

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！

中医学実践コース#18

テーマ「肥満」

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

「肥満」 現代医学的視点

肥満の定義（成人）

近年、わが国においても食生活を取り巻く社会環境の変化、すなわち食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えています。「肥満」とは、体重が多だけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は、[糖尿病](#)や[脂質異常症](#)・[高血圧症](#)・[心血管疾患](#)などの[生活習慣病](#)をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI（Body Mass Index）＝ $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ が用いられています。男女とも標準とされるBMIは22.0ですが、これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値とされています。

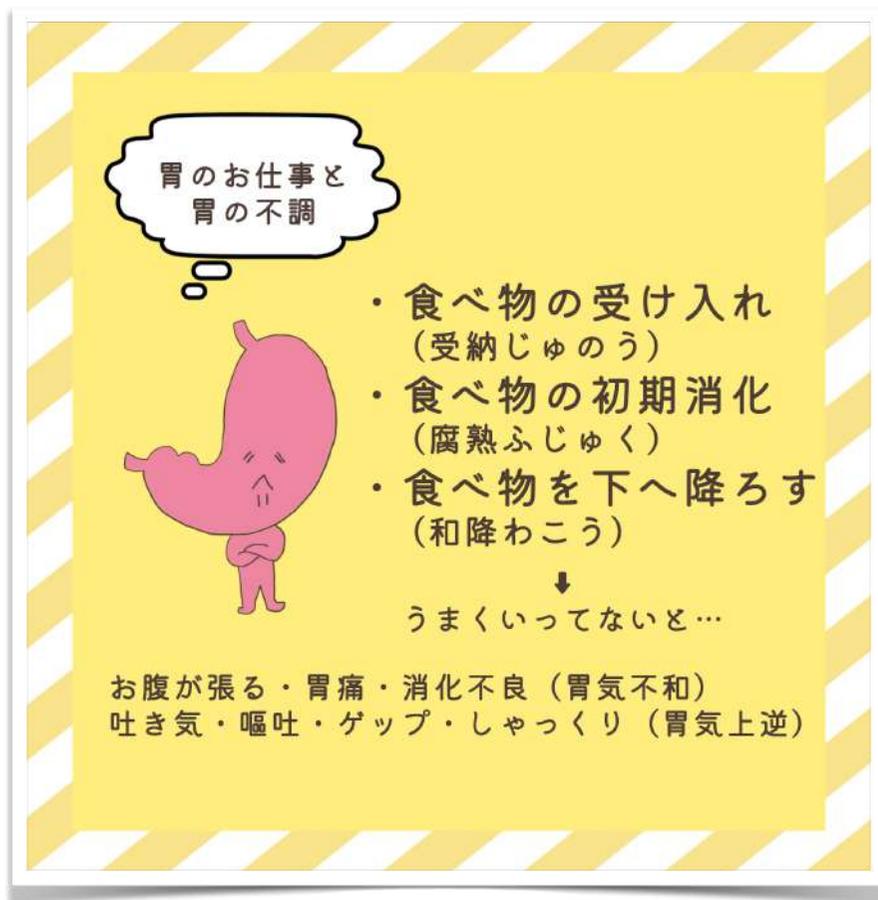
肥満の治療 現代医学的視点

肥満の予防・治療には、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善、すなわち摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。

中医学から見た肥満

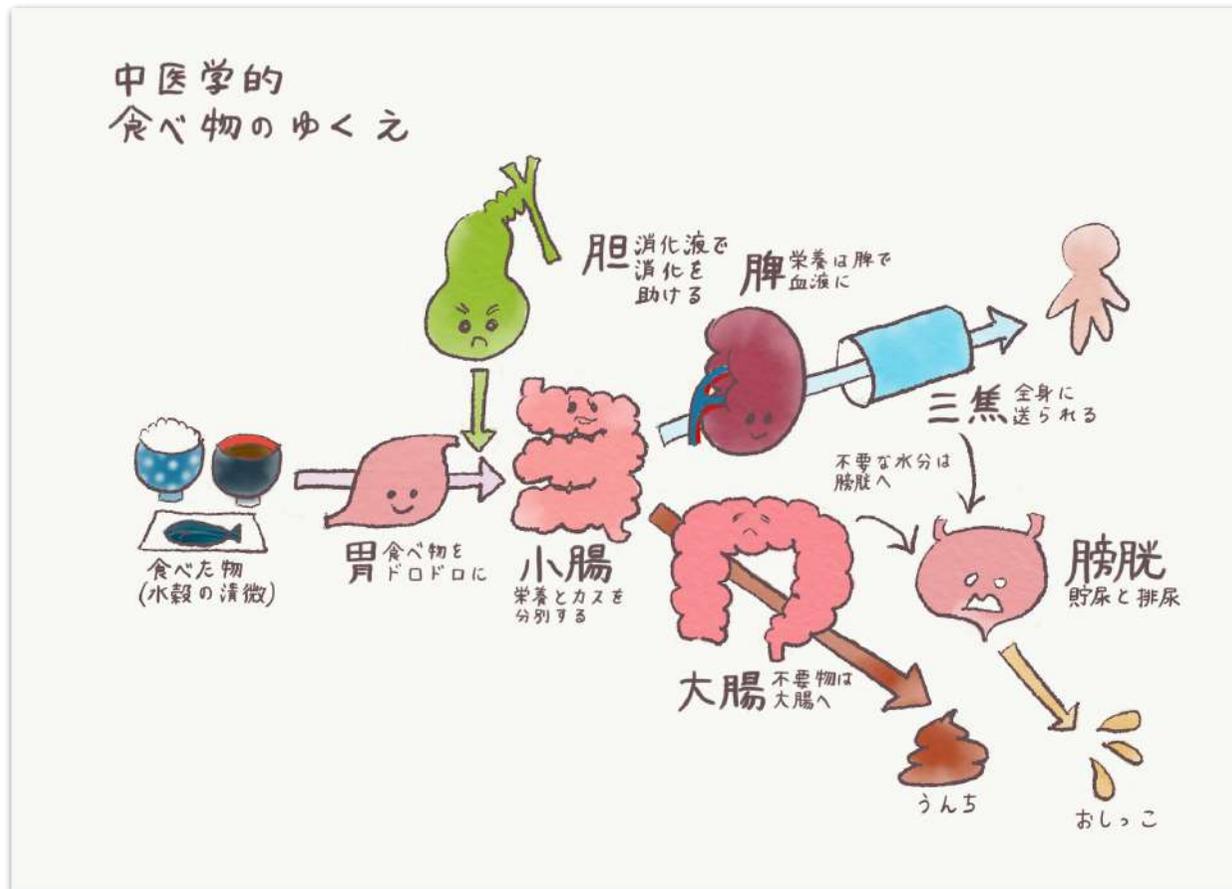
- 肥満とは標準体重の20%以上を超える病証。
- 肥満は遺伝、年齢、飲食習慣、運動量、精神刺激などとの関係がある。臓腑では、脾・胃・腎などの臓腑の機能異常と密接な関係がある

肥満と関係の深い臓器—胃



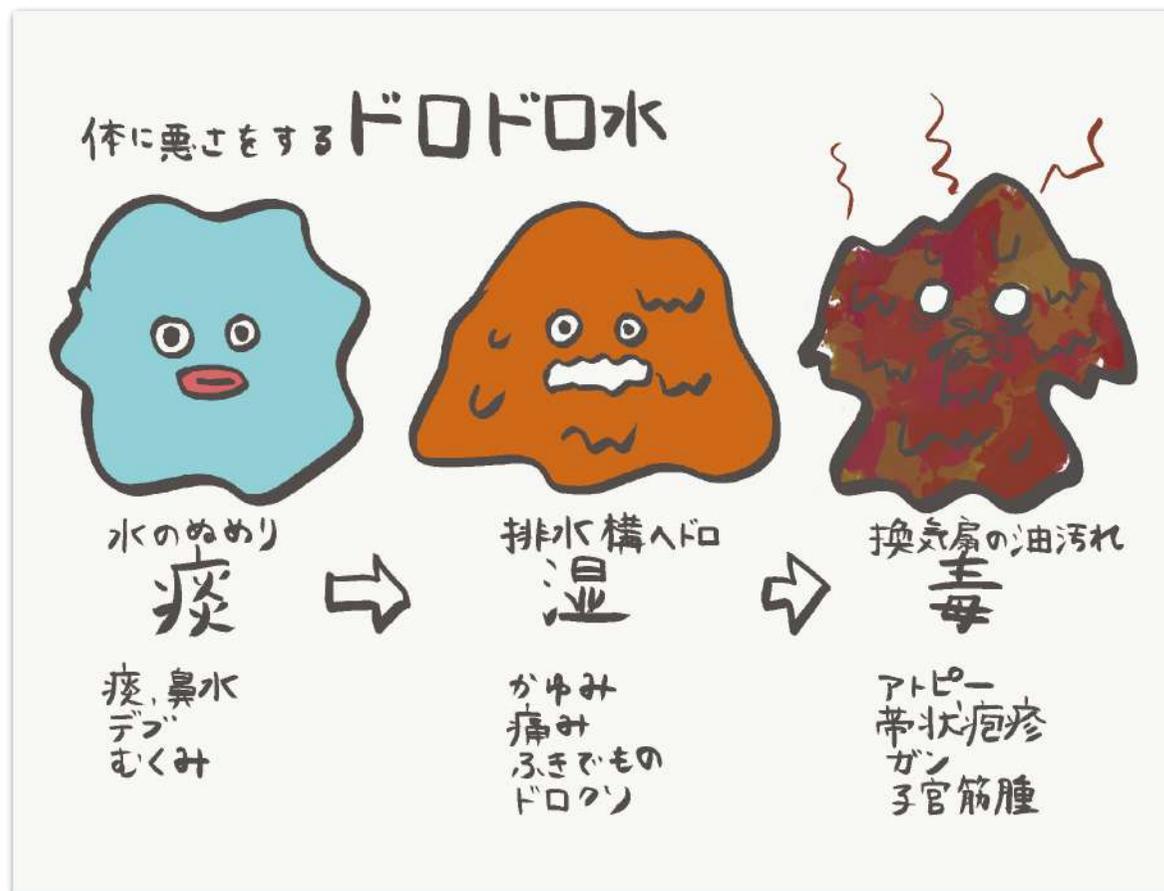
- 胃は食べたものを受け入れて、食べたものを初期消化して、食べたものを下へ降ろす。食べ物担当の臓器。
- 胃の不具合は、その後の臓器全部の不具合になる

中医学的 食べ物のゆくえ



食べ物のゆくえ

食べたものは胃に入り、小腸で栄養とカスを分別され、栄養は脾に、不要物は 大腸へ。大腸から水分をリサイクルして膀胱へ行って、うんちとおしっことして排泄される。



脂肪は、水だった！

滞った水は痰湿になり、脂肪になり、体内に蓄積された結果肥満になる

肥満と関係の深い臓器—脾（ひ）

肝臓と胃に比べてるけど

脾臓は重要な臓器なんだよ〜

運化作用
食べたものの運搬&消化をしてるよ〜

昇清作用
ないぞうとか、おっぱいが下垂しないように、持ち上げてくれる機能が昇清作用だよ〜

統血作用
鼻血とか、あざとか、不正出血とかしないように、血が脈外に漏れないようにしてるよ〜

脾臓のおしごと

- 食べたものを運搬したり、消化するのが、脾臓のお仕事
- 現代医学だとなんだかよくわからない臓器だけど、中医学だと超重要な臓器！

肥満と関係の深い臓器—腎

腎臓のおしごと

主水作用

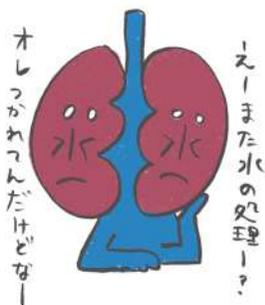
水の代謝を調節してるよ～
汚れた水は膀胱さんに送ってるよ～

納気作用

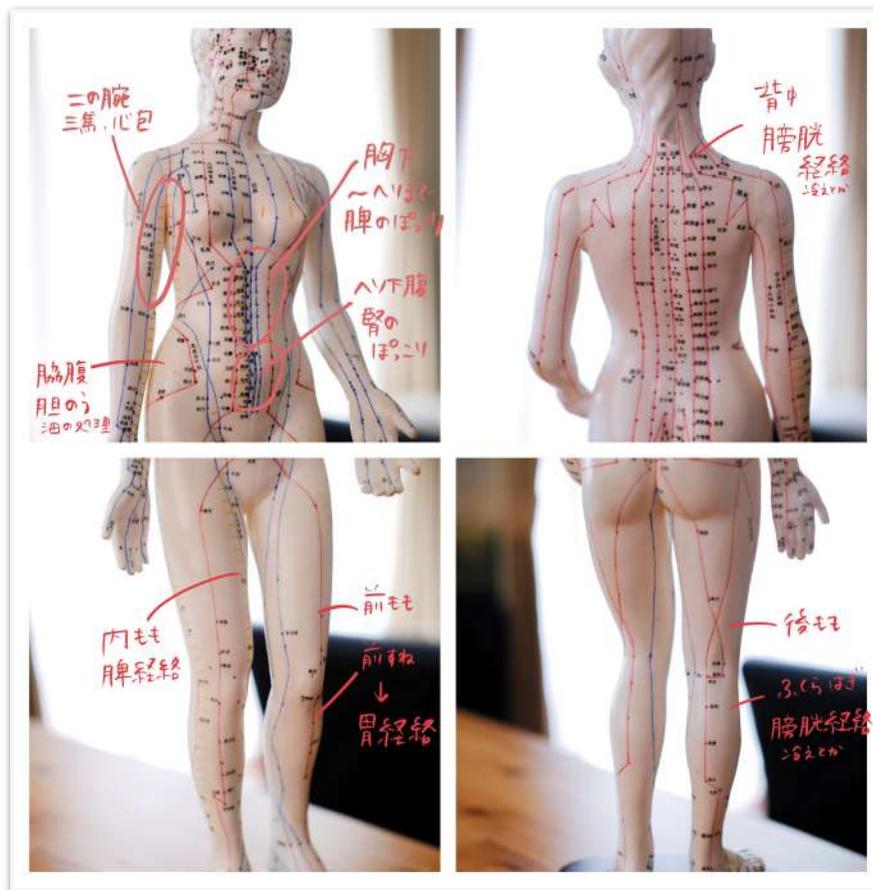
呼吸の「吸う」は腎臓が
担当だよ～

蔵精作用

腎精（親から受け継いだ
先天の精）を貯蔵してる
よ～生命エネルギーの源
だよ～



- 体の中の余分だったり、滞った水が、蓄積された結果。



目から鱗！経絡上に肉がつく！

場所によってリンクしてる臓器が違う！対処も違う！

過剰で太ってる
陽の肥満

- ・ 過食
- ・ 甘いもの、脂っこいもの、香辛料の偏食
- ・ 食生活の熱が過剰
- ・ 便秘
- ・ 口が乾く
- ・ 口が臭い
- ・ 暑がり
- ・ 多汗

あなたはどっち？



不足で太ってる
陰の肥満

- ・ 加齢
- ・ 房事過多
- ・ 出産
- ・ 更年期
- ・ 脱力感
- ・ 顔色に艶がない
- ・ 寒がり
- ・ むくみ

陽の肥満と陰の肥満

ざっくり二つに分けられる！

胃熱タイプの肥満



胃熱タイプの肥満

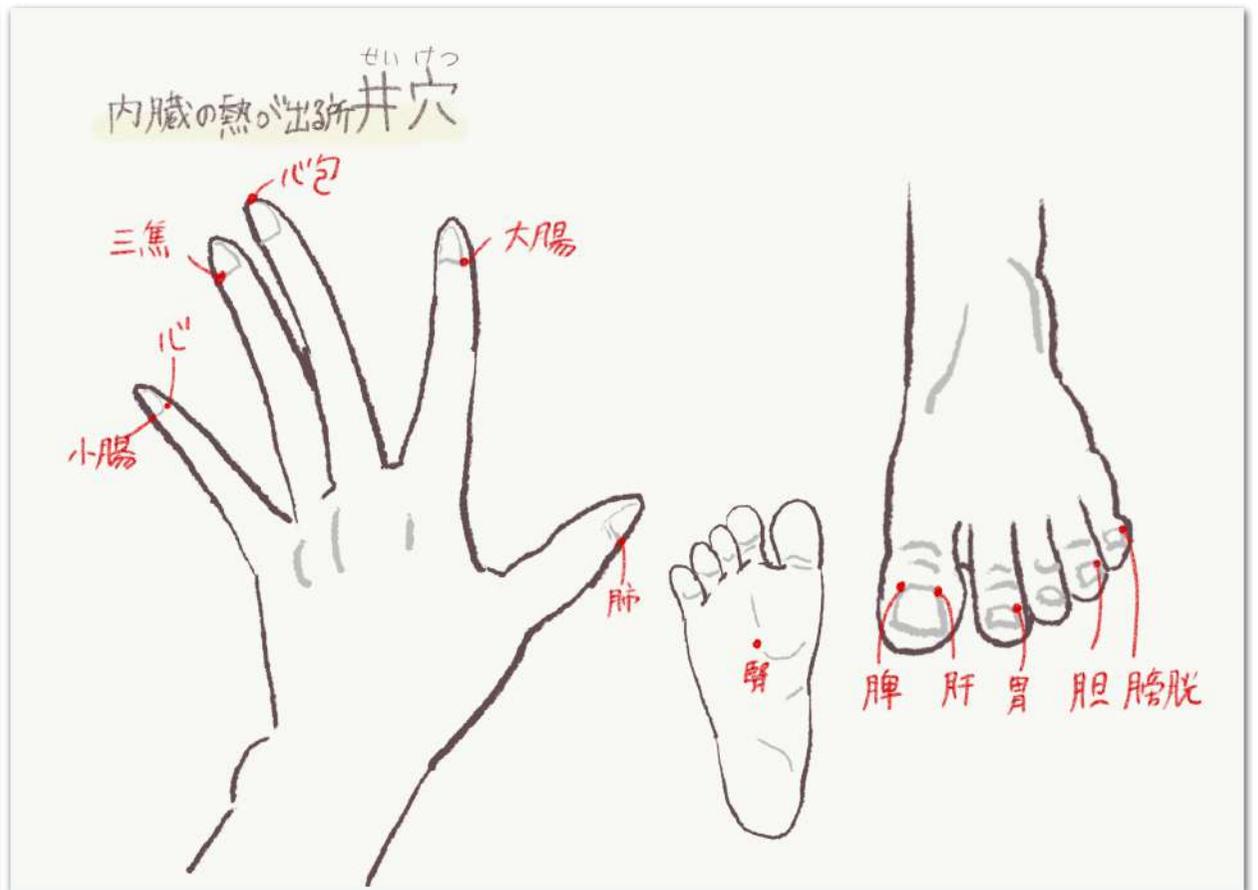
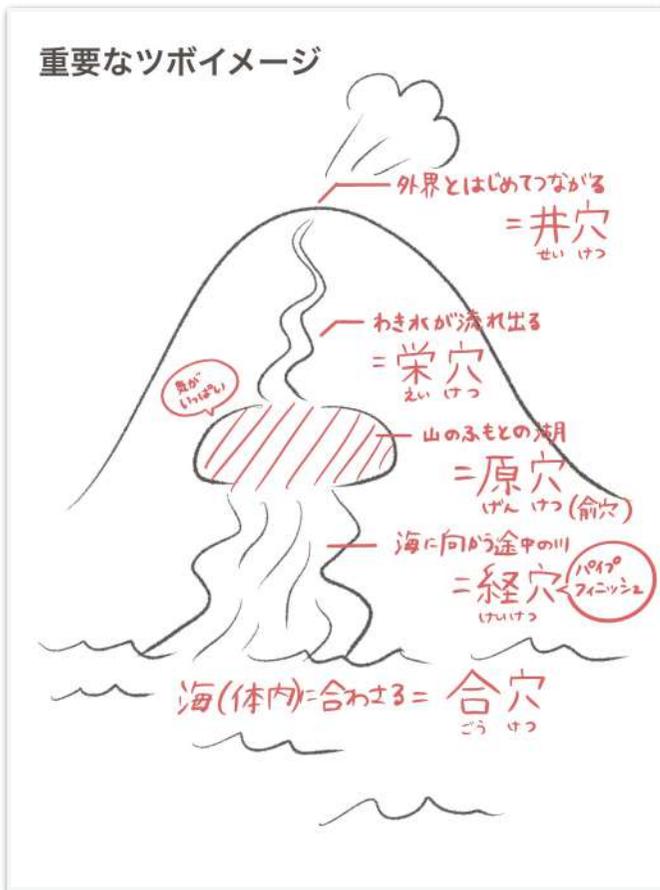
- ・ 全身性肥満
- ・ 上腹部に肉多し
- ・ 触るとハリがある
- ・ 異常な食欲
- ・ 多食
- ・ 口が渴く
- ・ 口臭
- ・ 顔面紅潮
- ・ 暑がり
- ・ 多汗
- ・ 便秘

- 【主症状】 全身性肥満、あるいは上腹部に肉多し、触るとハリがある
- 【随伴症状】 食欲亢進、多食、口渇、口臭、顔面紅潮、暑がり、多汗、便秘
- 【治療原則】 清熱瀉火、調胃除満（胃熱を清め、亢進する胃の働きを回復させ、肥満を改善する）

胃熱タイプのツボー内庭（ないてい）をグリグリする



- ザ！！！！胃熱のツボ
- 胃経の栄穴
- 【主治】胃痛・お腹の張り・下痢・歯痛・鼻血など



ツボはどんなお仕事をしてる？

例えば、井穴（せいけつ）は指先にあって、つむじ風くんで熱をとるのに最適なツボ！

胃熱タイプの薬膳—キャベツ



【キャベツの薬膳としての主な効能】

健胃（けんい）...胃の機能（運動、分泌、消化）を促進する

補五臓（ほごぞう）...五臓（肝・心・脾・肺・腎）の働きが不足した場合に補い、円滑な活動を促す

清熱（せいねつ）...余分な熱をさます

薬膳ってなあに？

現代栄養学的
木を見る

ミクロ

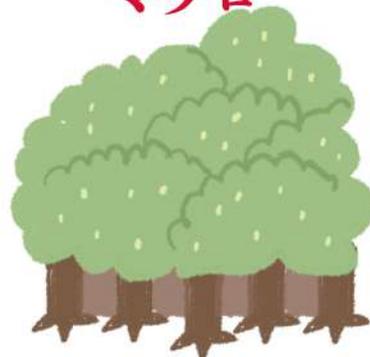


栄養学は、その食品に含まれる栄養素がどれくらいあり、どんな生理作用があるかを見る学問。栄養素などの分析で食品の構成を見るのが得意。

炭水化物・タンパク質・脂質・ミネラル（無機質）・ビタミンなど

薬膳的
森を見る

マクロ



薬膳学は、その食品の性質を見て、体（からだ）にどう影響するかを見る学問。

どんな味か？
温める作用を持っているか？冷やす作用を持っているか？
どこの臓器に入りやすいか？

- 森を見るか、木を見るかの違い

さんみ かん
酸味 = 肝
酸っぱい味は肝に入る
トマト、りんご、桃、
ピワ、ブドウ、みかん
、あんず、ざくろ、
酢、梅



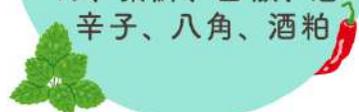
にがみ しん
苦味 = 心
苦い味は心に入る
ニガウリ、アロエ、く
わい、みょうが、タラ
の芽、レタス、ぎん
なん、鳥レバー、
ココア、酢



あまみ ひ
甘味 = 脾
甘い味は脾に入って血を作る
うるち米、もち米、大
豆、とうもろこし、
くるみ、落花生、
鮭、鯖、秋刀魚
卵



からみ はい
辛味 = 肺
辛い味は肺に入る
しょうが、ニラ、しゅ
んぎく、ねぎ、きんか
ん、紫蘇、山椒、唐
辛子、八角、酒粕



かんみ じん
鹹味 = 腎
しょっぱい味は腎に入る
あさり、イカ、牡蠣、
昆布、イワシ、しじみ
、ハマグリ、カニ、
わかめ、豚肉、
塩、醤油、味噌



「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

臓器が欲する味 「五味（ごみ）」

無性に食べたくなるアレは、意味があった！

食材の体を温める度合い－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	きゅうり、ニガ ウリ、アロエ、 ミョウガ、すい か、バナナ	セロリ、大根、冬 瓜、なす、レタス 、なし、ピワ、小 麦、ハトムギ、蕎 麦など	キャベツ、とう もろこし、うる ち米、大豆、白 菜、山芋、さつ まいも、じゃが いも、りんご	しょうが、かぼ ちゃ、ニラ、ね ぎ、餅米、紫蘇 、八角、エビ、 鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒 、唐辛子、胡椒 、羊肉など

食材の体を温める度合い－五性（ごせい）

体の状態に合わせて、食材を選ぶ！

胃熱タイプのNG食材



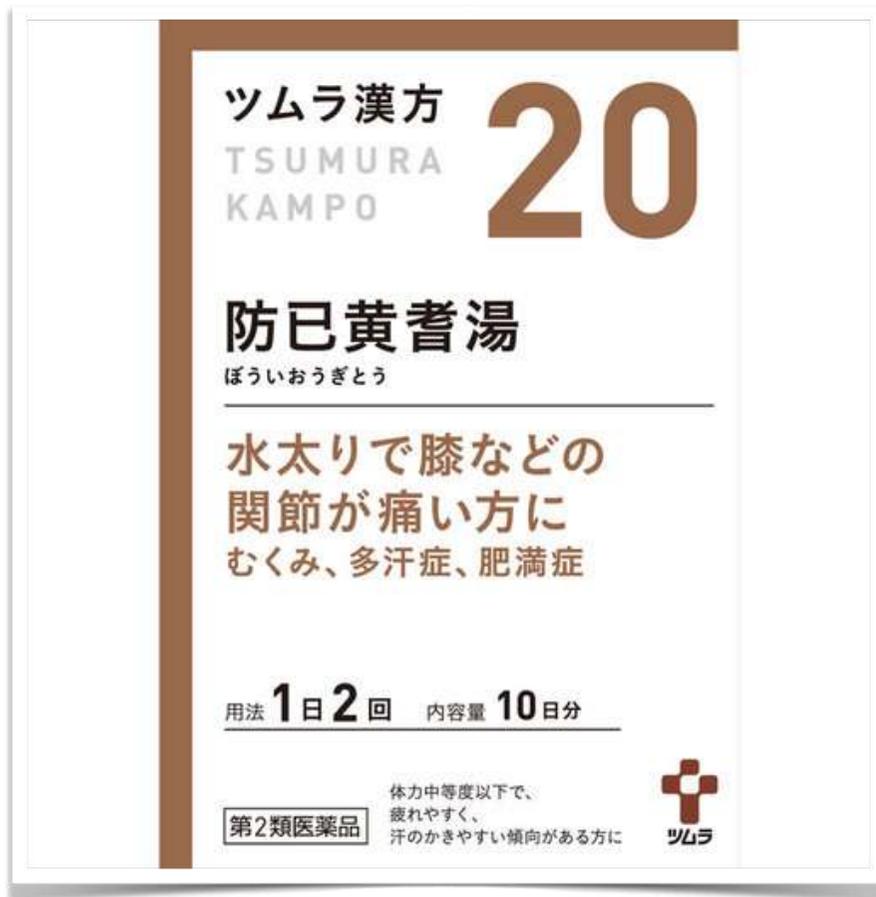
ヘドロ（痰湿）の原料！

- 痰湿とは、体の中の余分な水分と老廃物が合わさってできるモノ。鼻水、鼻詰まり、むくみ、脂肪のモトになるもの。
- 唐辛子などの辛いものも、熱が過剰になっちゃうのでNG

脾虚痰湿タイプの肥満

- 【主症状】 肥満、主に顔面、上腹部、筋肉は弛緩
- 【随伴症状】 精神疲労、易疲労（いひろう・疲れやすい状態）、寒がり、四肢重く倦怠、嗜眠、腹部が張ってる感じ、便秘、動作時の息切れ、むくみ
- 【治療原則】 健脾益気、化痰除湿（脾気を補い脾の運化機能を強め、これにより痰湿を除去し肥満を改善する）

脾胃痰湿タイプの漢方ー防已黄耆湯 (ぼういおうぎとう)



- 湿を追い出す薬
- 防已・黄耆・甘草・白朮・生姜・大棗
- 【主治】 むくみ・汗が出る。
尿量減少・体が重だるい・肢
体や関節が重だるく痛む

脾胃痰湿タイプの漢方一五苓散 (ごれいさん)



- 湿を追い出す薬
- 猪苓・沢瀉・白朮・茯苓・桂枝
- 【主治】 頭痛・発熱・口渴が強く水分を欲するor水を飲むとすぐに吐く・尿量減少・突然の嘔吐・下痢

ツボを「補（ほ）」す

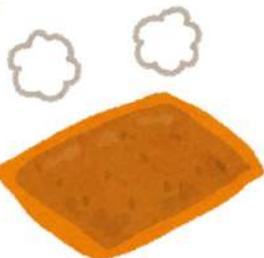
ツボを「瀉（しゃ）」す

補



弱いお灸

せんねん灸竹生島ナド



貼るカイロ

ツボに貼っておく



やさしい
マッサージ

さすったり
あっためたり
気持ちいい感じ

瀉



つむじ風くん

磁気の強い棒。熱を取るのに◎



コリ・つまりを
取るマッサージ

脾胃痰湿タイプのツボー豊隆（ほうりゅう）を瀉す



- 胃経の絡穴
- 【主治】足のむくみ・咳・喘息・下肢痛など
- 「痰取りほうりゅう」と覚える！

脾胃痰湿タイプのツボ—陰陵泉 (いんりょうせん) を瀉す



- 脾経の合穴
- 余分な水は、ここに溜まる！
- 【主治】 下痢・尿量減少・膝痛・陰茎痛・女性器痛・むくみなど

脾胃痰湿タイプの薬膳

体の中の余分な水を
取ってくれる
代表食材

椎茸



性味 平性
甘味

帰経 胃・肝

気を補って食欲を促進する！
脾を動かして余分な水分を追い出して
くれる！

- 湿取り代表食材 はと麦・椎茸
- ナズナ・菊芋・金針菜・レタス・冬瓜・コイ・フナ・ハモ・シラウオ・ハマグリ・あずき・黒豆・大豆・そら豆・はと麦・とうもろこし・すもも・のり・昆布・あさり・黒クワイ・里芋・たけのこ・ヘチマ・からし菜・春菊・豚の肺・豆乳・ぎんなん・梨・柿・びわ

腎陽不足（じんようふそく）タイプ の肥満

- 【主症状】 肥満が下半身に著明・筋肉弛緩
- 【随伴症状】 精神不安・脱力感・顔色に艶がない・食欲は普通・腰膝無力感・寒がり・排尿減少・むくみ・性欲や性功能の減退
- 【治療原則】 温陽補腎・益気利湿（腎陽を補い、腎の水の化気行水の機能を強め、これにより湿を除き肥満を解消する）

腎陽不足（じんようふそく）タイプの漢方一牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）



- 陽気を補う薬
- 地黄（ジオウ）、牛膝（ゴシツ）、山茱萸（サンシュユ）、山薬（サンヤク）、車前子（シャゼンシ）、沢瀉（タクシャ）、茯苓（ブクリョウ）、牡丹皮（ボタンピ）、桂皮（ケイヒ）、附子（ブシ）
- 八味丸＋牛膝（ごしつ）・車前子（しゃぜんし）
- 体力が低下した疲れやすく、腰から下が冷えやすい方の、しびれや下肢や腰の痛み、むくみ、排尿障害など

腎陽不足（じんようふそく）タイプのツボー腎兪（じんゆ）を補う



- 膀胱経絡 腎の背部兪穴
- 【主治】 遺精・遺尿・ED・月経不調・腰痛・難聴・耳鳴り・喘息など

腎陽不足（じんようふそく）タイプ の薬膳

腎陽（体を温める大元のエネルギー）を
補う食材

肉類

・羊肉
・犬肉
・鹿肉
・熊肉



魚介類

・エビ
・イワナ
・ナマコ



- 【肉類】 羊肉・犬肉・鹿肉・熊肉
- 陽気を温めて補う食材は、肉類。
そのうち羊肉がよく使われる！
- 【魚介類】 エビ・イワナ・ナマコ
- 陽虚体質を改善するためには、温
性のエビが最も使われている

気滞血瘀（きたいけつお）タイプ の肥満

- 【主症状】 肥満体型・胸腹部が張ってる感じ・顔面、唇が暗い紫色
- 【随伴症状】 イライラ・怒りっぽい・不眠・排便すっきりしない
- 【治療原則】 活血化瘀・行気解鬱（瘀血を除去して血行を促進し、気の昇降出入り運動を回復して鬱状態を改善する）

気滞血瘀（きたいけつお）タイプ の漢方一通導散（つうどうさん）



- 活血去瘀剤（瘀血を取り除いて血行を良くする）
- 大黄・芒硝・枳殻・厚朴・当帰・陳皮・木通・紅花・蘇木（そぼく）・甘草
- 当帰芍薬散よりも流す力が強め

気滞血瘀（きたいけつお）タイプの ツボ-太衝（たいしょう）を補う



- 足の厥陰肝経 原穴
- 【主治】頭痛・めまい・精神不安・高血圧症・月経不調・咽頭部痛など
- 滞っていると、痛い！

気滞血瘀（きたいけつお）タイプの ツボ-血海（けっかい）を補う



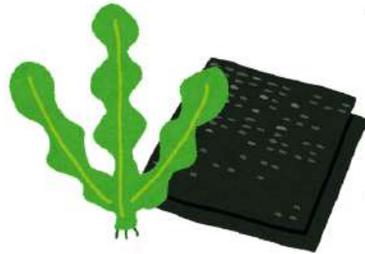
- 足の太陰脾経
- 【主治】 月経不調・月経痛・不正器出血・膝痛など
- 血が足りてない人は、ここがえぐれてくるらしい

気滞血瘀（きたいけつお）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、子宮筋腫に効果的と言われています。

子 - ムドロドロ排出！

- ドロドロした瘀血や痰濁を溶かすといえば、海藻！

Te-Taiin-Ha Te-Yu-Daich Ashi-Ketsui-I Te-Taiyu-Uhouchuu

気血の通り道“経絡”

Ashi-Taiyou-Boukou Ashi-Shouin-Boukou Te-Ketsuin-Shirpou Te-Shouyou-Sanshou Ashi-Shouyou-Tannou Ashi-Ketsuin-Kan

お母さんのための家庭の医学最強版
全9回オンライン講座
「はじめての中医学」

テーマ 7時間目
人体の中にある気血水の通り道
「経絡」

日時
2023年7月18日(火)
10時～12時頃 質疑応答～14時頃

受講方法 Web会議室アプリzoom

7/11(火)はじめての中医学7時間目 「経絡」

自律神経を整えるカギは“ツボ”にあった！

知ってた？
乳がんって
胃の経絡
を通してん
だよ

知ってた？
巡りが悪くて
滞ったのが
ガンなんだよ

“たぶん、世界一笑いながら”
学べる中医学実せんコース

乳がん #22

がんは、ただの滞りだった！
怖がらないで、中医メガネで見てみよう

2023年7月18日(火)
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

7/18(火) 「乳がん」 “たぶん、世界一笑いながら学べる”中医学実践コー
ス

がんは、滞ったもの！シンプルに巡らせればいいんじゃない？って話です！