

性皮膚炎

目からウロコな中医学的アトピーの話！

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース

2024年8月29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

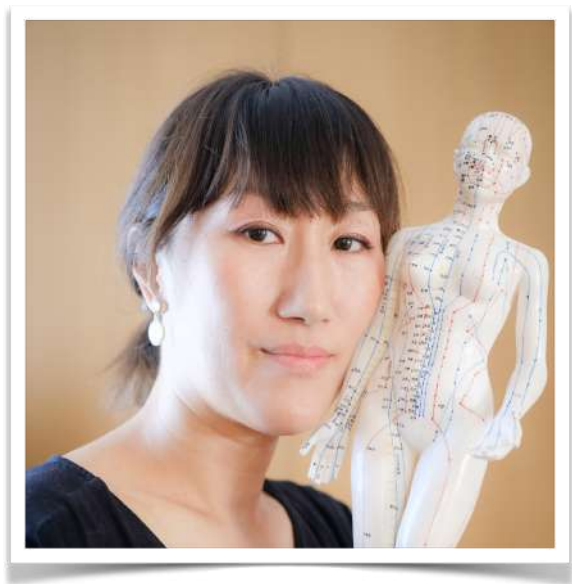
中医学実践コース#33

テーマ「アトピー性皮膚炎」

---

# 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

# アトピー性皮膚炎の定義

## アトピー性皮膚炎の定義

アトピー性皮膚炎は、皮膚症状が悪くなったり改善したりをくり返し、強いかゆみのある湿疹が認められ、そして「アトピー素因」をもちます。

## アトピー素因

①家族にぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎にかかったことがあるか患者さん自身がいずれか、あるいは複数にかかったことがある。もしくは②IgE抗体ができやすいことをいいます。

## アトピー性皮膚炎の診断基準

①強いかゆみがあること。②アトピー性皮膚炎に特徴的な皮疹（湿疹）が認められ、また「体の左右の同じような場所」に湿疹があらわれます。湿疹は、おでこ、目や口や耳の周り、首、手や足の関節のやわらかい部分にあらわれることが多く、皮膚症状が改善したり悪化したりをくり返すことが特徴です。

## 年齢的な特徴

・乳児期：頭や顔に始まり、次第に体や手足に降りていく傾向があります。  
・幼小児期：首や手足の関節に皮疹ができやすい傾向があります。  
・思春期・成人期：上半身（頭、首、胸、背中）の皮疹が強い傾向があります。

ポイントは「強いかゆみのある湿疹」？

---

# 中医学から見たアトピーの病因病機

---

## 1 遺熱於児（いねつおじ・妊娠中の食生活！）

妊娠中に味が薄いからと母体が辛いものを偏食したり、あるいは授乳中に動風発揚のものを偏食したりすると、脾の運化作用が失われ湿熱が内生する。血濁や毒熱が母乳を通じて児に伝わる

## 2 稟賦不耐（りんぷふたい・生まれついでに生命力が弱い）

患児素体の稟賦不耐に、魚腥海鮮、五辛発物の偏食など飲食不節が加わると、脾胃を損傷して発症する

## 3 先天後天俱損（せんてんこうてんぐそん）

先天不足、肝腎虚怯に、後天の失調、脾肺損乏が加わったものである。脾損から生化の源が乏しくなり肺損からえいがいふことなり、外邪侵襲を受けやすくなる。

まず皮膚が阻滯されて激しい搔痒が起こり、後には陰血が消耗するため皮膚は粗雑化して革のようになる。

**要するに生まれ方！先天の精が足りないby中医皮膚科学**

---

---

## アトピーの病因病機by中医学治療マニュアル

---

中医学では腎は“**先天の精を蔵して、体質と関係が深い**”

または“**皮膚は内臓の鏡である**”と認識しており、内臓の諸問題が皮膚に現れてくるのが皮膚病という捉え方をしている。

本証の成因は複雑で、体質と関係の深い腎のほか、心、肺、肝、脾とも関連すると考えられる。

---

# アトピーの病因病機by中医学治療マニュアル

---

## ①血熱による班疹（血が煮えちゃってる）

平素からの陽盛体質者は、**辛い食べ物**の過食や**外界からの熱邪の侵入**を受けると、実火を生じ血に影響が及び血熱を形成する

あるいは心は血を主り、肝は血を蔵するが、このために心・肝の熱性病変は血熱を生じやすい。血熱が改善せず、営血を消耗し、そのため皮膚が栄養されずアトピーを発症する

## ②湿熱（ヘドロっちゃってる）

**先天的な脾胃の虚弱**や**食事の不摂生**により脾胃を損傷し、脾の水湿運化機能が低下すると水湿の停滞を生じる。停滞した水湿を排除できず、それが化熱して湿熱を形成し、その湿熱が皮膚に？するとアトピーを発症する

## ③外邪によるアトピー（邪に負けちゃってる）

平素肺衛虚弱の者は、**外界から熱・湿等の邪気が侵入しやすい**。衛外力低下のために皮膚に浸入した邪気を発散できず、その邪気が溜まるとアトピーになる

## ④血虚によるアトピー（血が足りない）

**虚弱体質**、**気血の生成不足**、または各種原因により陰血を消耗し、そのため皮毛がうまく栄養されず、体表の防衛機能が低下すると外邪を受けやすくなる。その邪気が皮膚に鬱してそれを発散できないとアトピーを発症する

---

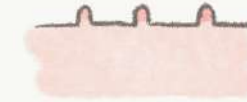
# 皮膚の望診

ジューシー系アトピー（湿熱・油が原因）と  
ビーフジャーキー系アトピー（瘀血）がある！

## 皮膚の望診 肺は皮毛を司る

### 水毒

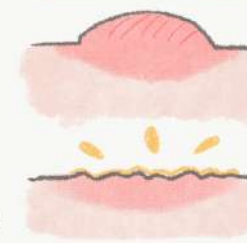
体の水分の代謝が  
滞っている状態



湿疹  
おでき  
いぼ  
蕁麻疹

### 湿熱

余計な水と油が  
めぐりを悪くしている

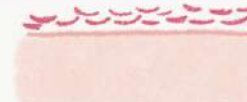


腫れ物

びらん  
ジュクジュクの  
状態

### お血

「血」の流れが  
スムーズに行かず  
停滞している



落屑（らくせつ）  
鱗屑がはがれ  
落ちること



血痂（けっか）  
血管からしみ出た血  
や液体、膿などが乾  
燥して固まった状態



苔癬化（たいせんか）  
皮膚が龜のように固く  
ゴワゴワになる状態

### 血虚

血が不足し循環が  
悪い状態



乾燥

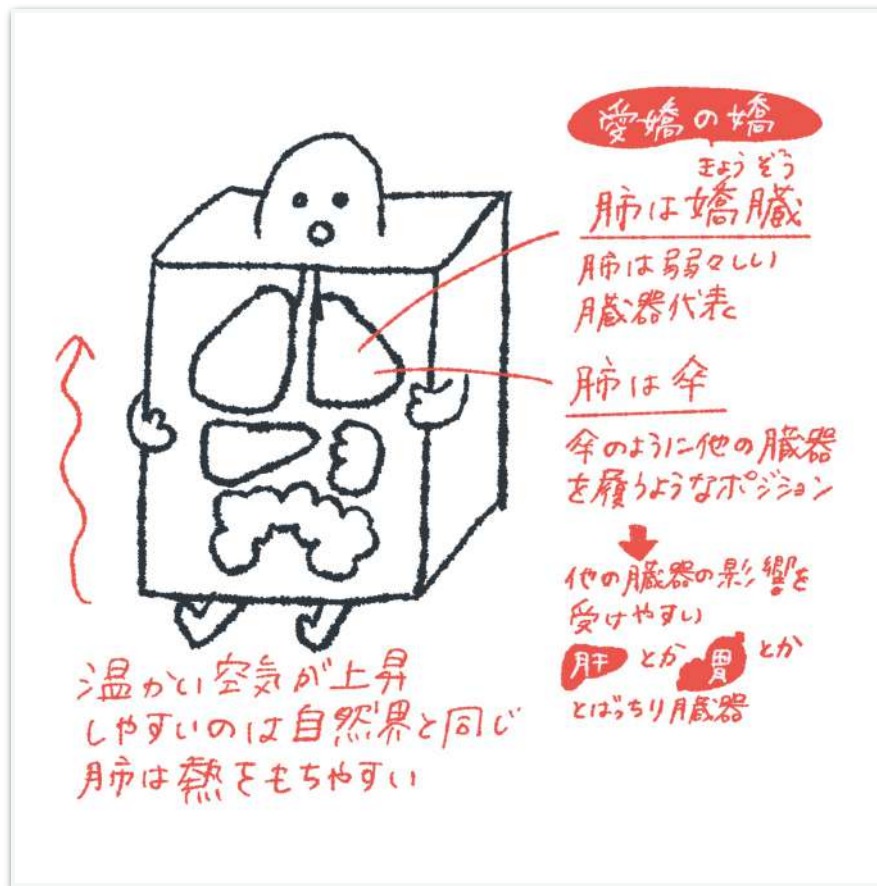
# 先天の精とは？



生まれながらにして持っている  
父母から受け継いだエネルギー

足りないと・・・先天異常や骨格、  
内臓奇形など





# 肺はこんなふうになっている！

肺という臓器の特性を知ること！！

# 病気は肺から始まる



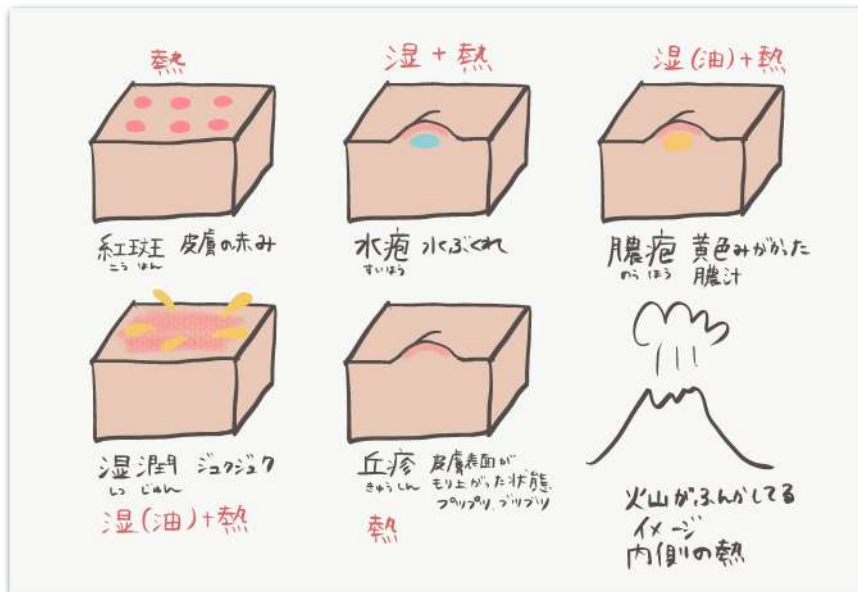
- 脈は手首にある肺のツボから始まって、身体中をグルグルと回っている。1日50周！
- 病気は肺・大腸から始まる！

# かゆみの正体！



- 痛み→「通じざれば痛む」
- かゆみ→「流れたり、流れなかったり」「スイッチがオンになったり、オフになったり」

# ①血熱タイプのアトピー



【主症】 慢性湿疹様皮疹、局部湿潤性病巣（ジュクジュク・黄汁）皮膚赤色、掻痒感

【随伴症状】 口が渴いて水分を欲する、不眠、イライラ、月経周期が短い、便秘、濃い尿

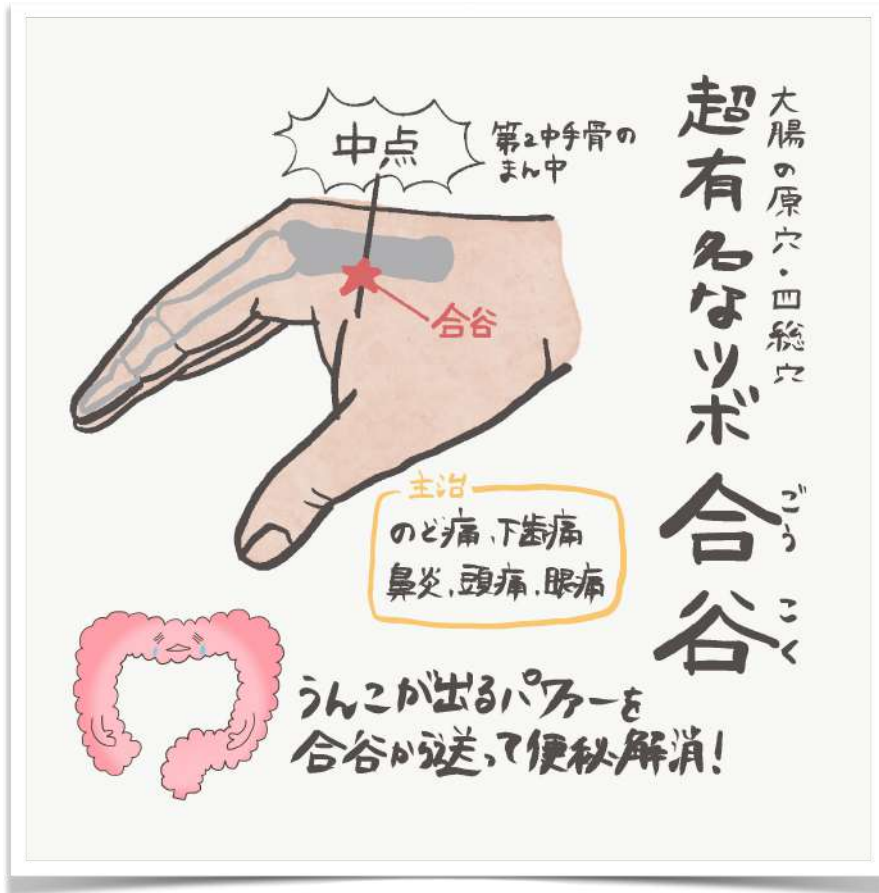
【治療原則】 清熱涼血、虚風止痒

# ①血熱タイプの漢方—温清飲（うんせいじん）



- 黄連解毒湯＋血を補う四物湯＝温清飲（うんせいじん）
- 黄色三兄弟が入ってて、超～～～冷やす！  
冷やしすぎて下痢することも・・・
- 子供には強すぎるのでNG
- からだにたまった余分な熱を取り、赤みやかゆみのもととなる炎症をしずめながら、同時に全身に血を補うことで肌の乾燥をやわらげます。体があたたまると赤みやかゆみが出るタイプで、皮膚は乾燥しているような湿疹・皮膚炎におすすめです。

# ①血熱タイプのツボ—合谷（ごうこく）



- 大腸経絡
- なんでこんなところを？と思うのがツボ！電球とスイッチの関係



# ①血熱タイプのツボー太衝（たいしょうしょう）



- 肝の経絡
- 肝臓は沈黙の臓器なんてUSO! 超〜〜〜喋ってる!
- 肝臓は大きくて熱を持ちやすい臓器。ここの熱を取ってあげると全体が巡り始める

# 最強熱取りアイテムーつむじ風くん



- 熱の出口は爪の横っちょ！
- 熱が溜まってる人は痛い！けど、スッキリする。





ツボってこうなってる！【五俞穴（ごゆけつ）】

300個も覚えてらんないの、重要なところだけ覚える！

# ①血熱タイプの薬膳—ジ ュクジ ュクの 正体は油！



- まずモトを断つ！ or 食べたならケアする！が鉄則！
- ス○バのフラペチーノもダメよ～～
- 油ものを食べたならサンザシようかんを間髪入れず食べるべし

# ①血熱タイプの薬膳—熱を冷ます 食材



- あわ・きび・セロリ・白菜・水菜・ゴーヤ・きゅうり・ズッキーニ・トマト・豆腐・こんにやく・スイカ・バナナ・りんご・キウイ・マンゴー・メロン・シジミ・カラスガイ・タニシ・カニ
- どの臓器の熱が強いかにもよるけど、東洋の抗生剤板藍根茶や金銀花もオススメ

## ②湿熱タイプのアトピー



【主症状】 顔面や頭皮の湿潤性病巣、体部の片状紅斑、丘湿、大関節部（肘、膝）の苔癬化、糜爛（皮膚の表皮の欠損・水疱や膿胞が破れた後、浸軟した皮膚が破れた後にできます）） 滲出、掻痒感

【随伴症状】 胃もたれしやすい、悪心、嘔吐、軟便または下痢を伴う場合がある、尿が黄色い、陰部の湿疹や掻痒感

【治療原則】 清熱瀉火、利湿止痒

## ②湿熱タイプの漢方—えっぴか じゅつとう



- 銀翹散のナカマ（夏風邪の薬）
- 湿疹が上半身に出ている場合
- 皮膚表面にあるドロドロを汗をかかせて出す
- 【組成】石膏（セッコウ）麻黄（マオウ）蒼朮（ソウジュツ）大棗（タイソウ）甘草（カンゾウ）生姜（ショウキョウ）

## ②湿熱タイプの漢方ー竜胆瀉肝湯 (りゅうたんしゃかんとう)

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**

口内炎、  
赤みのある  
皮膚の炎症に  
黄連解毒湯

- ・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**

膀胱炎  
・泌尿器・生殖器の炎症

排尿時の  
尿道の痛み、  
残尿感のある方に  
龍胆瀉肝湯

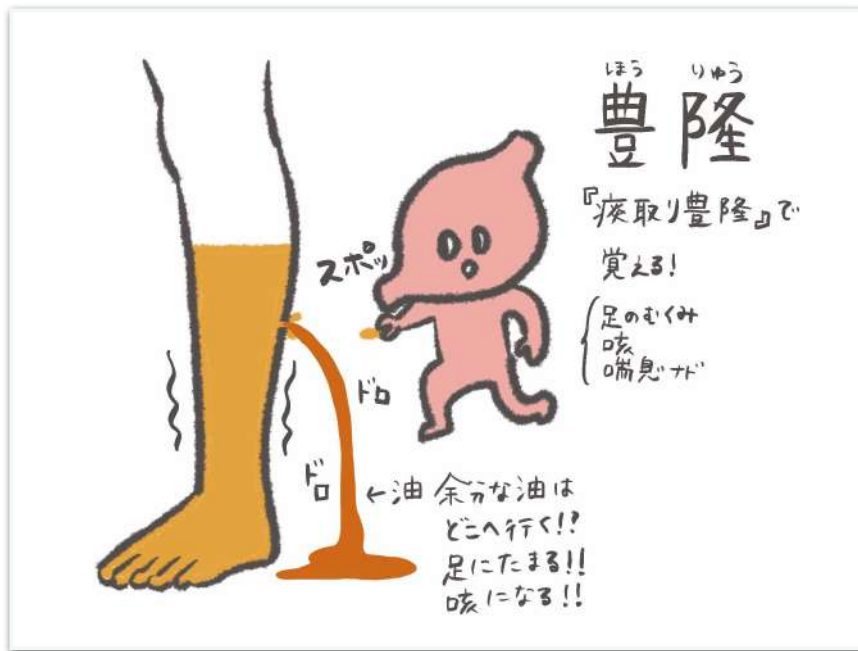
肝と胆の湿熱をオラオラ流して  
くれる！

どちらも強いので、頓服で  
短期的に使う！

黄連 + アルファ =

- オラオラ系漢方その2
- 湿疹が下半身に出ている場合
- つよ～～い薬なので頓服で1～3回程度にとどめておく！！

## ②湿熱タイプのツボー痰取り豊隆 (ほうりゅう)



- 胃の経絡
- 体の中の痰（水のドロドロとした嫌気なものを）を除去してくれるツボ
- グリグリする！

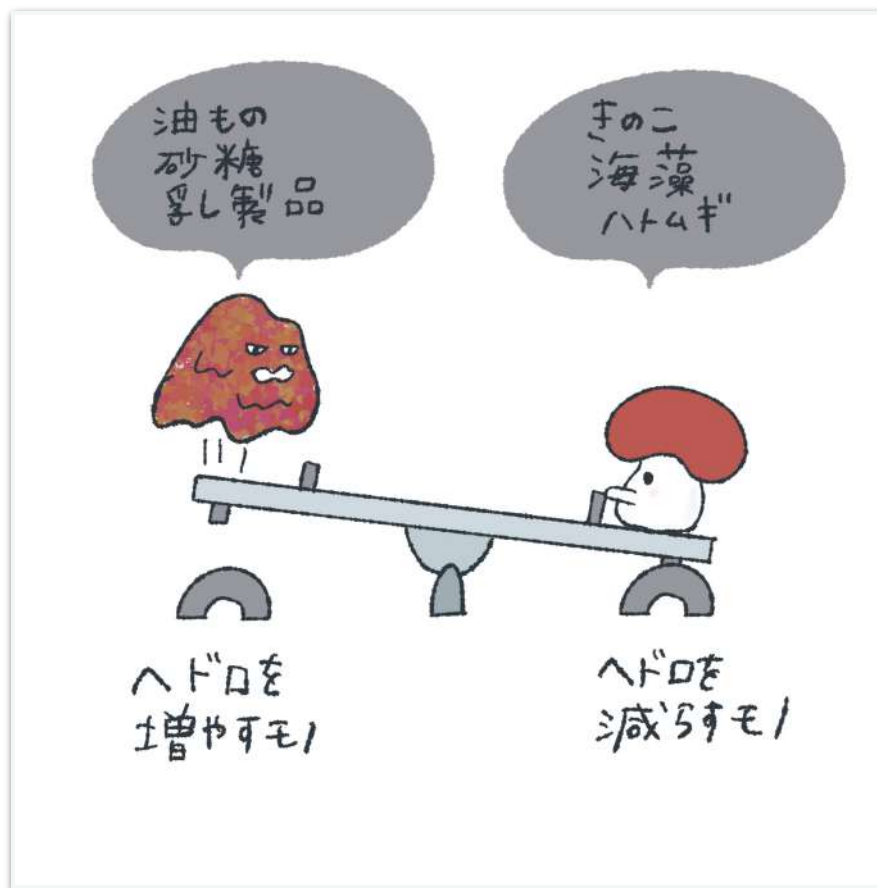
## ②湿熱タイプのツボー内庭（ないてい）



- 胃の栄穴
- 胃の熱を取ってくれる！結局のところ胃のケアが重要・・・







## ②湿熱タイプの薬膳ードロドロの正体を知ること！日々のバランスを取ること！

キノコ・豆類・ワカメを多食する！豆のお茶にする、キノコ麴を切らさない、ワカメ味噌汁を毎日出す、ご飯にハトムギを混ぜるとか。

年末年始の食べ過ぎに！  
**サンザシようかん**  
 【サンザシの働き】  
 消化にブーストをかけてくれる

甘酸っぱいものが好きな人  
 食事の時間が遅い人  
 油っこいものが苦手な人

ビーフジャーキーがと  
 おもったよ

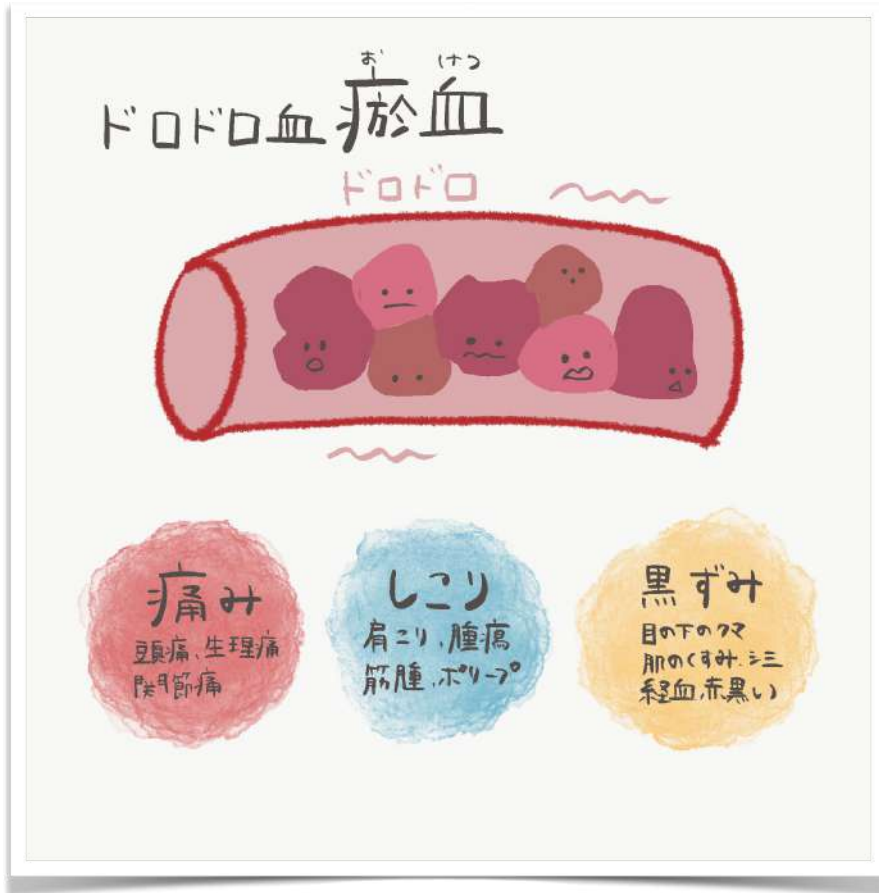
晶三仙という  
 漢方にも入ってるよ！



# やらかした後のリカバリー2選

頓服で入れとくと薬のお世話になる機会が減らせる、気がする。

# ③血虚・瘀血（おけつ）タイプの アトピー



## 【主症状】

慢性湿疹様皮疹、鱗屑、丘湿、苔癬化、掻痒感

【随伴症状】 顔面、唇の血色不良、皮膚掻痒感、月経周期が長く量が少ない

【治療原則】 養血潤燥、去風止痒

### ③瘀血タイプの漢方—当帰飲子 (とうきいんし)



血が足りなくてドロドロ＝瘀血

瘀血系アトピーといえは当帰芍薬散だけど、こちらは皮膚専門。

# ③瘀血タイプのツボー足三里（あしさんり）



胃の合穴

結局“胃に優しい”をやっていれば良いというハナシ・・・

# ③瘀血タイプの薬膳

## 血の流れが滞る血お体質

- 顔色が暗い
- 目の周囲の色が黒い
- あざが出やすい
- しみがある
- 肌の乾燥
- 固定性の痛み・刺す痛み
- 下半身に青筋
- 体内の腫塊



流れをよくする食材

### 【ポイント】

血液循環や水分代謝を活発にする食材  
(活血・化瘀)や

温性・熱性、辛味・苦味の食薬を選ぶ

### 【調理方法】

温かい料理

粥・スープ・辛い料理・炒め物

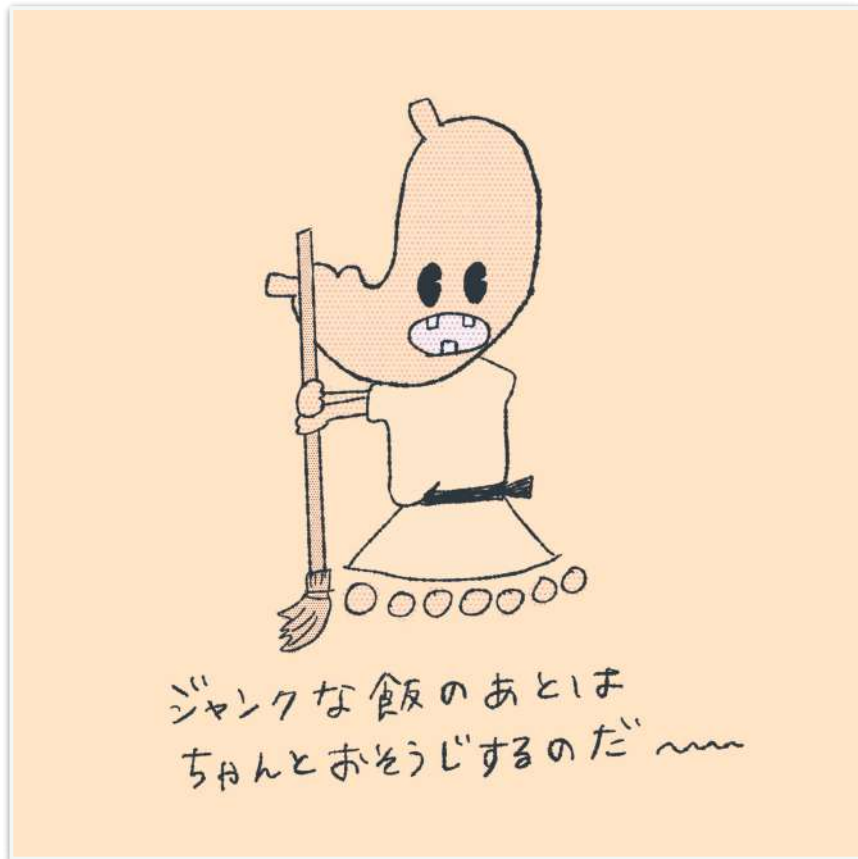
揚げ物・焼き物・蒸し物

### 【食材】

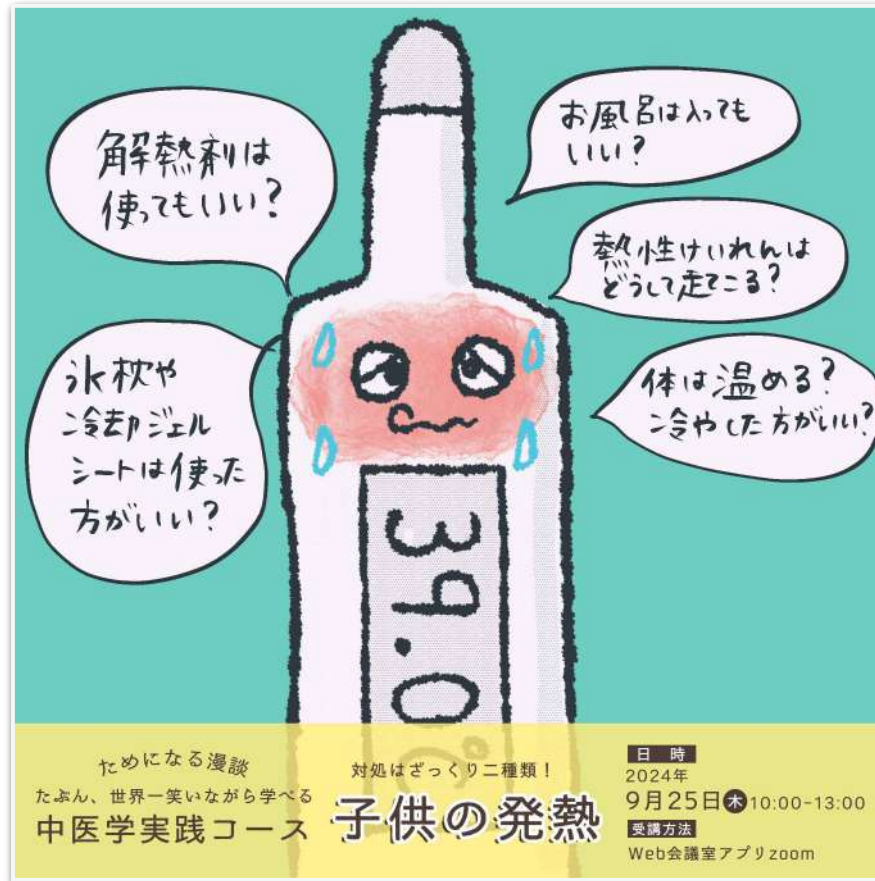
ちんげん菜・甜菜・くわい・酢・  
れんこん・なす・黒きくらげ・おから  
そば・たまねぎ・らっきょう・みかん・  
オレンジ・ぶんたん・さくらんぼ・酒  
唐辛子・マス・アジ・鮭・山椒・胡椒

瘀血は暖かい環境で血脈と経絡の血流が良くなるため、温性・熱性の食薬を選ぶ。調理方法は温かい料理で、粥・スープ・辛い料理・炒め物・揚げ物・焼き物・蒸し物がおすすめ

# “胃に優しい”をちゃんとしていれば皮膚は平和



- 食品の種類が多いとたくさん消化液を出さないとイケナイ！
- 冷たいものは胃が縮こまる
- よく噛んでないものは胃がしんどい
- 発酵していると胃が楽できる



## 9/25(木) 「子供の発熱」 中医学実践コース

よくご質問いただく発熱！対処は基本二つ！



「ラベンダー、心の安らぎ安眠効果」「目は肝臓の窓」「ムラサキのウンコと覚えよ紫雲膏」  
中医学の養生をカルタにしちゃいました！親子で楽しくプレイしてください！

＼かわいい箱も作っちゃいました！

抱腹絶倒！中医学 “変態” カルタ

# 中医学“変態”カルタ販売中

子供や夫に中医学を刷り込む、そんな変態アイテム！