



はじめての中医学5時間目
見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

1

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母、カメラマン



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

2

はじめての中医学

- [1時間目] 西洋医学と中医学の違い・陰陽論
- [2時間目] 万物を5つに分ける考え方、五行論
- [3時間目] 気・血・水を知ってバランスを整える
- [4時間目] 病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」
- [5時間目] 見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）
- [6時間目] あなたの「今の状態」がわかる！八綱弁証、気血津液弁証
- [7時間目] 人体の中にある気血水の通り道「経絡」
- [8時間目] 中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」
- [9時間目] 複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」

3

患者の状態を観察する4つのポイントー四診

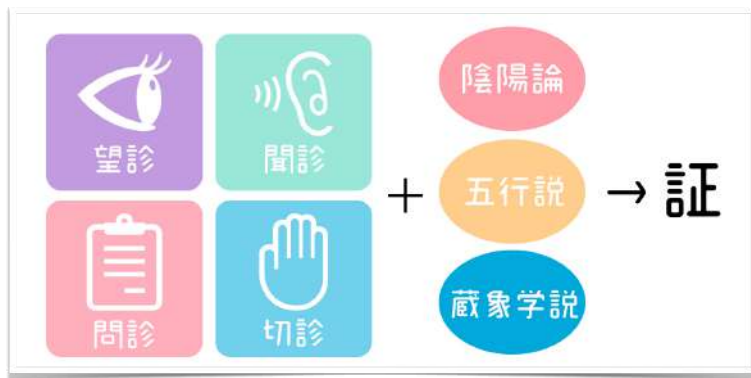
患者の見た目や動きなどを観察→望診

聴覚や嗅覚で患者の声の状態、分泌物などのにおいの異常を聞き分ける→聞診

患者から直接症状や置かれた環境、既往歴などを聴く→問診

実際に患者に触れて脈や腹部を触診する→切診

4



患者の状態を観察する4つのポイントー四診

5

望診→神技（しんぎ）最高位

聞診→聖技（せいぎ）

問診→工技（こうぎ）

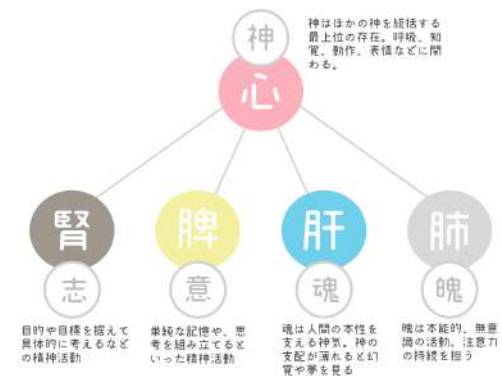
切診→巧技（こうぎ）

6

体の内側の状態が見ただけでわかる”神技”一望診

- 患者の神（気）の状態
- 顔色や体型
- 態度や動作
- 舌や分泌物・排泄物の色
- 病的な変化

7



神とは一五種類の精神活動

不安、落ち込み、意欲低下、イライラ、怒り、猜疑心など精神の変化は精神病などで一緒くたにされがちですが、中医学では「五神（ごしん）」といって五種類の精神活動に分類されます。

8



顔色

9

顔が青い



- 感情が乱高下
- 物忘れしやすい
- 寝つきが悪い
- 筋肉がこわばる、肩こりする
- 便秘と下痢を繰り返す

10

顔が赤い



- 動悸・息切れ
- 寝つきが悪い
- 胸苦しい
- ロレツが回らなくなる
- 少しの運動で汗をかく
- 肩甲骨、首、肩にコリや痛み

11

顔が黄色い



- 食欲がない/異常な食欲
- 胃が痛い・ムカつく
- アザができやすい
- 筋肉が弱い
- 冷え性
- やせすぎor水太り傾向

12

顔が白い



- ・アレルギー性鼻炎・皮膚炎がある
- ・喘息
- ・喉や気管支が弱い
- ・便秘になりやすい
- ・よく風邪をひく

13

顔が黒い



- ・ 排尿障害を感じる
- ・ むくみやすい
- ・ 疲れやすい
- ・ 性的能力が減退している
- ・ 寒がり
- ・ 手足が火照る
- ・ 耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

14

形状（五主・五官）

外見の強弱の印象は五臓の状態と一致。

五主（筋肉、血脈、肌肉、皮毛、骨）

五官 (眼、舌、口、鼻、耳)

の形状からも病証を読み取ることができる。

15

五音	五果	五味	五臭	五季	五志	五勞	五惡	五神	五官	五華	五液	五主	五色	五腑	五臟	五行
鶉	李	酸	油	春	怒	步	風	魂	眼	爪	淚	筋	青	胆	肝	木
羊	杏	苦	焦	夏	喜	視	熱	神	舌	面色	汗	脈	赤	小腸	心	火
牛	棗	甘	香	長夏	思	坐	濕	意	口	骨	涎	肉	黃	脾	土	
馬	桃	辛	腥	秋	悲	臥	燥	魄	鼻	毛	涕	皮	白	大腸	肺	金
豚	栗	鹹	腐	冬	恐	立	寒	志	耳	髮	唾	骨	黑	膀胱	腎	水

五行色体系表

五行色体表

16

目の望診

目は肝臓の窓！



目の望診—血液と精神の状態がわかる

17

体の中は余分な水と熱でいっぱい **湿熱**



ドロドロした湿熱は動きにくく、血流の流れを邪魔して
血流が悪くなり、組織の硬直も発生

湿熱はたまるところで悪さをする！

- ・関節の痛み
- ・吹き出物
- ・排尿時の痛み、熱感
- ・大便秘結

湿熱とは

18

口腔内、唇の望診



口腔内、唇の望診 | 消化器官の代弁者

19

津液の不足→陰虚

特徴

のぼせ、暑がり
ほおが赤くなる、熱感
冷たいものを好む

対策

補陰（陰を補う）

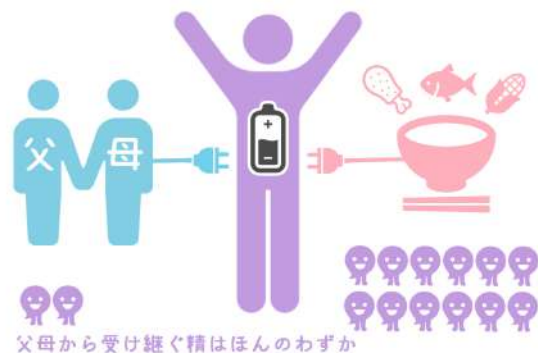
舌質

舌質紅
舌が乾燥している
舌苔少



陰虚とは

20



腎精とは

21

皮膚の望診

皮膚の望診 肺は皮毛を司る



22

水の運行失調→痰湿

特徴

温厚な性格
顔色黄色、皮脂が多い
多汗、体が重たい

対策

利水（水分代謝をよくする）

舌質

舌が腫れている
舌質淡、齒痕
舌苔→寒タイプは白
熱タイプは黄色



水毒とは

23

頭髮、体毛の望診一髪は血の余り



24



痰、鼻水の望診

25

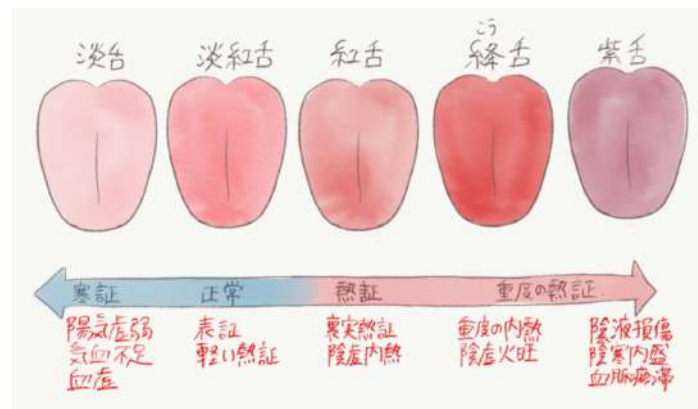
舌診

舌は体の気血や病邪の性質、病位の深さ、病状の進退状況、内臓の虚実など様々な情報が反映される

- 舌の色
- 舌苔の状態
- 舌の形

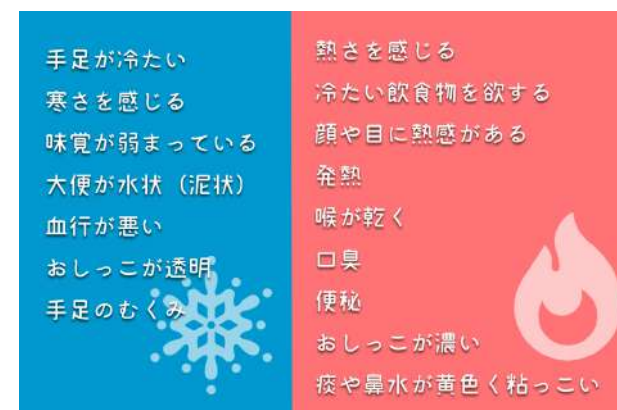
これらを見て臓腑の変調を読み取ることができる

26



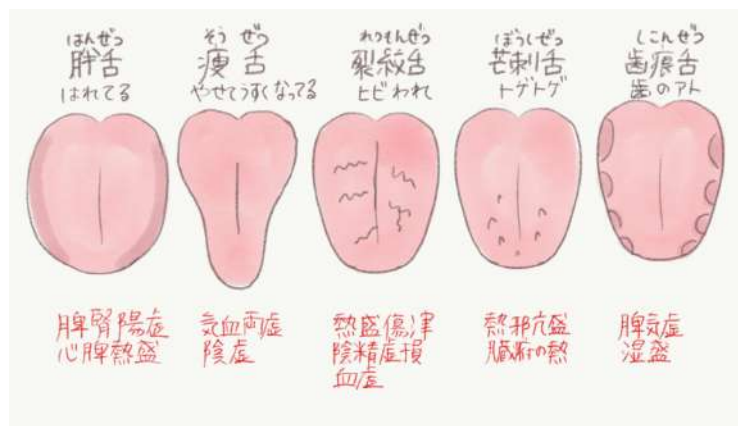
舌の色

27



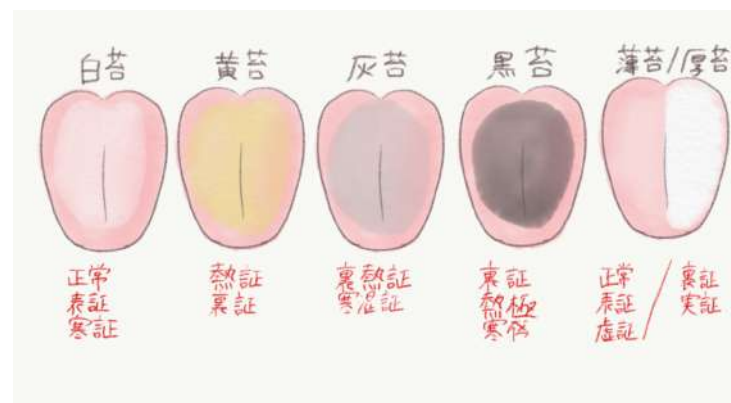
寒熱とは

28



舌の形

29



舌苔、苔質

30

聞診（ぶんしん）

聞診の「聞」には「においをかぐ」という意味も。

患者の状態を聞くと同時に、患者の息や体臭、分泌物、排泄物のにおいを「かぐ」ことで病状を把握。

31

聞診（ぶんしん）一呼吸

- 呼吸の強弱
- ため息
- 呼吸困難
- 咳
- しゃっくり
- げっぷ

32

聞診（ぶんしん）一匂い

肝一あぶらくさい。鶏肉などのあぶらくさい匂い

心一焦げ臭い。心の火によって焦げるという意味から

脾一かんばしくさい。甘ったるい匂い。

肺一なまぐさい。生肉などのなまぐさい匂い。

腎一くされくさい。腐った匂い。

33

聞診（ぶんしん）一声音

実証 声が大きく、重く、濁る

虚証 声が小さく、軽く、清い

34



痛みの問診

35

食欲の異常

食欲がない

全般的にない…脾胃虚弱
普段はあるが一時的にない…食積
淡白なもののみ食べられる…湿熱

食欲亢進

多量に食べられる…胃熱
多量には食べられない…胃陰不足
食べると消化不良…脾虚

食欲の異常

36

睡眠の異常

<p>眠れない</p>  <p>入眠困難 …心血虚、肝血虚、脾気虚</p> <p>中途（早朝）覚醒 夢をよく見る 眠りが浅い …心腎不交（しんじんふこう）</p>	<p>過眠</p>  <p>朝起きられない 日中に眠い…気虚、陽虚</p> <p>食後に異常に眠い …脾気虚、気虚、気鬱、痰湿</p>
---	---

睡眠の異常

37

大便、小便の異常

<p>便秘</p>  <p>＋口の渇き／熱証…実熱証 ＋口の渇き／寒証… 気虚（肺気虚）、陰虚、陽虚</p>	<p>下痢</p>  <p>水様便…陽虚 生臭い未消化便…寒証（主に脾陽虚） 悪臭が強い便…寒証（熱証・湿熱）</p>
<p>小便</p>  <p>色が濃い／尿量少ない…熱証 色は普通～薄い ／飲水量も少ない …膀胱の気化不足</p>	<p>尿漏れ</p>  <p>尿意切迫あり …熱証、膀胱湿熱、腎陰虚 尿意切迫なし …脾気虚、腎気虚 夜尿症 …生理的（小児）腎気虚（青年期以降）</p>

大便、小便の異常

38

食べ物の趣向

 <p>甘いもの…脾気虚</p>	 <p>塩辛いもの…腎気虚</p>	 <p>辛いもの…肝気虚、肝熱</p>
 <p>生野菜、果物、コーヒー …血寒、瘀血</p>	 <p>脂っこいもの、肉、煎炒、 餅、乳製品、発酵飲料 …湿熱、脾気虚</p>	

食事の趣向

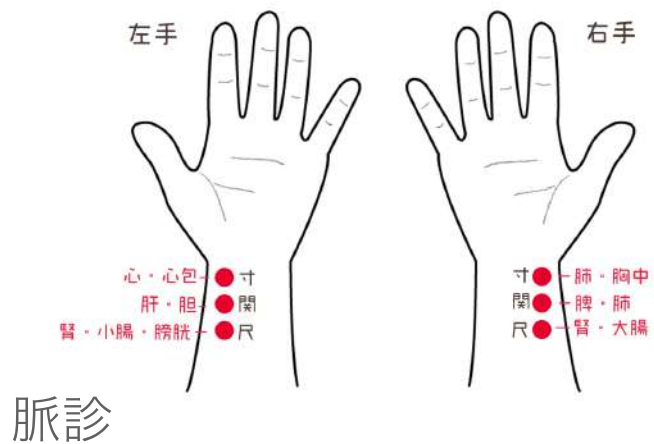
39

切診一体に触れて情報を収集

脈診

体の感触、熱を調べる

40



41

脈診

軽く押さえると拍動を指に感じられる—表証

強く押さなければ拍数を感じられない—裏証

1呼吸に6拍以上—熱証

1呼吸に3拍以下—寒証

非常に強い脈—実証

非常に弱々しい脈—虚証

42

切診一体の感触、熱を調べる

- しこりや凝り
- 皮膚のざらつきがあるかどうか
- 熱の有無
- 乾燥状態
- 弾力性の有無

43

臓器の時刻表



- 症状が出る時間帯も重要な情報！

44

【次回予告】6月18日(水)10時～

あなたの「今の状態」がわかる！八綱弁証、気血津液弁証



次回はいよいよ弁証！

四診によって得た情報は情報量も多く内容も複雑。一定のルールに基づいて証を導き出す弁証が必要。その最も基本的な「八綱弁証」を学びます！

難しいけど、これを乗り越えようと、素手が名医になる日も近い！？



5/16(金)13時～「人を射抜く文章力講座」

発信で飯を食う、の舞台裏