



中医学実践コース#24
テーマ「慢性副鼻腔炎～鼻水はお腹から作られていた！」

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

現代医学から見た副鼻腔炎①

慢性副鼻腔炎は急性副鼻腔炎が慢性化して生じることが多いです。副鼻腔炎の症状が2～3か月以上続いた場合、慢性副鼻腔炎と診断されます。

炎症が長く続くことにより、副鼻腔の粘膜が腫れたり、副鼻腔の空洞に膿がたまります。中には鼻茸（はなたけ=鼻ポリープ）ができることもあります。

引用 <https://www.kusano-jibika.com/illness/67>

3

現代医学から見た副鼻腔炎②

慢性副鼻腔炎の症状

1. 鼻水
2. 鼻づまり
3. 頭が重い
4. 鼻の中に悪臭を感じる
5. 匂いがわかりづらい（嗅覚低下）
6. 鼻水がのどに落ちる（後鼻漏）
7. 鼻水がのどに落ちる事による痰や咳（本当は6があるのにそれを自覚せずに、痰や咳だけ感じている方もたくさんいらっしゃいます）

引用 <https://www.kusano-jibika.com/illness/67>

4

現代医学から見た副鼻腔炎③

慢性副鼻腔炎の治療は、数回の外来治療で治すことは困難で、治療期間はある程度長くなります。治るまでの期間は個人差が大きく、予測が困難な事が多いです。

- (1) 鼻から副鼻腔にある鼻水をきれいにする処置
- (2) ネブライザー治療
- (3) 内服薬の処方（抗生剤や副鼻腔の粘膜を正常化するお薬など）

引用 <https://www.kusano-jibika.com/illness/67>

5

中医学から見た副鼻腔炎“鼻淵”

中医学は“原因”を探る医学

- 風邪の繰り返しやその他慢性疾患が原因
- 飲食不摂生や過労、過度の思慮などにより消化機能を損傷
- ストレスなど精神刺激により肝気鬱結→肝鬱が熱に変化して鼻に影響すると鼻炎になる
- 普段から甘いものや脂っこいものを偏食して体内にドロドロを発生させている

6



目から鱗！鼻水の色で原因が違うと考える！

鼻水がウイルスや細菌の死骸だとしたら、この発想はない！

7



鼻水はお腹から発生している！「脾は生痰の源、肺は貯痰の器」

貯めるのはお金だけにしたいよね！

8



体は全部繋がってる、と考える“五行論”

科目ごとに体を細分化していると、見えてこないことがある。

9



鼻水は“肺”の状態を表している

体の水は、出る場所によって名前が違う！

10

病気を治す／体温を一定に保つ／ウイルスや
バイキンから体を守る／食べたモノを消化する
汗や血、うんちを運ぶ／考える／運動する／勉
強する／臓器が所定の位置に留まるようにする
成長する／発育する



気＝胃で消化されたものから作られたエネルギー

気概念を抹消した現代医学

“気めぐればすなわち血めぐる”＝気行と血行 血行だけ盗み取った現代医学

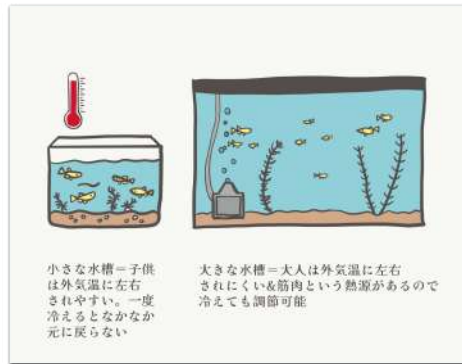
11



何故子供の副鼻腔炎は「大人になると良くなる」と言われるのか

生命エネルギーの源「腎気」は徐々に充実していくもの。子供は腎気が少ない。

12



子供はものすごく外気温の変化に弱い！
赤ちゃんは水袋と言われていて、冷えたら冷えっぱなしになってしまう。

13

①肺気虚寒（はいきぎょかん）タイプの副鼻腔炎



- 【主症状】 鼻汁は白く粘っこく量が多い、鼻づまりは軽い、嗅覚減退、寒冷刺激や風邪を引くことによる鼻詰まり、鼻汁の増悪
- 【随伴症状】 寒がり、手足の冷え、息切れ、自汗（じかん）、咳、痰が出る、風邪を引きやすい
- 【治療原則】 温補肺気、散寒通竅（肺気を補い、宣発、肅降機能を改善し、降濁を促して鼻を通す）

14



病的な汗—自汗（じかん）

動いたり、働いたり、暑さを感じないのに出る汗は、気が下がっている！

15

①肺気虚寒（はいきぎょかん）タイプの漢方—葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）



- 要するに風邪の引き始め！
- 葛根（かっこん）、麻黄（まおう）、桂枝（けいし）、生姜（しょうきょう）、炙甘草（しゃかんぞう）、白芍（びやくしゃく）、大棗（たいそう）、川芎（せんきゅう）、辛夷（しんい）
- 川芎...血行を促して、瘀血を取り除く生薬
- 辛夷...発散、発汗を促す

16



葛根湯と風邪の話

風邪は段階を経て体内に入っていき！葛根湯は冷えの風邪限定で、寒気がして24時間以内の薬。

17

①肺気虚寒（はいききょかん）タイプのツボー合谷（ごうこく）を瀉す



- 大腸の原穴で、超有名なツボ、合谷。
- 大腸と肺はセット！

18



ツボってなあに？

ツボはすごい！目に見えないけど存在する、不思議なツボの話

19



鼻炎のツボー迎合（げいごう）

メガネの鼻当てのところに「副迎合」という裏メニューみたいなツボもあって、そこも鼻炎におすすめのツボ！

20

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

ツボを「補(ほ)」す
 ツボを「瀉(しゃ)」す

補
 弱いお灸 貼るカイロ
 やさしいマッサージ

瀉
 つむじ風くん
 コリ・つまりを取るマッサージ

補と瀉という概念

ココを間違えると逆効果！

21

①肺気虚寒（はいききょかん）タイプのツボー風池（ふうち）を瀉す

風邪の出入口 風池 = 風門

風池 背の後ろで生え際にあるうなじの筋のすぐ外側の凹みに取る

風門 背中の上部、肩甲骨の間にあるツボ

かぜの引きやめめにソクソクするところ

- 「カゼ」は「風」がつくツボから出入りする！
- 風池に風邪（ふうじゃ）が止まっている間は、まだ風邪（ふうじゃ）が体の表面にある状態。この段階で風邪を処理すれば、風邪の早期治癒ができる。
- カイロやドライヤーで温めるのも◎

22

自然界の気候変化→六気

風 寒 暑 湿 燥 火

↓

体の適応能力を超えた気候変化 → 邪気(六邪)

季節の変化が体の適応能力を超えたら“邪気”になる

暑さ、寒さ、乾燥は概念があるけど“風”と“湿度”は概念がない！

23

①肺気虚寒（はいききょかん）タイプの薬膳

今日の朝の気候は19℃

- 【肺経の補気類】もち米、長芋、じゃがいも、じゃがいも、さつまいも、靈芝、桃、うずら肉、どじょう、サバ、サメ、ローヤルゼリー、ハチミツ、水飴
- 【滋陰類】小松菜、アスパラガス、白きくらげ、松の実、ひまわりの種、白胡麻、鶏卵、鴨肉、猪肉、いちご
- 【解表類】生姜、ねぎ、香菜、三つ葉、みょうが、桂枝、紫蘇

24

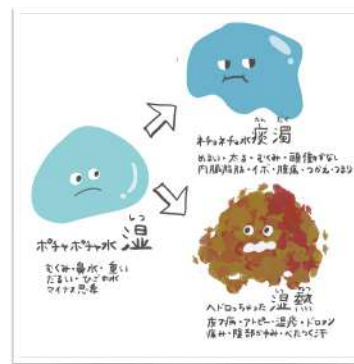
薬膳ってなあに？

五大栄養素は一旦忘れましょ



25

②脾虚湿盛 (ひきよしっせい) タイプの副鼻腔炎



【主症状】 鼻汁が白色粘稠で多量、強い鼻詰まり、味覚減退、頭重感

【随伴症状】 全身倦怠、食欲不振、お腹の張り、軟便、下肢のむくみ

【治療原則】 健脾利湿、化濁通竅 (脾の働きを強め、湿を除去し、昇清・降濁機能を促進して鼻を通す)

26

②脾虚湿盛 (ひきよしっせい) タイプの漢方一翫苡仁湯 (よくいにんとう)



“水の停滞”による不調

体に溜まった水分をさばいてくれる

麻黄 (マオウ)、当帰 (トウキ)、蒼朮 (ソウジュツ)、薏苡仁 (ヨクイニン)、桂皮 (ケイヒ)、芍薬 (シャクヤク)、甘草 (カンゾウ)

27

②脾虚湿盛 (ひきよしっせい) タイプの漢方一補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)



脾と肺を元気にしてくれる薬！ 子供や産後の女性など、体力がなくて鼻炎という人に。マイルドに体力を上げてくれる補中益気湯がオススメ！

人参 (ニンジン)、蒼朮 (ソウジュツ)、黄耆 (オウギ)、当帰 (トウキ)、陳皮 (チンピ)、大棗 (タイソウ)、柴胡 (サイコ)、甘草 (カンゾウ)、生姜 (ショウキョウ)、升麻 (ショウマ)

28

②脾虚湿盛（ひきよしっせい）タイプのツボ一足三里（あしさんり）にお灸をする



足には重要な経絡が集まっているので、足を冷やさない！&足湯が超オススメ。

飲み会で冷たいビールをたくさん飲んだり、アイスクリームを食べた後など、鼻づまりが強くなったりするように、胃腸が弱ると胃の機能が低下する。

胃腸を労わるツボとして代表的なのが足三里(あしさんり)

29

オススメツボグッズ



サンコー「あし〜ゆ」7,000円くらい
40度に足湯を保温してくれるので、朝足湯をして脾を立ち上げると体のポテンシャルがMAXに！



大和漢方 やわら灸 ソフト
マイルドなお灸。200個入り1,300円くらい。ヨドバシドットコムが底値

30

②脾虚湿盛（ひきよしっせい）タイプの薬膳



湿取り・イボ取りといえばハトムギ。ハトムギ茶はカラだけなので薬効が違う。日常的に取るならご飯に混ぜて炊ける割れハトムギがおすすめ！ヨドバシドットコムで800円くらい。

【湿を取り除く食薬】はと麦、レタス、ハモ、シラウオ、ハマグリ、大豆、黑豆、そら豆、とうもろこし、さくらんぼ

【気を巡らせる食薬】たまねぎ、らっきょう、なた豆、えんどう豆、そば、オレンジ、ぶたん、みかん、金柑、ハマナス

31

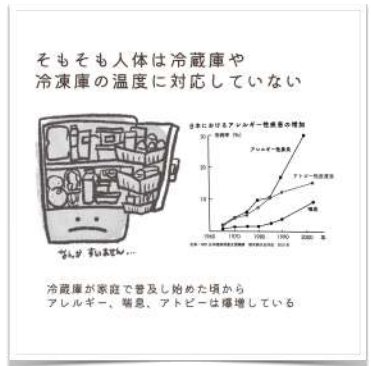
②脾虚湿盛（ひきよしっせい）タイプの薬膳一食べてはいけないモノ！



ヘドロの原料は、砂糖と油だった！

32

②脾虚湿盛（ひきょしっせい）タイプの薬膳—食べてはいけないモノ！



人体は冷蔵・冷凍温度に対応していない！

鼻水が出てる人は冷たいものはNG！

③肺経鬱熱（はいけいうつねつ）タイプの副鼻腔炎



【主症状】鼻汁が黄色粘稠で臭い、鼻詰まり、前頭部・頬部の痛み

【随伴症状】咳、黄色粘稠痰、発熱、悪寒

【治療原則】疎風清熱、宣肺通竅（風邪の宣散と肺経の清熱をはかり、肺の宣発・肅降機能を改善して鼻を通す）

③肺経鬱熱（はいけいうつねつ）タイプの漢方—辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）



蓄膿・鼻の奥でへばりついている鼻水はコレ！

石膏（セッコウ）、麦門冬（バクモンドウ）、黄芩（オウゴン）、山梔子（サンシシ）、知母（チモ）、百合（ビャクゴウ）、辛夷（シンイ）、枇杷葉（ピワヨウ）、升麻（ショウマ）

石膏って、白い石膏像のアレです。めちゃくちゃ冷やします。



③肺経鬱熱（はいけいうつねつ）タイプのツボ—上廉・下廉（じょうれんげれん）



スイーツとか、酒とか、油とか、ヤンチャな食生活をしているとココが痛い！

肺と大腸は表裏の関係にあるので、肺の症状にも効く！肺の熱取りは、大腸から。

③肺経鬱熱（はいけいうつねつ） タイプの薬膳—ゆりの花



ゆりの花はとても肺の陰を増やしてくれる！

これからの季節、アトピーなど肺＝皮膚の弱い人は日頃から飲むといいかも。

【陰を増やして肺を潤す食材】白木耳、松の実、鶏卵、鴨肉、亀肉、スポン、牡蠣、ムール貝、ホタテ貝

37

④肝胆火盛（かんとんかせい）タイプ の副鼻腔炎



【主症状】鼻汁は黄濁色、粘稠で臭く大量、鼻詰まり、嗅覚減退または喪失、偏頭痛

【随伴症状】口苦、咽頭部の渴き、めまい、耳鳴り、難聴、睡眠短く多夢、煩躁（頭がザワザワして落ち着かない、不安になること）

【治療原則】清肝瀉熱、利胆通竅（肝の鬱熱を瀉し、胆を清利して鼻を通して鼻水を止める）

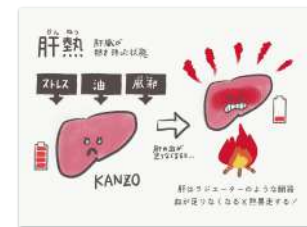
38

④肝胆火盛（かんとんかせい）タイプ の漢方—竜胆瀉肝湯（りゅうたんしゃかんとう）



箱に書いてあることは全然違うけど、肝と胆のうの熱を思いっきり冷ましてくれる漢方！

強いので3日以上続けて飲まない。



39

④肝胆火盛（かんとんかせい）タイプ のツボ—太衝（たいしょう）をグリグリして瀉す



肝の原穴（いっぱい気を動かすツボ）

鼻と全然関係なさそうだけど、臓器に熱があつたり詰まってる人はココが痛い！

40

④肝胆火盛（かたんかせい）タイプのツボ一つむじ風くんで井穴（せいけつ）をグリグリする



41

④肝胆火盛（かたんかせい）タイプの薬膳—地獄ドリンク

肝熱高い人は地獄ドリンクは美味しく感じるらしい！

【肝経の清熱類】じゅん菜、たんぼぼ、マコモ、トマト、しじみ、カニ



42



10/19(木)「急性・慢性・滲出性中耳炎」“たぶん、世界一笑いながら学べる”中医学実践コース
病院と薬局を往復する日々を、終わりにしよう！

43



2024年1月～第6期スタート！お母さんのための家庭の医学最強版全9回“はじめての中医学”
家族の健康を守る方法は、中医学に詰まっていた！

44