

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

しびれ #20

こんな人にオススメ

家族に「しびれ」に悩んでる人がいる

関節リウマチ、痛風、関節痛が辛い

手足が重だるい



中医学実践コース#20

テーマ「しびれ」

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

「しびれ」 現代医学的視点

【症状】 手指・足指のしびれを生じる病気は数多くあります。

原因がはっきりわかるしびれもありますし、寒い風に当たっただけで「しびれた感じ」を感じるようなはっきりしないしびれもあります。

【内科的原因のしびれ】

内科的な原因としては糖尿病やアルコール性のしびれがあります。これは末梢神経が病気によって障害されて生じています。ビタミンBの欠乏などでも生じますし（現代では非常に少ない）、お薬の副作用でしびれが出る場合もあります。

【脊椎に関連するしびれ】

脊髄の圧迫によるしびれもありますし（脊髄症）、馬尾神経や神経根の圧迫によるしびれもあります。

病名では、[頸椎症性脊髄症](#)、[頸椎症性神経根症](#)、[腰部脊柱管狭窄症](#)、[腰椎変性すべり症](#)、[腰椎分離すべり症](#)、[頸椎・腰椎椎間板ヘルニア](#)など多くの脊椎疾患で「しびれ」が生じます。

【末梢神経に関連するしびれ】

脊椎から神経が出てからの部分で末梢神経に圧迫が加わって生じます。

病名では、[手根管症候群](#)、[肘部管症候群](#)、[ギヨン管症候群](#)、[大腿外側皮神経麻痺](#)、[腓骨神経麻痺](#)、[足根管症候群](#)、などがあります。

引用 日本整形外科学会

関節リウマチ 現代医学的視点

関節リウマチとは

関節リウマチ(rheumatoid arthritis: RA)とは、免疫の異常により関節に炎症が起こり、関節の痛みや腫れが生じる病気です。

症状

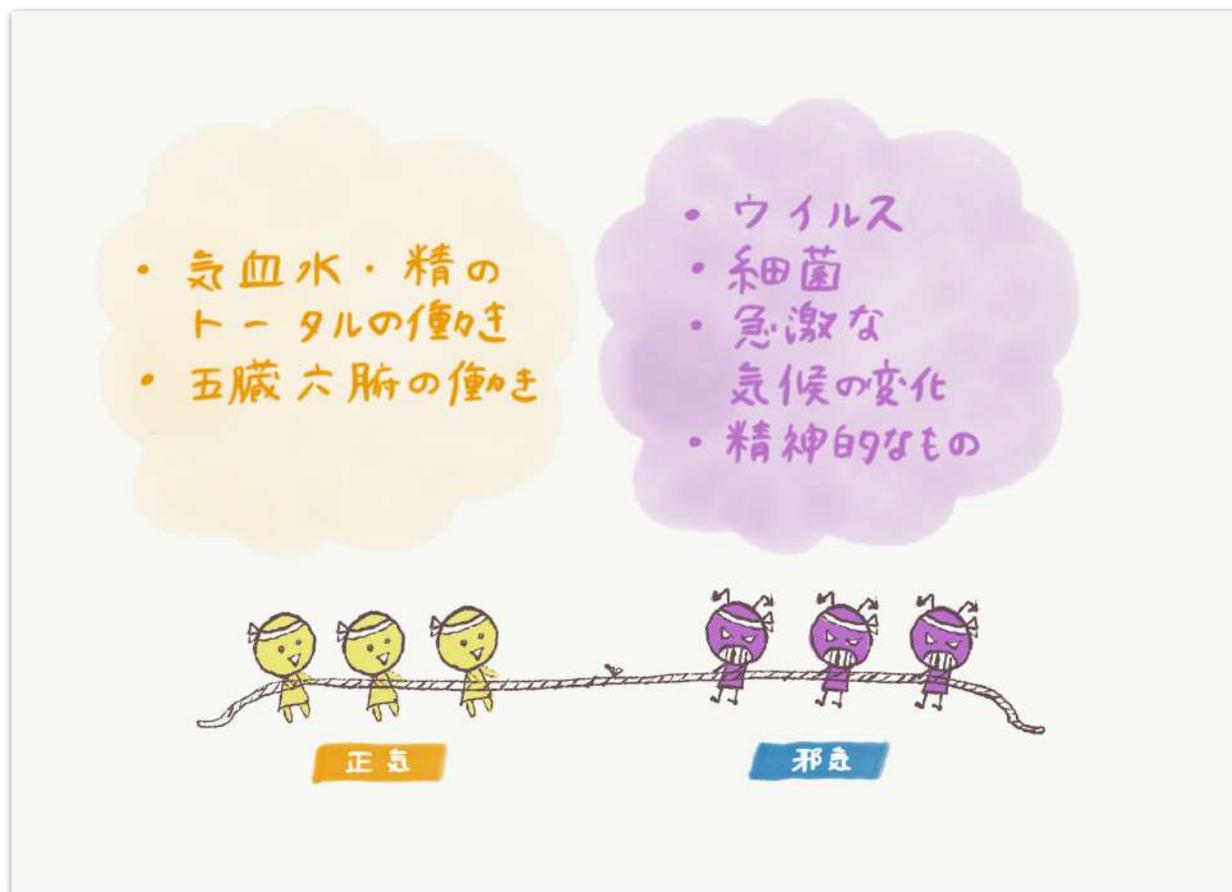
主な症状は、関節の痛み、腫れ、朝のこわばりなどです。手足の指、手首に症状を認めることが多いですが、肘、肩、膝、足首などにもみられます。症状は左右対称に複数の関節に出ることが多いですが、片側のみや、少数の関節にしか出ないこともあります。手指の第一関節は稀で、その場合は変形性関節症などを疑います。また、全身倦怠感や微熱、食欲低下などの全身症状や、皮膚(皮下結節など)、眼、肺など、関節以外の症状が出ることもあります。眼や口腔内の乾燥を来たすシェーグレン症候群を合併することがあります。

治療

治療の基本は、発症早期から、関節リウマチにおける免疫異常を改善する「抗リウマチ薬」を開始し、必要に応じて、炎症や痛みを軽減する「ステロイド」、「痛み止め(非ステロイド系抗炎症薬)」を使用します。抗リウマチ薬は効果発現に1~3ヵ月かかるため、副作用に気を付けながら継続することが重要です。

中医学から見た「しびれ」＝痺証 (ひしょう)

- 筋肉や骨関節などの部位の疼痛、張った痛み、しびれを主症状とする病証＝痺証（ひしょう）
- 人体の正気（病気を治す気）が不足している状態で、風・寒さ・湿・暑さなどの邪が体内に侵入して四肢関節の経絡の流れを阻むことによって発症
- 筋肉と骨は肝・腎と関係が深く、罹患時間が長ければ病変が肝腎に及ぶ症例が少なくない
- 【治療原則】 去風（風邪を払う）、散寒（寒邪を散らす）、利湿（湿邪を除く）、清熱（熱邪を清める）、活血通路（気血の循環を改善する）、補肝腎（肝と腎を補う）



【正邪闘争】 人体はいつも病邪と正気で綱引きをしている
正気が強ければ邪に負けない！

風邪 ふうじゃ

年間を通じてあらわれるが特に春に多い。頭痛、鼻詰まり、喉の痛み、皮膚の痒み、花粉症など

暑邪 しょじゃ

夏の盛りに見られる。高熱、顔が赤くなる、多汗、のどの渴き、息切れなど

湿邪 しつじゃ

湿気を持つ邪気で、梅雨時や夏、湿気の多い環境で現れやすい。下痢、倦怠感、むくみ、湿疹など

燥邪 そうじゃ

乾燥の強い邪気で、秋から冬に現れやすい。口や鼻、皮膚の乾燥、乾いた咳、胸の痛みなど

寒邪 かんじゃ

冬や気温が低い時期に多い。寒気、吐き気、下痢、手足の冷え、関節の痛みなど

火邪 かじゃ

他の邪気が鬱して熱化したもので季節性がない。高熱、顔や目が赤くなる、精神不安、便秘など

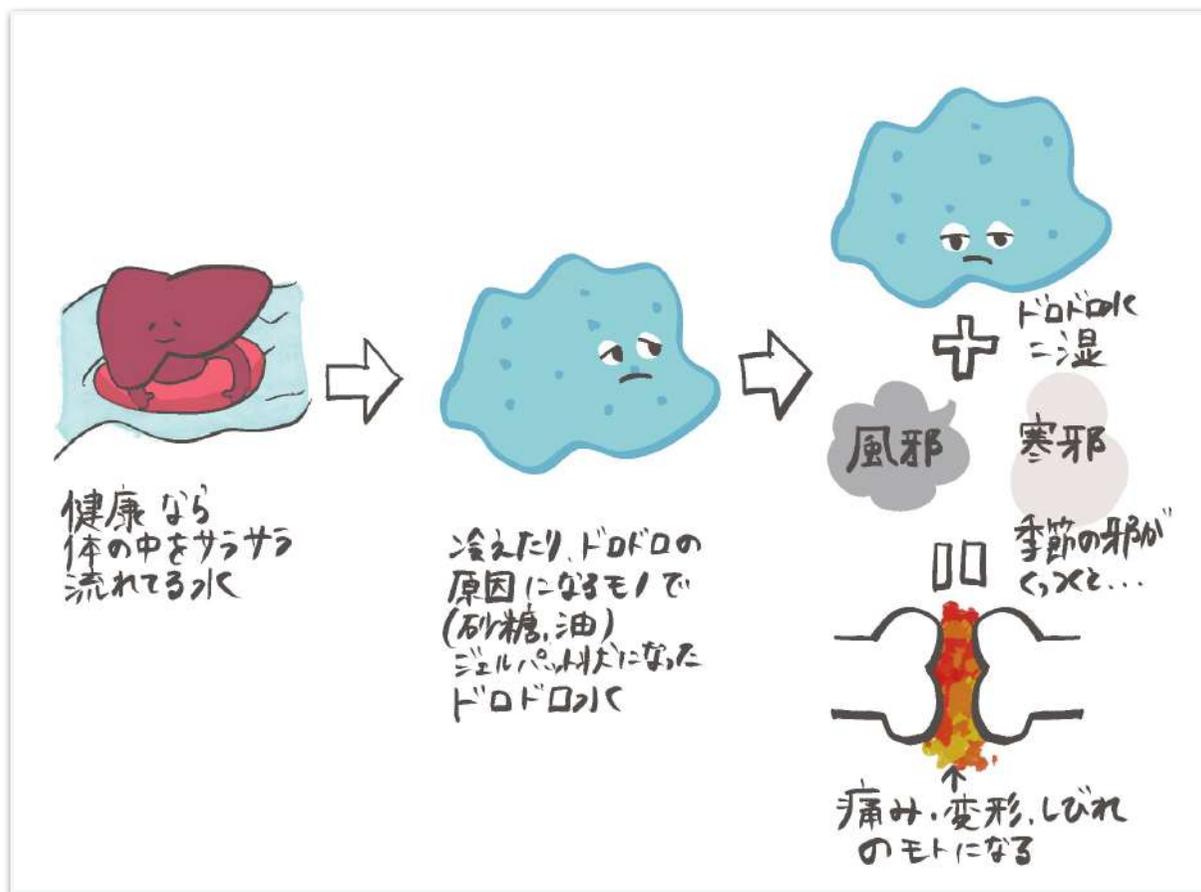
季節の邪とは

現代医学の概念にないけど、病因としてはめちゃくちゃ大きい。



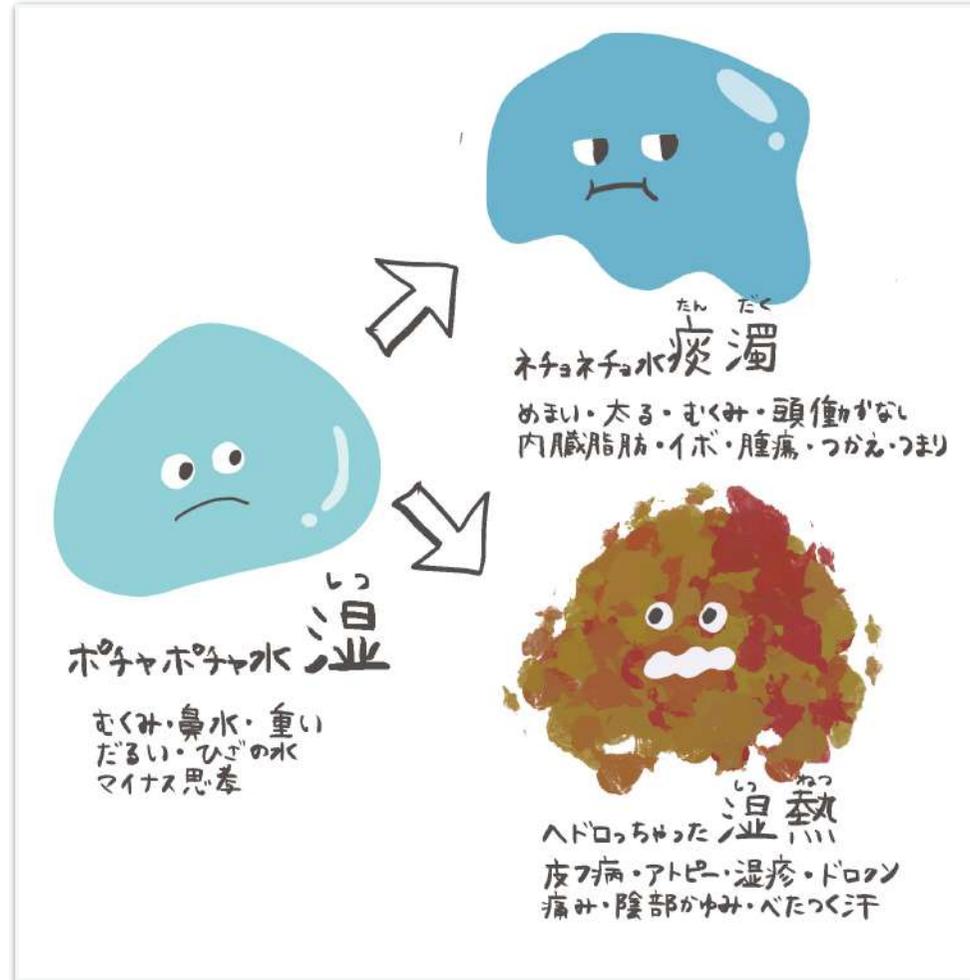
痛みから病変に育つまでの過程

ある日突然なるわけじゃない



あくまで「湿」がメイン

湿が体内にある人が、外の湿とくっついて病変になる



水 = 湿は結構悪さする

西洋医学	中国医学
<p>肝臓のはたらき</p> <p>蛋白の合成・栄養の貯蔵</p> <p>有害物質の解毒・分解</p> <p>胆汁の合成・分泌</p>	<p>肝のはたらき</p> <p>血をたくわえる</p> <p>体の流れの調節担当</p> <p>筋肉を管理する</p> <p>目と関連して視力を調節</p>
<p>肝臓の病気</p> <p>慢性肝炎・肝硬変</p> <p>肝ガン・C型肝炎</p>	<p>肝の不調</p> <p>血の不調（生理不順・視力障害・手足のしびれ）</p> <p>筋肉のしびれ感・痙攣・ひきつけ・爪の変形・イライラ・怒りっぽい・情緒不安定</p>

全然ちがったわ!



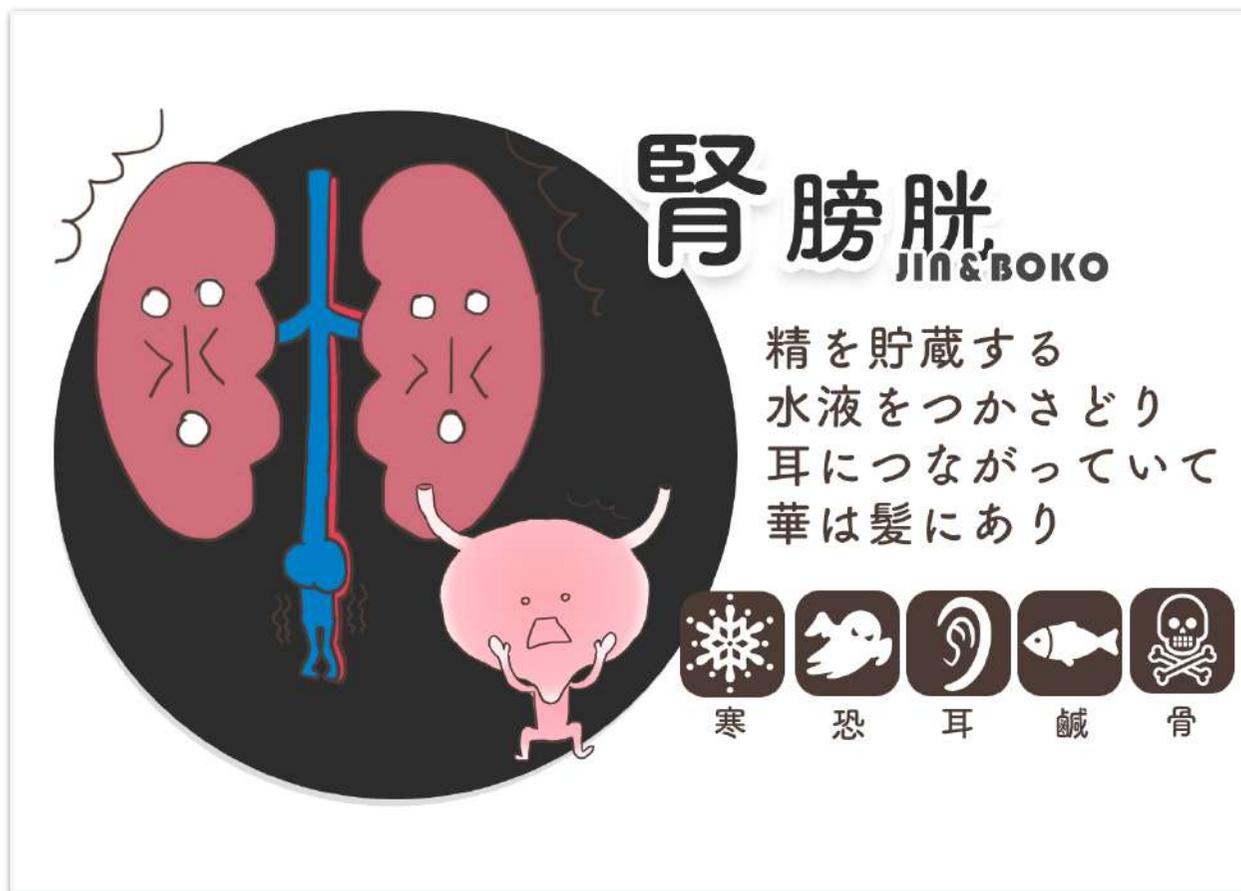
肝って何？肝臓のこと？

現代医学とは捉え方が違う。筋肉の不調は肝の不調。



筋肉担当！肝・胆のう

肝臓は沈黙の臓器というけど、結構おしゃべり。



骨と髓担当！腎・膀胱

骨とか髓関係の不調は、大体腎。

【風と湿と冷えと熱】 気候の邪 と、痺証



- 寒い、高湿度の環境での住居や労働で風寒湿の邪が人体を侵襲して経絡や関節に滞り、気血の巡りが妨げられると痺証になる。風・寒・湿の邪気の中で、どの邪気が強いかにより“行痺” “痛痺” “着痺”に分類する
- 行痺（こうひ）...風邪が強い
- 痛痺（つうひ）...寒邪が強い
- 着痺（ちやくひ）...湿邪が強い
- 熱痺（ねつひ）...熱邪が強い

【風寒湿痺タイプ】 行痺（こうひ）のしびれ（風邪が主体）



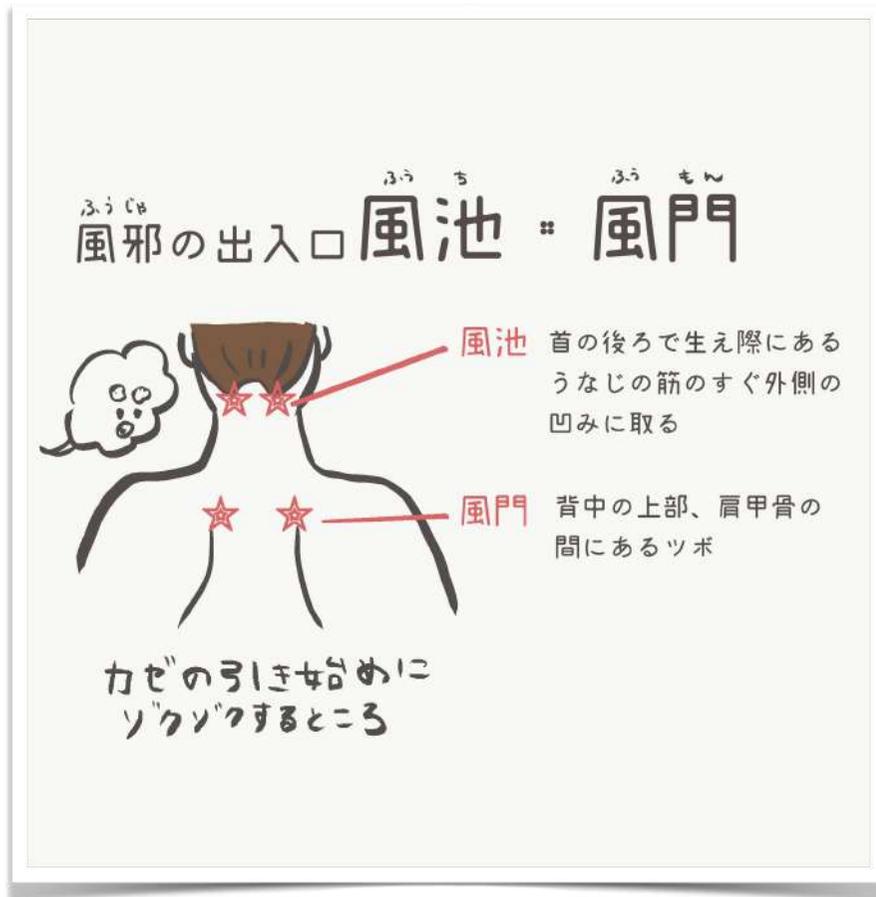
- 【主症状】 関節痛、游走痛（ゆうそうつう）
- 【随伴症状】 関節周囲の腫れ、関節の屈伸困難、悪風（風にあたると悪寒）、喜暖（あっためると喜ぶ）または関節の発赤、腫れ、熱感
- 【治療原則】 疎風散寒、通絡止痛（風邪、寒邪を散らして、経絡の通りを改善し止痛する）

行痺タイプの漢方—大防風湯（だ いぼうふうとう）



- 去風薬
- 漢方で病気の外因の一つとされる「風（ふう）」を防ぐという意味をもつ「大防風湯」。病気が長引いたりして体力が低下している人で、顔色が悪く、関節が腫れて痛み、こわばって動かしにくい、神経痛といった症状があるときに用いられます。慢性的に関節に炎症がある人に使われています。
- 地黄（ジオウ）、芍薬（シャクヤク）、甘草（カンゾウ）、防風（ボウフウ）、蒼朮（ソウジュツ）、附子（ブシ）、杜仲（トチュウ）、羌活（キョウカツ）、川芎（センキュウ）、当帰（トウキ）、牛膝（ゴシツ）、乾姜（カンキョウ）、黄耆（オウギ）、人参（ニンジン）、大棗（タイソウ）

行痺タイプのツボー風池（ふうち） をグリグリする



- 「風」の文字がついてるツボは、風邪が出入りするところ

行痺タイプのツボー血海（けっかい）をグリグリする



【主治】 月経不調、月経痛、不正性器出血、膝痛など

行痺タイプのツボー太衝（たいしょうしょう）をグリグリする

LR3

たいしょう

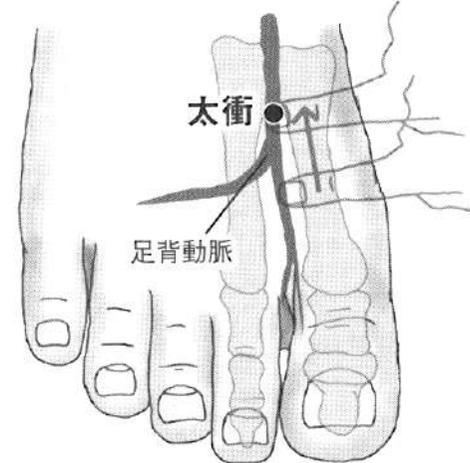
太衝

（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。

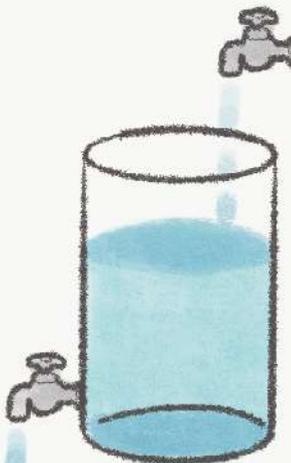


主治		
頭痛 	めまい 	精神不安 
その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など		
解剖		
筋	皮下に第1背側骨間筋がある。	
神経	筋枝は外側足底神経が、皮枝は深腓骨神経が分布する。	
血管	皮下に足背動脈が走行する。	

肝の原穴！

【主治】月経不調、月経痛、不正性器出血、膝痛など

ツボと「補瀉（ほしや）」という 概念



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

- 中医学独特の概念！
- 補（ほ）：やさしくさする、
温める、気を入れる
- 瀉（しゃ）：つまりを取る、
流す、活血する

ツボと山のイメージ

300個以上あるツボの中で重要な五俞穴（ごゆけつ）を中心に覚える！



痛痺のしびれ（冷えが主体のタイプ）



- 【主治】 疼痛部位が固定、冷えで増悪、温めると緩和
- 【随伴症状】 関節の屈伸困難、局部皮色は正常、熱感なし
- 【治療原則】 温経散寒、通絡止痛（経脈を温め、寒邪を疎散させ、経絡の通りを良くして痛みを止める）

痛痺タイプの漢方ー桂枝加朮附湯 (けいしかじゅつぶとう)



- 辛温解表剤（しんおんげひょうざい）辛みで体をあつためて邪を発散させる系
- 桂枝・附子＝体を超あつためる
- 桂枝・白芍・大棗・生姜・蒼朮・甘草・附子

痛痺タイプの漢方ー芍薬甘草湯 (しゃくやくかんぞうとう)



- こむら返り、足の攣り、痙攣の代表漢方
- こむら返りには5分で効く！ by サイエンス漢方の先生

痛痺タイプのツボー腎俞（じんゆ）を先に補って後に瀉す



- ゼ！腰痛の時に手を当てるところ
- めっちゃ温めつつ、流す
- 【主治】 遺精、遺尿、ED、月経不調、腰痛、難聴、耳鳴り、喘息

着痺タイプのしびれ（湿邪が主体）



- 【主治】 関節局部の重だるさ、固定性疼痛、雨天に痛みが増悪
- 【随伴症状】 手足や全身の重だるさ、患肢局部のむくみやしびれ感を伴う
- 【治療原則】 去湿通路、散寒止痛（湿邪を除去し、風寒邪を疎寒させ、これによって経絡の通りを改善し、痛みを止める）

着痺タイプの漢方ー薏苡仁湯（よくいにんとう）



- ヨクイニンといえば、イボ取り！イボ＝湿
- 漢方では、体の中や関節に「水（すい）」※が停滞すると、体や関節が冷えて痛みが起きると考えます。「薏苡仁湯」は、体にたまった水分をさばき、痛みを取る作用があり、腫れて熱をもっているような関節痛や筋肉痛、神経痛などに用いられます。関節リウマチの関節痛、筋肉痛などにも使われます。体力は中くらいの人に向くとされます。byツムラ

着痺タイプのツボー足三里を補す



- 【主治】 胃痛、嘔吐、食欲不振、のぼせ、精神疾患など
- カイロを貼ったり、あつためる

痛いところに近いツボ

- 具体的に痛いところの、近くの重要なツボを押して流す。
- 手関節痛...陽池（ようち）、外関（がいかん）、腕骨（わんこつ）
- 膝関節痛...犢鼻（とくび）、陽陵泉（ようりょうせん）
- 足関節痛...申脈（しんみやく）、照海（しょうかい）、丘墟（きゅうきよ）

熱痺（ねっひ）タイプのしびれ



- 湿熱タイプ
- 【主治】四肢関節の疼痛、局部発赤・腫痛、熱感、冷やすと軽減する
- 【随伴症状】咽頭痛、発熱、口渇、多汗、尿量少なく濃い
- 【治療原則】清熱除湿、通絡止痛（清熱し、湿を除湿することにより、局部の循環を改善させ止痛する）

熱痺タイプの漢方ー越婢加朮湯 (えっぴかじゅつとう)



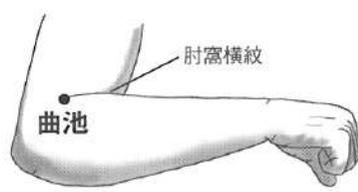
- 辛涼解表剤
- 「越婢加朮湯」は、炎症によって関節が熱をもった感じで腫れていた
り、関節液がたまっているような場
合、例えば関節の腫れや痛み、関節
炎などに用いられます。また、熱感
や発赤の強い湿疹や皮膚炎などの皮
膚疾患にも使われます。さらには夜
尿症などにも使われることがありま
す。いずれも病気の初期で、比較的体
力のある人に向く薬です。byツムラ

熱痺タイプのツボー曲池（きょくち）をグリグリする

LI11 きょくち **曲池** (大腸経の合土穴)

肘外側、尺沢と上腕骨外側上顆を結ぶ線上の midpoint。

取り方
肘関節を深く屈曲したときにできる、肘窩横紋外端の陥凹部に取る。



「曲池」は肘を「曲」げたときにできる「池」(くぼみ)という意味だよ!

主治		
咽頭部痛	下歯痛	目の充血
		
その他：腹痛、下痢、眼痛、熱病など		
解剖		
筋	皮下に長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋がある。	
神経	筋枝は橈骨神経が、皮枝は外側前腕皮神経が分布する。	
血管	皮下に橈側側副動脈(上腕深動脈の枝)が走行する。	

- 曲池は肘を「曲」げた時にできる「池」(くぼみ)という意味だよ!
- 詰まっていると痛い!

熱痺タイプのツボー合谷（ごうこく）をグリグリする

L14 **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
第2中手骨を触知し、その中点を取る。



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。

第2中手骨中点の橈側取る。

主治

咽頭部痛	下歯痛	鼻炎
------	-----	----



その他：頭痛、眼痛、目の充血、難聴、意識障害など

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。

- 大腸の原穴！（ツボがいっぱい動くところ）

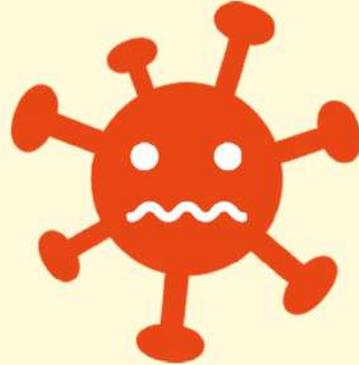
虚痺（きよひ）タイプのしびれ



- 【主治】 病程が長い、四肢関節の変形、強直、疼痛、筋肉萎縮（疲労により、あるいは風寒に当たると増悪する）
- 【随伴症状】 顔に艶がない、形体痩せ、腰がだるい、汗かきやすい、風邪ひき易い
- 【治療原則】 益気補血、補益肝腎（気血を補い、気血運行や栄養状態を改善し、肝腎を強化する）

病気の勢いー虚実（きょじつ）

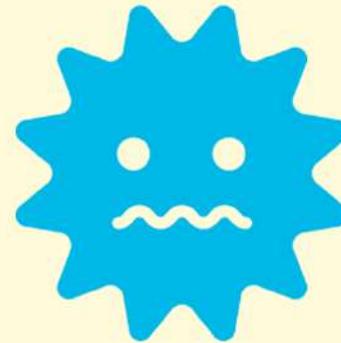
実＝有害物が多くて不調



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

弱ってる虚、余ってる実

中医学独特の概念！現代医学に虚の対策はない！

虚痺タイプの漢方一人参養栄湯 (にんじんようえいとう)

- 気血双補剤
- 「人参」を主薬として、栄養状態の改善効果が期待できることから「人参養栄湯」と名づけられました。病後や手術後、出産後の体力低下、寝汗、手足の冷え、貧血などの症状がある人に用いられます。
「補中益気湯（ホチュウエッキトウ）」や「十全大補湯（ジュウゼンタイホトウ）」と同様に、体が弱っているときに体力などを回復させる「補剤」として広く使われていますが、「人参養栄湯」は咳などの呼吸器症状がある場合に向くとされます。byツムラ

虚痺タイプのツボー三陰交（さんいんこう）を補&瀉する



- 主治：月経不調、不妊症、冷え性、更年期障害、お腹の張り、ED
- 内くるぶしから指4本分上
- カイロとか、あっためアイテム重要

虚痺タイプのツボー膈愈（かくゆ）



- 膀胱経絡
- 【主治】 嘔吐、しゃっくり、胃痛、食欲不振、咳など
- 足三里&血海も補す！



6/14(水)全9回講座「はじめての中医学」6時間目「あなたの「今の状態」がわかる！八綱弁証、気血津液弁証」
いよいよ診断の回！ここがヤマ！

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実践コース

目から鱗の
肥満 #21
の話
脂肪は、水だった！

2023年6月21日(水)
10:00-13:00頃

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

こんな人にオススメ
子供が太ってるけど運動するほど太る
産後から痩せられない
ジムに通って運動してるけど痩せない

6/21(水)中医学実践コース#21 「目から鱗の肥満の話」
経絡上に肉がつく！脂肪は「水」だった！