

実は脳は
とても体力(=気血)を
消耗する臓器

- 人の顔を認識
- 読み書き計算
- 空気を読む
- 考える

↓
なくても生きていける
機能をOFFにし
生命を維持している

zzz

気血が足りないので
脳スリープモード

ためになる漫談
たぶん、世界一笑いながら学べる
中医学実践コース

ADHD/LD/アスペルガー症候群
発達障害

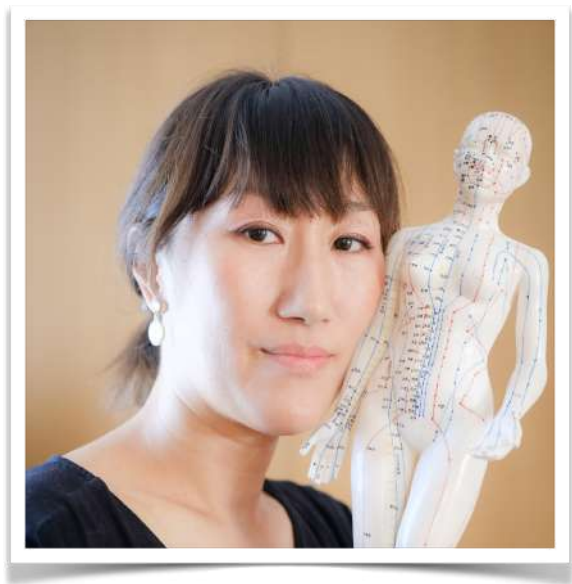
日時
2024年
2月22日(木) 10:00-13:00

受講方法
Web会議室アプリzoom

中医学実践コース#29

テーマ「発達障害・自閉症・ADHD・LD・アスペルガー症候群～スリープモードになった脳の機能を取り戻せ！～」

自己紹介

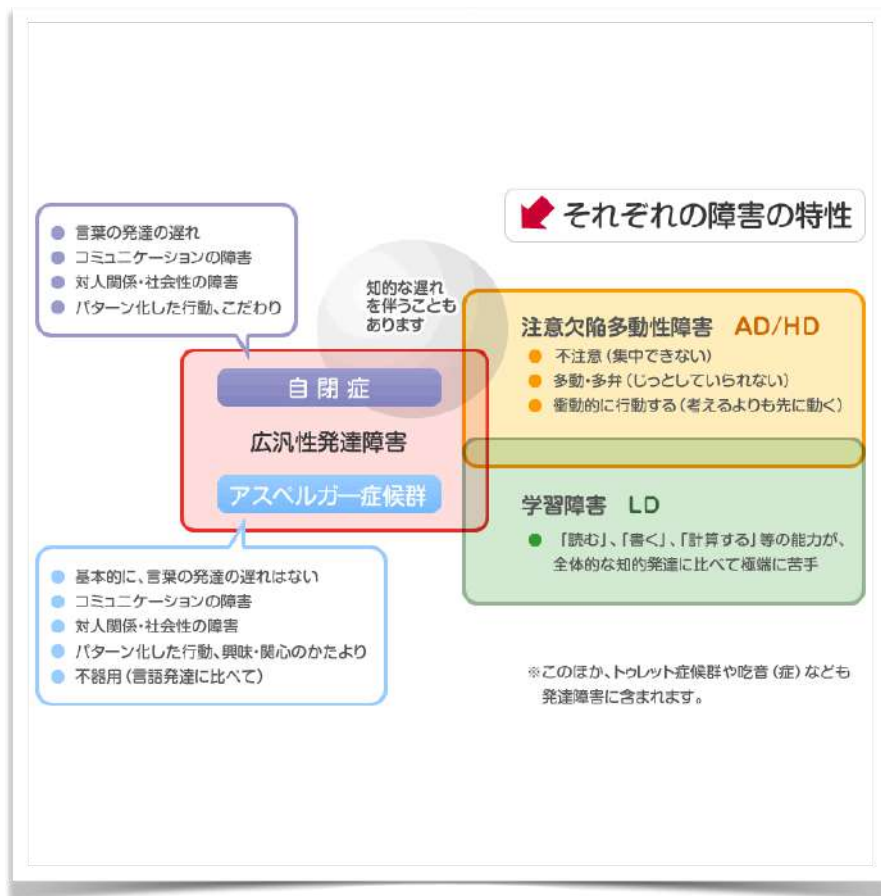


講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

現代医学から見た発達障害



発達障害は、広汎性発達障害（こうはんせい はったつしょうがい）、学習障害、注意欠陥多動性障害など、脳機能の発達に関係する障害です。発達障害のある人は、他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。発達障害の人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子供のうちからの「気づき」と「適切なサポート」、そして、発達障害に対する私たち一人一人の理解が必要です。

引用 政府広報オンライン

広汎性発達障害 [自閉症]

- ・言葉の発達の遅れ
- ・コミュニケーションの障害
- ・対人関係・社会性の障害
- ・パターン化した行動、こだわり

【例】急に予定が変わったり、初めての場所に行くとき不安

周りの人が促すと余計に不安が高まって突然大きな声を出してしまう

よく知っている場所では一生懸命活動に取り組むことが出来る。

広汎性発達障害 [アスペルガー症候群]

- ・ 基本的に言葉の発達の遅れはない
- ・ コミュニケーションの障害
- ・ 対人関係、社会性の行動
- ・ パターン化した行動、興味、関心のかたより
- ・ 不器用（言語発達に比べて）

広い意味での「自閉症」に含まれる一つのタイプで「コミュニケーション障害」「対人関係・社会性の障害」「パターン化した行動、興味、関心のかたより」があります。自閉症のように幼児期に言葉の発達の遅れがないため、障害があることがわかりにくいのですが、成長とともに不器用さがはっきりすることが特徴。

【例】

もう終わりにしてくださいと言われないと延々と話し続ける。相手の気持ちが分からない自分勝手にワガママな子

大好きな電車のことになると専門家顔負けの知識を持っている。※知的な遅れを伴うこともあります

注意欠陥性障害 [AD/HD]

- ・不注意(集中できない)
- ・多動・多弁（じっとしてられない）
- ・衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

【例】大事な仕事の予定を忘れてたり、大切な書類を置き忘れてたりすることがよくある。

周囲の人には呆れられ「何回言っても忘れてしまう人」と言われてしまいます。

でも、気配り名人で、困っている人がいれば誰よりも早く気づいて手助けすることができます。

学習障害[LD]

- ・ 読む、書く、計算する等の能力が全体的な知的発達に比べて極端に苦手

【例】 会議で大事なことを忘れまいとメモをとりますが、本当はメモをとることが苦手なので、書くことに必死になりすぎて会議の内容が分からなくなることがよくあります。

後で、会議の内容を周りの人に聞くので「もっと要領よくメモをとればいいのに」といわれてしまいます。

でも、苦手なことを少しでも楽にできるように、ボイスレコーダーを使いこなしたりと他の方法を取り入れる工夫をすることができます。

中医学から見た小児の発達障害

[先天の精不足]



父と母の精が合体して腎気になる

肉体は受精時～妊娠中に食べていたもので形作られる

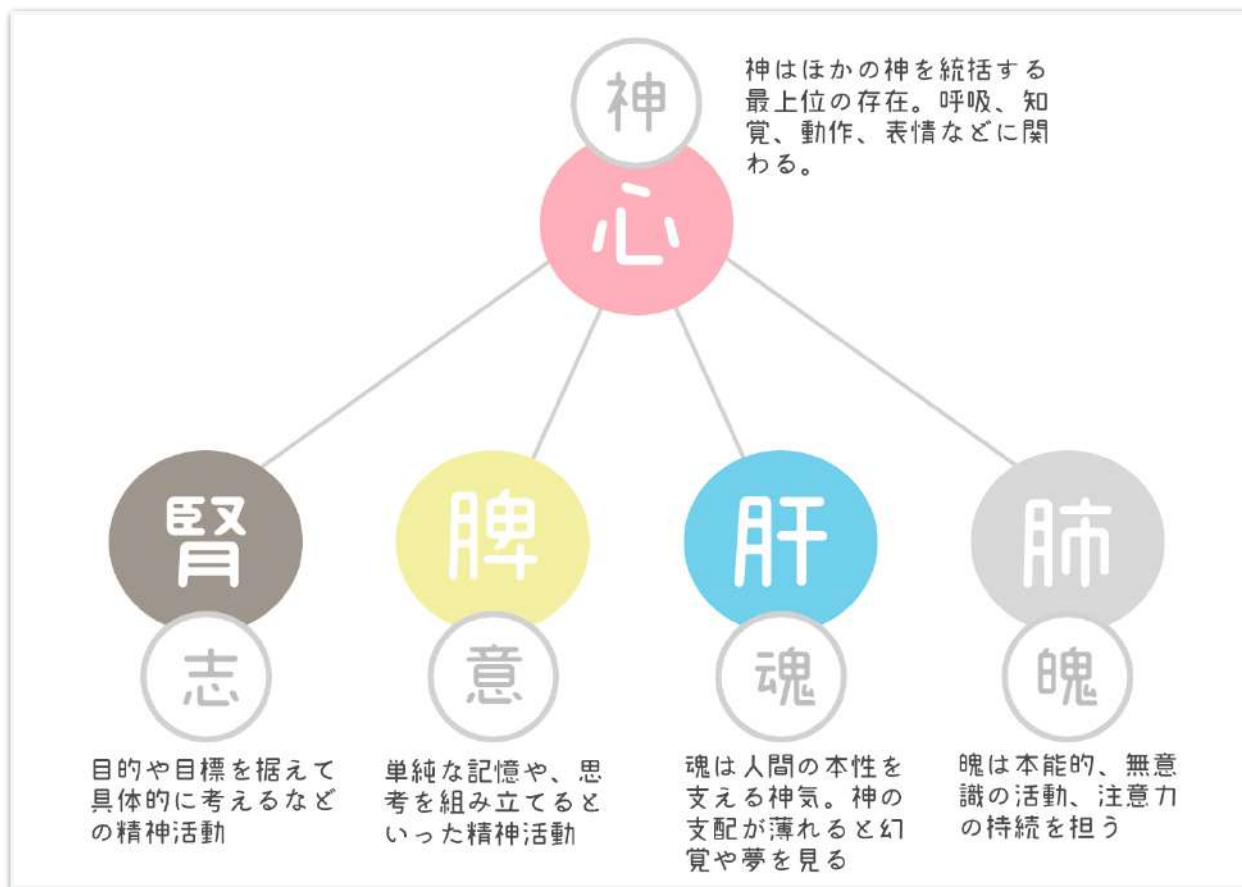
先天の精・後天の精とは？



先天の精 = 生まれながらにして持っているエネルギー

後天の精 = 日々食べ物から補充するエネルギー

先天の精は取り戻せないけど、
後天の精はどうにでもできる！



五神 (ごしん)

肉体の充実度＝メンタルの安定度は比例する！

魂と肉体の関係—魂魄（こんぱく）の話

魂=肝=魂（こん）



肉体=肺=魄（はく）

“肉体を司る気は
肺に宿る”

湿度や温度など外界との調節
能力に長ける臓器

“精神を司る気は
肝に宿る”

判断や考えること
理解や感情を伴う社会関係
人間関係に対する適応力

魂が抜けかけていると・・・

人が見えない・感じないモノを感じたり

肉体が制御できなかったりする

- 生きづらさは、肉体と魂のアンバランスさから来ているものもある



五行論—なんでも5分類

なんでも5つのフォルダに分ける考え方！発達障害のキーワードは「腎」

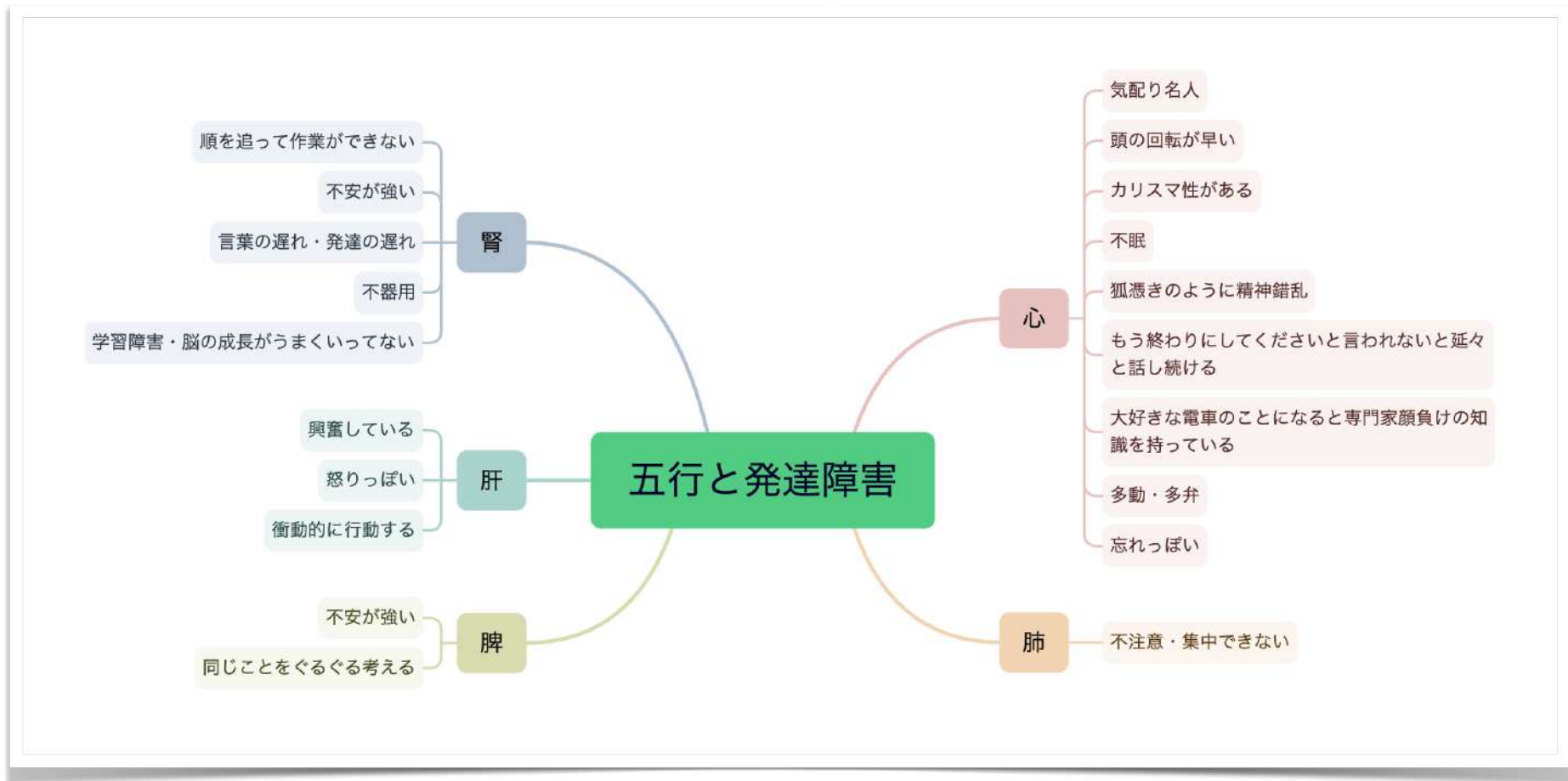
困った性格と五行

ないぞうととくちょう！



喜びすぎ心さん

- メンタルと臓器は密接なカンケイがある！
- 心身は一体。ないぞうが整えばメンタルは凧（平穩）になる



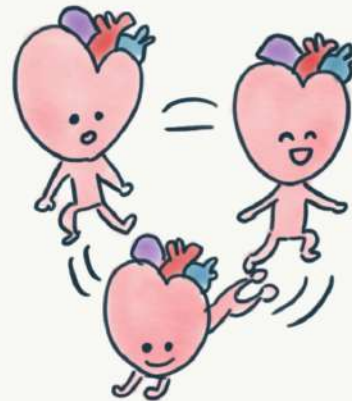
発達障害と五行

フォルダ分けしてみました！

中医学では子どもは“二余三不足”と言われています



肝気が高ぶって
怒りんぼ



心が高ぶって
落ちつきがない

心と肝は高ぶりやすく
脾、肺、腎の機能は未熟

子供は心と肝が昂りやすい—二余三不足（によさんふそく）
昂りやすいから、興奮してるし、怒ってる。



腎臓ってどんな臓器？

発達障害は前提として腎が弱ってる！「生命エネルギーの源」「スタミナ」なんて風に言うことも。ないと困るじゃん？

五遅五軟（ごちごなん） 東洋医学 における発達不良

立遅（りっち）：小児が生後一年たっても、一人で立ちあがることができないもの。

行遅（こうち）：小児が1才すぎても、甚だしい場合は2、3才になっても歩行ができないもの。

髪遅（はっち）：生まれた時に髪が無く、時が過ぎても長くならず、長くてもまばらで、萎えて黄色いもの。

歯遅（しち）：10ヶ月たっても歯が出てこないもの。

語遅（ごち）：小児は通常2～3歳頃に触れる事物に対して言語を用いて表現することができるようになる。4～5歳位になってもまだ話すことができないもの

頭軟（ずなん）：頭を持ち上げられない

泉門(せんもん・新生児にある頭蓋骨の隙間、通常成長とともに閉じていきます。)が閉じない。

項軟（こうなん）：首がすわらないこと。

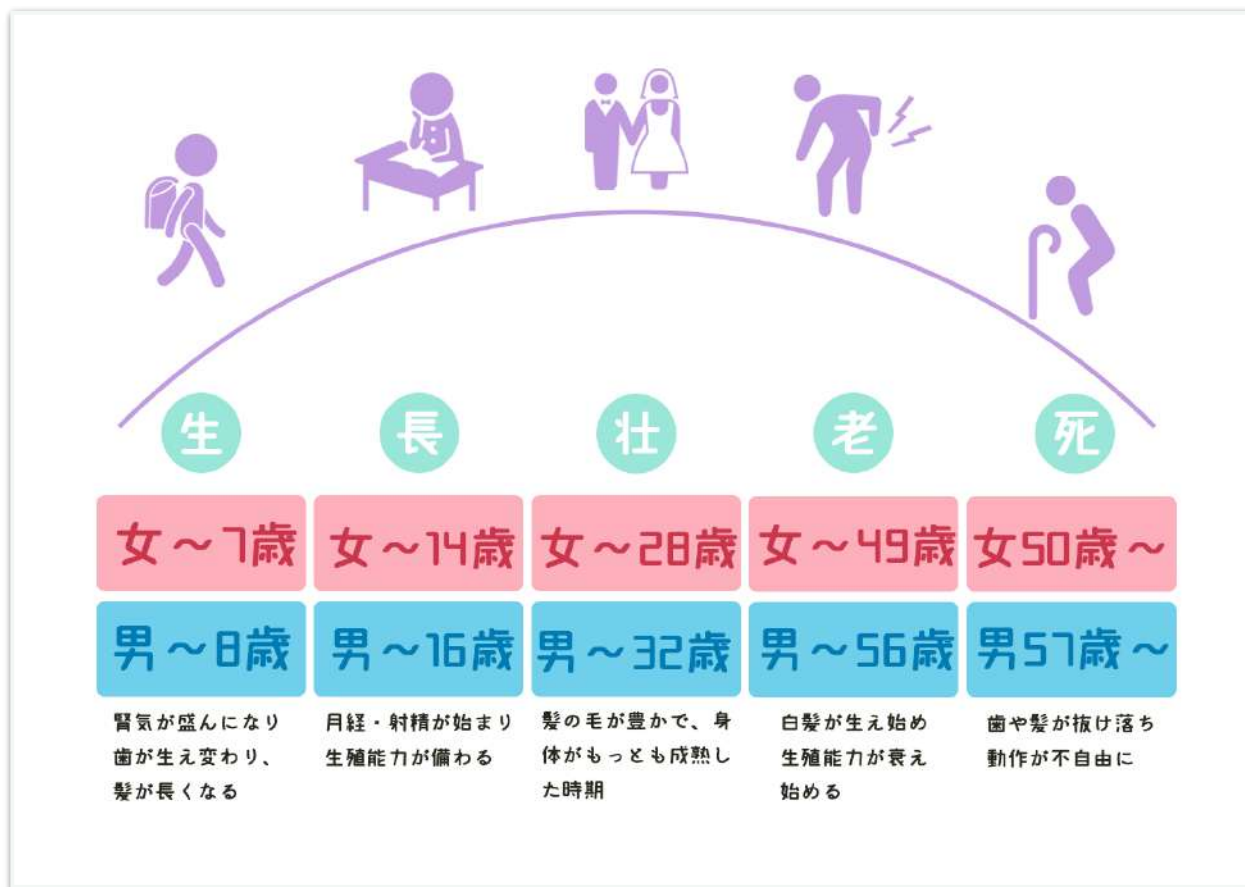
手足軟（しゅそくなん）：手足は軟らかく無力となる。

肌肉軟（きにくなん）：五軟の一つ。脾は肌肉（きにく）を主ります。

肌肉とは表層にある筋肉のことで、脾が虚せば肌肉は軟弱となり、痩せていく。

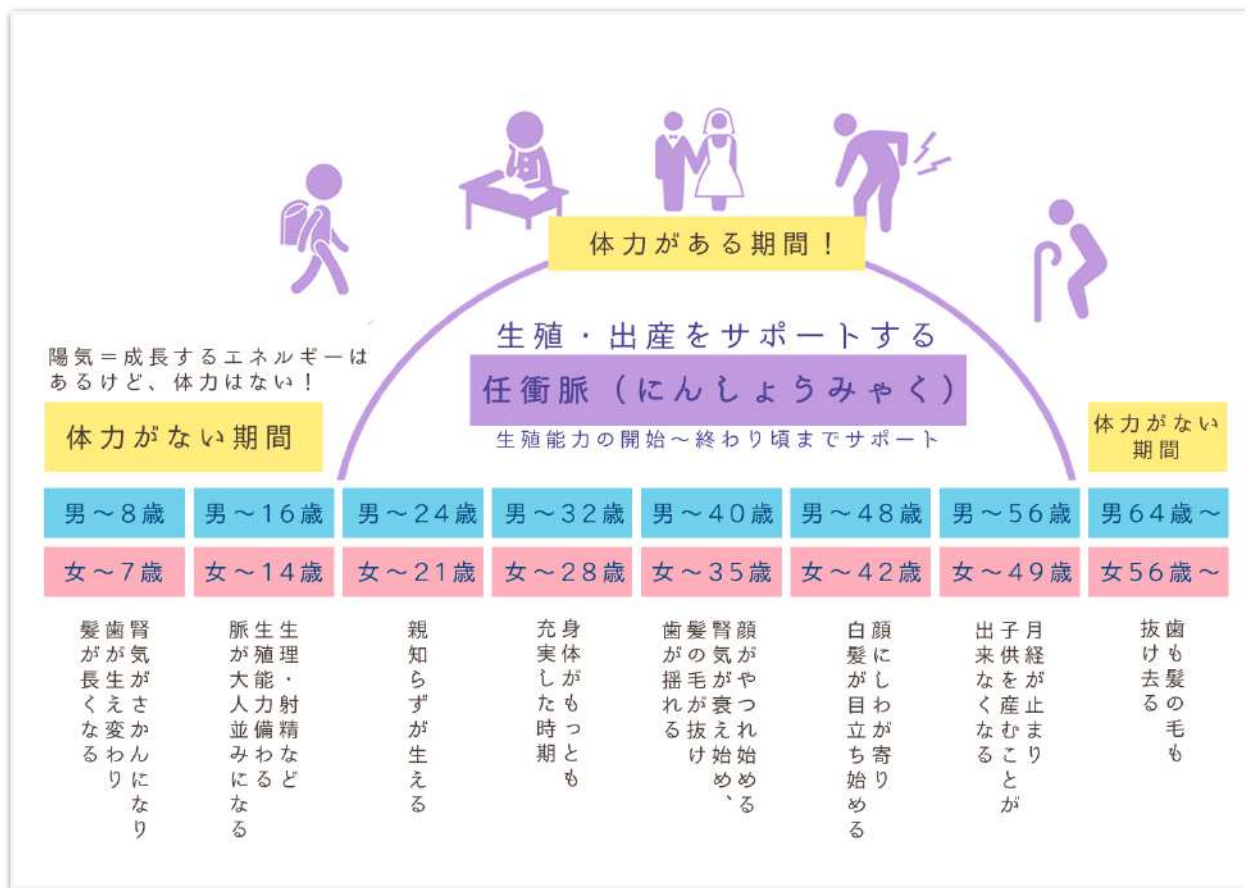
口軟（こうなん）：五軟の一つ。口唇は脾の主るところである。

小児が乳食不足によって脾胃が弱り、口唇の色が淡白で、しっかり噛むことができず、涎(よだれ)をたれ流すものをいう。



精の概念

人の体力はどこがピークか？



体力への誤解

体力がない期間に無理をさせているだけ、かもしれない

発達障害でよく出る漢方ズ

甘麦大棗湯（かんばくたいそうとう）

抑肝散（よくかんさん）

桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）

狐憑き（精神錯乱状態）に甘麦大 棗湯（かんばくだいそうとう）



構成生薬の「小麦（しょうばく）」「大棗（たいそう）」「甘草（かんぞう）」による「安神（あんしん）作用」という精神安定作用があり、多動や寝付きの改善が期待される。甘いので小児でも服用を嫌がりにくい。

【組成】 甘草・小麦・大棗

【効能】 養心安神・和中緩急

【主治】 ぼんやりする・悲壮感がありよく泣く・焦燥・眠りが浅い・あくびがよく出る・甚だしいと異常な言動をする

いわゆる小麦粉とは状態が違う！「皮涼肉温」で効能は皮にあるので、生薬の小麦は全体を使用している

メンタル安定・物忘れ予防に龍眼肉（りゅうがんにく）



- 心の血が足りない時に！
- 顔・唇が蒼白、動悸、不眠、めまい、忘れっぽい
- そのまま食べてもOK！紅茶に浮かべても◎

メンタル安定のツボー神門（しんもん）をやさしくさする



- 手の少陰心経 心の原穴
- 【主治】心痛、不眠、健忘、寝汗、認知症など

暴れん坊に抑肝散（よくかんさん）



日中の落ち着かなさ+夜間の不眠、睡眠驚愕症に悩まされる例が多い。

甘麦大棗湯では効果が得られなかった多動の小児に用いる。構成生薬の「柴胡（さいこ）」は、イライラや落ち着きのない症状の改善に有効。

【組成】柴胡・甘草・川芎・白朮・茯苓・釣藤鈎（通称ツリフジさん。脳梗塞の漢方などに使われる）

【主治】けいれん・歯軋り・イライラ・不眠

イライラや生理前の常備薬に！

抑肝散（よくかんさん） つぽい食 べ物・飲み物



【気鬱体質の薬膳】

そば・たまねぎ・らっきょう・
なた豆・えんどう豆・みかん・
オレンジ・ぶんたん・きんかん・
ジャスミン茶・ローズヒップ
ティー・梅・大根・おくら

←地獄ドリンクがおすすめ！

抑肝散（よくかんさん） っぽいッ ボ 頭臨泣（あたまりんきゅう）

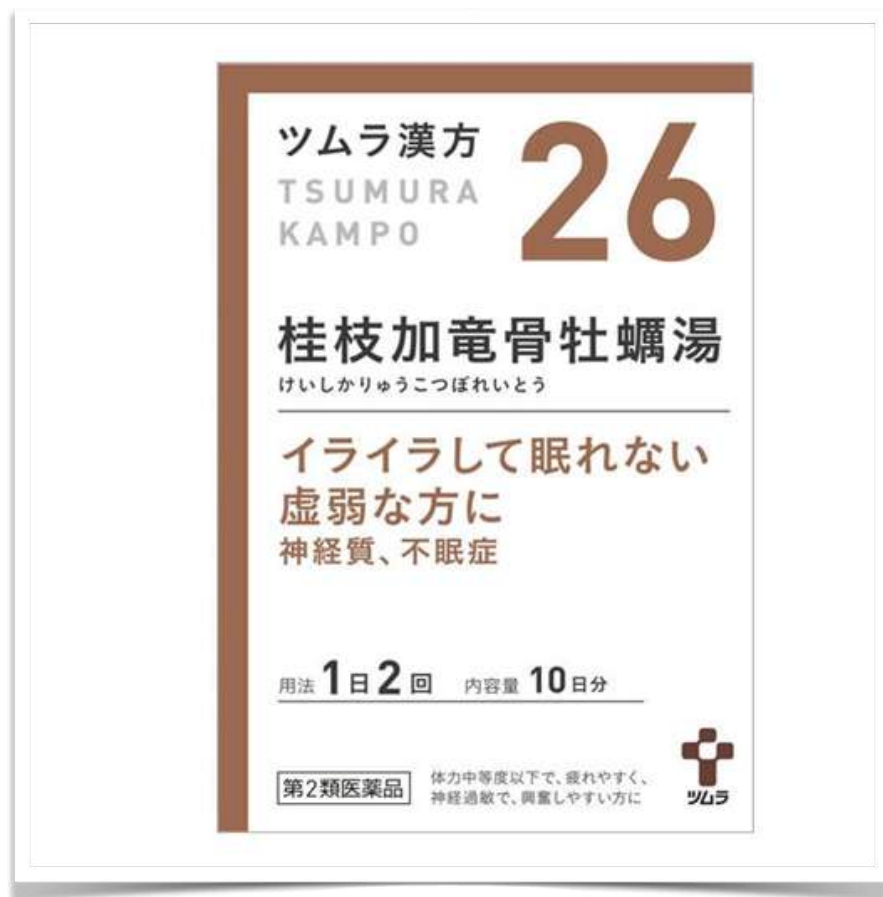


足の少陽胆経

【主治】めまい・頭痛・目の充血・鼻炎・難聴など

イライラしたり肝が熱を持っている状態だと、ココが痛い！

不安症・不安障害に桂枝加竜骨牡蠣湯 (けいしかりゅうこつぼれいとう)



- 腎精が漏れちゃうのを止める薬
(洩精止遺剤じゅうせいしいざい)
- 【組成】 桂枝・白芍・生姜・甘草・大棗・竜骨・牡蠣
- 【主治】 陰陽両虚・心腎不交の失精・夢交
- 超繊細、精神不安が強い、神経質、不眠な人に！

体力を増やす漢方 十全大補湯 (じゅうぜんだいほとう)



「十全」=少しも欠けたところがないこと。十分に整っていて危なげがないこと。

「大」=大いに、非常に、絶対

「補」=補う

「湯」=スープ



体力とは、陰陽のバランス

なぜバランスが取れていないか、という根っこの問題は、消化能力だったりする。

体力を増やす漢方 補中益気湯

(ほちゅうえっきとう)

体力をあげたい！

脾を補う基本薬
四君子湯



ツムラ
四君子湯
2.5g

75

- ・ 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



ツムラ
十全大補湯
2.5g

48

- ・ 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



ツムラ
補中益気湯
2.5g

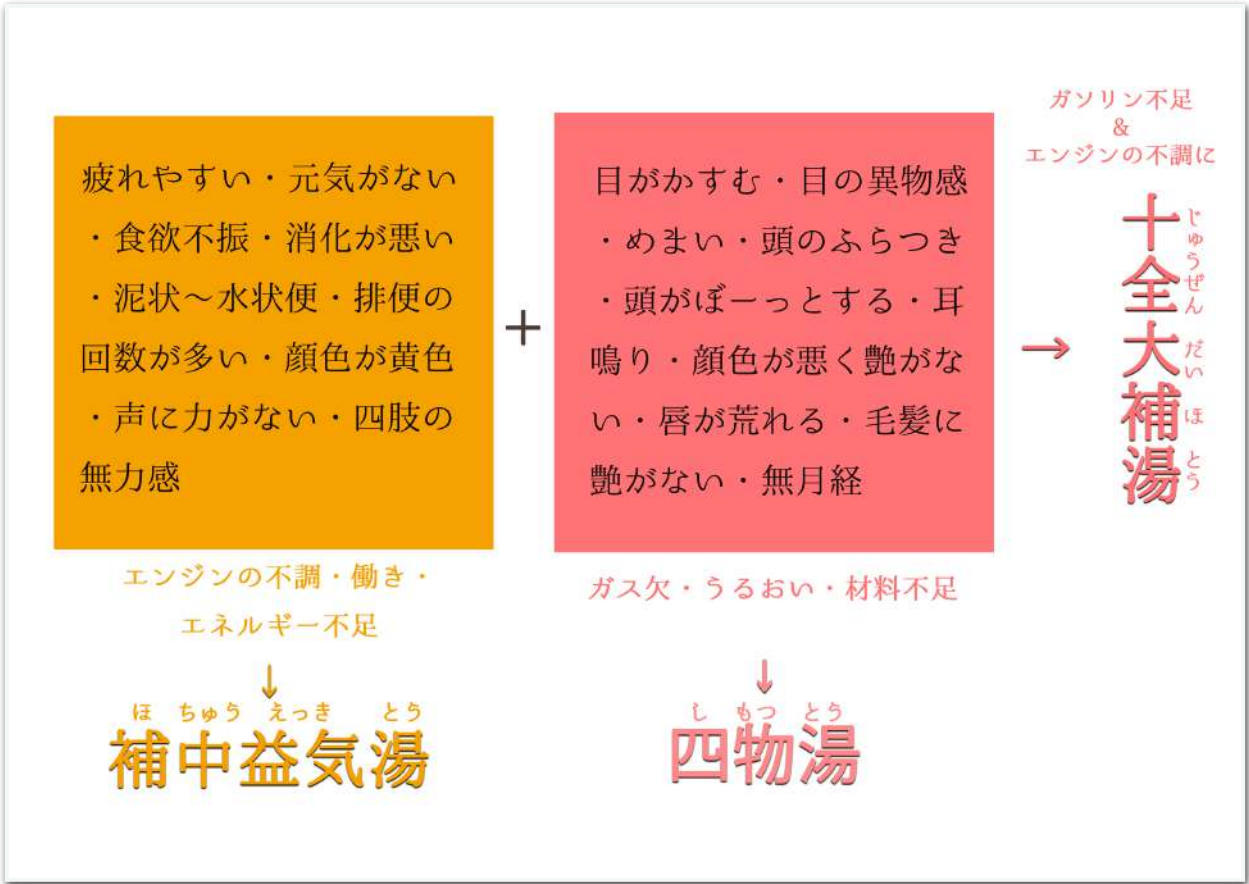
75

- ・ 疲労倦怠、食欲不振の方に
- ・ 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！

体力がなくて荒ぶってる、という発想が現代にはない！

【主治】 元気がない・疲れやすい・動くと息切れがする・四肢がだるく無力・物を言うのが億劫・立ちくらみ・めまい・頭痛・下腹部が落ちる感じ・脱肛・子宮下垂・尿失禁・排尿困難・不正性器出血



補中益気湯と十全大補湯の使い分け

材料の不調か、働きの不調か。女性は血が足りなくなりがちな生き物！

からだを補う食材ー補気養血（ほきょうけつ）



- うるち米・餅米・長芋・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・鶏肉・うなぎ・サバ・太刀魚・かつお・イワシ・タラ・ローヤルゼリー・ハチミツ・水飴・にんじん・ほうれん草・落花生・竜眼肉・ぶどう・ライチ・豚レバー・イカ・タコ高麗人参
- 魔女アイテムは高麗人参！日々味噌汁に忍ばせる。

十全・補中益気湯的なツボ一足つぼマッサージ



- 足湯から始めるとさらに効果的！
- 必要なツボが大体入ってる！
- 子供も喜んでくれて一石二鳥◎

十四経脈図

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

ツボ本の楽しみ方

～楽しくて健やかなツボの世界～

2024年3月14日 木

10:00-13:00頃 (人数次第)

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 10名

講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美



2024年3月14日(木)10時～13時頃 「ツボ本の楽しみ方～楽しくて健やかなツボの世界～」 中医学実践コース#30
マツコの知らない世界風なタイトルですw



3/7全9回講座 「はじめての中医学」 稼働中

理論から入る中医学！主婦が家庭で使える知識をギュッとまとめました。勉強という名の漫談。