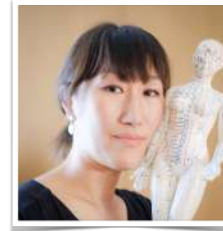




中医学実践コース#6
テーマ「花粉症は生活習慣病」
家庭で使える漢方やツボをご紹介！

1

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／ライター



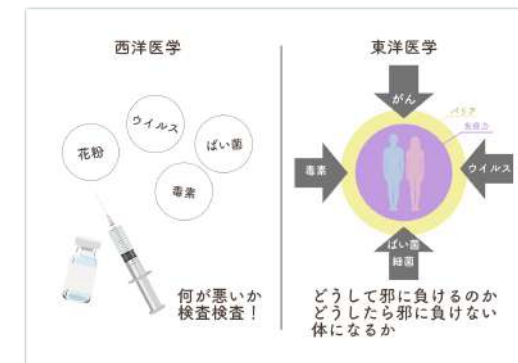
監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

2



中医学的花粉症対策は「風」に当たらない！
風は百病の長。春になっても服装は冬のまま、帽子、耳当てで「邪」が入らない服装にする！

3



花粉症の中医学的考え方

現代医学は患者探し
中医学は「どうしたら邪に負けないか」にフォーカスする

4



中医学独特の考え方—五行論

病気はなんでもざっくり5つのフォルダに分ける。雑！

5



花粉症に関する臓器①肝臓

6

肝のお仕事—血の貯蔵

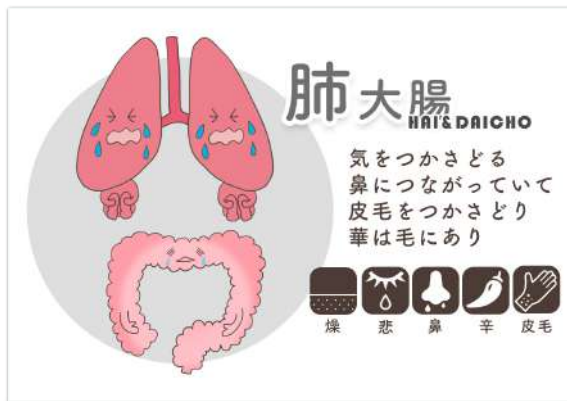
- ①血をたくわえて全身に供給
- ②筋肉に血を貯蔵。関節をなめらかに動かす
- ③目は肝臓の窓。視力を調節
- ④疏泄（そせつ）血や気の「流れ」担当
- ⑤胆のう（平たくなると油の消化担当）とペア

7

肝の働きが弱ると...

	働き	衰えると...
血	肝は血を貯蔵する臓器。	生理不順／視力障害／手足のしびれ／痙攣／めまい／吐血
筋肉	血は筋肉を滋養している	しびれ／痙攣／ひきつけ／爪の変形／爪床部の色が蛋白
目	肝は目と繋がっている	目の充血／目のかすみ／目の乾燥／めまい
疏泄（そせつ）	疏泄機能が順調に働いてると血や水の運行・代謝を促す	下痢／生理痛／むくみ／咯血／嘔吐／両脇部の張痛、膨張感／情緒不安感／イライラ／怒りっぽい／抑うつ
胆のう	胆のうは肝にくっついていて、胆汁の貯蔵と消化を助ける	食欲減退／腹部膨満感／黄疸／口苦

8



花粉症に関する臓器②肺

9

肺のお仕事ー気と水のポンプ



- ①肺は気を調節している！
- ②皮膚の毛穴の開閉を管理していて、肺の不調＝皮膚のトラブル
- ③鼻と喉に繋がっている
- ④大腸（カスを運搬するパイプ）とペア

10

肺の働きが弱ると...

	働き	衰えると...
気	体のあらゆる「はたらき」を担当	呼吸異状／倦怠感／咳／自汗（じかん）
皮毛（皮膚）	衛気を皮膚に送って抵抗力を強め 体を防衛する	悪寒／発熱／咳／自汗／盗汗／鼻詰まり
鼻・喉	鼻は呼吸の門戸、喉は音声の門戸	鼻炎／失音／嗅覚低下／鼻詰まり／ 鼻汁／喉の炎症
大腸	小腸から食べ物を受け取り、水分を 抜いてウンコに変えて肛門に運ぶ	下痢／便秘

11

①冬風邪（風寒タイプ）



- 【主な症状】 大量の透明で水状の鼻水
- 【他の症状】 発熱、悪寒、鼻づまり、鼻水、喉の痒み
- 【生活改善】 甘いモノ、生モノ、冷やすモノを避ける

12



鼻水には二種類ある！

冷えの鼻水か、熱の鼻水か

13

①冬風邪タイプの漢方 小青竜湯 (しょうせいりゅうとう)



風邪の引き始め代表薬麻黄湯（まおうとう）

+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

+乾姜（かんきょう・しょうが）体の冷えを除去する

+細辛（さいしん）体の冷えを除去して咳を鎮める

+五味子（ごみし）体内から漏れ出るものを止める。気管支炎、喘息など痰の多い場合

+白芍（しゃくやく）血を補う

14

①冬風邪タイプの薬膳 甜茶（てんちゃ）



消化器の働きを良くして余分な水を排泄する

砂糖なしだけど超甘い！

15

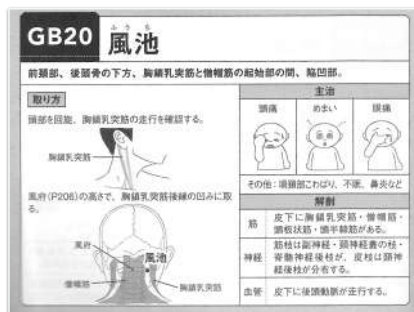
①冬風邪タイプの薬膳 生姜紅茶



生姜は加熱／非加熱で薬効が変わる。非加熱だと発汗作用があって、麻黄湯・葛根湯的な働きをする！

16

①冬風邪タイプのツボ 風池（ふうち）を瀉す



- 風邪は「風」がつくツボから出入りする
- 風池にカイロをあてる、グリグリする、ドライヤーで温める

17

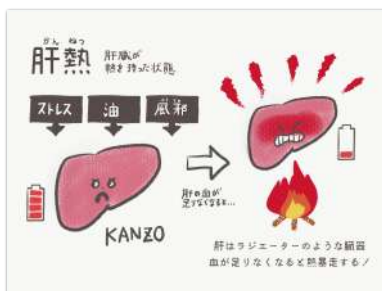
①冬風邪タイプのツボ 陰陵泉（いんりょうせん）



- 消化しきれない余分な水はココに溜まるので、再消化するように内臓に押し戻す
- 後に出てくる痰取り豊隆とセットで覚える!

18

③肝熱（かんねつ）タイプ



【主な症状】目の痒み

【他の症状】鼻が詰まるなど熱感を伴うもの、黄色い鼻水、粘度の高い鼻水、頭痛、イライラ、口や舌が乾燥、便秘

【生活改善】油物、お酒を控える

19

②肝熱（かんねつ）タイプの漢方 麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）



胃や肺の熱を取りつつ麻黄で通りを良くする漢方

麻黄（まおう）発汗・発散する

杏仁（きょうにん）杏仁豆腐の杏仁。咳や喘息を止める中薬

石膏（せっこう）熱を冷ます

炙甘草（しゃかんぞう）気を補う

20

②肝熱（かんねつ）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（ちようとうこう）→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

21

②肝熱タイプの薬膳 考え方

熱が過剰な状態の体質を改善するには、熱を冷ます清熱（せいねつ）類の食薬がオススメ。病位の臓腑によって熱の体質も変わるので帰経を参考に食薬を選ぶ。

【食薬の性質】涼性、寒性、苦味、鹹味（かんみ・しょっぱい味）

【調理方法】サラダ、和えもの、スープ、蒸し物

22

②肝熱（かんねつ）タイプの薬膳



ウコン（別名ターメリック）：血行を促してドロドロ血を除去、疼痛を緩和、気のめぐりを促進して鬱状態を解消→ジャムーティがオススメ

酸味：酢、梅、ハイビスカス、サンザシ、ゆず、ライチ、みかん、ヨーグルト、かりん、あんず、ブルーベリー

涼性：セロリ、大根、冬瓜、レタス、ハトムギ、蕎麦

23

②肝熱（かんねつ）タイプの薬膳 地獄ドリンク



鎮江香醋（ちんこうこうず） 大さじ3

※普通のお酢でもOK

塩 小さじ半分

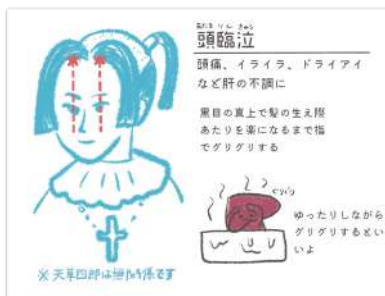
しょうがすりおろし

コレを紅茶に入れて飲む（お湯でもOK）

肝熱の鼻水を止めたいならまずはお酢！

24

②肝熱（かんねつ）タイプのツボ 頭臨泣（あたまりんきゅう）



胆のう経絡のツボ

黒目の真上で髪が生え際あたりで痛いところをグリグリする

痛なくなるまで！

つむじ風くんでグリグリするのがオススメ

25

③湿熱タイプ



【主症状】鼻汁が白い・粘っこい・大量、強い鼻詰まり、味覚減退、頭重感

【伴う症状】全身倦怠、食欲不振、軟便、下肢のむくみ

タバコの嗜好、食べ過ぎ、肥満、運動不足が原因

【生活改善】砂糖、小麦、油、お酒を控える

26

③湿熱タイプの漢方 竜胆瀉肝湯（りゅうたんしゃかんとう）



花粉症シーズンは肝熱から来る湿熱が多いので、肝の熱を冷ます漢方

効果が強いので、飲んでも1〜2包にとどめる！

27

③湿熱タイプの薬膳 考え方



湿熱がある人は詰まってる・滞ってるので、流したくて「カロリー」の高いものを求めがち。先に生活改善しろと言われてもできない。ので、湿熱を取るのが先！

28

③湿熱タイプの薬膳 ハトムギ



脾を補って痰を排出する食べ物（健脾去痰）

ハトムギ、レタス、大豆、黒豆、そら豆、すもも、ハモ、シラウオ、はまぐり、海藻、昆布、からし菜、里芋、たけのこ、春菊、アサリ

※大豆、ハトムギ、そら豆は湿を取り除き利尿を促すので一緒に使うことで茯苓の代わりに停留した水の排泄を促す

29

③湿熱タイプのツボ 豊隆（ほうりゅう）



「痰取りほうりゅう」と覚える！消化しきれない油がこの辺に溜まるので、再消化するように内臓に押し戻す

30



2025年4月16日(水)10時～14時「はじめての中医学」
主婦による主婦のための家庭の医学最強版！4時間目は目からウロコの病気の原因！

31



4/26(水)「ウンチのウンチク～こどもの便秘編～」中医学実践コース
身も蓋も無いことをいえば、食べられないうちから食べさせるから便秘になる！！！！

32