

中医学実践コース#22

テーマ「乳がん～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～」

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

現代医学から見た乳がん

乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生しますが、一部は乳腺小葉から発生します。

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。ほかには、乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。

引用 国立がん研究センター

現代医学から見た乳がんの種類

乳がんは大きく非浸潤がんと浸潤がんに分けられます。非浸潤がんは、がん細胞が乳管や乳腺小葉にとどまっているがんです。浸潤がんは、乳管や乳腺小葉の周囲まで広がっているがんです。

浸潤がんの中で最も多いのは浸潤性乳管がんです。その他に特殊型がん（粘液がん、腺様嚢胞せんようのうほうがんなど）や炎症性乳がんなどがあります。

引用 国立がん研究センター

がんの3大治療

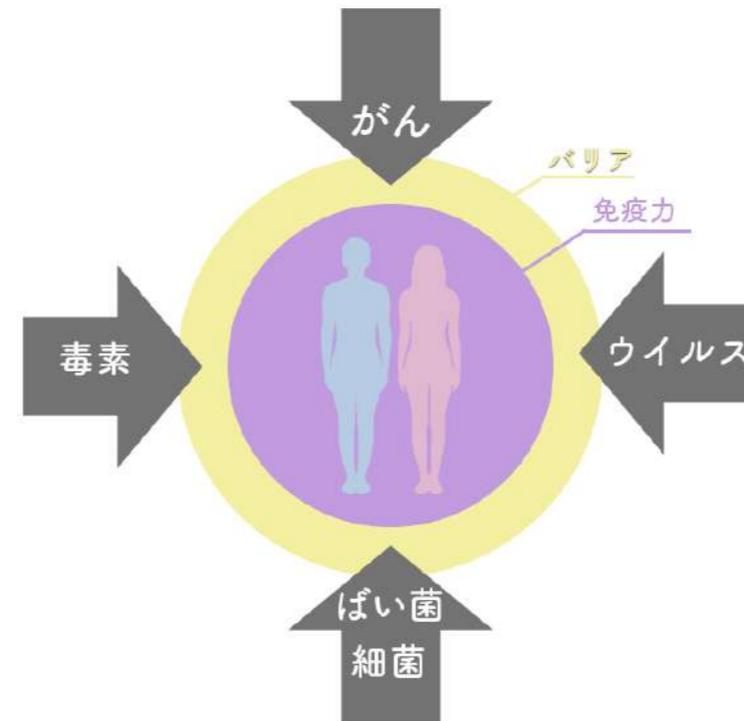
- 手術
 - 放射線療法
 - 薬物療法
-

西洋医学



何が悪いか
検査検査！

東洋医学



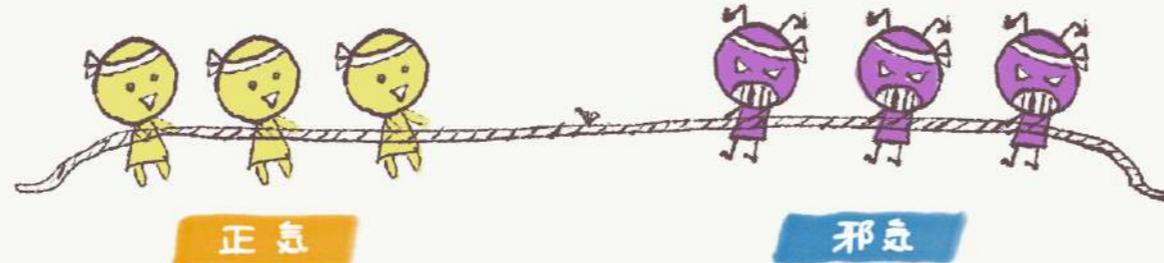
どうして邪に負けるのか
どうしたら邪に負けない
体になるか

人を見るか数字を見るか

見てる方向性が違う！

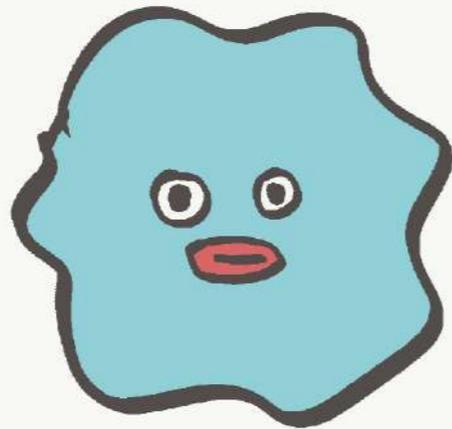
- 気血水・精の
トータル働き
- 五臓六腑の働き

- ウイルス
- 細菌
- 急激な
気候の変化
- 精神的なもの



転移と浸潤—病気は正気と邪気が戦って負けた結果
転移や浸潤と聞くと恐ろしい感じがするけど、要するに病気を治す気よりも邪が多いと、負けてしまふ。

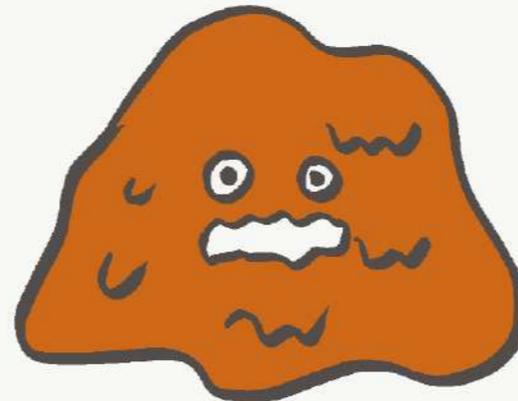
体に悪さをするドロドロ水



水のぬめり

痰

痰、鼻水
デブ
むくみ



排水構へドロ

湿

かゆみ
痛み
ふきでもの
ドロクソ



換気扇の油汚れ

毒

アトピー
帯状疱疹
ガン
子宮筋腫

中医学から見た乳がん①がんはただの滞り

機序は結構シンプル！

気の変化

痛みやかゆみは
あるけど実体が
ないもの。調べても
出て来ない。



液体の変化

水や血が「淀んでくる」
便秘や食積など
物理的に詰まるもの



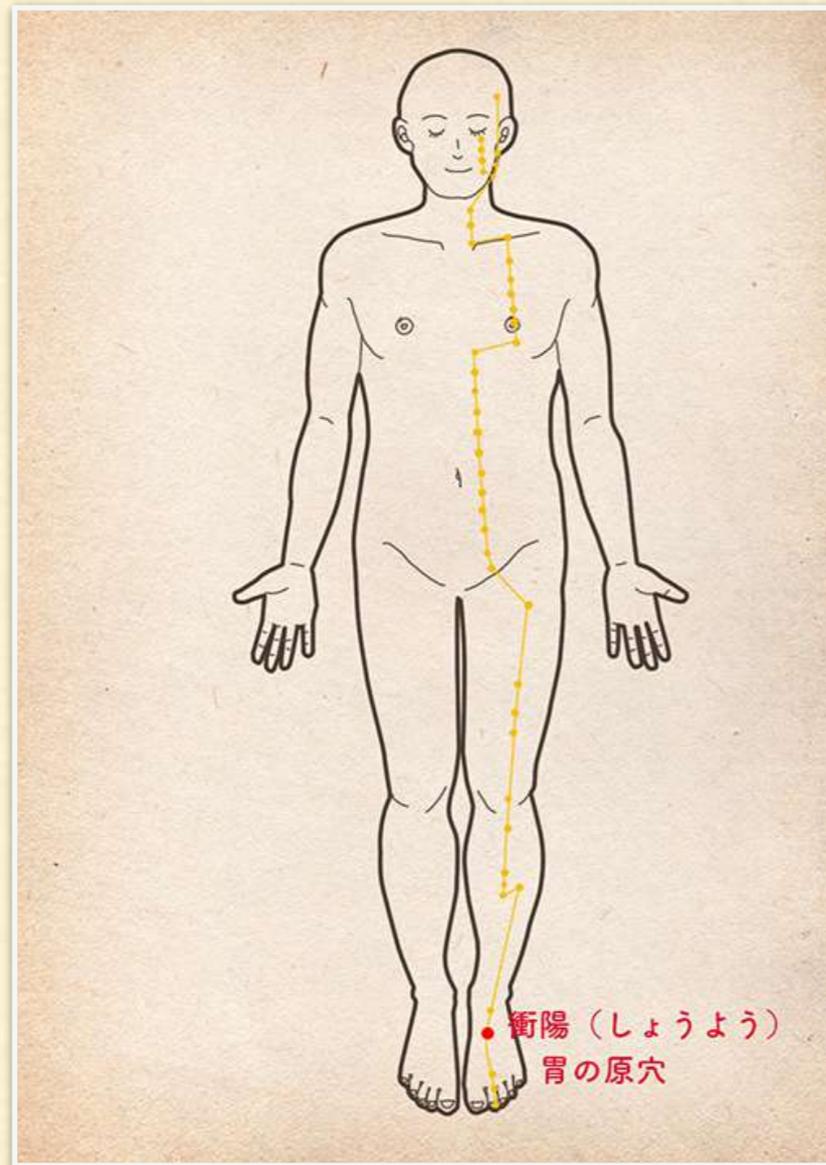
物質の変化

物理的に肉が
変形して赤くなり
腫れるモノ。通風や
リウマチなど

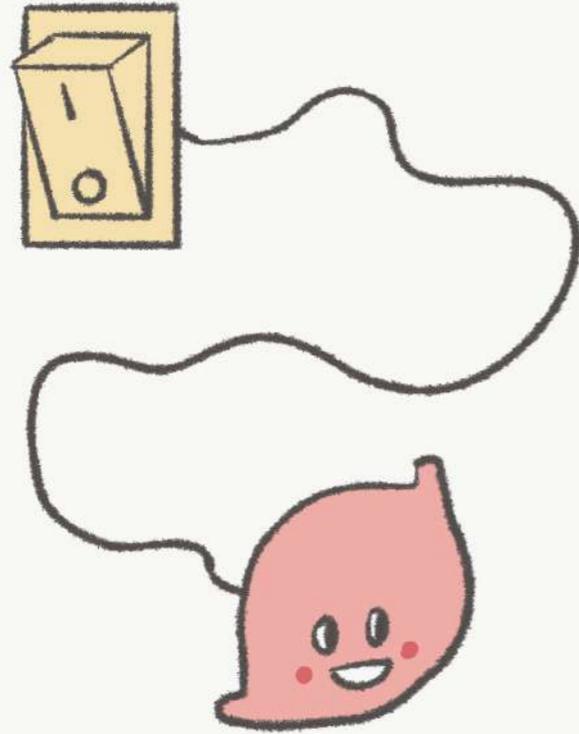
がんに育つまでの過程

ある日突然なるわけじゃない！

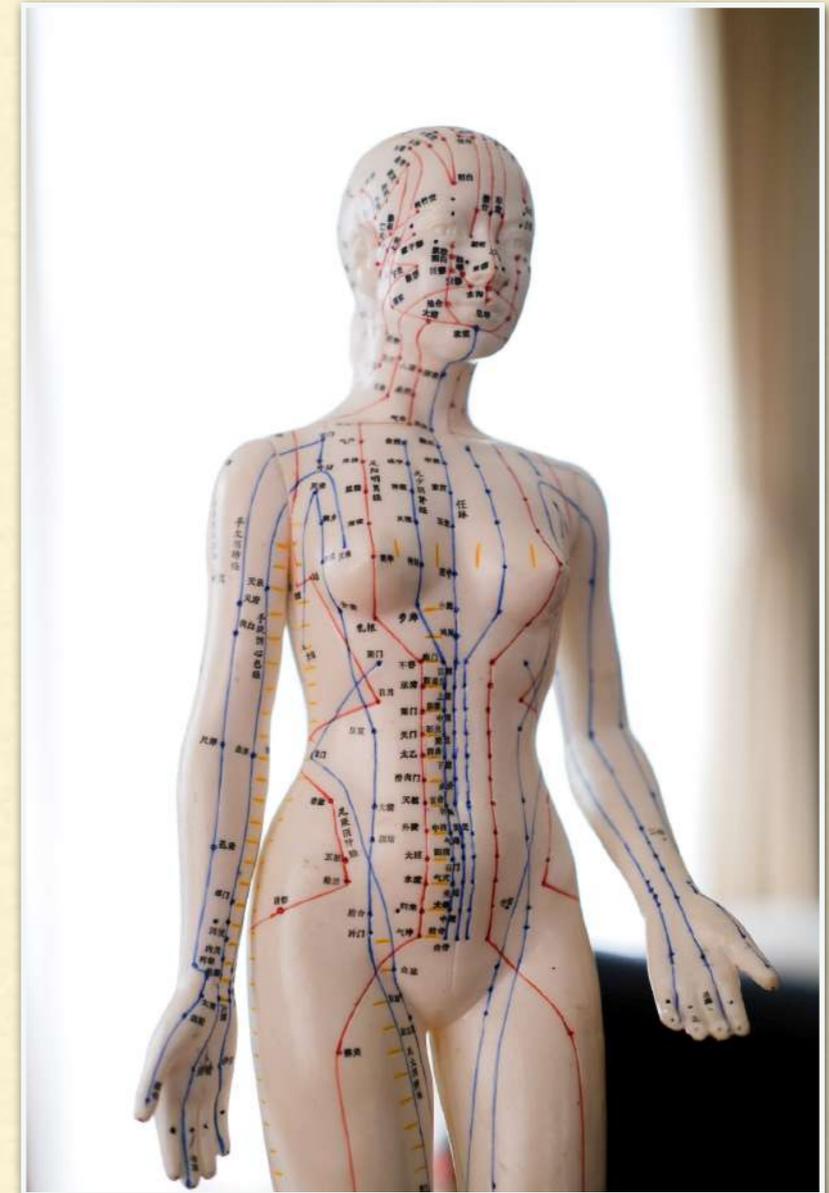
中医学から見た乳がん②乳は胃の 経絡を通ってる



- 不調で口の周りにニキビができるのと同じように、体の内側の出来物は、胃の経絡上にできる
- 胃の経絡は乳房を通っている！



ツボと臓器
=スイッチと電球
みたいな関係



経絡ってなあに？

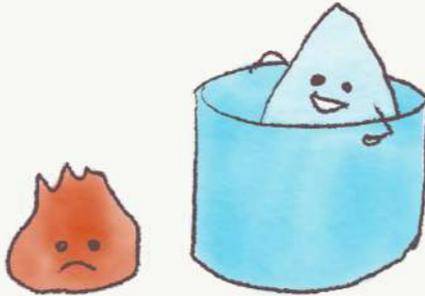
気や血の通り道。電球とスイッチみたいに、ツボ=スイッチは体表の臓器にアクセスできるところ。
ツボから体の不調を知ることができし、鍼灸で体の調整・治癒ができる

陽が強すぎると体の中の陰(血・水・精)が焼かれてしまう

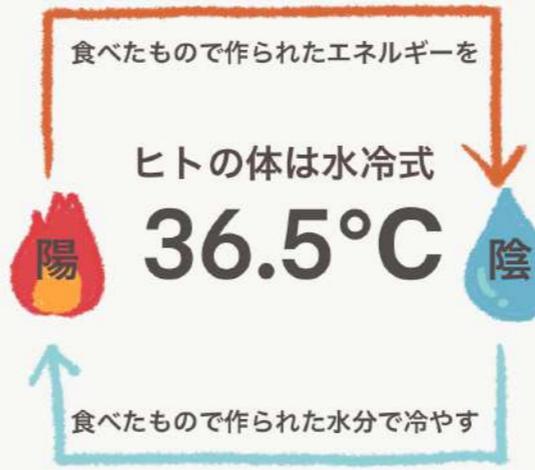


皮がやわらかくの乾燥
うんちがコロコロ
イライラがたまらない

陰が強すぎると冷える＆むくむ



むくみ、冷え、流れがどこもある



健康は陰陽のバランス！

陽が過剰
=いわゆる炎症

体の中の熱が過剰に！
皮膚や粘膜の乾燥・コロコロウンチ・イライラ・口臭・おしっこが濃い・痰や鼻水が黄色く粘っこい

陰が過剰
=冷え症状

体の中の水分が過剰に！
手足が冷たい・寒さを感じる・大便が水、泥状・血行が悪い・おしっこが透明・手足のむくみ

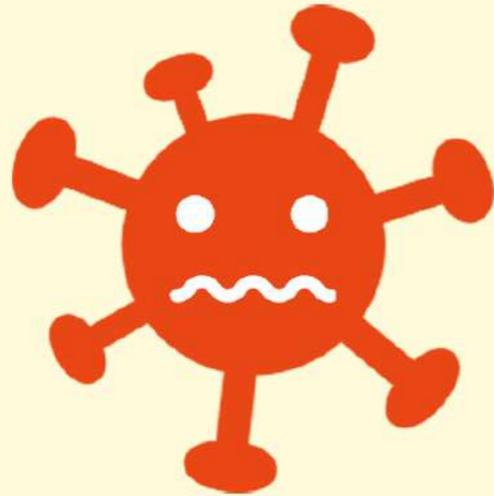
バランスが崩れると・・・

高体温ならガンにならない？ 冷えと熱 「寒熱」の話

冷えてても熱が過剰でも、ガンになる！ バランス命。

病気の勢いー虚実（きょじつ）

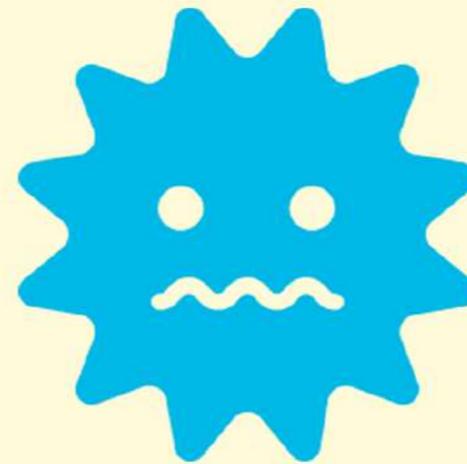
実＝有害物が多くて不調



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

体に悪いこととしてなくてもガンになる？体の抵抗力ー虚と実
気血が少ないと、ドブ川みたいにドロドロする。ドロドロが溜まった結果、ガンになることも。

がん自然消退・自然退縮

- がんが自然退縮する頻度は、6万人～10万人に1人くらいの頻度で見られると言われていていますが、その正確な率は不明と言わざるを得ません
- （自然退縮した）741例の60%が1年以上生存し、25%の症例が5年後もなお生存していたと記されています
- がんが自然退縮を起こす不思議な現象の原因・理由については、多くの研究者が検討してきましたが、確固たるものはないようです

乳がんにならない生活とは？

- 生理が滞りなく、痛みもない生活
 - 肝・胃熱が上がりにくい食生活
 - キーワードは「巡り」「滞り」「胃と肝にやさしく」
-



西洋医学

肝臓のはたらき

蛋白の合成・栄養の貯蔵
有害物質の解毒・分解
胆汁の合成・分泌

肝臓の病気

慢性肝炎・肝硬変
肝ガン・C型肝炎

全然
ちがうだね!



中国医学

肝のはたらき

血をたくわえる
体の流れの調節担当
筋肉を管理する
目と関連して視力を調節

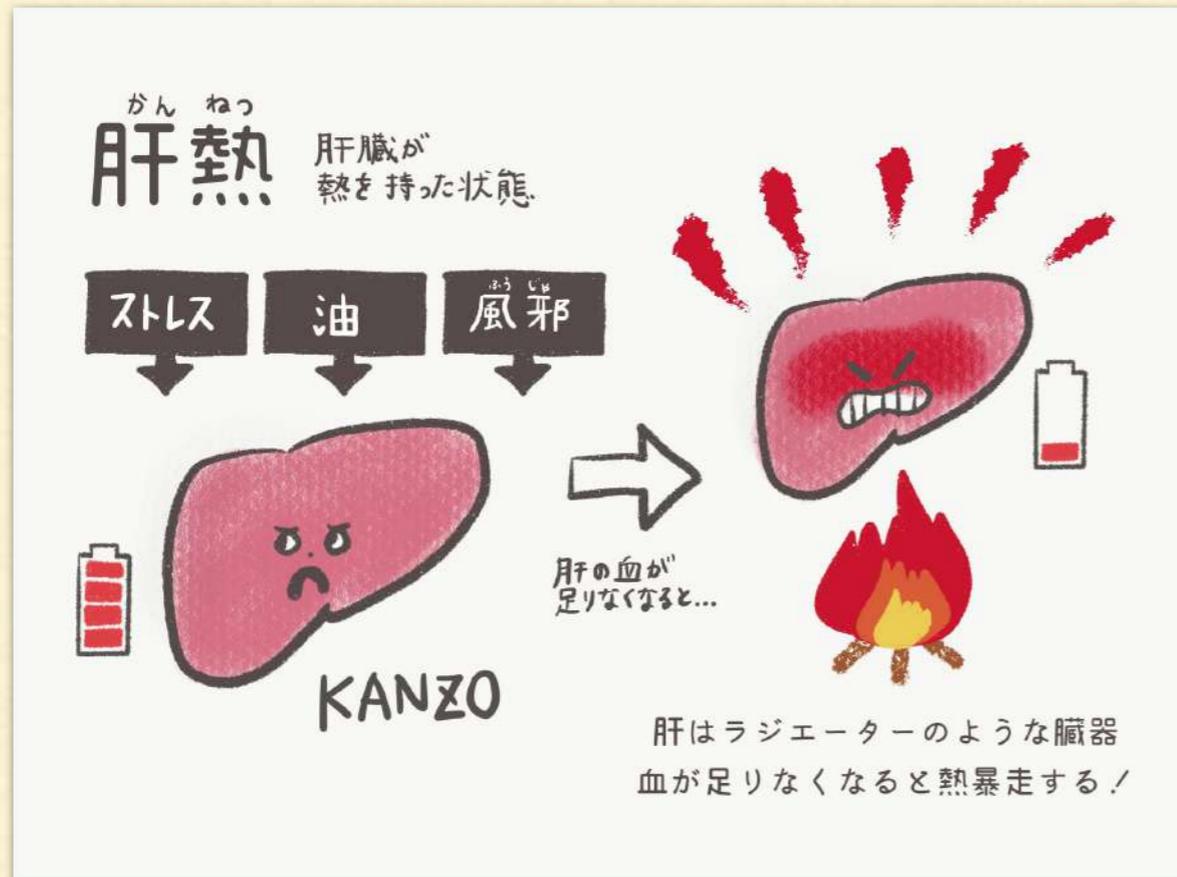
肝の不調

血の不調 (生理不順・視力障害・手足のしびれ)
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

巡り担当一肝はどんなお仕事？

西洋医学と東洋医学だと、お仕事が違う！

薬の分解は肝のサービス残業



- 西洋薬は1～2段階病気をすすめる
- 肝は血を貯蔵するお仕事。痛みも滞りもない生理を毎月来させるだけで肝は相当な労力！
- それに加えて薬とかアルコールが加わってくると、肝にとってはただのサービス残業

胃が過労でオーバーヒート 「胃熱 (いねつ)」

胃の機能オーバーヒート = 胃熱



胃は多気多血(たきたけつ)
たくさんの気と血を使う臓器

・ 食べ過ぎ

甘いもの・辛いもの・
脂っこいもの・酒の多飲多食

・ 冷え

体が冷えてると温めるのに
余計なエネルギーを使う!

・ 考えすぎ

うつ病の人みたいに、同じこと
をぐるぐる考えちゃう!

・ 働きすぎ

体力に見合わない労働は
胃が真っ先にやられるよ!

・ 病気を治す

病気を治すエネルギーも食べた
ものからつくられる!

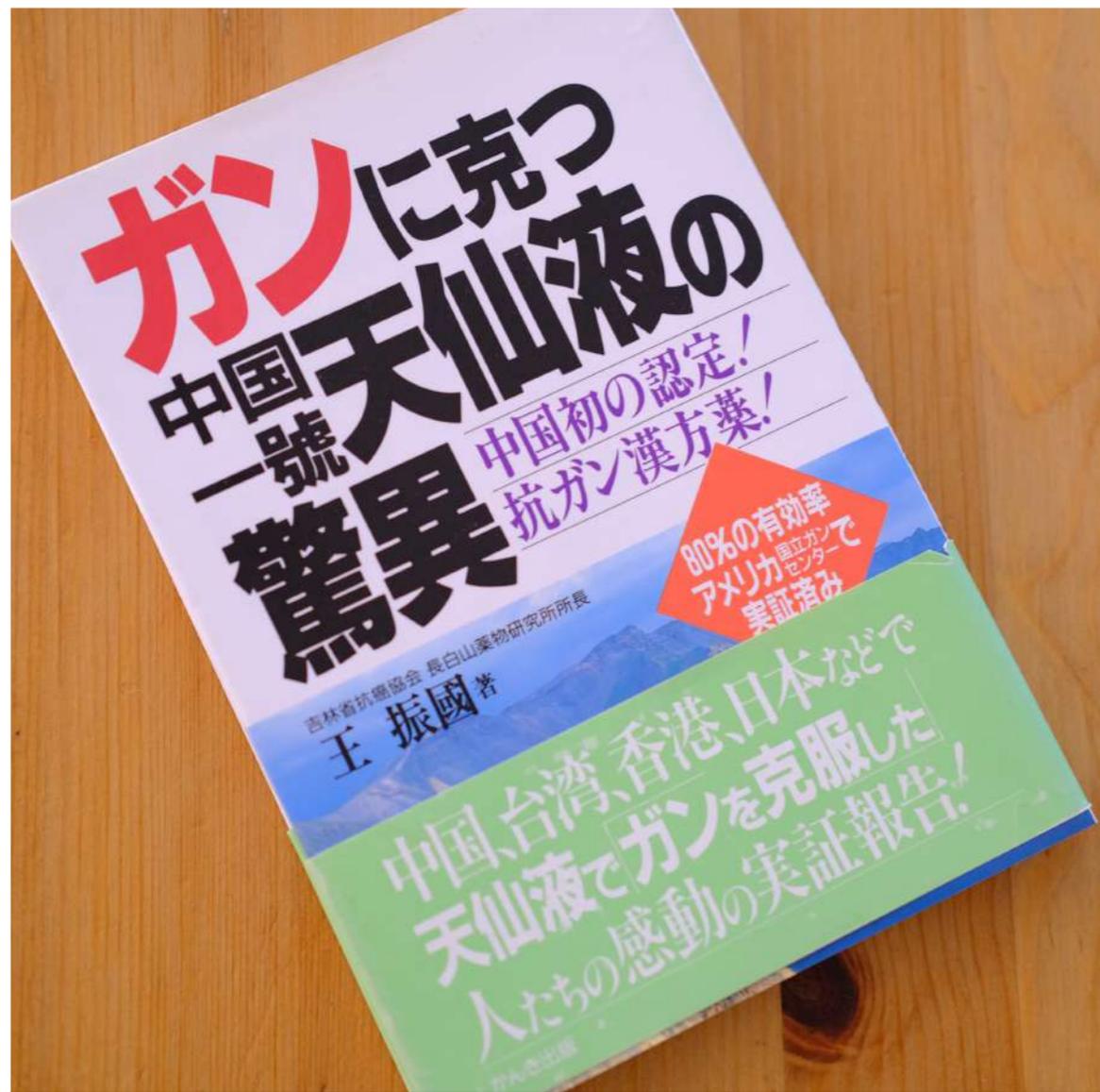
- 現代人はみんな胃が過労で
オーバーヒート = 胃熱!!
- 食べたものが一番最初に入る
胃は、迷惑を被りやすい

薬で体調管理する、という生き方から離れてみる



- 長年の服薬→薬膳や漢方、ツボで自然に治す変換をする
- その症状がそもそのナゼ起こるかを知って、根本から治していく

抗がんの漢方薬一天仙液



- キーワードは「めちゃくちゃ補う！」
- 入ってる生薬【熊胆、麝香、人参、珍珠、黄耆、龍葵、ひょう片、白朮、天花粉、威靈仙、白花蛇舌草、青黛、女貞子、甘草、猪苓】
- 1g数千円の生薬も入ってる！
- 1ヶ月分14万円くらい
- 味はユンケルっぽい
- がん保険で出たお金を、こちらに注ぎ込むのもいいかも◎

中医学独特の考え方ー補（ほ）と瀉（しゃ）



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

- 現代医学は取り除く一択。補う、がないので、失った体力を取り戻す術がない

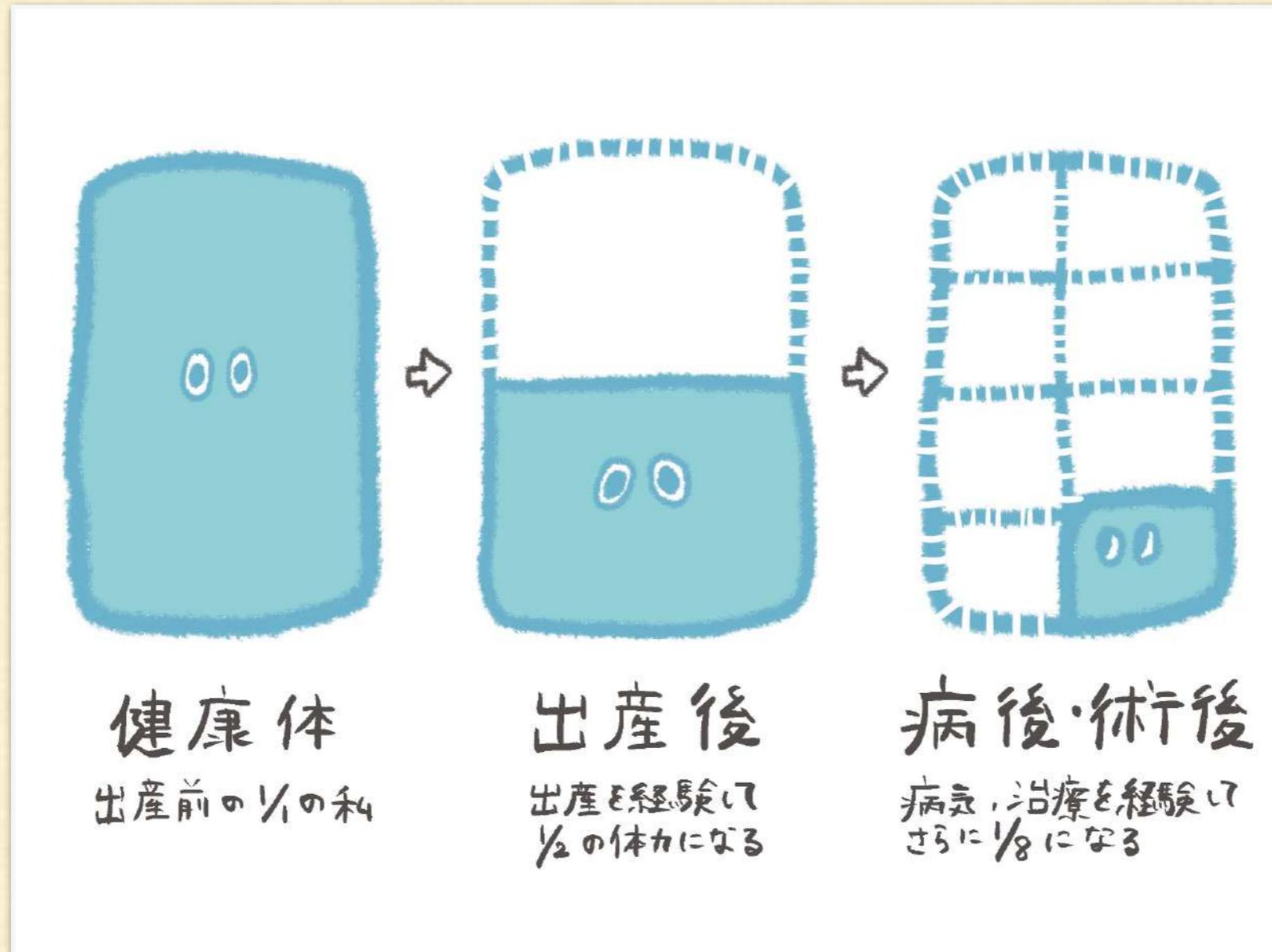
病気を治す / 体温を一定に保つ / ウイルスや
バイキンから体を守る / 食べたモノを消化する
汗や血、うんちを運ぶ / 考える / 運動する / 勉
強する / 臓器が所定の位置に留まるようにする
成長する / 発育する



気 = 胃で消化されたものから作られたエネルギー

中医学から見た体力

食べ物から作られたエネルギー & 体の材料 = 収入



体力をみえる化—産後、術後でもものすごく減っている
ないなら無いなりの過ごし方がある！

陰虚 (いんきょ) = おなかの火事



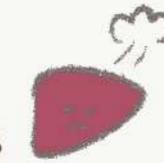
熱を冷ますもの
(寒性、涼性の食材)
冷たいものを欲する



暑がって脱ぎたがる
けど、冷えてる



のぼせ、ほてり、寝汗
口や皮膚乾燥、イライラ
起こりっぽい、不眠



対策：
血を補う、熱を冷ます

体の材料が超～足りない人を「陰虚 (いんきょ)」という
怒りっぽくて、イライラしてて、更年期障害みたいな人！

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、
ビワ、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



良くも悪くも
「味」は臓器に
入っちゃう！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

薬膳の基礎知識—五味（ごみ）

食べたい味には理由がある！

食材の体を温める度合いー五性（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

薬膳の基礎知識ー五性（ごせい）

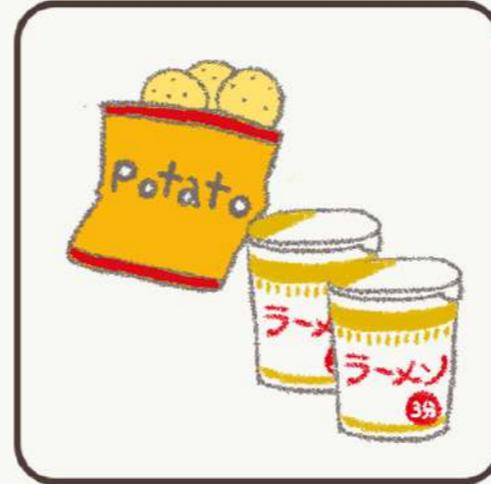
極端に熱性の食べ物は、熱で焼きついて滞りやすい

体が欲する物には意味がある！



甘いもの…脾気虚

↓
脾が弱ってるので
甘味の代用をする
豆乳プリン・レーズンなど
漢方で補う
(十全大補湯や四物湯)



塩辛いもの…腎気虚

↓
腎が弱ってるので
質の良い塩気をとる
魚介類など



辛いもの…肺気虚、肺熱

↓
肺を動かしたい
肺の熱を冷ましたい
漢方で肺熱をとる
(清肺湯など)

体が欲する味には意味がある！

体に悪いものが美味しいのには、理由がある

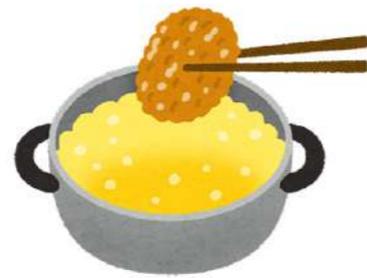
乳がんと薬膳の話ー滞りになる食べ物って？



砂糖



油



揚げ物



チーズ



生クリーム

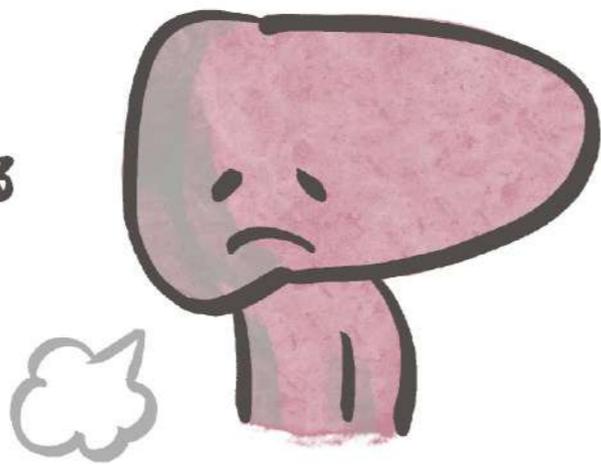
ヘドロ（痰湿）の原料！

- 排水溝がヌメリそうな食べ物は、体の中でも同じことが起こってる

①肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプ

肝気鬱結

ため息
精神抑うつ
おちつかない
スマホばかり見る
胸脇痛
痛いところが
糸物動する
胃のつかえ
食欲不振



ストレスなどの精神刺激により、イライラや憂うつ感など精神症状が起きる。

随伴症状：肩こり、頭痛、お腹や胸の張り、イライラ、憂うつ感、喉のつまりなど。

【治療原則】疎肝解鬱（肝の巡りをスムーズにして滞りを解消）

①肝気鬱結タイプの対策

生理痛 ※ 生理前後のプンスカ

女性の秘宝 当帰芍薬散



- 主婦湿疹
 - 皮膚にツヤがない
 - 月経不順
 - 経血量少ない
 - 月経痛
- 水 (= 血) の少ない
トイレはウンコが
流れないので
水 (血) を増やして
ウンコを流してあげる
そんな漢方



イライラ・気の高ぶりを抑えてくれる

抑肝散



- イライラ
 - 不眠
 - 歯軋り
 - ストレス
 - ひきつけ
 - けいれん
- 生理前後にプンスカ
する人必携!



漢方

抑肝散、加味逍遙散

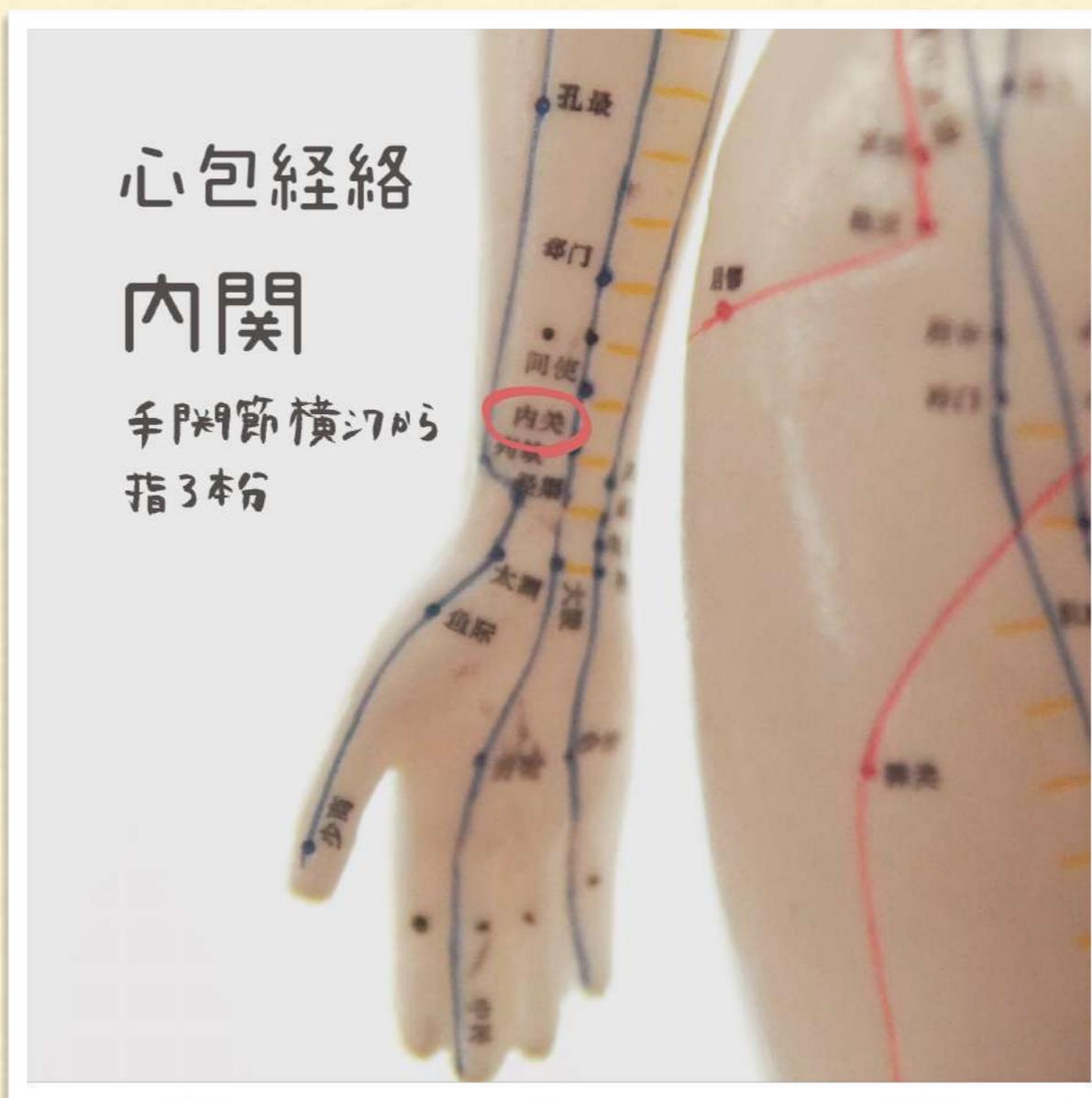
ツボ

太衝、内関

薬膳

ミント、ジャスミン、
春菊、三つ葉、みかんの皮

①肝気鬱結タイプのツボ



②湿熱蘊毒(しつねつうんどく)タイプ

体内に余分な水分と熱がたまった状態で、舌にべったりと黄色い苔が付きやすい。

随伴症状：おりものは日頃から黄色っぽく粘りがあり臭いがある、陰部の痒み、身体が重だるい、のぼせ、口の渴き、尿が黄色など。

辛いものや脂質のとりすぎ、過度な飲酒などで身体の中に老廃物がたまりやすくなります。

【治療原則】 清熱除湿（熱を冷まして湿邪を追い出す）



②湿熱蘊毒(しつねつうんどく)タイプ

オラオラ系清熱解毒漢方

おもいっきり熱を下げてくれる
黄連解毒湯

漢方セラピー
黄連解毒湯 6
クラシエの漢方
漢方セラピー

口内炎、
赤みのある
皮膚の炎症に

- 高熱
- 狂騒状態
- 言語錯乱
- 不眠
- 吐血
- 皮膚化膿症

激しい熱症状に！

肝と胆の詰まりを流す！
龍胆瀉肝湯

漢方セラピー
龍胆瀉肝湯 153
クラシエの漢方
漢方セラピー

排尿時の
尿道の痛み、
残尿感のある方に

- 膀胱炎
- 泌尿器 = 生殖器の炎症

肝と胆の湿熱をオラオラ流して
くれる！

どちらも強いので、頓服で
短期的に使う！

黄連 + アルファ =

漢方

竜胆瀉肝湯 (りゅう
たんしゃかんとう)

ツボ

陰陵泉、曲池など

薬膳

ハトムギ、とうもろこし、冬
瓜、緑豆、きゅうり、クチナシ
の実など

②湿熱蘊毒(しつねつうんどく)タイプ

『^{いん}陰^{りょう}陵^{せん}泉』脾経の合穴



ポチャポチャ水

余分な水は体の
あらゆるところで
悪さをする!!

むくみ. はなみず. げり
たふたふお肉

ツボのとり方

足の内くるぶしから骨の内側を
なで上げて、指が止まったところ

③肝腎陰虚(かんじんいんきよ)タイプ

肝腎陰虚さんはこんな人！



目の疲れ・視力低下
ドライアイ
めまい
難聴
耳鳴り
皮膚乾燥
腰のダルさ
インケンな性格

加齢や過労、睡眠不足などにより、抵抗力の低下が見られる。

随伴症状：足腰がだるい、倦怠感、目の疲れ、筋肉のつり、便秘、ほてり、寝汗など。

身体に必要な血や人体のエネルギー源である精(せい)を消耗しているため、心身を栄養することができなくなります。

【治療原則】 滋補肝腎（肝と腎の陰を補う）

③肝腎陰虚(かんじんいんきよ)タイプ

老化をゆるめたい！

腎を補う基本薬 六味丸



- ・ 膝腰がだるい
 - ・ めまい
 - ・ 耳鳴り
 - ・ 聴力減退
 - ・ 体の熱感
 - ・ 手の裏足の裏ほてり
 - ・ 歯の動揺
- 年取ったら
必須！
夏場の汗だく
かいた時も！

↓ + お腹をあっためる生薬

老化とか尿トラブルの鉄板薬 八味丸



- ・ 膝腰がだるい
- ・ 腰痛
- ・ 下半身の冷えやむくみ
- ・ 多尿
- ・ 夜尿
- ・ 歯の脱落
- ・ 痴呆

脳髄・歯髄・骨髄を補って
くれるよ！ポケや骨折予防に

漢方

六味丸（ろくみが
ん）、小菊地黄丸（こぎ
くじおうがん）

ツボ

太溪（たいけい）、
三陰交（さんいんこ
う）

薬膳

黒豆、黒きくらげ、アスパラガ
ス、山芋、卵、人参、ほうれん
草など

③肝腎陰虚(かんじんいんきよ)タイプ

KI3

たいけい

太溪

(腎の原穴、腎経の兪土穴)

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

取り方	主治		
<p style="font-size: 0.8em;">内果尖とアキレス腱の凹みで、後脛骨動脈拍動部を取る。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<p style="font-size: 0.8em;">難聴</p>	<p style="font-size: 0.8em;">歯痛</p>	<p style="font-size: 0.8em;">めまい</p>
<p style="font-size: 0.8em;">その他：喘息、咳嗽、生理不順、不眠など</p>			
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。		

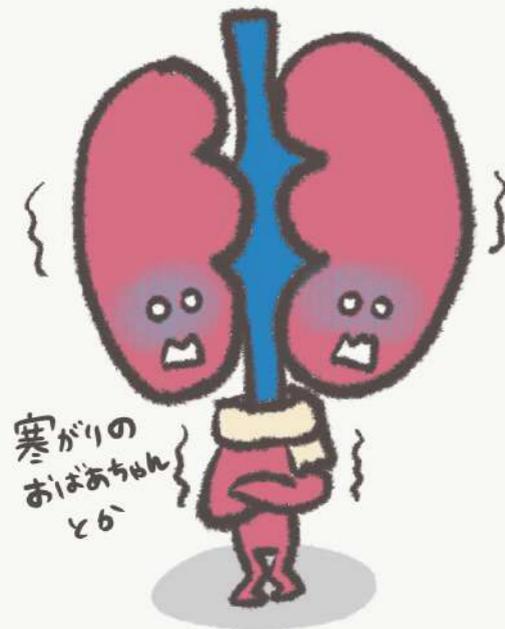
アンチエイジングのツボ！



女性の血にまつわる不調はココ！

④脾腎陽虚(ひじんようきよ)タイプ

腎陽虚さんはこんな人！



目が疲れやすい
夜になると暗く感じる
視力低下
冷たい涙が出やすい
寒がり
手足の冷え・むくみ
夜尿
膝腰のダルさ

身体を温める力が弱くなっており、冷えが起きやすい。

随伴症状：お腹や腰の冷え、立ちくらみ、めまい、倦怠感、疲れやすい、むくみ、頻尿など。

加齢や過労、胃腸虚弱、飲食の不摂生などにより、身体に必要な栄養物質を作り出すことができず、新陳代謝が低下します。

【治療原則】補腎壮陽、化氣行水（腎陽を補い、腎の働きを高めて水分の代謝を整える）

④脾腎陽虚(ひじんようきょ)タイプ

体力をあげたい！

脾を補う基本薬 四君子湯



- ・ 疲れやすい
- ・ 元気がない
- ・ 食欲不振
- ・ 消化が悪い
- ・ 水状～ドロ状の便
- ・ 声に力がない

消化能力を上げるだけの
超マイルドな薬！

↓ + 血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方 十全大補湯



- ・ 産後、術後、病後の体力衰弱
- ・ 疲労倦怠感
- ・ 皮膚の乾燥
- ・ 食欲不振
- ・ 手足の冷え
- ・ 貧血

妊娠・産後に飲んでないと
フリチンで戦場を歩いている
ようなもの！

↓ + 肺をいっぱい動かす

元気のもと！ 補中益気湯



- ・ 気力・体力
食欲低下
- ・ 疲労倦怠
- ・ 寝汗
- ・ 風邪を引きやすい

コーヒーや栄養ドリンクの
代わりに！

漢方

補中益気湯（ほちゅうえっきとう）、八味丸（はちみがん）

ツボ

太溪（たいけい）、
太白（たいはく）

薬膳

もち米、鶏肉、イワシ、エビ、
くるみ、栗、ニラ、とちゅう茶
など

④脾腎陽虚(ひじんようきょ)タイプ

KI3
たいけい
太溪 (腎の原穴、腎経の兪土穴)

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。

KI3
たいけい
太溪 (腎の原穴、腎経の兪土穴)

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。

中医学理論に基づいた食材を使った養生方法
薬膳

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」

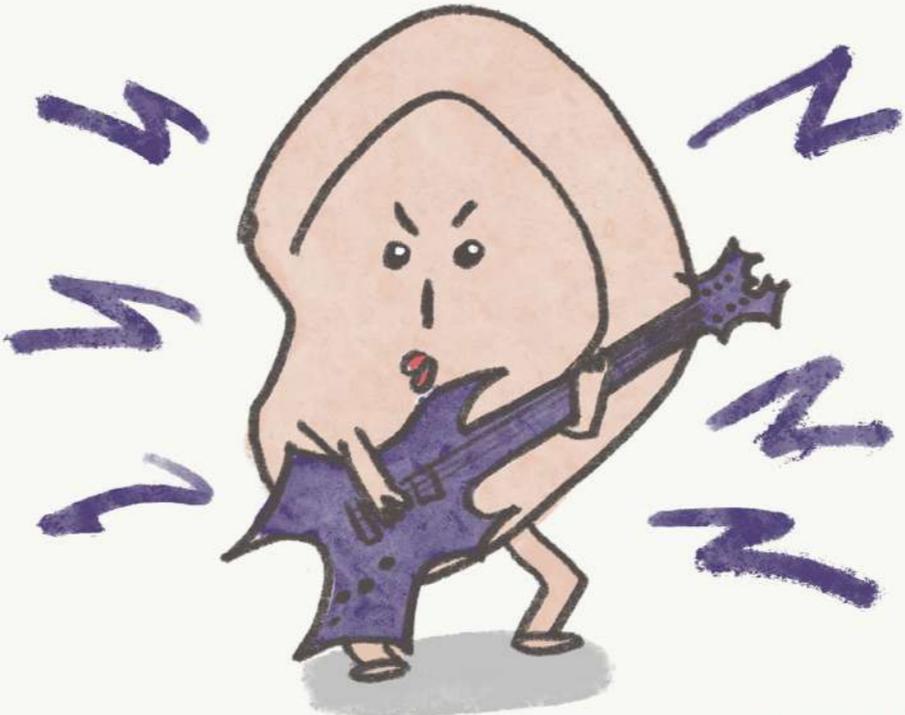
テーマ 8時間目
中医学理論に基づいた
食材を使った養生方法「薬膳」

日時
2023年8月2日(水)
10時~12時頃 質疑応答~14時頃

受講方法 Web会議室アプリzoom

8/2(水)はじめての中医学8時間目 「薬膳」

食べ物を薬にするか毒にするかはアナタ次第！



“たぶん、世界一笑いながら”
学べる中医学実せんコース

耳鳴り #23

大丈夫？あなたの耳鳴り
脳梗塞手前のやばいやつじゃない？

2023年**8月30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

8/30(水)「耳鳴り～大丈夫？あなたの耳鳴り脳梗塞手前のやばいやつじゃない？」“たぶん、世界一笑いながら学べる”中医学実践コース
音によって対処も原因も違う！