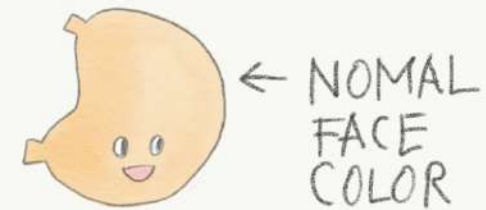
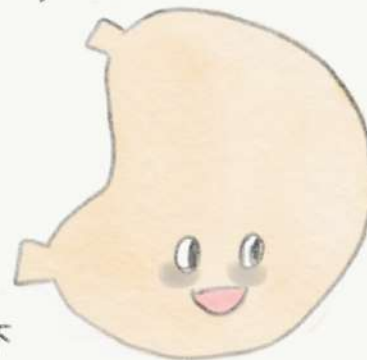


顔は五臓の鏡

よく見かけるOVER40の顔色4選



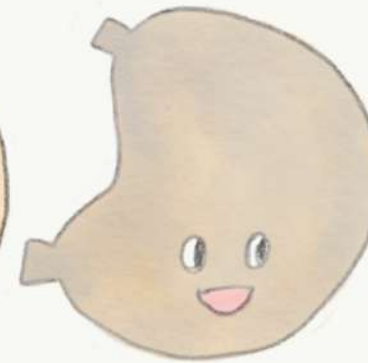
脾・腎が弱い
ストレスを感じると消化
能力がおちてしまう



肝が弱い
血が足りない
何色のファンデをぬっても
合わない



免疫病っぽい顔
by 西原医師
何かしらのアレルギーあり



五色MIXドブ色
酒タバコ・ジャンクフード
大好き!

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）

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

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」

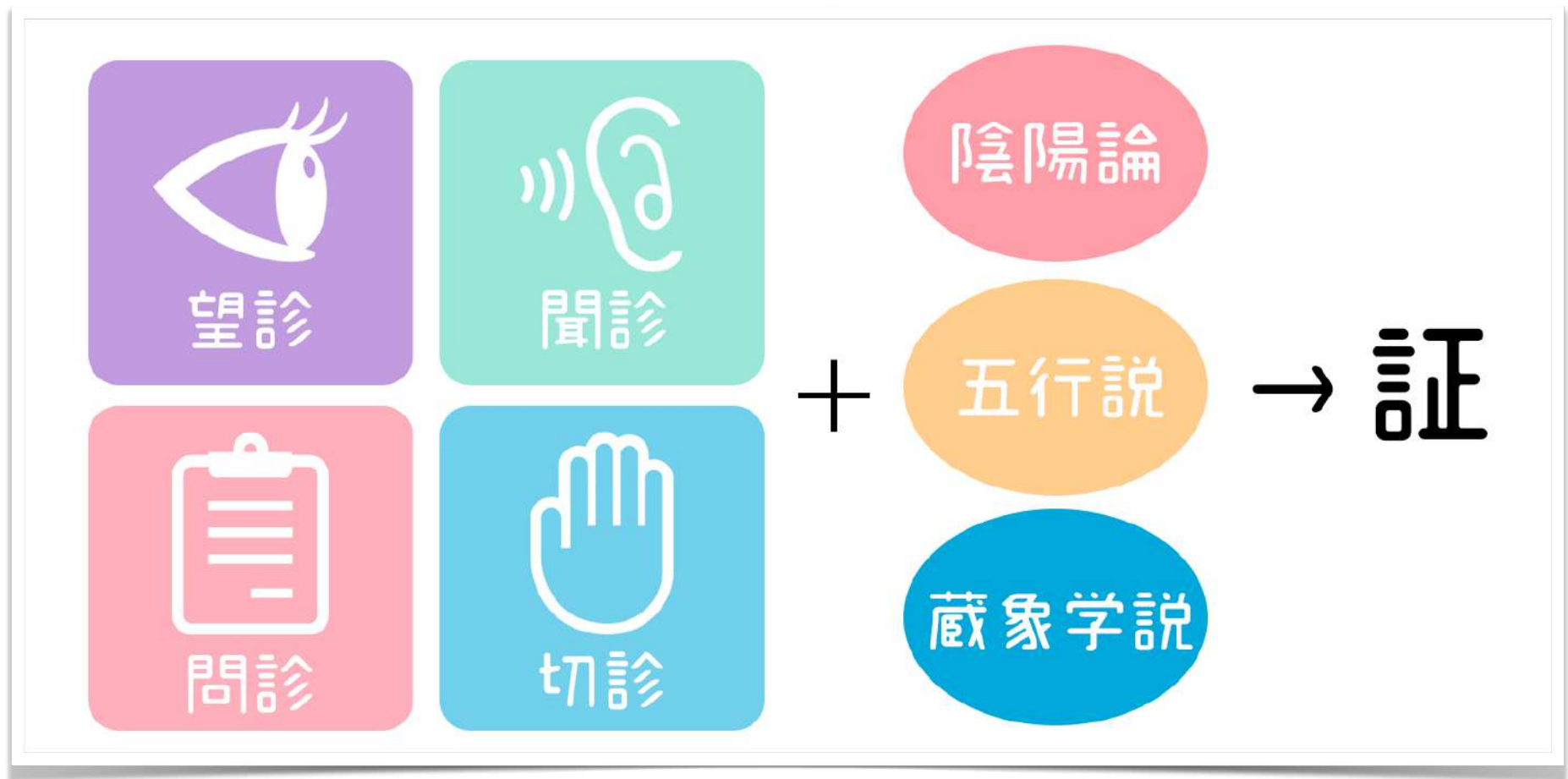
患者の状態を観察する4つのポイント ト一四診

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



患者の状態を観察する4つのポイントー四診

望診→神技（しんぎ） 最高位

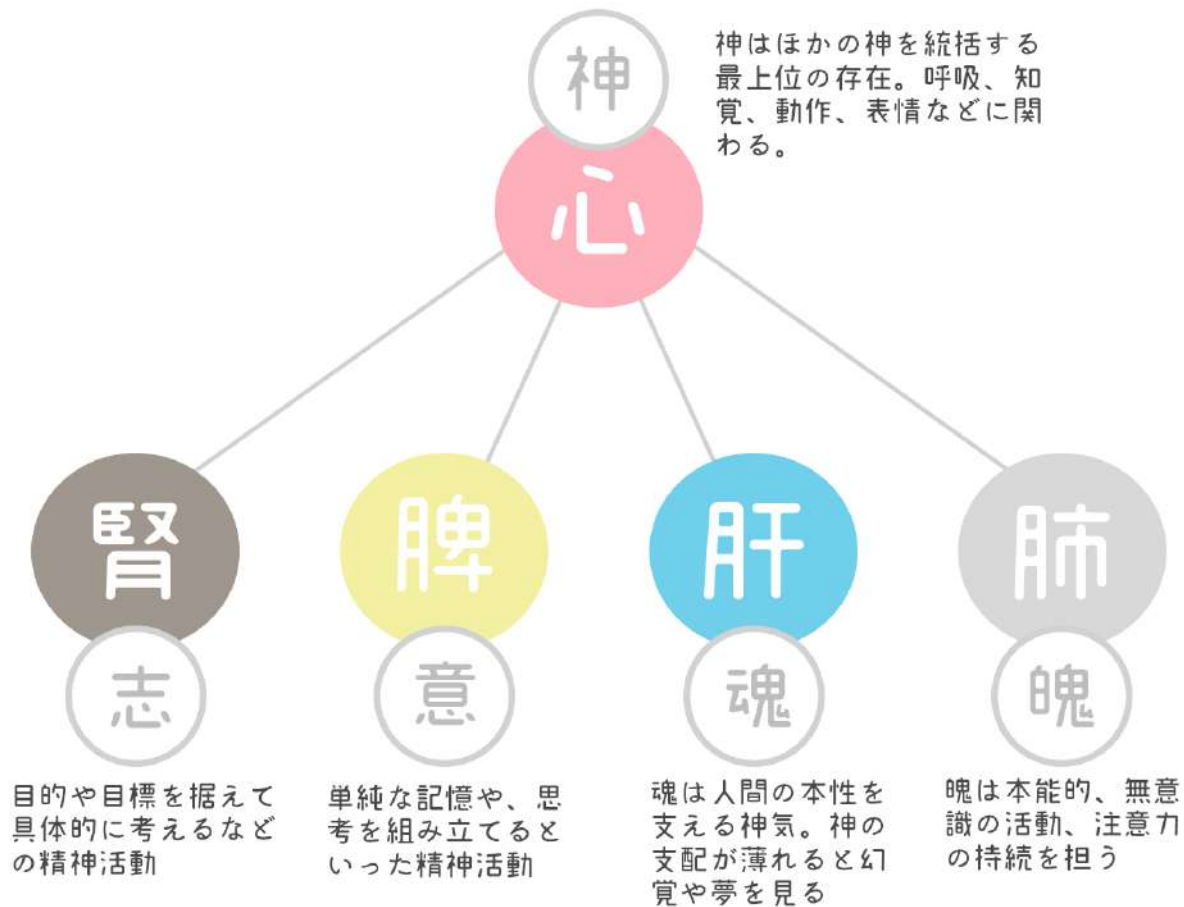
聞診→聖技（せいぎ）

問診→工技（こうぎ）

切診→巧技（こうぎ）

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



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に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。

中医学的
顔色健康診断

望診を知って自分や
家族の不調をチェック
できるようになろう！



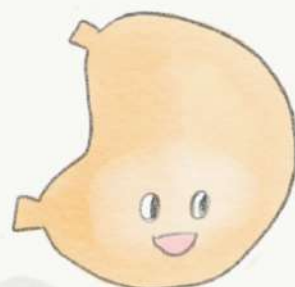
木 肝・胆のう



火 心・小腸



土 脾・胃



金 肺・大腸



水 腎・膀胱

顔色

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

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

顔が黄色い



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

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

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

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。

五畜	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
雞	李 <small>すもも</small>	酸	油	春	怒	步	風 <small>ふう</small>	魂 <small>こん</small>	眼	爪 <small>つめ</small>	淚	筋 <small>きん</small>	青	胆	肝 <small>かん</small>	木
羊	杏 <small>あんず</small>	苦	焦	夏	喜	視	熱 <small>ねつ</small>	神 <small>しん</small>	舌	面色 <small>めんしき</small>	汗	脈 <small>みやく</small>	赤	小腸	心 <small>しん</small>	火
牛	棗 <small>なつめ</small>	甘	香	長夏	思	坐	湿 <small>しつ</small>	意 <small>い</small>	口唇	唇乳 <small>しんにゅう</small>	涎 <small>よだれ</small>	肉 <small>にく</small>	黄	胃	脾 <small>ひ</small>	土
馬	桃 <small>もも</small>	辛	腥 <small>なまぐさい</small>	秋	悲	臥	燥 <small>そう</small>	魄 <small>はく</small>	鼻	毛 <small>け</small>	涕 <small>はなみず</small>	皮毛 <small>ひもう</small>	白	大腸	肺 <small>はい</small>	金
豚	栗 <small>くり</small>	鹹 <small>かん</small>	腐	冬	恐	立	寒 <small>かん</small>	志 <small>し</small>	耳	髮 <small>かみ</small>	唾 <small>つば</small>	骨 <small>ほね</small>	黒	膀胱	腎 <small>じん</small>	水

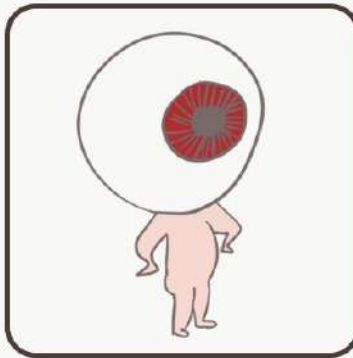
五行色体表

powered by
足つぼ経筋施術そえる堂
むしろ台所診療所

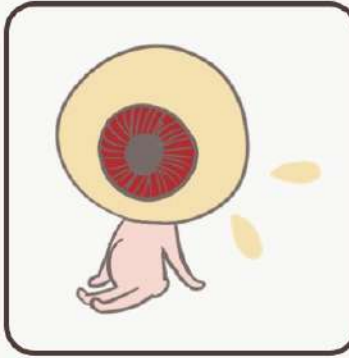
五行色体表

目の望診

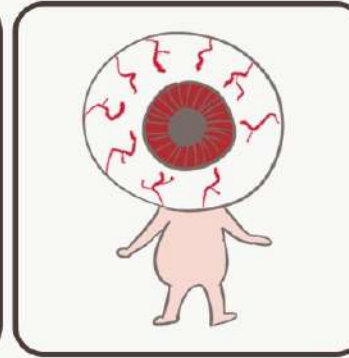
目は肝臓の窓！



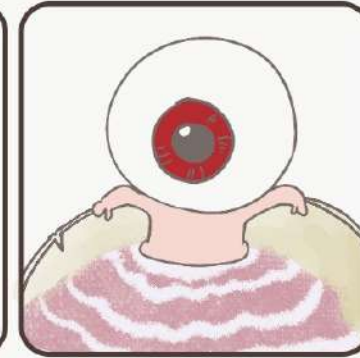
白目が白い
= 正常



白目が黄色
目やに
= 湿熱



目が赤い
充血
= 肝気鬱結



目の下のくま
= 血虚、腎虚

目の望診—血液と精神の状態がわかる

体の中は余分な水と熱でいっぱい ^{しつ ねつ} 湿熱



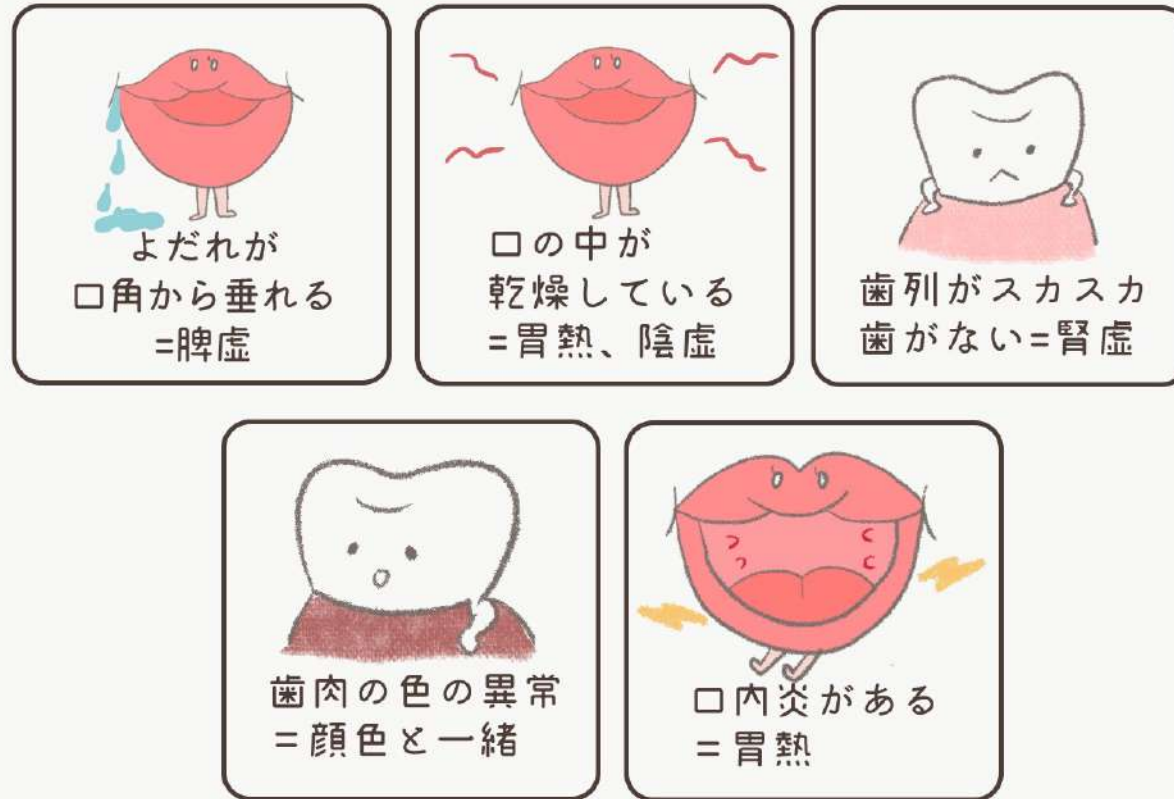
ドロドロした湿熱は動きにくく、気血の流れを邪魔して
血流が悪くなり、組織の働きも悪化

湿熱はたまるところで悪さをす!

- ・関節の痛み
- ・吹き出物
- ・排尿時の痛み、熱感
- ・大便が泥状

湿熱とは

口腔内、唇の望診



口腔内、唇の望診 | 消化器官の代弁者

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

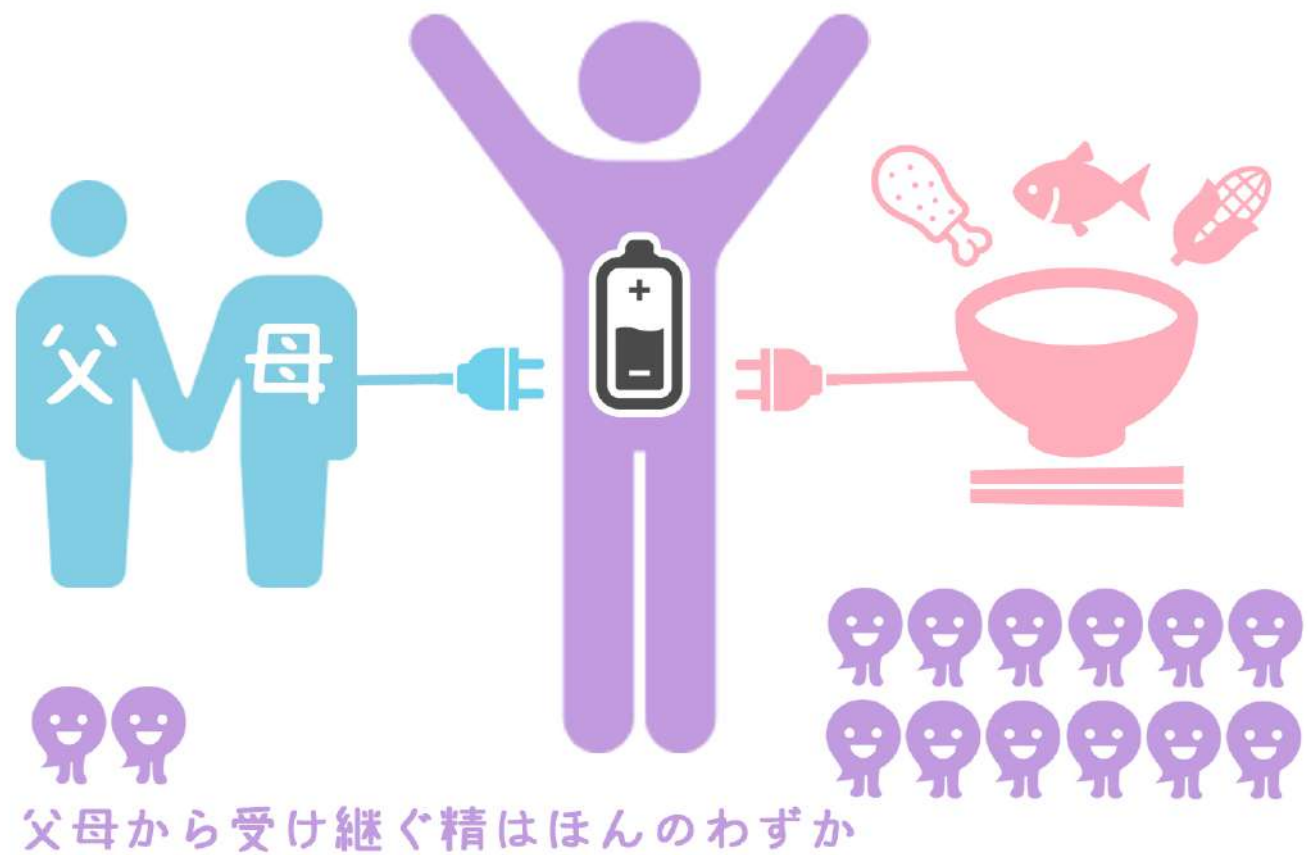
補陰（陰を補う）

舌質

舌質紅
舌が乾燥している
舌苔少



陰虚とは



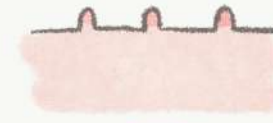
腎精とは

皮膚の望診

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
尋麻疹

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）
皮膚が象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

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



血虚

血が足りない

腎虚

腎が弱ってる

湿熱

余計な油へドロがある

肝鬱

ストレスで滞っている



血虚

血が足りない

腎虚

腎が弱ってる

頭髮、体毛の望診一髪は血の余り

痰・鼻水と熱と冷え



黄色くてドロドロした痰・鼻水 熱証

ハイカロリー(油, 砂糖)を疑う



透明でサラサラな痰・鼻水 寒証

冷やすもの(小麦, フルーツ, 冷たいもの)を疑う

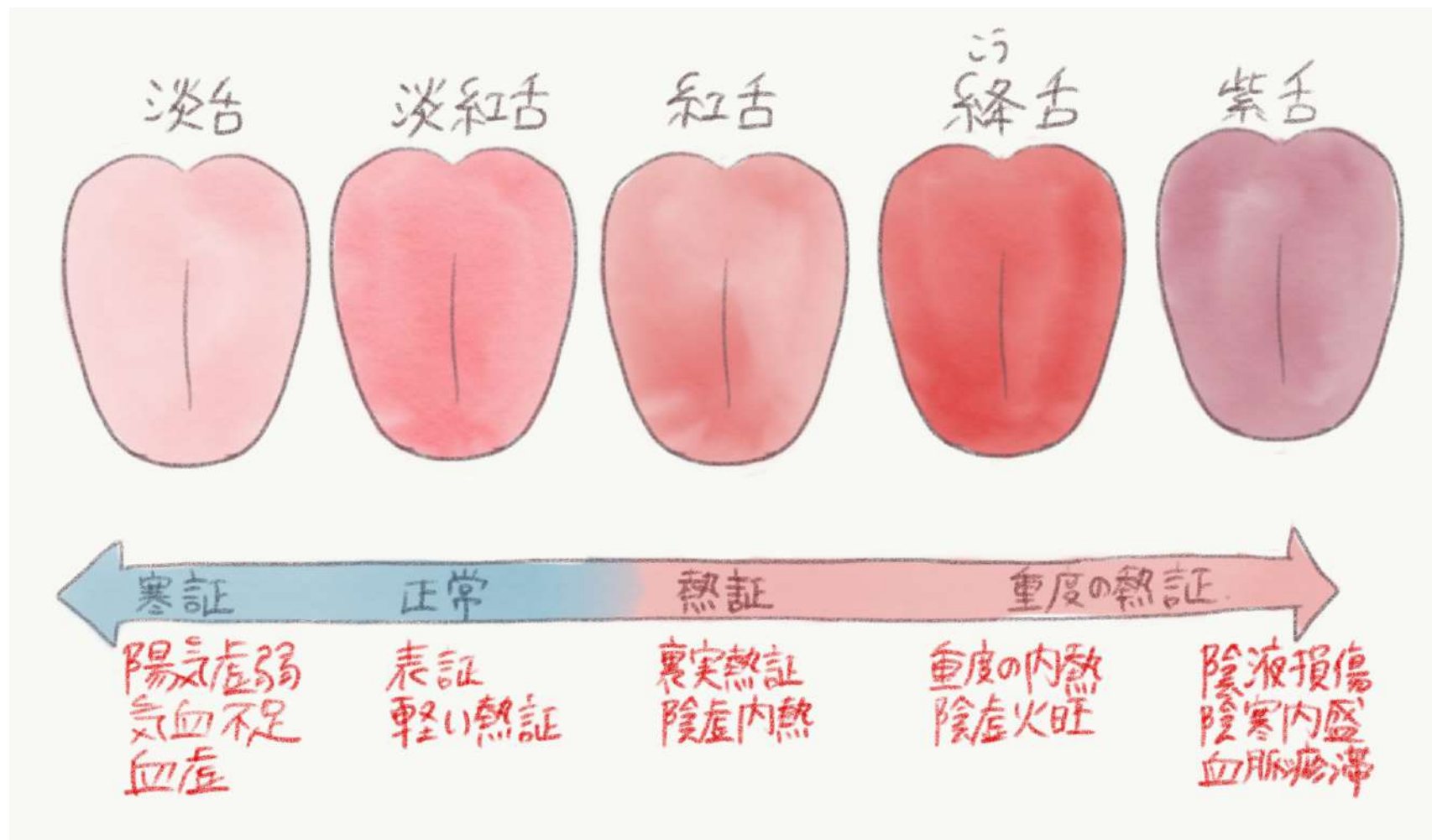
痰、鼻水の望診

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



舌の色

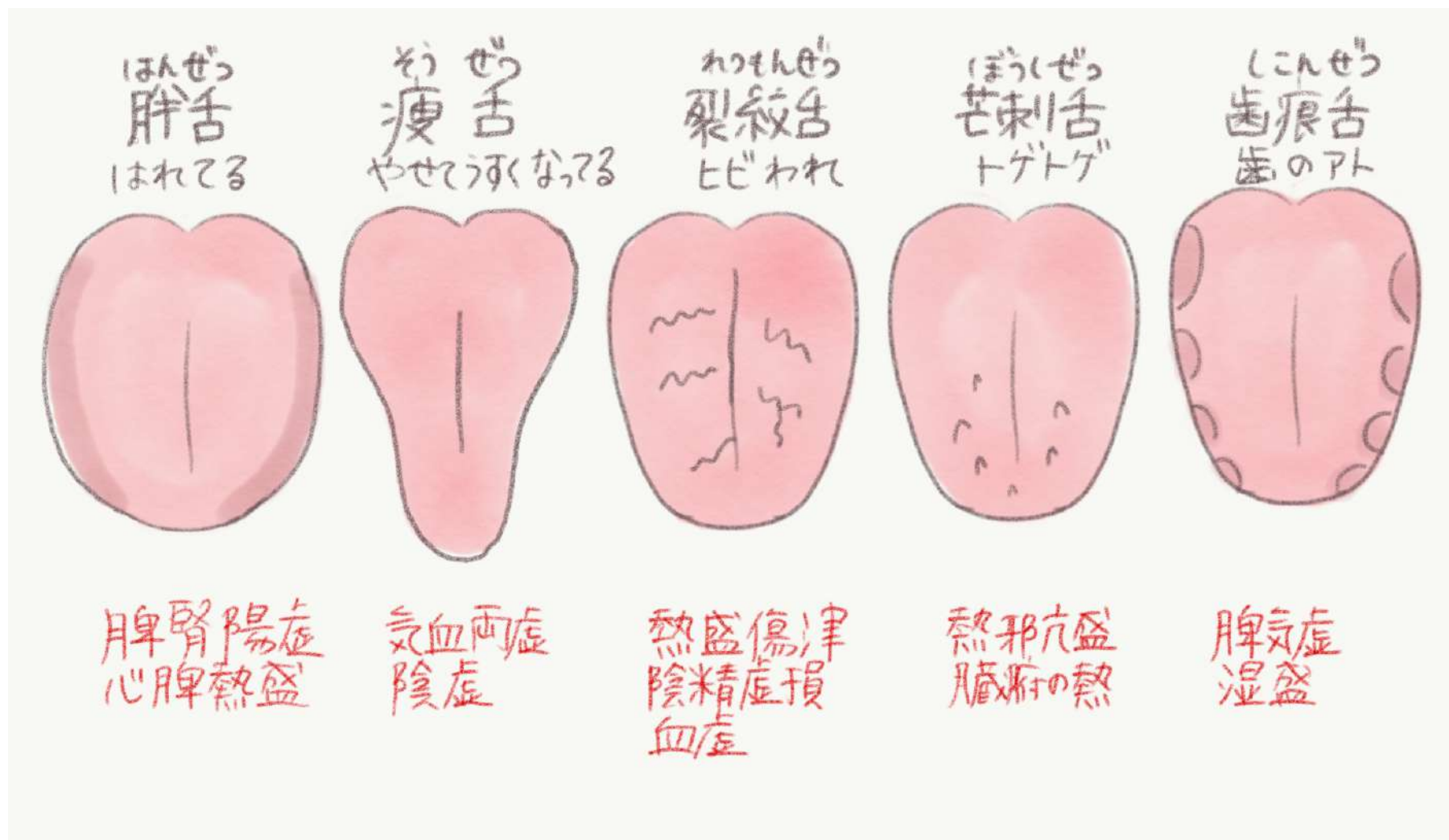
手足が冷たい
寒さを感じる
味覚が弱まっている
大便が水状（泥状）
血行が悪い
おしっこが透明
手足のむくみ



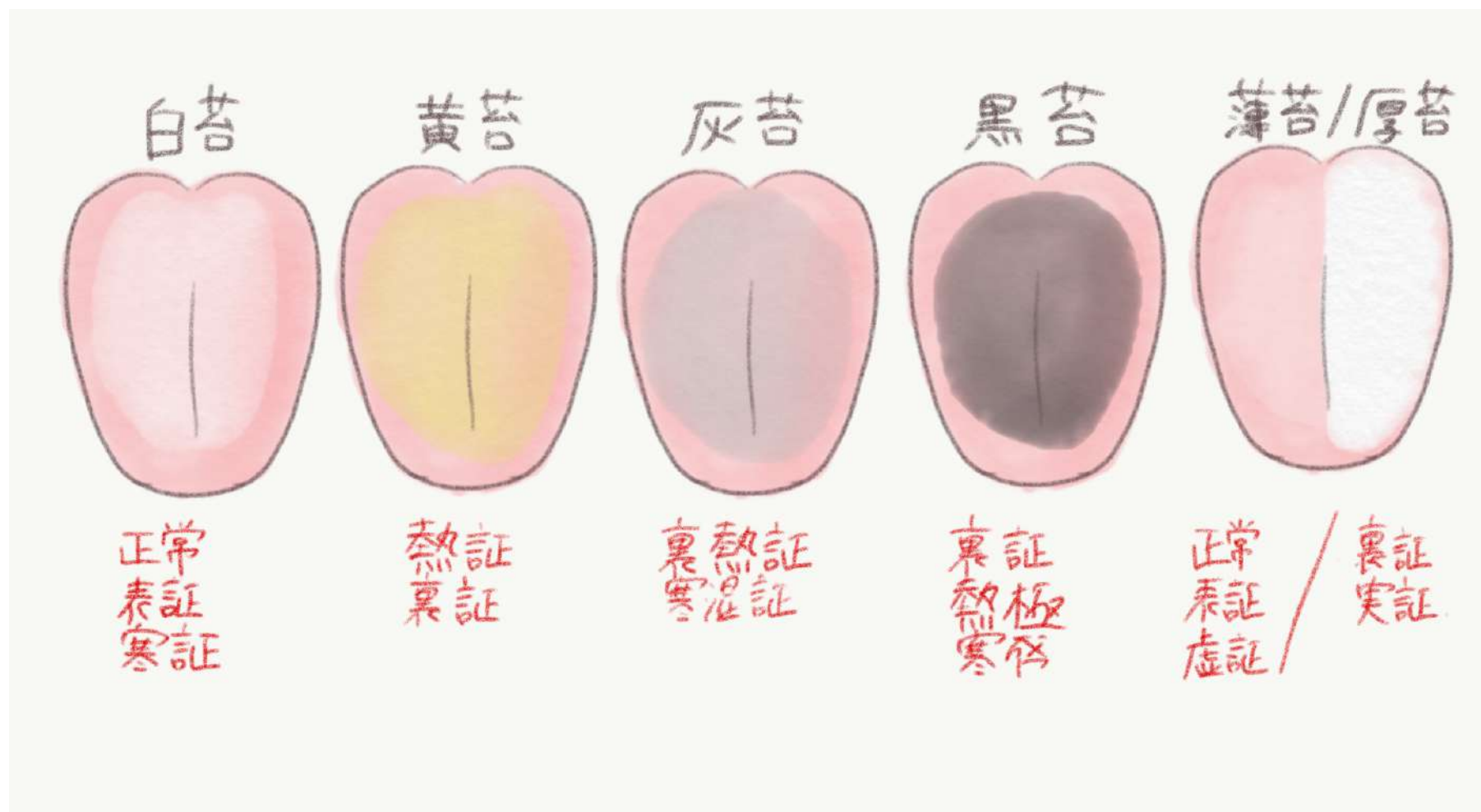
熱さを感じる
冷たい飲食物を欲する
顔や目に熱感がある
発熱
喉が乾く
口臭
便秘
おしっこが濃い
痰や鼻水が黄色く粘っこい



寒熱とは



舌の形



舌苔、苔質

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。

聞診（ぶんしん）－呼吸

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

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。

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

だるい痛み

重く感じられる痛み

冷たさを伴う痛み

絞られるような痛み

痛い部分に空虚感

虚

実

張った感じ、膨張感

キリキリ刺すように痛い

熱さを伴う痛み

ひっぱられるような痛み

痛みの問診

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

睡眠の異常

眠れない



入眠困難
…心血虚、肝血虚、脾气虚

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）

過眠



朝起きられない
日中に眠い…気虚、陽虚

食後に異常に眠い
…脾气虚、気虚、気鬱、痰湿

睡眠の異常

大便、小便の異常

便秘



かたかた VS やわらかうんち
+ 口の渇き / 熱証…実熱証
+ 口の渇き / 寒証…
気虚（肺気虚）、陰虚、陽虚

下痢



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
…実証（熱証・湿熱）

小便



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

尿漏れ



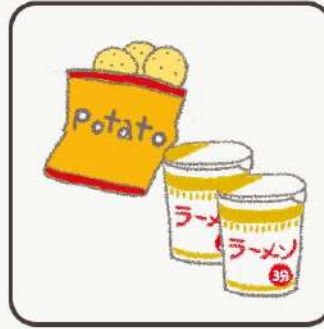
尿意切迫あり
…熱証、膀胱湿熱、腎陰虚
尿意切迫なし
…脾気虚、腎気虚
夜尿症
…生理的（小児）腎気虚（青年期以降）

大便、小便の異常

食べ物の趣向



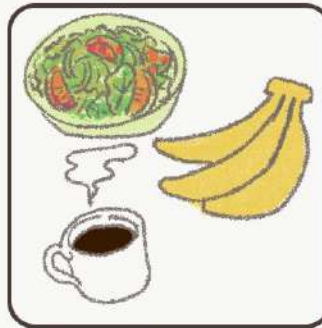
甘いもの…脾気虚



塩辛いもの…腎気虚



辛いもの…肺気虚、肺熱



生野菜、果物、コーヒー
…血寒、お血



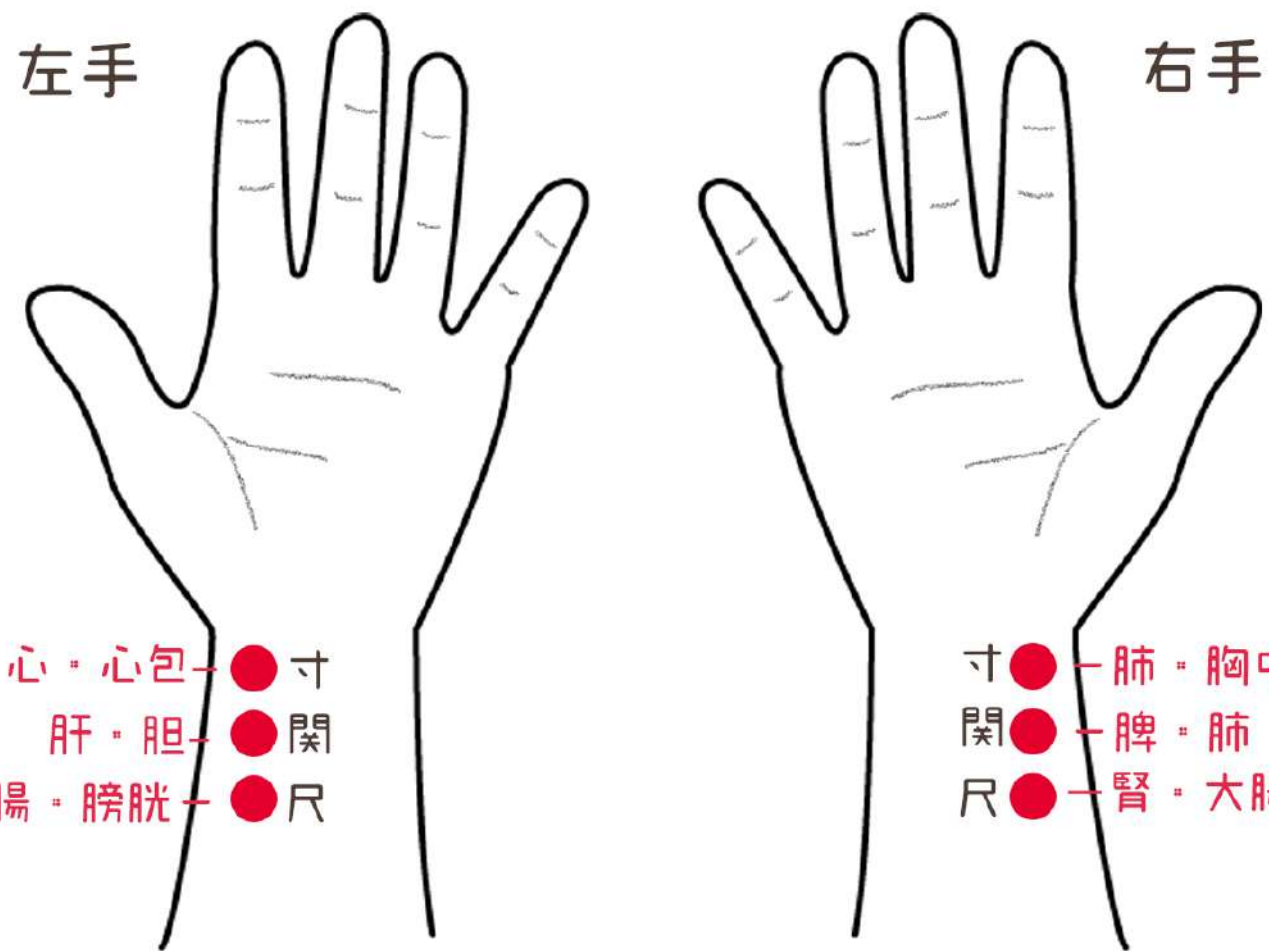
脂っこいもの、肉、刺身、
卵、乳製品、炭酸飲料
…湿熱、脾気虚

食事の趣向

切診一体に触れて情報を収集

脈診

体の感触、熱を調べる



脈診

脈診

軽く押さえると拍動を指に感じられる一表証

強く押さえないければ拍数を感じられない一裏証

1呼吸に6拍以上一熱証

1呼吸に3拍以下一寒証

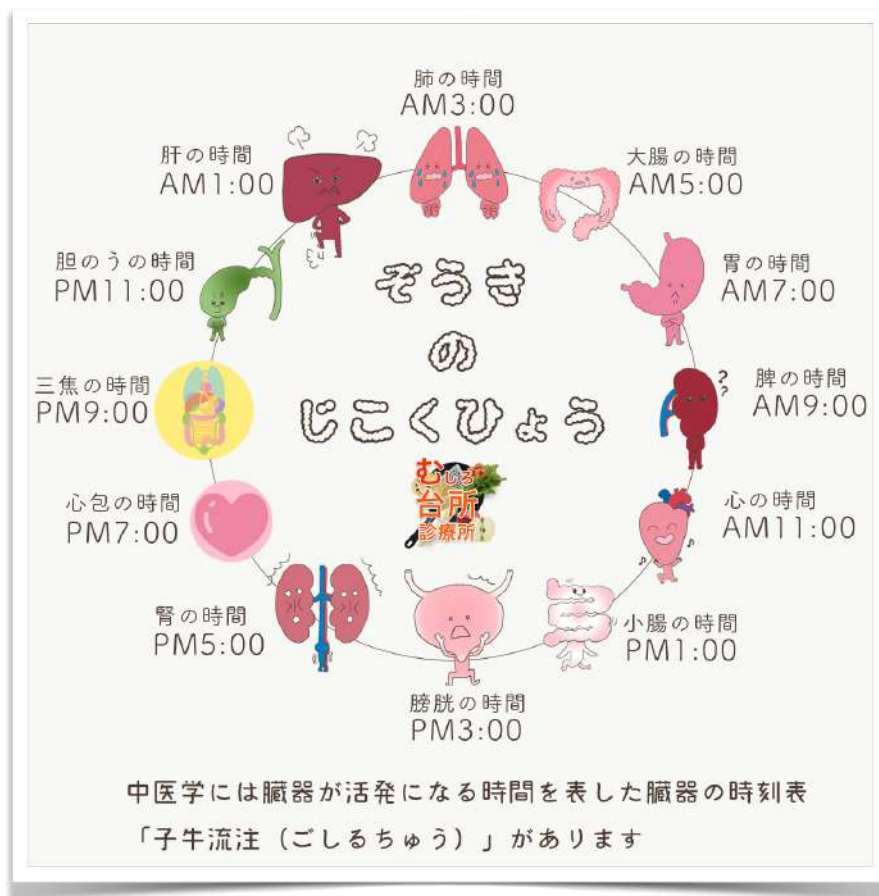
非常に強い脈一実証

非常に弱々しい脈一虚証

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

臓器の時刻表



- 症状が出る時間帯も重要な情報！

【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