



診断・治療方針を決める…弁証

治療内容の決定・実際の治療…論治

弁証論治

はじめての中医学6時間目

あなたの今の状態がわかる！ 弁証論治

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

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！弁証論治

[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」

顔色の話



くりいむ有田
白・黒・黄色
(ドブ色)



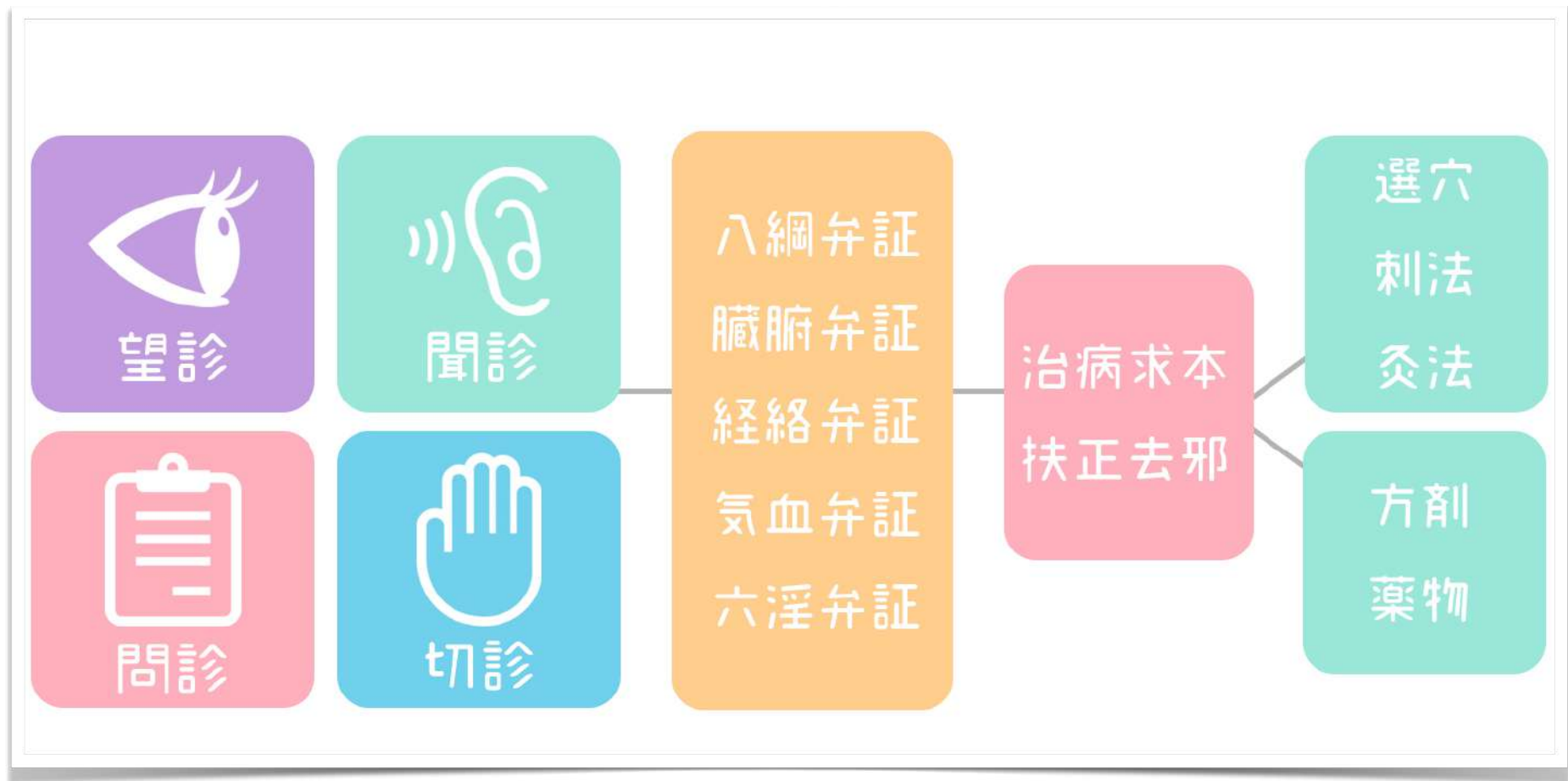
くりいむ上田
赤・青・黄色
(ドブ色)



ネプチューン
ホリケン
赤・青・黒
(ドブ色)



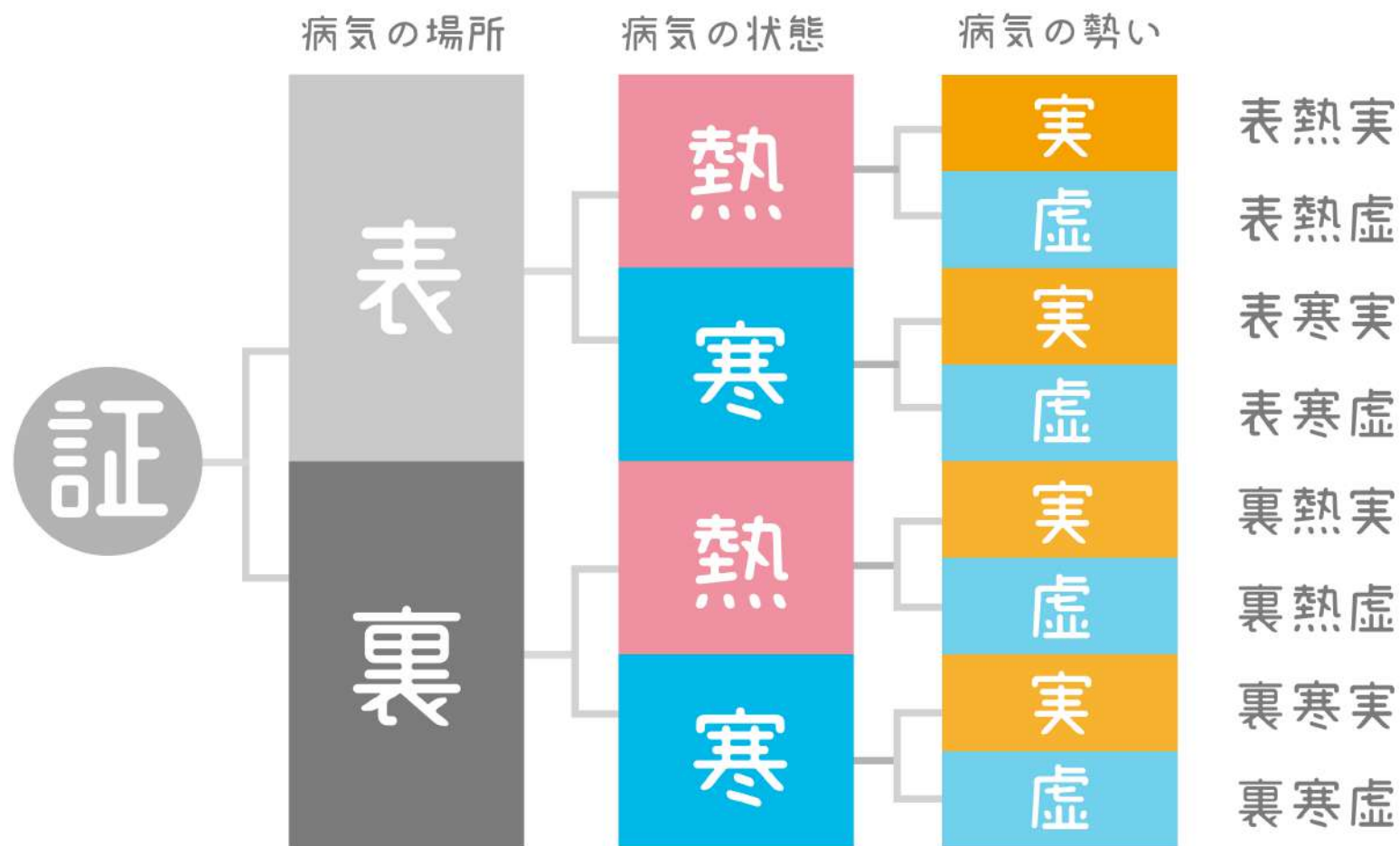
ダウンタウン
松本
全色
(ドブ色)



并証論治の流れ

弁証一診断・治療方法

- 病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）
- 風・寒・暑・湿・燥・火の6つの要因を考える六淫弁証（ろくいんべんしょう）
- 気血津液の過不足や運行失調などからくる病気を分析する気血津液弁証（きけつしんえきべんしょう）
- 臓腑にあらわれる現象を観察する臓腑弁証（ぞうふべんしょう）
- 病気がどの経絡や臓腑にあるのかを分析・判断する経絡弁証（けいらくべんしょう）



病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）

おもての病気

腑の病

皮膚

皮下の浅い部分の組織群

四肢や頭部、肩背部など

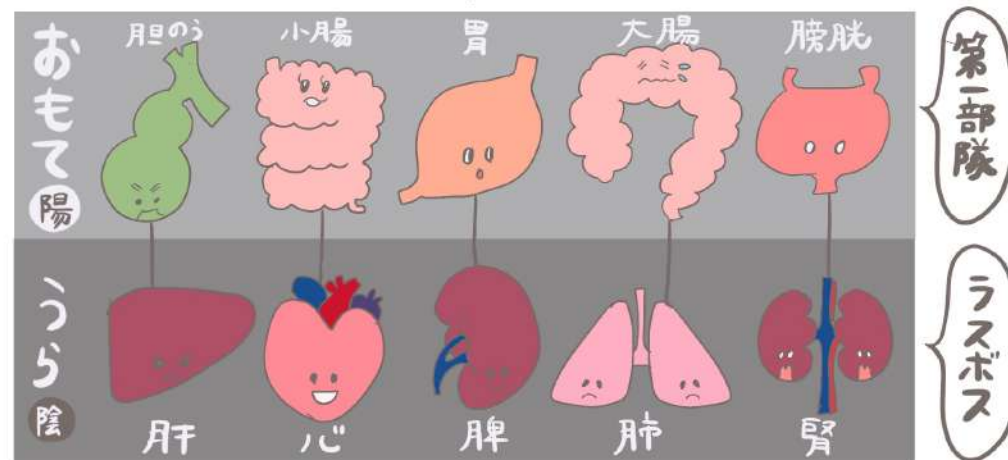


うらの病気

臓の病

血脈

骨髓



病が深いか浅いか一表裏

表：急性・慢性疾患 裏：難治性疾患

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



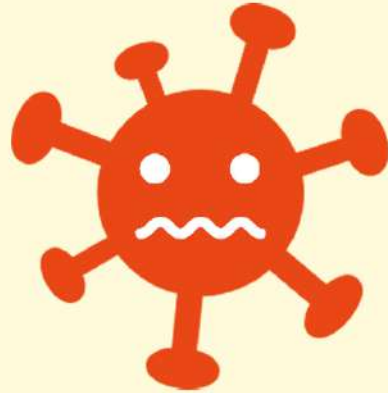
熱さを感じる
冷たい飲食物を欲する
顔や目に熱感がある
発熱
喉が乾く
口臭
便秘
おしっこが濃い
痰や鼻水が黄色く粘っこい



病気の性質を寒と熱に区別した寒熱（かんねつ）

病気の勢いー虚実（きょじつ）

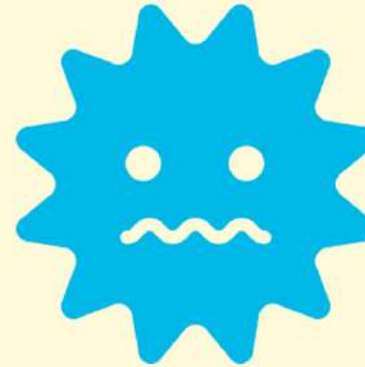
実＝有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚＝免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が淡い、暗い／語勢が弱い／無気力
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

病気の勢いー虚実（きょじつ）

八綱弁証－病の捉え方



これらを判定して陰陽に分ける！

病気の表裏（病が体の浅いところにあるか、深いところにあるか）

病気の寒熱（熱／寒が過剰な状態）

病気の虚実（病気を治す気が不足／邪が多い状態）

気血津液弁証

	不足	過剰
気	気虚	気滞
血	血虚	瘀血
水	陰虚	痰湿

気の不足→気虚

特徴

疲れやすい
風邪を引きやすい
冷えてしまう

対策

補気（気を補う）

舌質

舌質淡白
舌辺歯痕
舌苔白



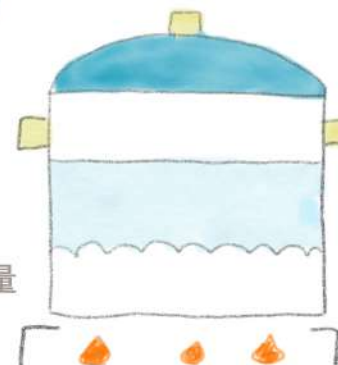
エネルギー不足



水適量

米（血）適量

火加減弱



気の不足—気虚（ききょ）

血の不足→血虚

特徴

めまい、立ちくらみ
顔色蒼白、黄色
物忘れ、しびれ

対策

補血（血を補う）

舌質

舌質淡白
舌が痩せて小さい
舌苔白



血の不足→血虚（けっきょ）

津液の不足→陰虚

特徴

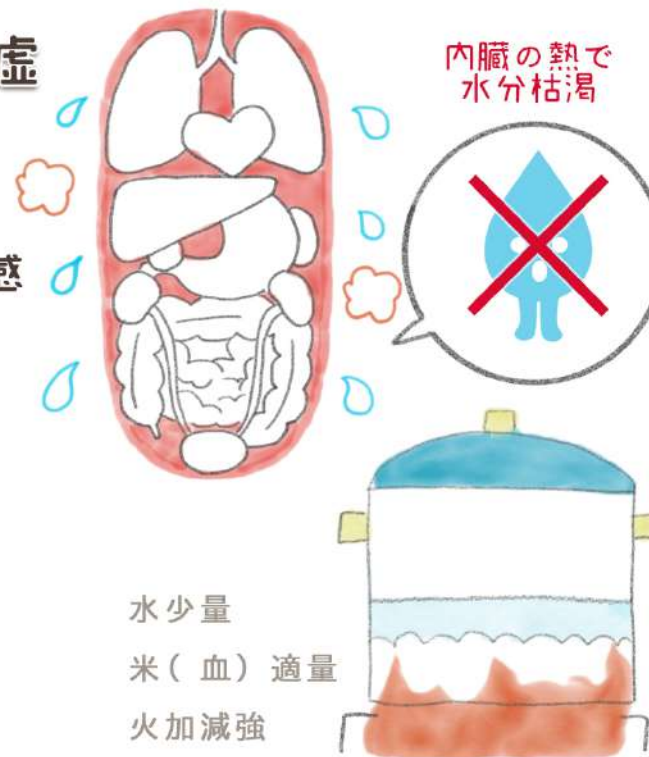
のぼせ、暑がり
ほおが赤くなる、熱感
冷たいものを好む

対策

補陰（陰を補う）

舌質

舌質紅
舌が乾燥している
舌苔少



内臓の熱—陰虚 (いんきょ)

気の運行失調→気鬱

特徴

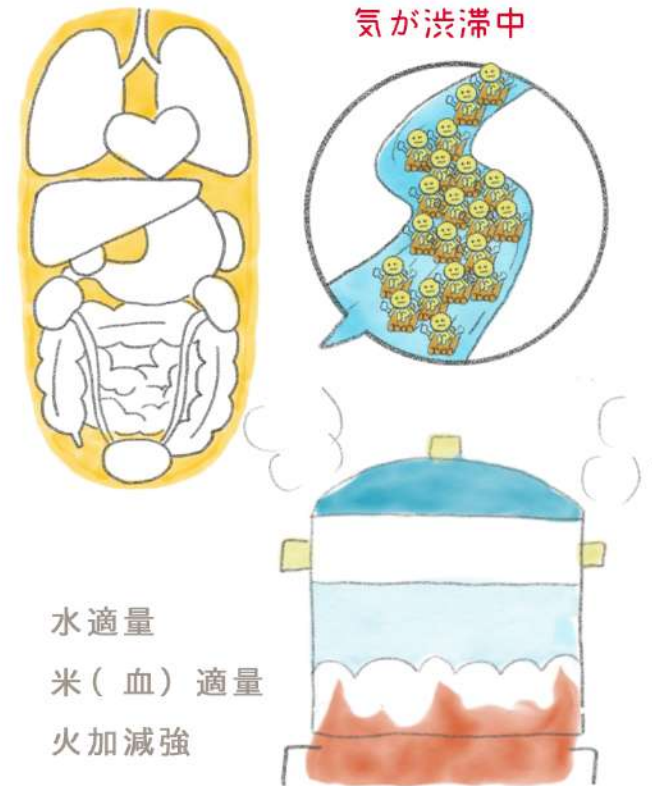
不信感を抱きやすい
顔色暗い
ため息、胸がつかえる

対策

行気（気を巡らせる）

舌質

舌質淡紅
舌苔薄白



気の過剰や運行失調→気鬱、気滯

血の運行失調→お血

特徴

イライラしやすい
痛みがある
肌の乾燥、しみがある

対策

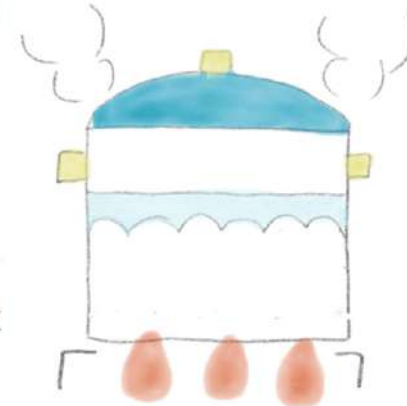
活血（血行促進）

舌質

舌質紫暗・
舌裏の血管が拡張、紫暗



血がドロドロ



水適量

米（血）多量

火加減適量

血の過剰や運行失調—瘀血（おけつ）

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、歯痕

舌苔→寒タイプは白

熱タイプは黄色



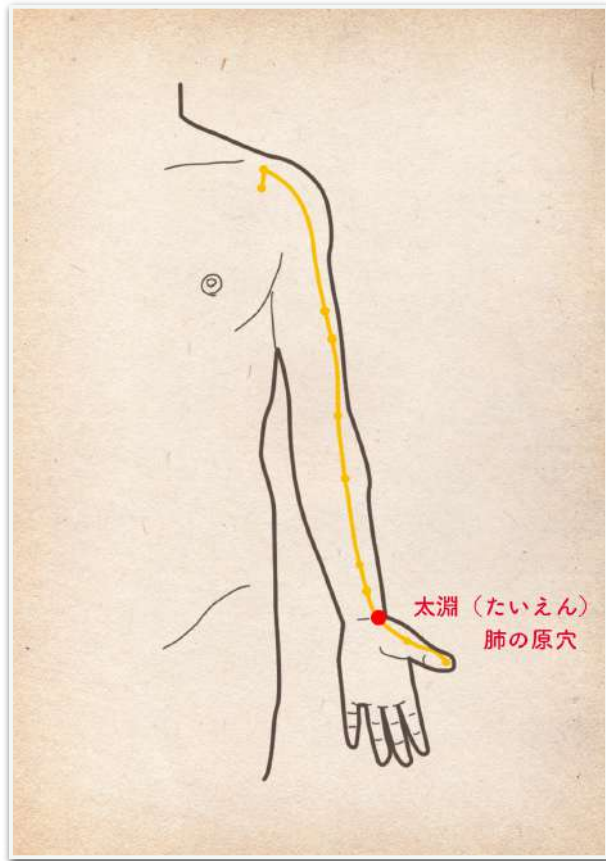
津液の過剰や運行失調→痰湿（たんしつ）

臓腑・経絡弁証

五臓六腑にあらわれる病気を観察する弁証方法が臓腑弁証。

経絡弁証はどの経絡や臓腑に病があるのかを分析・判断。

手の太陰肺経

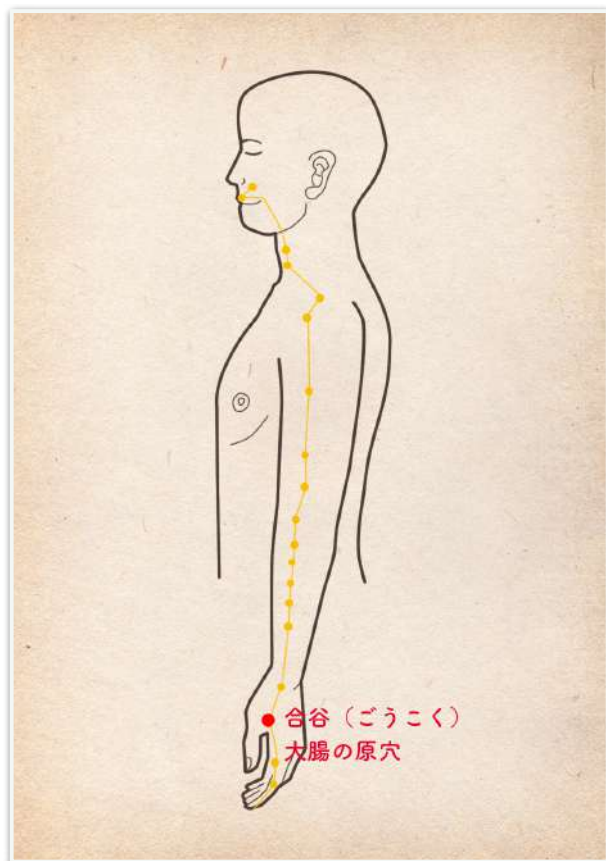


経絡は上腕から手の内側、親指にかけて通っています。

上腕や前腕全面の痛みや湿疹にあらわれます。

呼吸器系の病気やアレルギー、アトピーなど皮膚のトラブルの改善に効果的。

手の陽明大腸経



肺経と表裏の関係にあり、指先で横並びなのが大腸経。

便秘や肌荒れ、花粉症などアレルギー疾患が考えられます。鼻の横で胃経に繋がっています。

他にも下痢や脱肛などの症状があります。

肺・大腸の不調

肺気虚

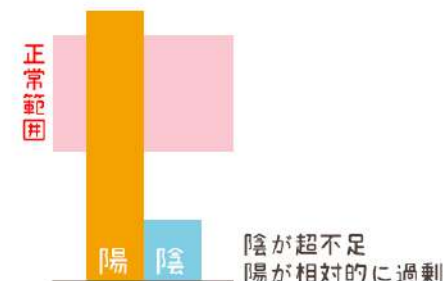
はいききょ

肺の機能が低下して、衛気（外邪から身を守る気）が減って体を覆えていないので外邪に侵入されやすい状態

肺陰虚

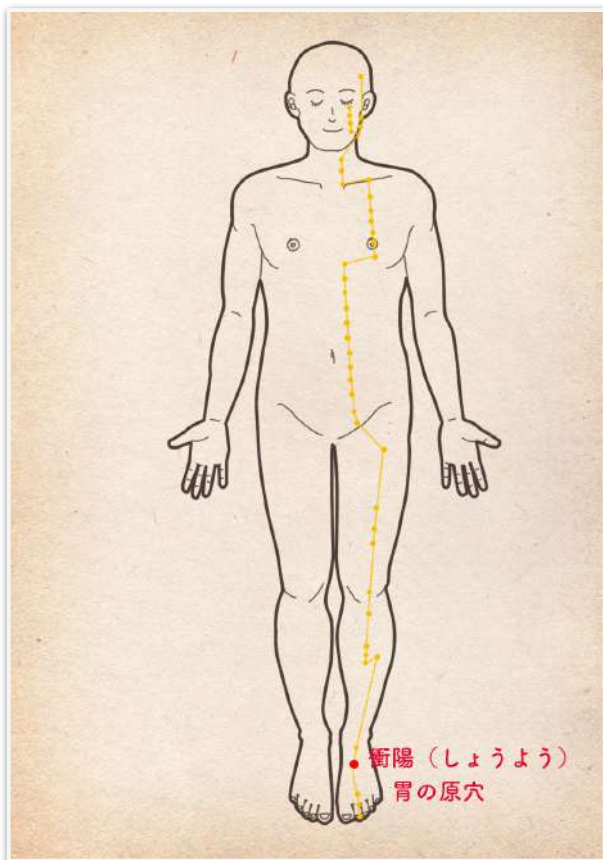
はいいんきょ

肺の水分が乾燥した状態。肺や鼻、皮毛が潤いを失って、乾いた咳や鼻の乾燥、アトピーで肌がゾウのようになるのもこの症状。



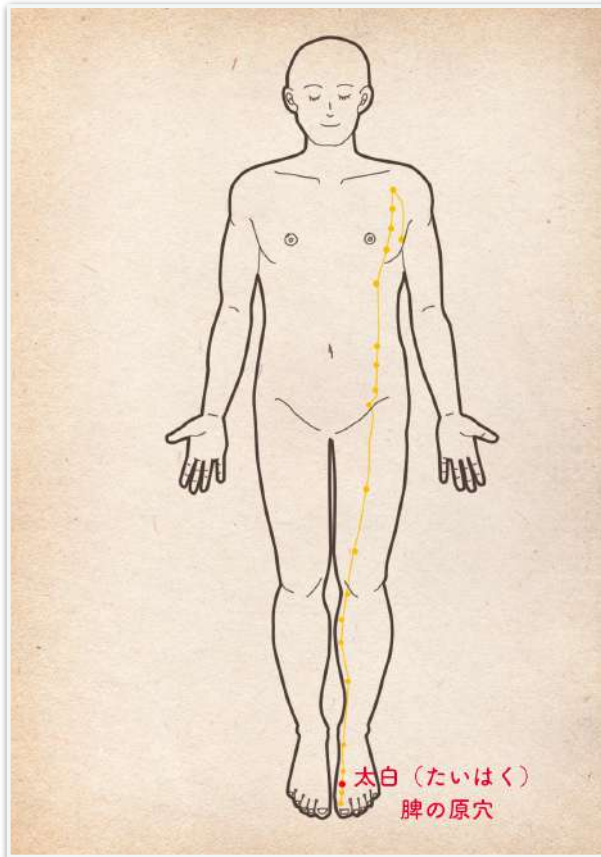
肺・大腸の症状

足の陽明胃経



顔の鼻より外側から、下顎、
耳の前→鎖骨→胸→お腹を通
り、足の正面を通り足の人差
し指までが胃経

足の太陰脾経



足の親指から内くるぶし→すね
の内側→腿→脇を通り脇の下ま
でが脾経。

脾・胃の不調

脾気虚

ひききょ

脾の気（エネルギー）が足りない状態。
食べたものを動かしたり、維持したり
する力が落ちている

脾陽虚

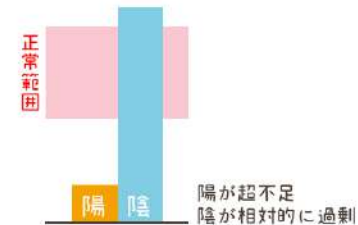
ひようきょ

脾気虚がさらに進行した状態。陽気が
とても不足している。

脾胃湿熱

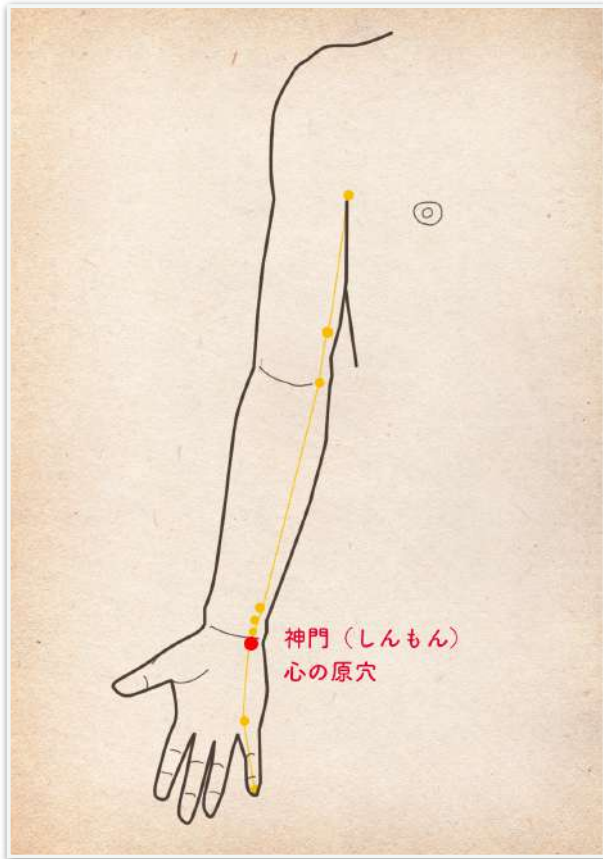
ひいしつねつ

体を冷やして潤わせる水と、体を温め
て活動させる熱。どちらも必要ですが
増えすぎるとくっつきあってドロドロ
とタチの悪いものに変化。



脾・胃の症状

手の少陰心経



脇の下→腕の内側→手の小指
まで通っているのが心経。

心経の症状は腕の前面内側の
痛み、手のひらのほてりや痛
み（心がオーバーヒートして
ると手のひらが熱くなりま
す！）

手の太陽小腸経



小指の先っちょ内側にあるツボから腕のうしろ側→肩→咽頭→頬→耳中に入ります。肩こりといえは小腸経です。

小腸の症状は首が腫れて振り返れない、肩や腕の痛み、お腹が鳴る、お腹が下す、下痢、尿が短く少ないなど。

心・小腸の不調

心血虚

しんけっきょ

心の機能が全体的に弱く、考える力もなくなり、精神も不安定になってしまっているタイプ。

心陰虚

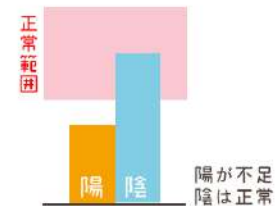
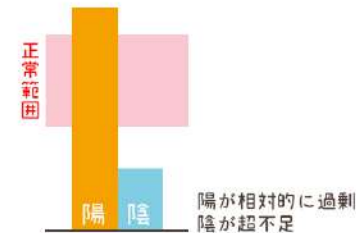
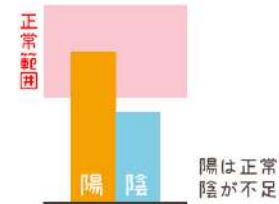
しんいんきょ

血虚が進行すると陰虚といって、陰液（血や津液などガソリンのようなもの）が不足。口が乾く、手のひらや足の裏が火照る、寝汗が出るなど。

心気虚

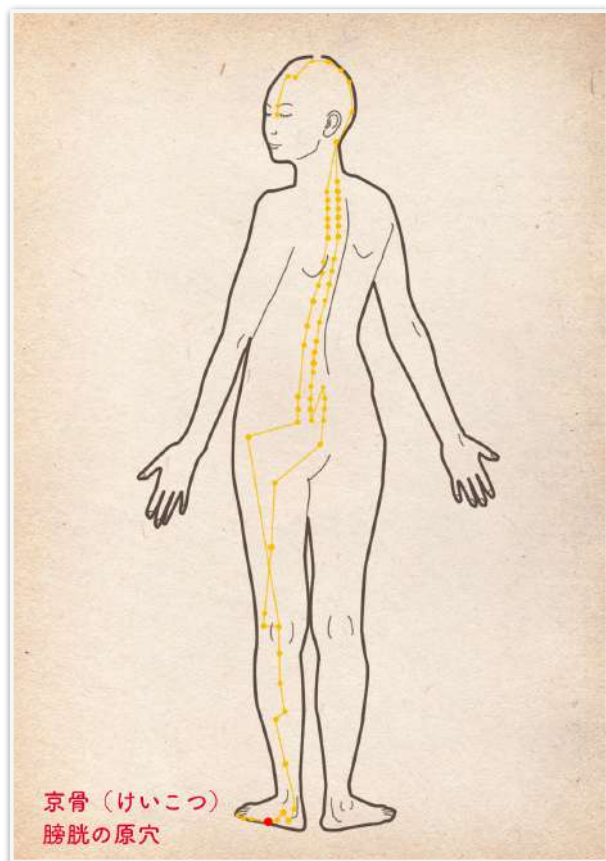
しんききょ

心の気が足りない状態。気＝働きなので、血を送り出す力が不足してるイメージです。



心・小腸の症状

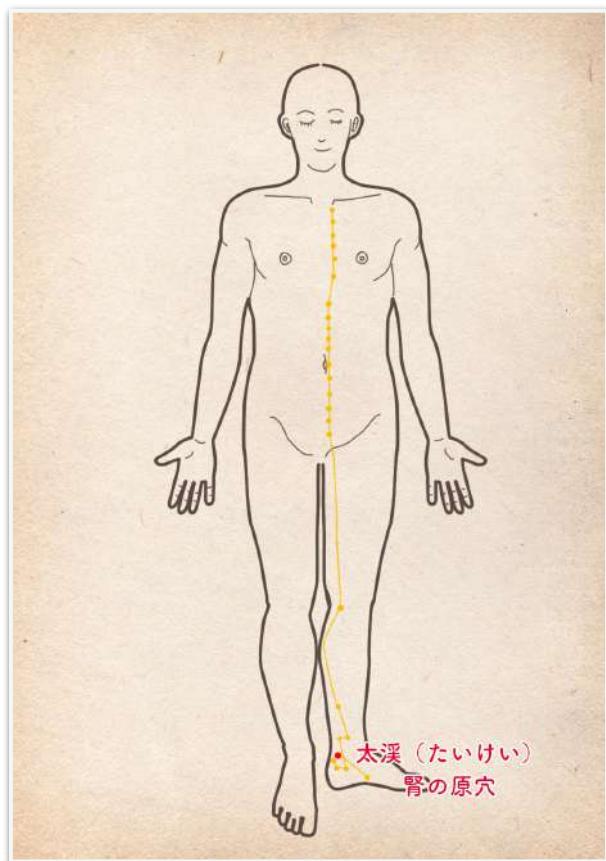
足の大陽膀胱経



目頭→頭頂部→後頭部→背中を
ズドン→腿裏→スネの裏→足
の小指までが膀胱経。

膀胱の症状は、頭痛や首のこわ
ばり、発熱悪寒、鼻血、腰や背
中の痛み、排尿困難、おもらし
など。

足の少陰腎経



足底の中心にある湧泉（ゆうせん）→かかとの内側→お腹のほぼ真ん中→鎖骨までが腎経。

腎の症状は腰、ふともも内側の痛み、冷え、しびれ、空腹感はあるけど食欲がない、呼吸困難、勃起不全など。

腎・膀胱の不調

腎陽虚

じんようきょ

全身の陽気の根源である腎陽。これが衰弱すると体のあちこちに寒証があらわれる。男性はインポテンツや早漏、女性は不妊症など。

腎陰虚

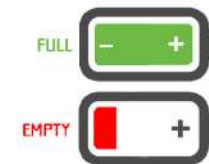
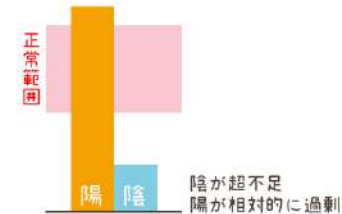
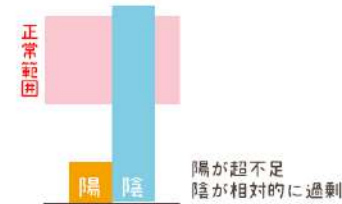
じんいんきょ

腎の陰液が不足すると、腎陽を制御できず、火がどんどん旺盛になってしまう。めまいや耳鳴りなどの腎の症状以外にものぼせや寝汗などの熱症状も。

腎精不足

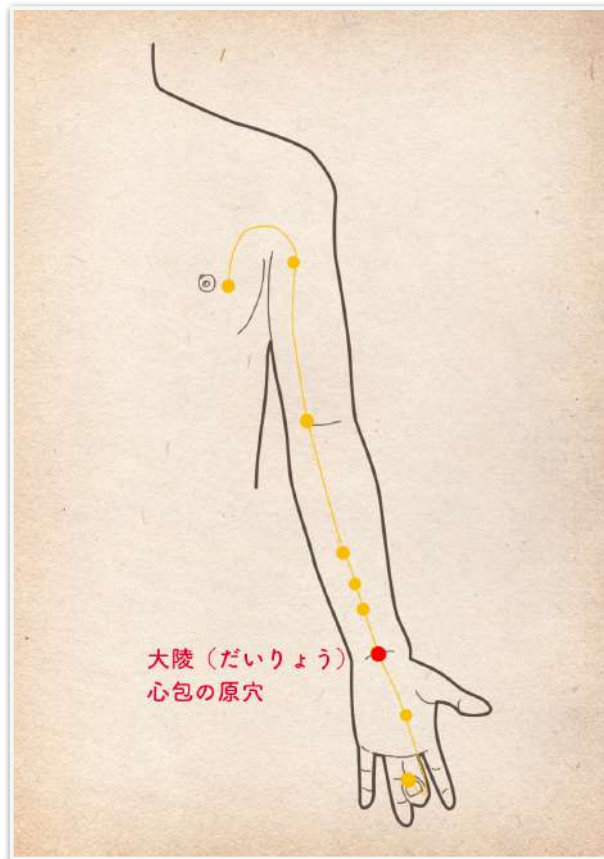
じんせいふそく

腎精不足→発育や性機能の障害。老化や足腰の軟弱化、難聴、老眼など
腎気不固（じんきふこ）→精気が漏れ出し、遺精や大便失禁、失禁、女性なら流産など。



腎・膀胱の症状

手の厥陰心包経



心包の症状は、手のひらのほてり、肋骨のつかえ、脇の下が腫れる、胸苦しさ、精神不安定など。

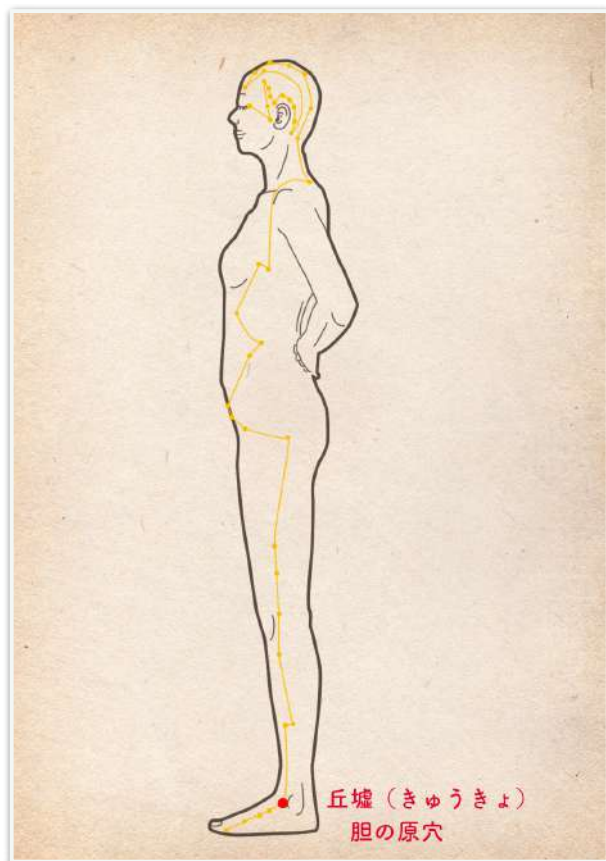
手の少陽三焦経



手の薬指から腕の背側→肩→
耳の後ろ→眉の外側までが三
焦経。

三焦の症状は、耳の後ろや
肩・腕の後ろ側の痛み、薬指
の麻痺、目尻から頬の痛み、
難聴、むくみ、失禁など。

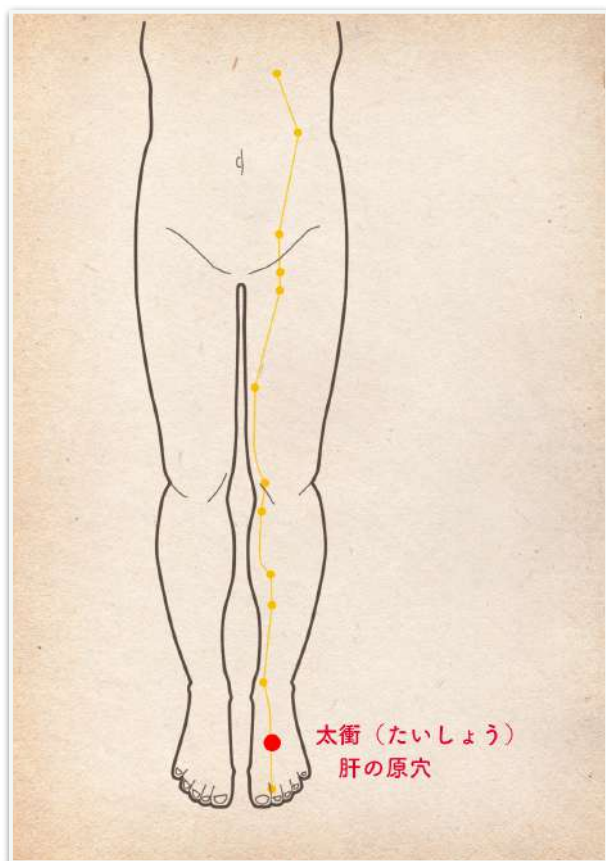
足の少陽胆経



頭をぐるぐる～～と取り囲み、脇腹から足の小指までが胆経

胆経の症状は、偏頭痛、目尻、顎、鎖骨、体の外側（脇っぱら）の痛み、口が苦いなど。

足の厥陰肝経



お腹から内腿→足の親指までが肝経。

肝の主な症状は、下腹部痛
（男）下腹部膨張感（女）、のどの乾き、腰が痛み仰向け寝、横向き寝ができない、嘔吐、下痢、胸の痛みなど。

肝・胆のうの不調

肝血虚

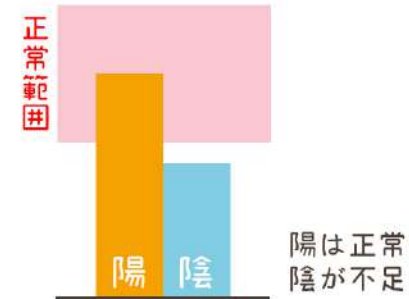
かんけっきょ

「肝」の血が不足して
目に栄養が行き渡ってないタイプ

肝気鬱血

かんきうっけつ

気が滞りふさがっている状態。怒りやすい、イライラ、抑うつ感、喉に梅のタネほどの大きさの異物が詰まったような感じがする、更年期など。



気が渋滞中

肝・胆のうの症状

論治—治療内容の決定

治病求本（ちびょうきゅうほん）—病因の本質を見極める

扶正去邪（ふせいきよじゃ）—自然治癒力を整える

治病求本（ちびょうきゅうほん） 一病因の本質を見極める

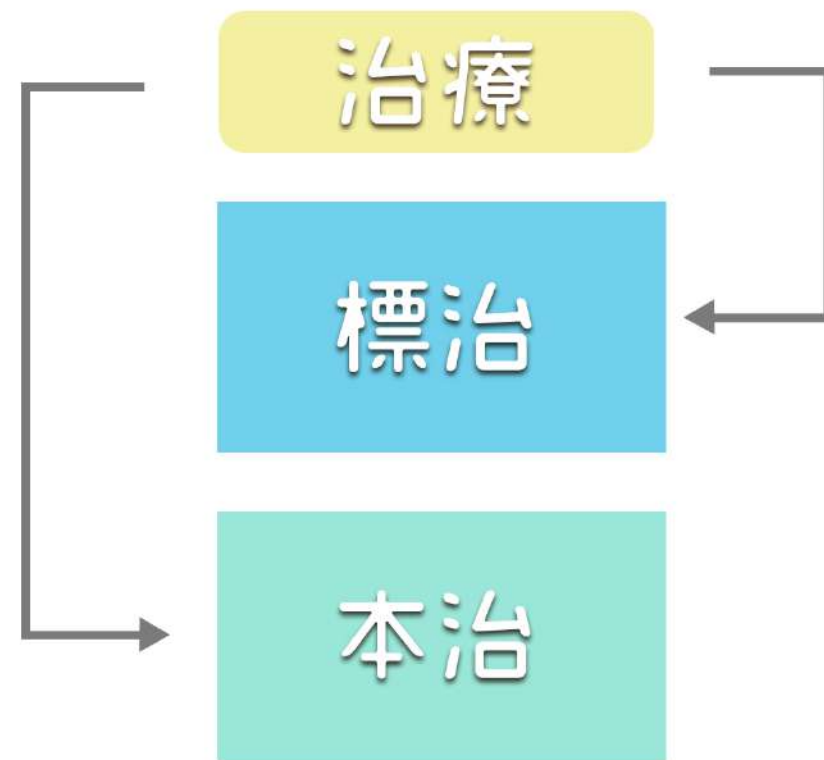
【本（ほん）】

- ・ 古い病気で、根本的
- ・ 病気の原因となるもの
- ・ 深い裏の病（難治性疾患）

【標（ひょう）】

- ・ 新しい病気で、最近あらわれたもの
- ・ 本の影響であらわれた症状
- ・ 浅い表の病気（急性病・慢性病）

- 対処療法のことを標治
- 根本的な治療のことを本治

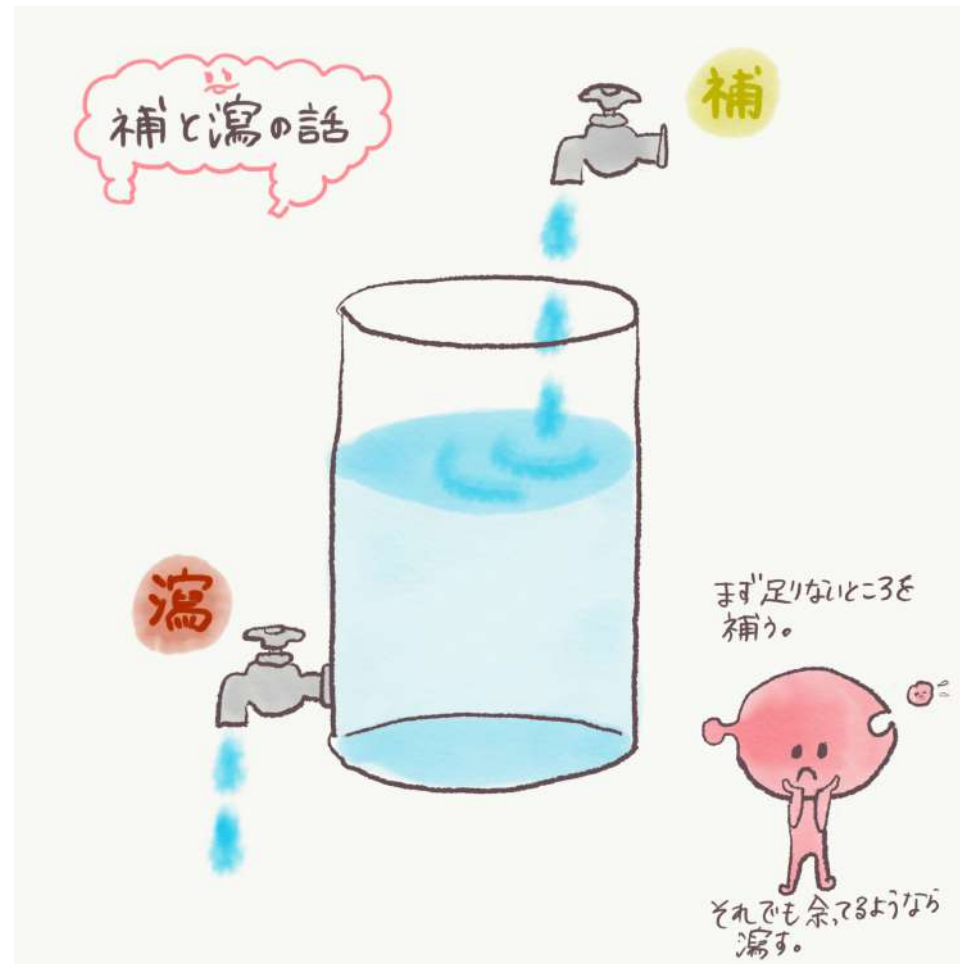


治病求本

扶正去邪（ふせいきょじゃ） — 自然治癒力を整える

- 風を引き込むと風邪
- 寒さを引き込むと寒邪
- 暑さを引き込むと暑邪
- 湿度を引き込むと湿邪
- 乾燥を引き込むと燥邪
- 熱を引き込むと火邪（32度以上の暑い日など）

六気は自然にあるもので外邪をなくすることはできないので、本来体内にある力を強めて邪の要素を外に追い出すというのが扶正去邪（ふせいきょじゃ）の考え方。



【補と瀉（ほとしゃ）とは】

治法—実際の治療

内治法...主に薬物の内服による漢方

外治法...鍼灸や按摩（ツボ押し）、紫雲膏などの塗り薬（外用薬）



五味五性

生薬の効能による分類

①邪気を攻撃し、体から取り除くための生薬

解表薬（外邪を表面へ）、瀉下薬（便を通じさせることで邪実を体外へ）

②寒熱の症状を改善する生薬

清熱薬（体内の熱をとる）、散寒薬・補養薬（体内の寒邪をとる）

③気・血・津液に関する病態に有効な生薬

補気薬（気を補う）、理気薬（気を巡らせる）、補血薬（血を補う）、駆瘀血薬（血を巡らせる）、利湿薬（湿を取り除く）、補陰薬（津液を補う）

外治法—鍼灸・按摩・外用薬

問題がある患部や経絡に鍼や灸、手などで刺激を与えて病気を治したり予防するのが鍼灸治療。

鍼灸治療の基本は「補と瀉」

「虚するものはこれを補い」

「実するものはこれを瀉す」

陰陽という視点一根っこをおさえると応用が効く



八綱弁証では表裏、寒熱、虚実を総合して陰か陽かを判定する

陰陽という視点が中医学では根っこになる

陽＝エネルギーを動かして得た結果



陰＝エネルギー全般の材料になるもの

平たく言えば、陽は働き、陰は材料となるもの。

陰陽を車に例えると...



陰陽を車に例えると...陽 = エンジン 陰 = ガソリン



表：体の表面に治療を施す

熱：冷ます

実：余剰なものを瀉す

裏：体の裏面に治療を施す

寒：温める

虚：不足するものを補う

八綱の治療原則

五行学説



五行と陰陽を理解していると応用が効く



目指せ陰陽平和体質！

【次回予告】

7/9(水)人体の中にある気血水の通り道「経絡」

ツボやお灸を知ってる人は多いと思います。

症状が出ている部位から離れたところのツボの刺激は効果がないように思えるかもしれませんが、経絡の流れを考慮したもの。

ツボの魅力が3つ！

1. 押してすぐに効果を実感できるところ。
2. いつでも押せるところ！時間も場所も選ばず、準備も不要。
3. 赤ちゃんからお年寄りまでOK！

次の授業をしっかりと学んで、素手を名医にしましょう！



2025年7月8日(火)13:00- 「高血圧」 中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。次回テーマは「高血圧」無闇に下げる必要があるのか？