

咳の出始めを速攻対処するライフハック！

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース

2024年10月16日水

10:00-13:00頃 (人数次第)

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 10名

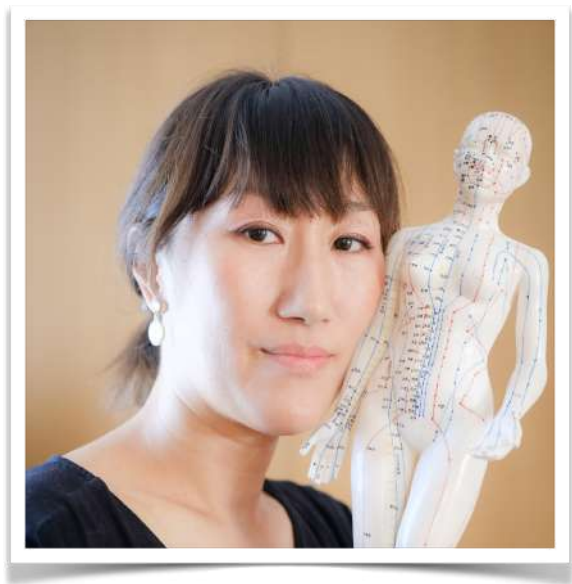
講師 中医学勉強中の主婦 河口あすか・神谷成美

中医学実践コース

テーマ「咳」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係

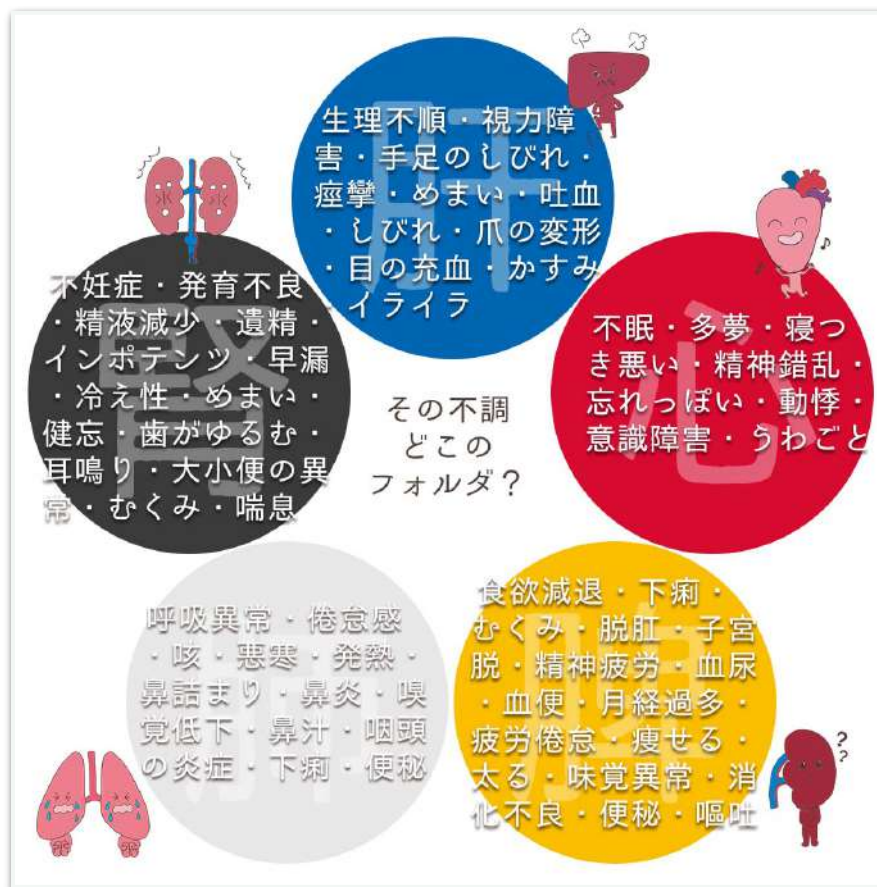


監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

咳の中医学的考え方

咳は気候変化の邪気が肺に侵入することにより起こる外感性と、臓腑機能の失調が肺に影響することにより起こる内傷性の咳に分類される。

→季節の変化に負けちゃったよ～というパターンと、臓器の不調から来てるパターンがあるよ、ということ！

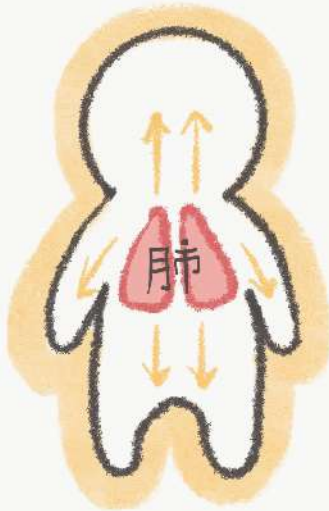


ざっくり不調は五つのフォルダに分ける考え方「五行」
 現代医学と同じで、咳は肺の不調！

肺のお仕事①宣発（せんぱつ）

肺のお仕事①^{せんぱつ}宣発

→ 宣伝の宣。まき5らすの意



全身に気と水を輸送するポンプ機能

①体内の汚れた空気を呼び出す

②体内の水分と栄養を全身に輸送して皮膚に届ける

③バリアを全身に輸送する。発汗調節

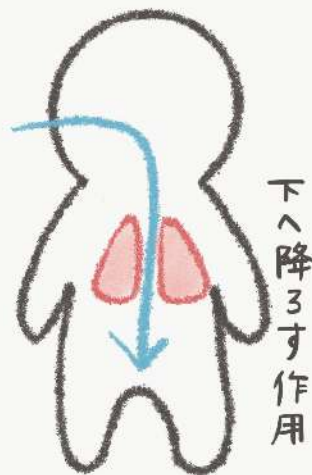
この機能が失調すると…

→息を吐き出しにくくなる、胸苦しさ、咳喘、鼻詰まり、くしゃみ

- 肺の宣発（せんぱつ）、肅降（しゅくこう）機能が失調して、肺の気が上に逆流するのが咳の基本的な原因

肺のお仕事②肃降（しゅくこう）

肺のお仕事②肃降 しゅくこう



- ①自然界のキレイな空気を吸入
- ②キレイな空気と津液、体に必要な栄養を下へ輸送
- ③肺、気道の清潔な状態を保つ

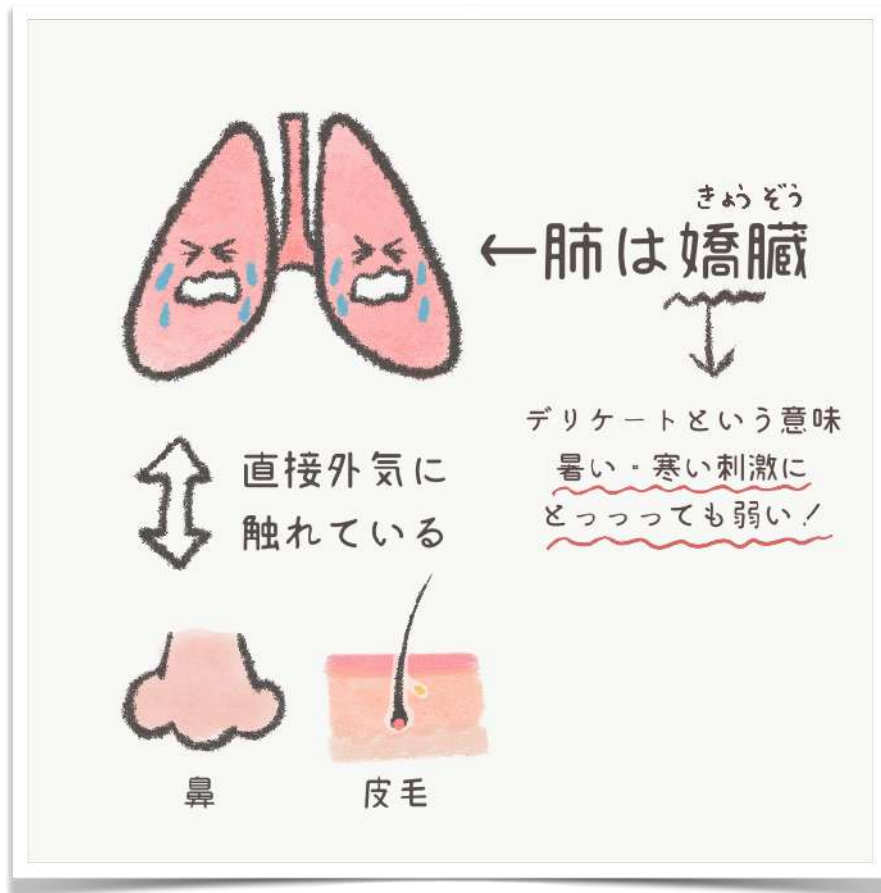
この機能が失調すると…

→呼吸促拍（呼吸の数が増えて浅くなる）

咳、痰、喀血（吐血）

- 自然界の綺麗な空気を吸入して、必要な栄養を下に輸送する肃降（しゅくこう）機能。この機能が失調すると、呼吸が浅くなり、咳や痰、喀血に。

肺は嬌臓（きょうぞう）超〜〜〜 弱い臓器！



肺は呼吸器官や皮膚を通して直接外界と繋がっているため、外界の温度、湿度、気圧などの影響を最初に受ける臓器

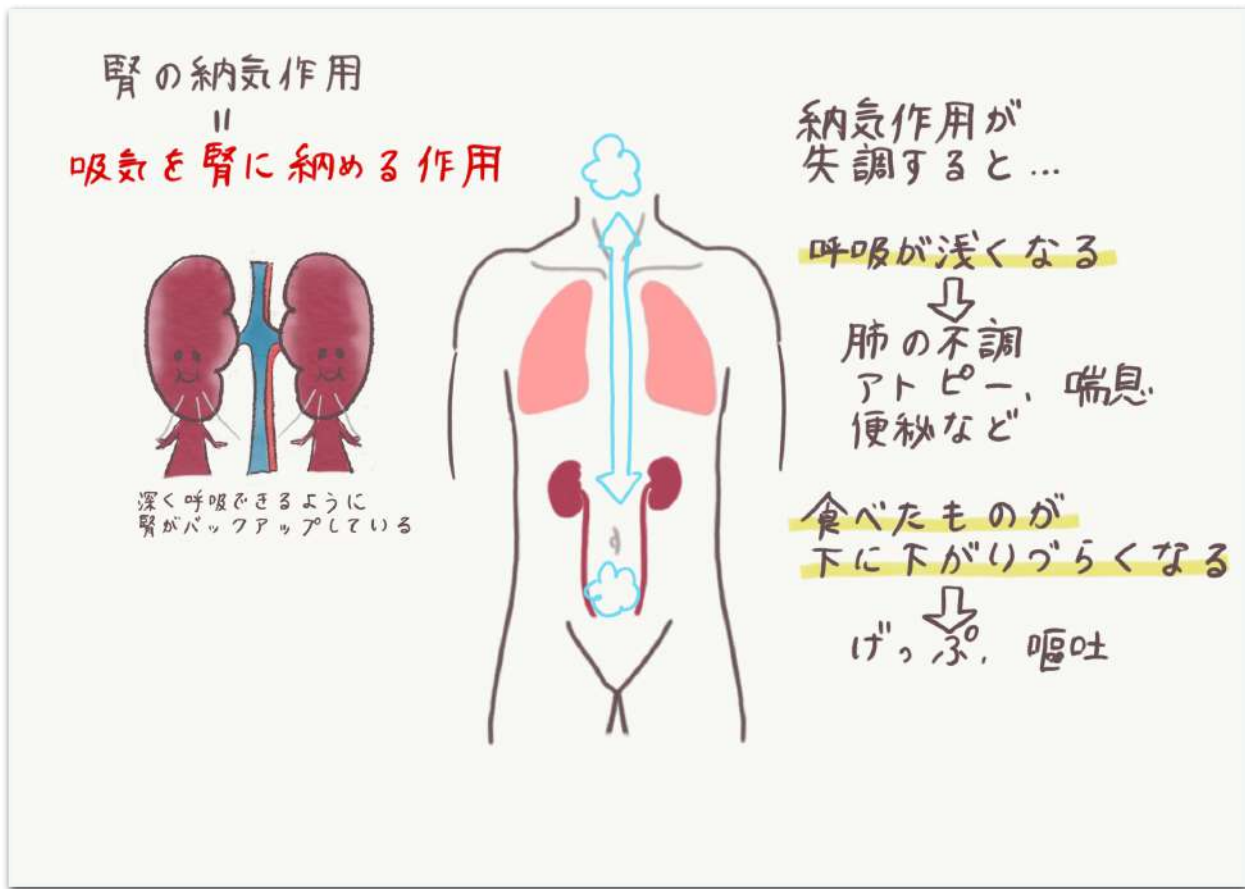
弁証のポイント

- 弁証論治のポイントは、まず外感性の咳か、内感性の咳の判断。次に寒、熱、虚、実などの分類。
- そのためにはまず咳の発症期間（思い当たる節があるか）、性質、増悪するポイントの把握（寒くなると悪くなる、時間帯によって悪くなるなど）、痰の有無・量・色・質などの問診が重要！

咳と時間の関係



- 咳き込む時間にはワケがある！
- 寝てる時は胃腸が動かない→冷える
- 肺はただの袋なので、他の臓器と連動して動く。明け方咳き込むのは胃腸が一番冷えてる時間だから。



咳と喘息の違い

吸うは腎、吐くは肺の管轄。吸えない咳は喘息！

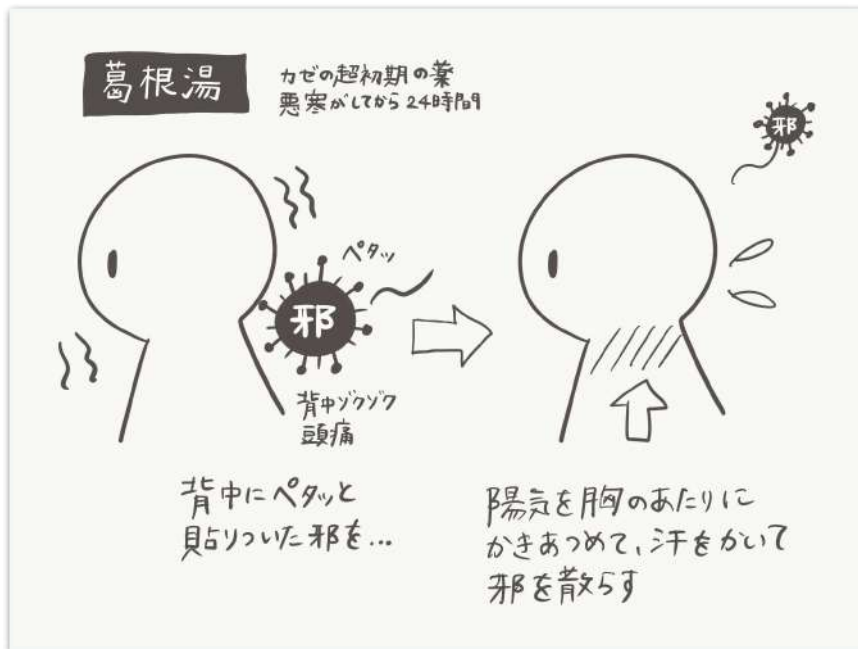
①冬風邪（風寒タイプ）



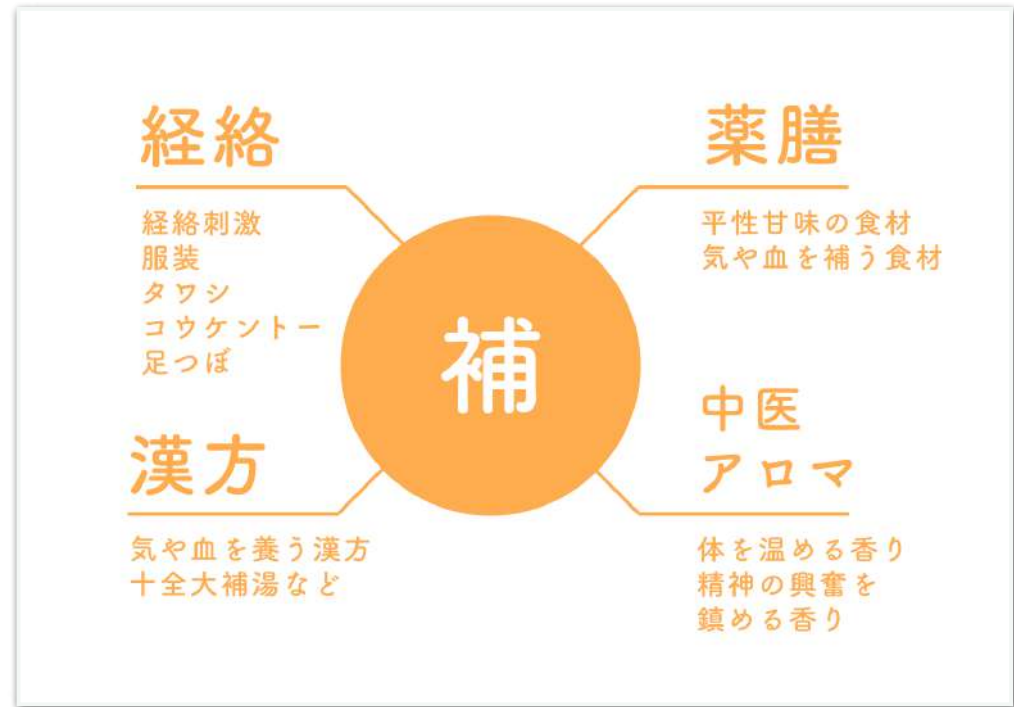
【主な症状】 咳、薄くて白い痰

【他の症状】 発熱、悪寒、鼻づまり、鼻水、喉の痒み

①風寒タイプ咳の漢方 麻黄湯（まおうとう） 葛根湯（かっこんとう）

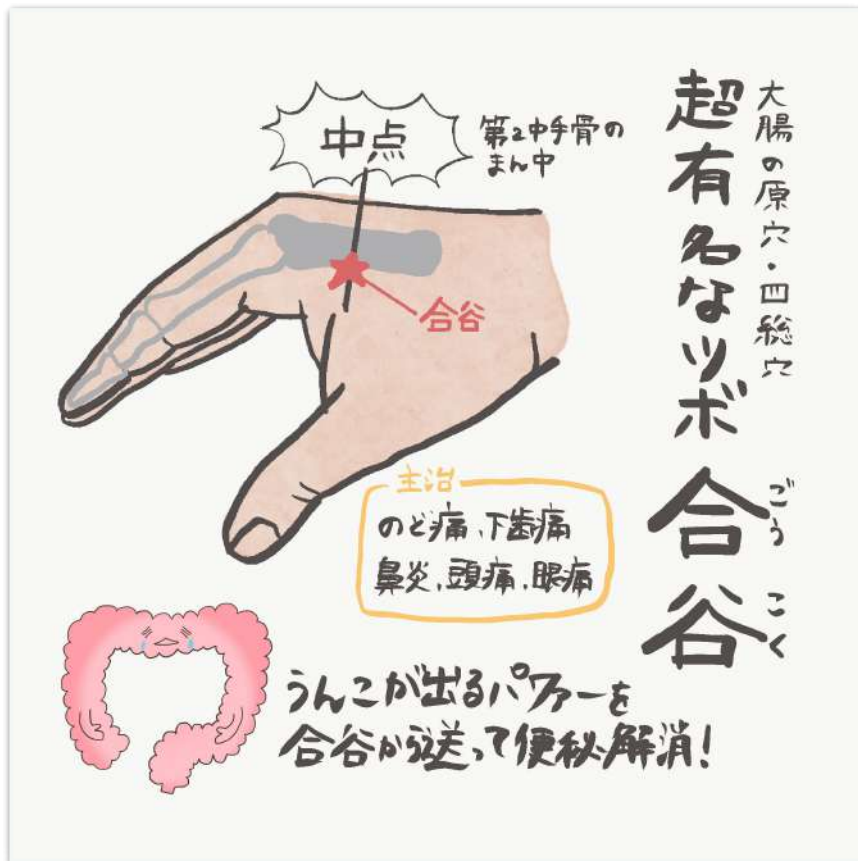


- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 風邪の超初期の薬。悪寒や頭痛がし始めて24時間まで。
- 寒気のみ＝麻黄湯、寒気＋肩こり＝葛根湯
- 風邪の初期対応でOK



補（ほ）と瀉（しゃ）とは一家庭でできるツボの刺激

①風寒タイプ咳のツボ 大腸の原穴（げんけつ）合谷（ごうこく）をグリグリする



- 原穴＝主要なツボの一つ。ブレーカー的存在。気をいっぱい動かせる。

②夏風邪（風熱） タイプの咳



【主な症状】咳、ねばっこい&黄色い痰、発熱、軽度の悪風（風にあたると悪化）

【他の症状】頭痛、軽い口渇、鼻づまり、黄色鼻汁、咽喉部（いんこうぶ）の発赤、痛み

②夏風邪（風熱）タイプの漢方 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

②夏風邪（風熱）タイプの漢方 清肺湯（せいはいとう）



ドラッグストアでは「ダズモック」の名前で販売中

黄芩（おうごん）→清熱剤。肺の熱を取り除き火を沈める。熱取り三兄弟の一人

桔梗（きぎょう）→肺や気管支の熱を解く力がある。去痰、排膿作用

茯苓（ぶくりょう）→水分代謝を調節し不要な水分を排泄

陳皮（ちんぴ）→みかんを干した皮。気の運行を調節

貝母（ばいも）→熱性の痰を除く

桑白皮（そうはくひ）→咳や喘息を止める中薬

+当帰、天門冬、山梔子、杏仁、麦門冬、五味子

②夏風邪（風熱） タイプの咳 曲池（きょくち）を瀉す



大腸経の熱が溜まりやすいところ。触ると痛い人多数。

食生活ヤンチャする（酒飲みすぎとか）と、超絶痛い

山と重要なツボのイメージ

井穴（せいけつ）は外界とつながるツボで、内臓の熱の出口

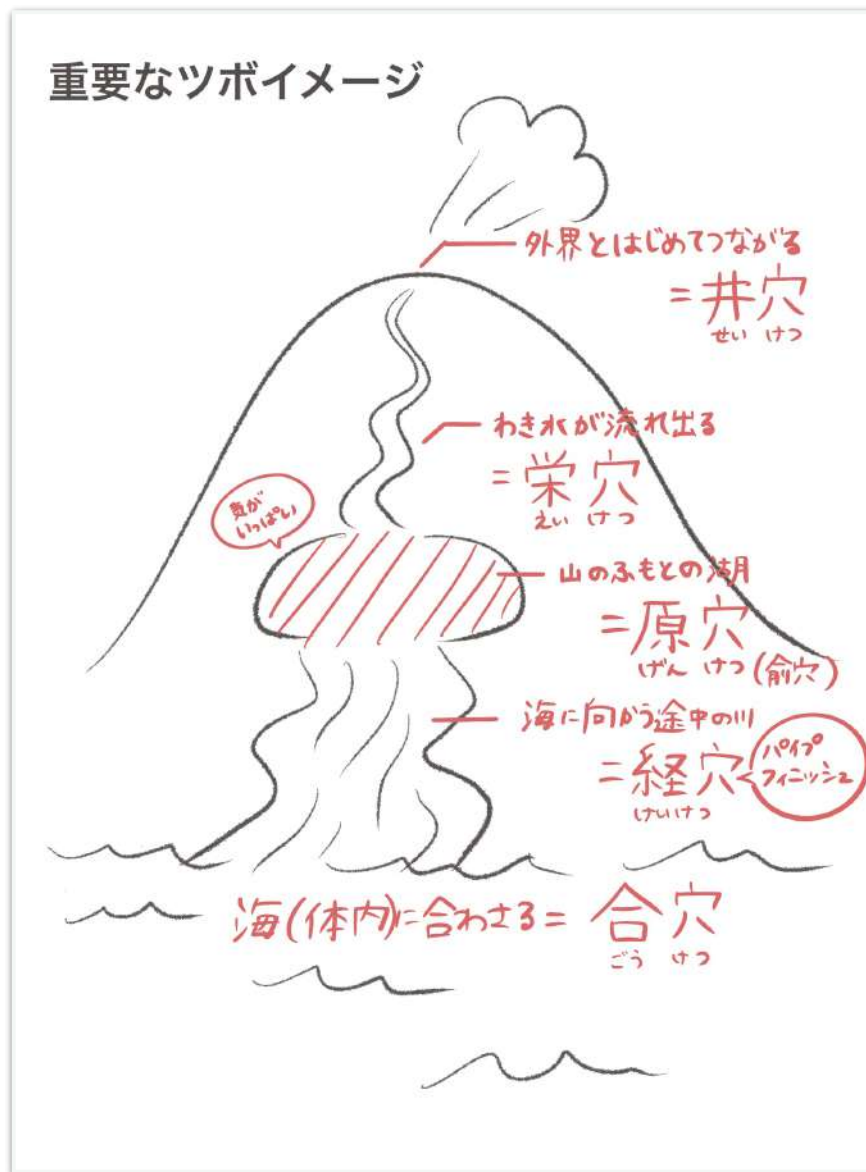
山からチョロチョロおりてくる湧き水が榮穴（えいけつ）

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＝体内に合わさる合穴。

井穴と原穴を覚えておくと、便利！



③ 【内傷型】 痰湿タイプの咳



- 食生活の不摂生でネチヨネチヨが溜まってる！
- 食生活の不摂生（過食、変食など）で消化能力が下がり痰湿（水の滞り。ドロドロ・ネチヨネチヨ）が発生。この痰湿が肺にたまり、肺の機能が影響を受けて肺の気が逆流して咳を発症。
- 【主症状】 咳、多量の白色粘っこい痰、痰が出ると咳は軽減する
- 【伴う症状】 咳声が重い、食欲不振、泥状便
- 【誘発・増悪するポイント】 脂っこい食物、甘味も食物、過食

③ 【内傷型】 痰湿タイプの咳の漢方 竹茹温胆湯（ちくじょうんたんとう）



ドラッグストア漢方。クラシエの風邪シリーズ

竹茹（ちくじょ）→熱性の痰を取り除く中薬。平たく言うと竹。

柴胡（さいこ）→漢方の解熱剤。解熱、解毒、鎮痛、消炎薬

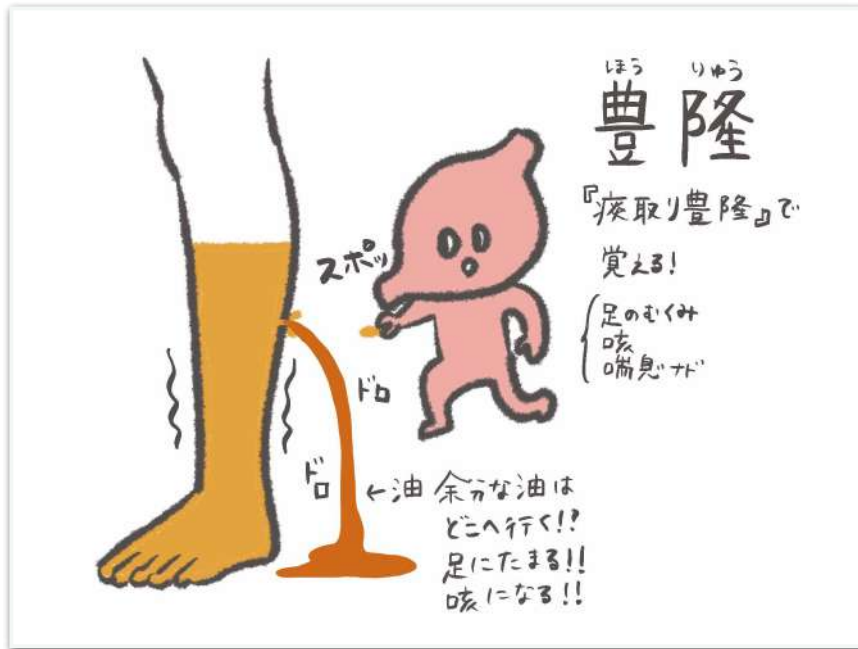
桔梗（ききょう）→肺や気管支の熱を解く力がある。去痰、排膿作用

枳実（きじつ）→気の運行を調節する

黄連（おうれん）→熱取り三兄弟。乾燥しながら熱を除去

＋人參、麦門冬、陳皮、半夏、茯苓、甘草、香附子

③ 【内傷型】 痰湿タイプの咳のツボ ボ 痰取り豊隆（ほうりゅう）



消化しきれない油はココに溜まる！

下から上に押し上げて、再消化するイメージ

④熱邪鬱肺 (ねつじゃうっぱい) タイプの咳



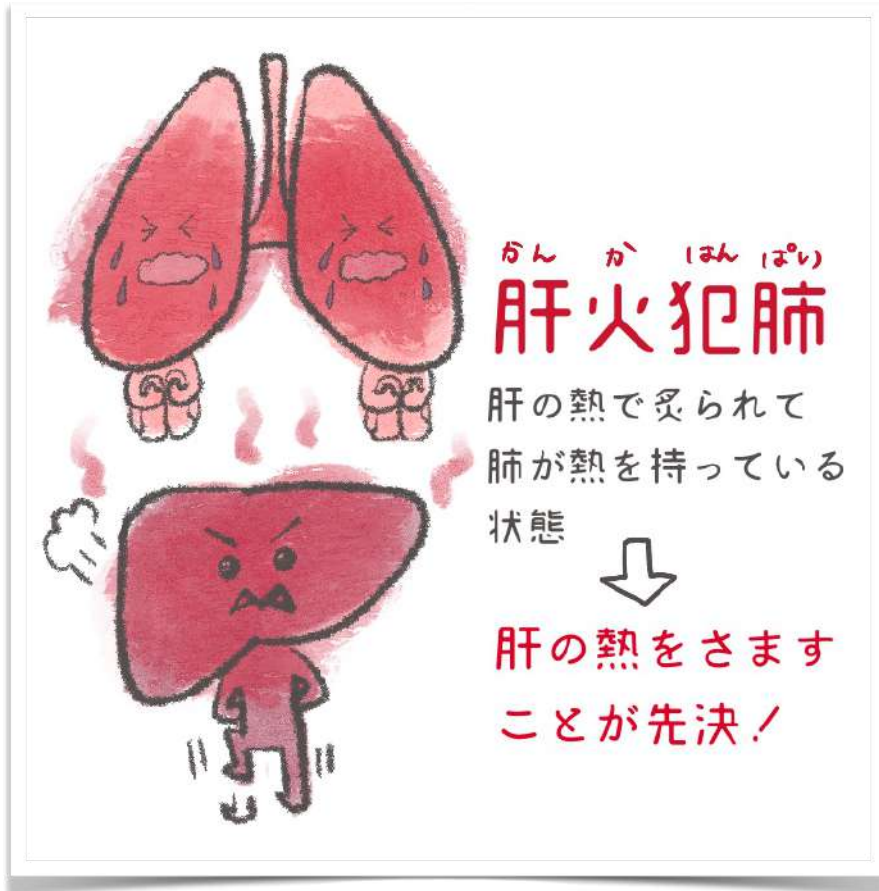
【主症状】咳、黄色い粘っこい痰、高熱

【伴う症状】口渇、咯血（咳とともに血が吐き出される）胸の痛み、生臭い痰、便秘、排尿少なく色が濃い

☆弁証のポイント→咳、呼吸促迫（呼吸が早く浅くなる）、黄色い粘っこい痰、高熱があればこのタイプ

→対処は夏風邪と同じ 清肺湯、大腸の合穴曲池

④肝火犯肺（かんかはんぱい）タイプ の咳



【主症状】 連続する咳、少量の粘っこい痰、咳をすると胸脇部に灼熱感と痛みがある

【伴う症状】 イライラ、怒りっぽ
い、口苦、咽喉の乾き、めまい、目
の充血

☆弁証のポイント：連続する咳、少
量粘調痰、咳の時の胸脇部の灼熱感
と痛みの症状があればこのタイプ

④肝火犯肺（かんかはんぱい）タイプの漢方 抑肝散（よくかんさん）



イライラ女性必携！

柴胡（さいこ）→漢方の解熱剤。解熱、解毒、鎮痛、消炎薬

川芎（せんきゅう）→血行を促進して、瘀血を取り除く。体のバランスをとる薬。

当帰（とうき）→血を補う、女性の秘宝と呼ばれる生薬

白朮（びやくじゅつ）→気を補う四君子湯メンバーの一人

茯苓（ぶくりょう）→→水分代謝を調節し不要な水分を排泄

釣藤鈎（ちょうとうこう）→神経の興奮、緊張を和らげる。脳梗塞の漢方のメインの生薬（釣藤散）

+甘草

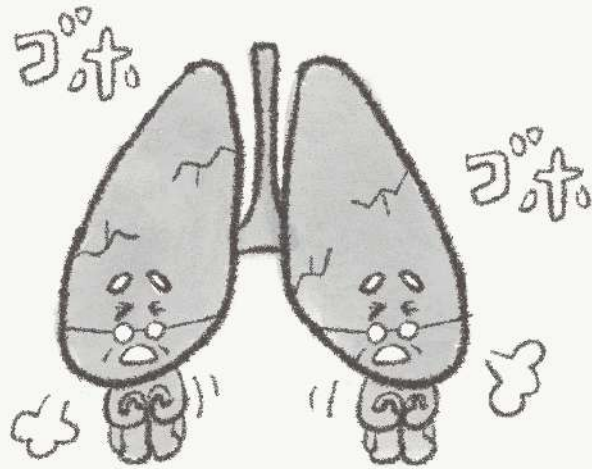
④肝火犯肺（かんかはんぱい）タイプ のツボ 大衝（たいしょう）



肝の原穴（ブレーカー的存在）

肝は流れをつかさどる臓器。ここが滞ると上の方に（頭痛、脳梗塞など）不快な症状が集まる

⑤肺陰虚（はいいんきょ）タイプ の咳



肺陰虚

肺に供給される血や津液（水）が
不足している状態

➡ 肺の陰を増やす

- 【主症状】 空咳、少痰、咽部の乾燥感
- 【伴う症状】 少量の粘調痰、血痰、頬の紅潮、盗汗（とうかん）＝寝汗
- ☆弁証のポイント：空咳、少痰、咽部の乾燥感などの症状があればこのタイプ

⑤肺陰虚タイプの咳の漢方 麦門冬湯（ばくもんどうとう）



麦門冬（ばくもんどう）：陰を補って胃や心臓の虚弱からのきついノボセを下げる

半夏（はんげ）：胃弱者の鎮吐・鎮咳・鎮静の働きをなし、胃を強くする手助けをしてくれる

人参（にんじん）：気を補ってカラダを元気にしてくれる

粳米（こうべい）：うるち米の玄米。気を補う

大棗（たいそう）：ナツメ。漢方薬の重要な「調整役」（薬理作用の衝突を和らげる）

+ 甘草

全体的に甘い漢方！干し芋漢方と呼ばれてる😂

⑤肺陰虚タイプの咳のツボ 肺俞 (はいゆ) を補す



ツボの名前に「肺」とあるくらいですから、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。

使い捨てカイロを貼ってじんわり温める



【残2席】 2024年10月23日(水)10時～オンライン講座 「人を射抜く文章力講座」

人の心を動かす文章の書き方！

あなたの頭痛
どんなふう
に痛い？

後頭部・首コリ

側頭部

お椀かぶってる

下から脳をヤリア
突き上げるような痛み

豆頭のでんが痛む

この2つの豆頭痛は危ない!

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

自分の頭痛を鎮痛剤
無しで乗り切る知恵

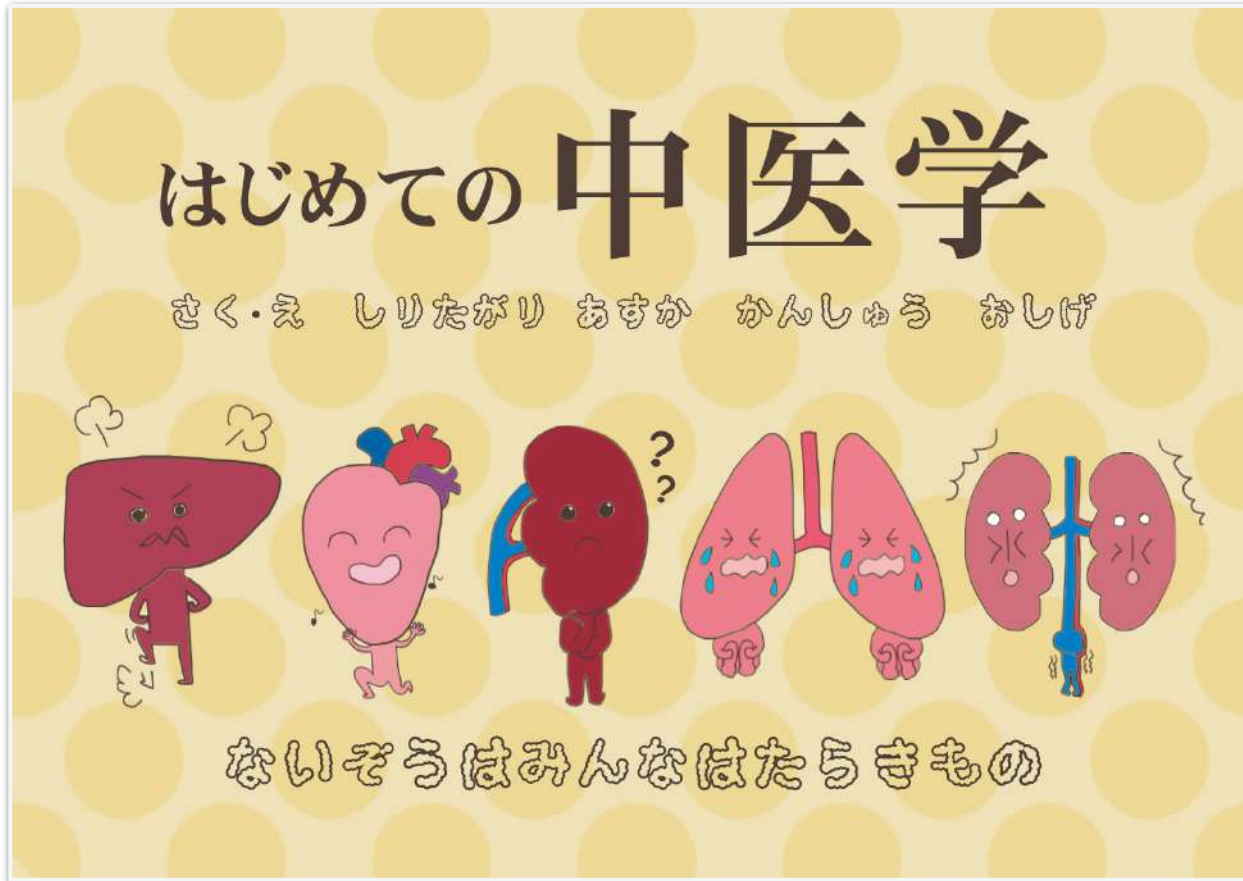
頭痛

日時
2024年11月7日(木) 10:00-13:00

受講方法
Web会議室アプリ zoom

2024年11月7日(木)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「頭痛」



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