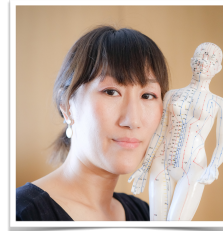




中医学実践コース#34 テーマ「子供の発熱」
家庭で使える漢方やツボをご紹介します!

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

現代医学から見た子供の発熱

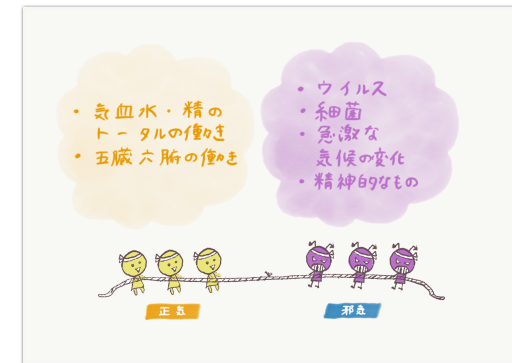
子どもが発熱する原因には、次のようなものがあります。

- ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入したため、免疫機能が働き体温を上げた
- 疲れが原因で交感神経が活発になり、熱を出す細胞が刺激された
- 自己免疫性疾患（川崎病などの膠原病）や薬剤による発熱
- 熱中症

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入すると、異物を追い出すために体温を上げる免疫機能が働きます。これは、ウイルスや細菌が高温に弱いことが理由です。発熱は体が病原菌と戦っている証拠なので、体を守るために必要なメカニズムです。

子どもは体が未熟で抵抗力が低く、ウイルスに対する免疫をほとんど持っていないため、頻繁に熱を出します。また、学校や保育園、ちょっとしたお出かけも心身の疲れにつながり、一時的に発熱することもあります

3



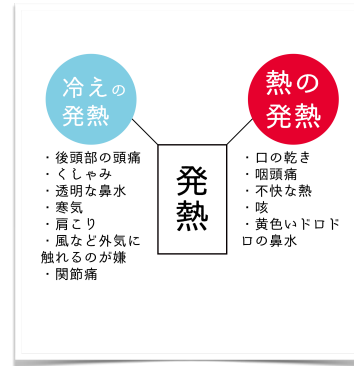
中医学だと体に負担なものはざっくり「邪」
邪気と正気が戦った結果、負けたら病気、勝ったら健康!

4

抵抗力・免疫力って何？

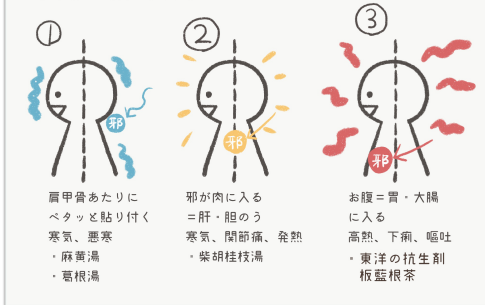


目から鱗！熱の風邪（夏風邪）と冷えの風邪（冬風邪）がある



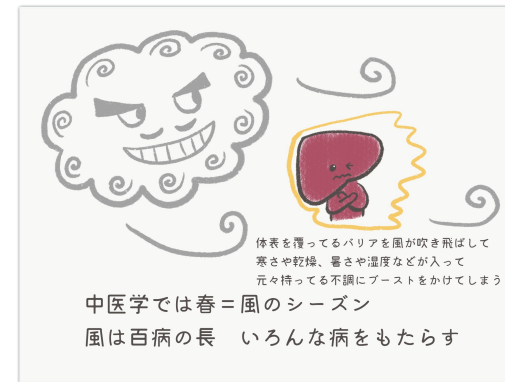
■ 対処が真逆！ポイントは寒気があるかどうか！

風邪と漢方通常ルート



表の発熱と裏の発熱がある！

中医学だと表=背中側、裏=お腹側。お腹（胃と大腸）に邪が入ると高熱下痢嘔吐！ここまで邪を侵入させない！



中医学では春=風のシーズン
風は百病の長 いろいろな病をもたらす

風邪とは 中医学では病気になる原因に季節の変化があります。暑さ、寒さ、湿度、乾燥に加えて「風」があります。現代では扇風機や空調による人工的な風も存在します

熱性けいれんとは？



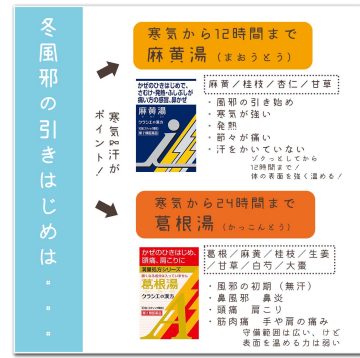
- 気や血が上に巻き上がる（上昇気流と同じ）のが肝風内動。

①冬風邪（風寒タイプ）



- 【主症状】
悪寒、軽度の発熱、汗はかいてない、頭痛、身体痛、身体の倦怠感
- 【伴う症状】
鼻づまり、咳、水っぽい鼻水、痰
- ※ポイントは寒気と冷え症状

①冬風邪の漢方 麻黄湯（まおうとう） 葛根湯（かっこんとう）



- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 風邪の超初期の薬。悪寒や頭痛がし始めて24時間まで。
- 寒気のみ＝麻黄湯、寒気＋肩こり＝葛根湯
- これを聞いて次風邪引いたら試したくなったらあなたは変態！

①冬風邪の漢方 柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）



- 寒気&関節痛、頭痛まで邪が入ってきたら柴胡桂枝湯の出番！！
- 柴胡→肝の熱を冷ます薬 桂枝→肉をあっためる

①冬風邪の対処 足湯



- 体表のバリアが弱って邪に入られた状態。シンプルに冷えたので、足湯で温めてあげると邪を飛ばせることも！！

①冬風邪の薬膳 ネギ味噌生姜汁



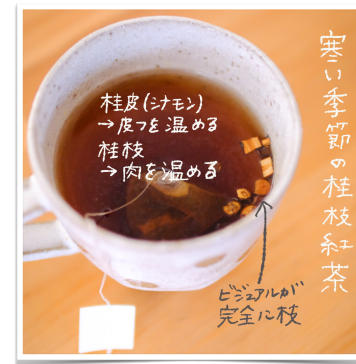
- 中から温める系のスープが◎
- 葛根湯と同じような薬効で、辛いネギと生姜で汗をかかせて邪を追い出す

食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

性質	冷やす		どちらでもない		温める
	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	まゆり、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、びり、小豆、ハトムシ、蕎麦など	キャベツ、とうもろこし、うるち米、大豆、白米、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、蕪餅、八角、ゴボウ、鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒、唐辛子、胡椒、味噌など

薬膳の基本 体を温める食材と冷やす食材
体が冷えてたら温める食材を、熱があれば冷やす食材を。

①冬風邪の薬膳 桂枝茶



- 大人向けな話ではありますが、紅茶など温性のお茶に桂枝を浮かべると冬風邪対策になります！
- 桂皮（シナモン）→皮膚をあっためる
- 桂枝→肉をあっためる
- これがないとずっと寒い、、なんて人も😅

②夏風邪（風熱タイプ）



【主症状】

発熱、軽度の悪風（おふう・風にあたると寒気を感じる。肌の陽気が低下している）

【伴う症状】

咳、粘り気のある痰、鼻づまり、粘り気のある鼻汁

※喉の熱感や黄色いドロドロの鼻水がポイント！

17

②夏風邪の漢方 銀翹散（ぎんぎょうさん）



連翹（れんぎょう） 金銀花（きんぎんか）→清熱解毒

桔梗（ききょう）→肺・気管支の熱を解いて痰を出す

薄荷（はっか）→発散・発汗を促す

平たく言うと、苦い&ミント

※超初期の風邪のみ！長引く場合は病気が変わってることも

※アイテムとして紹介はするけど、子供にはあまりおすすめできない😭

18

②夏風邪の漢方 黄連解毒湯（おうれんげどくとう）



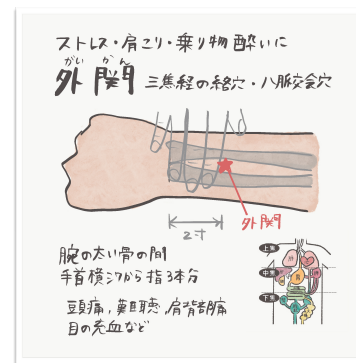
めっちゃ冷やす黄色三兄弟

黄蓮・黄柏・黄芩

フルメンバー入ってる！

19

②夏風邪のツボ 外関（がいかん）



お腹全体の熱が噴き出るところ！

八脈交会穴といって、色々ジャンクシヨ的に経絡が交わっている

20

②夏風邪のツボ 内庭（ないてい）



子供の不調の大半は、胃の不調。とにかく内庭を揉んでみて、と言いたい。

食べ物でヤンチャしていると痛いところ!



ツボはすごい! 触れることのパワーは意外とすごい! ベビーで漢方や薬膳に頼れなくても、触ることのエネルギーは大きい!

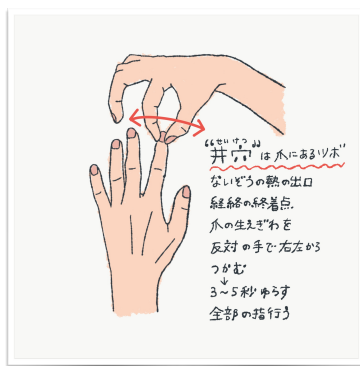


井穴（せいけつ）は外界とつながるツボで、内臓の熱の出口
山からチョロチョロおりてくる湧き水が泉穴（えいけつ）
原穴（げんけつ）は山中湖みたいなところで、気がいっぱいある。ここを動かすとたくさん気が動く
海に向かう途中の川が経穴（けいけつ）。パイプフィッシュみたいに、詰まり取りでよく使う。
海＝体内に合わる合穴。

ツボと山のイメージ

体の熱はどこから噴き出してるか知ると、逃すことができる!

井穴（せいけつ）爪もみの熱とり効果は意外とスゴイ



- 熱はどこに出口がある? → 爪の横っちょにあるツボ!!
- 痛いところから原因を追突できたりするYO

②夏風邪の薬膳 板藍根茶 (ばんらんこんちゃ)



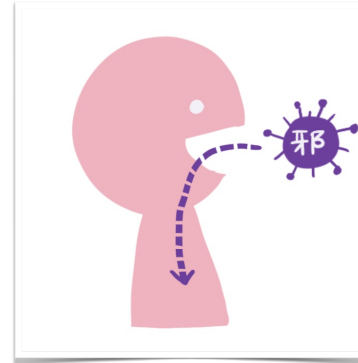
微熱～高熱になったら、東洋の抗生剤板藍根茶が超おすすめ！

解熱系の漢方は超冷やすので、予後が悪かったりする。けど、板藍根茶はマイルドに体の余分な熱や毒を排出してくれて自前の力で解熱していく感じ。

必携アイテム！

25

③お腹の冬風邪

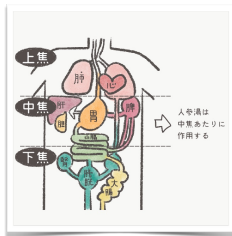


- お腹に邪がダイレクトイン！した状態
- ロタ、ノロなどの胃腸炎は、こちらから見るとお腹に冷えが入った状態

26

③お腹の冬風邪の漢方 人参湯 (にんじんとう)

ドラッグストアで売っているので
冬場があると安心！



- 高麗人参 (こうらいにんじん) → 脾と肺をあっためて元気にする
- 乾姜 (かんきょう) → お腹の冷えをあっためる
- 白朮 (びやくじゅつ) → 脾・胃の気の強壮薬

27

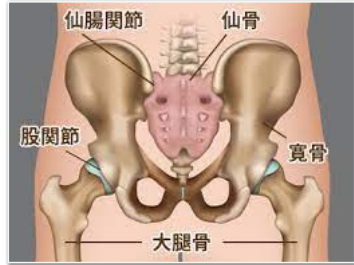
③お腹の風邪の漢方 補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)



- 日本の漢方処方率No.1!!!
- 体力を補う常備系漢方！
- 熱が下がったら、熱で失った体力を補中益気湯で補填する！

28

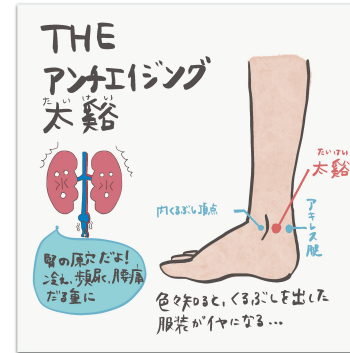
③お腹の風邪のツボ 仙骨にカイロを貼る



- お腹を温めたかったら、お腹にカイロを貼らない！
- 電気とスイッチの関係=内臓と経絡と同じ

29

③お腹の風邪のツボ 太溪（たいけい）を温める



- 腎の原穴（ブレーカー的存在）カイロをペタッと貼ると、背中にズドンと通って膀胱経絡がブワッとあつたまる
- 結局お腹の冷えは寒邪なので、冷えを改善するのが◎
- 蓄熱ウォーマーもオススメ！

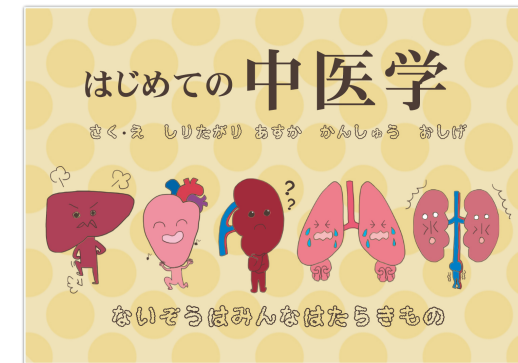
30



2024年10月16日(水)10時～13時

いよいよあなたは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「咳」

31



2025年7期メンバー募集「はじめての中医学」全9回講座
主婦による主婦のための家庭の医学最強版！受ける人はみんな実験好きの変態！w

32