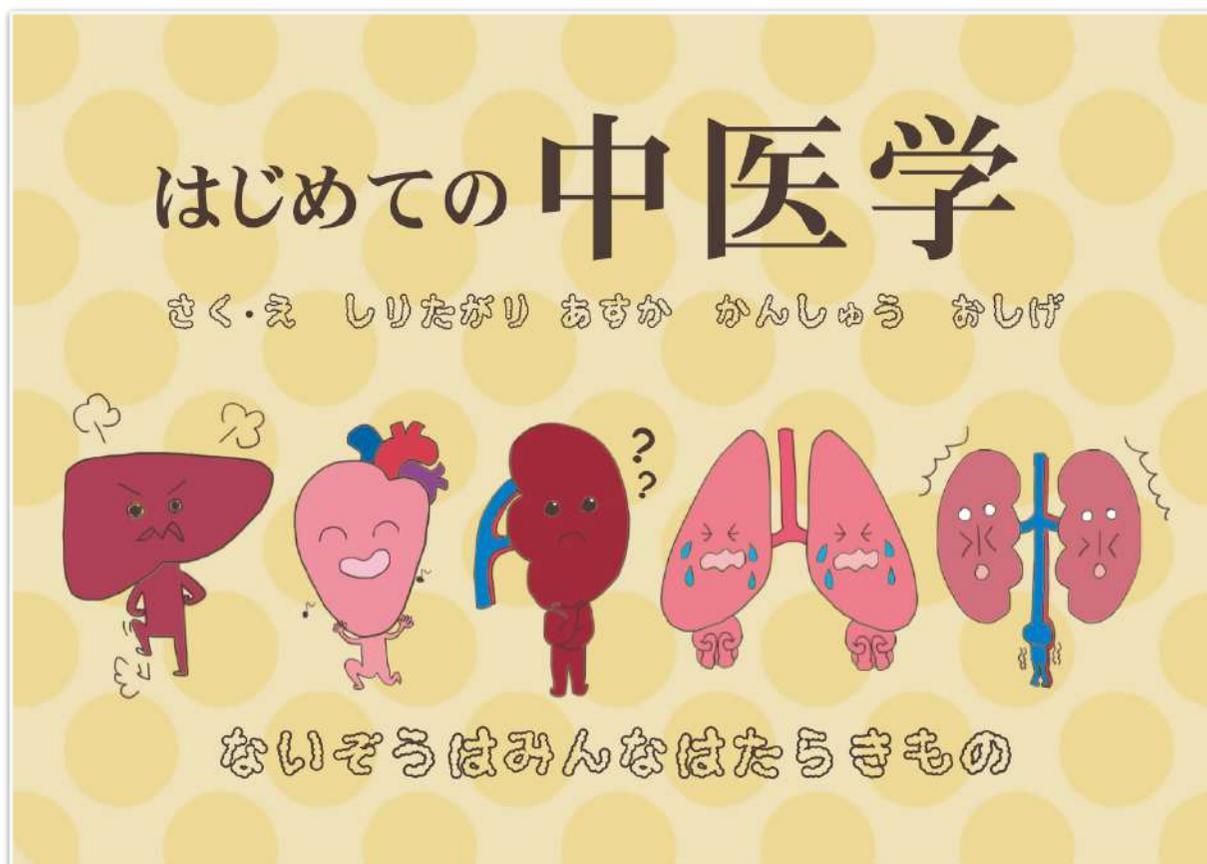
貼って覚えるポスター「五行論」「二十四節気」

はじめての中医学
貼って覚える暗記シール
by なる台所診療所

お気に入りのケースに貼ったり、手帳のアレンジに使ったり、使い方はイロイロ!

貼って覚える暗記シール「臓器の時刻表」

【期間限定販売】 貼って覚えるポスター&
ステッカー販売中!



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！

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！

誤解ポイント!!!
 陽気=成長するエネルギーはあるけど、体力はない!
体力がない期間

体力がある期間!

生殖・出産をサポートする
任衝脈 (にんしょうみやく)
 生殖能力の開始～終わり頃までサポート

体力がない期間

男～8歳	男～16歳	男～24歳	男～32歳	男～40歳	男～48歳	男～56歳	男64歳～
女～7歳	女～14歳	女～21歳	女～28歳	女～35歳	女～42歳	女～49歳	女56歳～

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会議室アプリ ZOOM 定員: 15名 講師: 中医学勉強中の主婦 河口あすか・神谷成美

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！