



中医学実践コース#26
 テーマ「じんましん～おしゃべり臓器、肝臓語は“じんましん”で何を訴えている?～」

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

現代医学から見た蕁麻疹

じんましんは、皮膚の一部がくっきりと赤く盛り上がり（膨疹）が身体のおちらこちらにできる病気です。しばらくすると跡形もなく皮疹とかゆみが消えるという特徴があります。かゆみを伴いますが、焼けるような感じになることもあります。発症して6週間以内を「急性じんましん」、それ以上経過した場合を「慢性じんましん」と呼びます。じんましんはアレルギーが関係している場合と物理的刺激や運動、疲労・ストレス、原因がわからない（特発性）などアレルギーが関係していない場合があります。一般的にはアレルギーの関与は少ないと考えられています。

引用 アレルギーポータル（日本アレルギー学会・厚生労働省）

3

現代医学的 じんましんの原因

つまり、よくわからないってコトよね

1. 原因の調査（注として外因性、一過性）
 - 1) 外来原因
 - 2) 感染源
 - 3) 昆虫刺傷
 - 4) 食物*
 - 食物性原因、食品中のヒスタミン、慢性アレルギー（タケノコ、もち、香辛料など）、食品添加物（防腐剤、人工甘味、ソラニン糖*）
 - 5) 薬物
 - 抗生、造影剤、NSAIDs*、抗がん剤、コハク酸エステル、β2ブロンходилン（レッドマン症候群）、など
 - 6) 運動
 2. 免疫因子（注として内因性、持続性）
 - 1) 感作（特発的IgE）
 - 2) 感作
 - 3) 疲労・ストレス
 - 4) 食料
 - 抗原は外的上配成分
 - 5) 薬物
 - アスピリン*、その他のNSAIDs*（非ステロイド性抗炎症薬）、アスピリン、アスピリン
 - 免疫抑制薬（H1R拮抗薬）
 - 伝染病*（伝染性アレルギー）、など
 - 6) 手足または高親和性IgE抗体に対する自己抗体
 - 7) 基礎疾患
 - 膠原病および腫瘍疾患（SLE、シェーグレン症候群など）
 - 高山病、高山病の他、登山中（H1R拮抗薬が低下）
 - 血腫、その他のアレルギーなど
 - 日内変動（特発性過敏症は夕方～夜にかけて悪化しやすい）

* 食物アレルギーの原因は、アレルギーとして作用することもある。

4

現代医学的じんましん治療

じんましんでは、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などの飲み薬や塗り薬を中心とした治療が行われますが、薬の効果が12〜24時間程度のため、薬を中止すると再び症状が出てくる場合があります。慢性じんましんは6週間以上続きます。アレルギーなど原因が明らかな場合は、原因アレルゲンや刺激の回避をすることが大切です。また、勉強や仕事などのストレスや暴飲暴食、不規則な生活を避けることが重要です。

最近新しい薬が登場し、症状を誘発する原因が特定されない慢性じんましんで、抗ヒスタミン薬の増量などの適切な治療を行っても日常生活に支障が生じるほどのかゆみを伴う膨疹がくり返し継続的に認められ、血清総IgE抗体値などの条件を満たす場合に抗IgE抗体製剤（オマリズマブ）が使用されるようになり、効果が認められています。ただし、日本アレルギー学会は適正使用を推進する視点から「アレルギー専門医または皮膚科専門医が、ぜん息およびアナフィラキシーに対応できる医療施設で使用する」としています。

引用 アレルギーポータル（日本アレルギー学会・厚生労働省）

5

中医学から見たじんましん

じんましんの原因は複雑で、病機の変化も多種多様。

①先天的に弱く抵抗力がない（稟賦不耐）、体力がない（気血虚弱）、外邪から体を守るバリアが薄い（衛気失固）＝内因

②六淫入侵（ろくいんにゅうしん）「風は百病の長」突然に発症し、勢いが強く、消退も早い。風邪と熱邪がよくドッキングする。

原因は必ず風と関係！※重要！＝外因

③飲食不当（いんしょくふとう）海鮮類や香辛料のような刺激の強いものを食して発症する。

④メンタルの変化。精神の異常緊張、焦りなどの精神要素によって臓腑機能が失調→じんましん発症。

⑤素質虚弱（そしつきよじゃく）元々の虚弱体質や、長患いで弱っている。気が不足して衛気が足りなくなると風邪が入り込み、血が不足すれば内側に風を巻き上げて皮膚を養えず痒みを発生する。

6



風は百病の長一季節の邪は思いの他体に影響している！
風は爽やかなイメージがありますが、中医学からしたら恐怖！妊婦が風に当たるなんて御法度！

7

八綱弁証（はっこうべんしょう） 8つのフォルダに分けて診断する考え方

| | | |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 表裏 （おもてうら） | 【表】 発病してから短期間。急性じんましん。 | 【裏】 発病してから数週間経過。慢性じんましん。 |
| 寒熱 （かんねつ） | 【寒・冷え】 風に吹かれたり冷水に接すると痒み悪化。暖かくなると軽減。 | 【熱】 温熱刺激（お風呂など）で痒み悪化。冷やすと緩和。 |
| 虚実 （きょじつ） | 【実】 発病が速く勢いが急 | 【虚】 発作を繰り返し、症状がダラダラと続く |

8

八綱弁証一病の捉え方



色々な弁証方法

むづかしいけど、ココが腑に落ちるといってーんな現象が綺麗に整理されていく！

9

時間でわかるじんましんの原因



- 臓器の時刻表
- 定刻にじんましんが出る場合はどこかの臓器由来

10

場所でわかるじんましんの原因



- 出る場所からも原因となる生活がわかる！

11

①風熱タイプのじんましん



- 赤いブツブツ、地図状のじんましん。熱感があり、強い掻痒感がある。温熱刺激で悪化して、寒冷刺激で緩和する。
- 舌→紅
- 【治療原則】疏風清熱（肝の巡りをよくして熱を冷ます）

12

①風熱タイプの漢方—銀翹散（ぎんぎょうさん）



- ゼ！夏風邪（熱が原因の風邪）の漢方（辛涼解表剤）
- ドラッグストア漢方
- ニガまずいミントみたいな味。強めなので頓服で飲む！

13

①風熱タイプのツボ—風池（ふうち）風門（ふうもん）をグリグリ



- 風のつくツボから“風邪”が入りする
- ドライヤーで温めたり、グリグリする

14

①風熱タイプのツボ—曲池（きょくち）をグリグリする



- 手の陽明大腸経 合穴（ごうけつ）
- 主治：咽頭部痛、下歯痛、目の充血、腹痛、下痢、目痛など

15

五腧穴（ごゆけつ）

300個以上あるツボを全部覚えるわけにはいかないので、家庭で使うにはポイントを絞る！
わかりやすいのは井穴！



16

②風寒タイプのじんましん



- じんましんが淡紅色または磁器のように白い。風に吹かれたり冷水でじんましん、掻痒感が悪化。暖くなると軽減。
- 【治療原則】疏風散寒（そふうさんかん・肝の巡りをよくして冷えを散らす）

17

②風寒タイプの漢方ー葛根湯（かっこんとう）・麻黄湯（まおうとう）



- 辛温解表剤
- 飲んだら布団をかぶって寝て、じんわり汗をかいたら◎

18

②風寒タイプのツボー風池（ふうち）・風門（ふうもん）



- ザ！風邪のツボ！
- とにかくグリグリしてみるべし！

19

②風寒タイプのツボー肺俞（はいゆ）をトントンする



ツボの名前に「肺」とあるので、風邪をひいた時、咳がひどい時、喘息で息苦しい時など、肺の調子が悪くなると硬くなる。

カイロをしたり、トントンする（肺の手技）

20

③衛外不固（えいがいふこ）タイプのじんましん



帽針頭大（米粒大から大豆大までの皮膚の円～楕円～多角形の隆起）からソラメ大の皮疹が多い。ただし、汗出着風（発汗後、風に当たる）や風に当たると悪寒がしたあとにじんましんが出る。絶えず掻痒感があり、皮疹も継続して悪風（風に当たると悪寒）・自汗を伴う。

【治療原則】固表御風

21

③衛外不固（えいがいふこ）の漢方一玉屏風散（ぎょくへいふうさん）



- 通称「タマヘイさん」
- 黄耆・白朮・防風
- 風に当たると悪寒・自汗（じかん・暑くないのにジワジワ汗が出る）風邪をひきやすく治りにくいなど
- 補中益気湯でもOK

22



③衛外不固（えいがいふこ）のツボー亀の子ボディブラシ“サトオさん”でお風呂マッサージ
みんな高確率で名前を間違える。ヤマダさんとか。

23

③衛外不固（えいがいふこ）のツボー肺俞（はいゆ）にカイロ



- こちらは、温める！
- 気持ち良いと感じるところにペタッとカイロを貼る

24

④気血両虚（きけつりょうきょ） タイプのじんましん



- 淡紅色か普通の色 of the hives. Recurrence repeats, from a few months to several years, and does not improve. Symptoms worsen with fatigue. Symptoms include dizziness, mental fatigue, sense of exhaustion, and insomnia.
- 産後や病後などで体力が著しく低下している！
- 【治療原則】 益気養血（えっきょうけつ） 気と血を養う

25

④気血両虚（きけつりょうきょ）タイプの漢方一十全大補湯（じゅうぜんだいほとう）



- 要するに体力が足りない！
- 体力=ガソリンとエンジン
- 両輪を回してくれるワイルドカード的存在

26

④気血両虚（きけつりょうきょ）タイプのツボー三陰交（さんいんこう）を温める



- 脾、肝、腎三つの経絡が交わるから“三陰交”
- カイロなどで温める
- 足湯も有効！

27

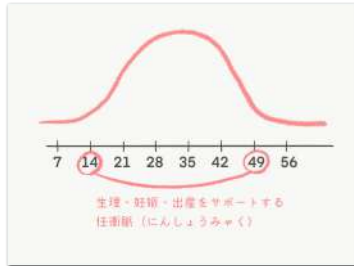
④気血両虚（きけつりょうきょ）タイプのツボー太白（たいはく）を温める



- 脾の原穴（いっぱい気を動かすところ）
- 地味だけど、足湯とか、太白のお灸は底上げしてくれる！

28

⑤衝任失調（しょうにんしっちょう）タイプのじんましん



- 淡紅色のじんましんが、主に下腹部、腰仙部、大腿などの部位に分布する。月経前に重くなり、月経後に徐々に消失する。月経不順や月経痛を伴う。
- 【治療原則】調摂衝任（衝任を調節）

29



- ⑤衝任失調（しょうにんしっちょう）タイプの漢方—八味丸（はちみがん）
加齢などで減ってくる髓を補ってくれる漢方。

30

こぼれ話 東洋のバイアグラ右帰丸（うきがん）



- 補陽剤
- 元気がない、疲れやすい、腰や膝がだるく無力、腹痛、四肢の冷え、寒がる、寒冷を嫌う、インポテンツ、不妊、遺精、不消化下痢
- ←池袋同仁堂薬局さんの右帰丸
- 八味丸をパワーアップさせた感じ

31

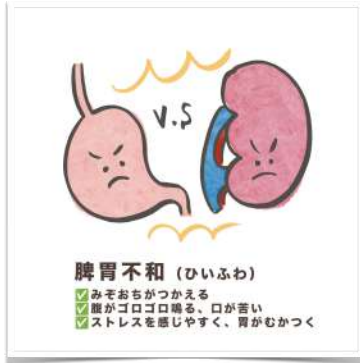
⑤衝任失調（しょうにんしっちょう）タイプのツボ—公孫（こうそん）



- 生殖に深く関わる任衝脈。体の中を通っているけど、ところどころ体の外に出ている。そのうちの一つが公孫。
- 八脈交会穴（はちみゃくこうかいけつ）のうちのひとつ。要するにジャンクションみたいに色々通ってて、そこを押すと色々アクセスできるお得なツボ。

32

⑥脾胃不和（ひいふわ）タイプの じんましん



- じんましんは淡紅色で、雲状の形状。発作時は疼痛、下痢がみられる。吐き気、嘔吐、食欲不振を伴う。
- 子供など消化能力が低い人に多い
- 【治療原則】健胃和脾・去風止痒（胃と脾を元気にして、風を除去してかゆみを止める）

33

⑥脾胃不和（ひいふわ）タイプの 漢方一平胃散（へいいさん）



- 通称「ひらいさん」
- お腹が張る、胃のつかえ、食べたくない、味がない、吐き気、嘔吐、あくび、酸っぱさ・苦さが逆流してくる、体が重だるい、眠くて横になっていた、泥状～下痢傾向
- 朝粥もひらいさんのような効果！

34

⑥脾胃不和（ひいふわ）タイプの 漢方一紫雲膏（しうんこう）



- 紫雲膏＝通称「ムラサキのウンコ」
- 皮膚の上から直接血の材料を塗ってるイメージ
- 血を増やして熱を冷ます

35

⑥脾胃不和（ひいふわ）タイプのツボ一衝陽（しょうよう）をグリグリ



- 胃の原穴
- 主治：腹痛、顔面むくみ、歯痛、足関節痛

36

⑦血瘀経絡（けつおけいらく）タイプのじんましん



- 瘀血=ザ！血がドロドロ状態
- 暗紅色、紫紅色で、多くは腰回りやベルトなどで圧迫された部位にじんましんが出る。顔色がくすんで暗い、唇青紫色、口乾を伴う
- 舌の色も紫暗、もしくは瘀点、瘀斑がある
- 【治療原則】理気活血、通宣経絡（気と血をめぐらせて、経絡を通す）

37

⑦血瘀経絡（けつおけいらく）タイプの漢方—当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）



- 調和肝脾剤
- 顔色が悪い、皮膚につやがない、月経不順、経血量が少ない、月経痛、むくみ、泥状便、四肢のしびれ感、尿量が少ないなど

38

⑦血瘀経絡（けつおけいらく）タイプの漢方—太衝（たいしょう）



- 肝の原穴
- 肝は体の流れ担当。交通整理的役割。
- 詰まってる・巡ってないとココが痛い！

39



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！

40



12/14「ピロリ菌・胃痛～常在菌に負けちゃうデリケートな胃を守る養生」中医学実践コース
よわ胃人集まれー！