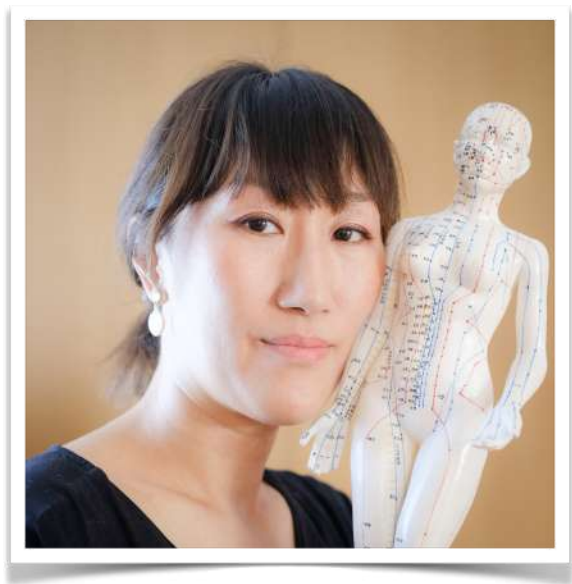


五行学説



はじめての中医学2時間目 万物を5つに分ける考え方、五行論

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

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」

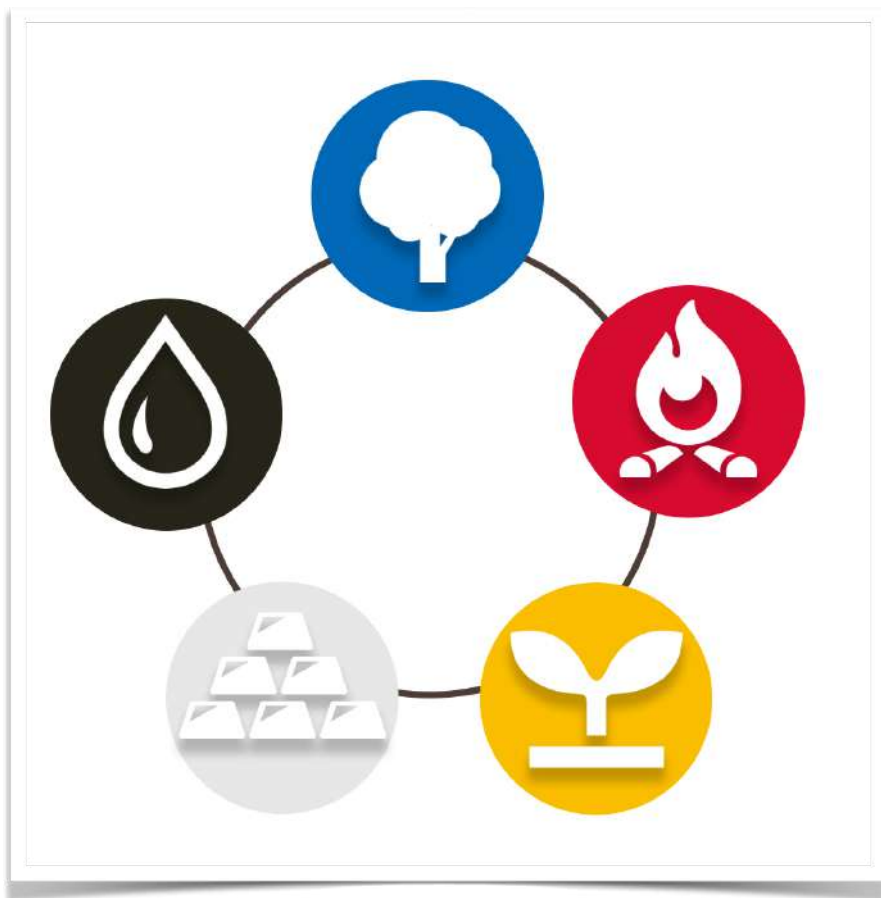
[8時間目] 中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」

[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」

解剖学の臓器≠中医学の五臓六腑

- 西洋医学の解剖書が日本に入ってきた時臓器の名称をそのまま翻訳してしまった
- 西洋医学・現代医学での脾臓＝中医学では脾臓
- 内臓は部分の寄せ集めではなく、1つの生命体として考え、あらゆる病変は五臓六腑と関連している

五行論



- 自然界に存在するすべてのものを、木・火・土・金・水の5つに分ける理論
- 政治や経済、占い、医学などあらゆる生活のあらゆる場面に五行思想が使われている

西洋医学

健康体

データの的にも病気が見つからない健康な状態。

病気

データに異常値があり、病気段階に突入。

慢性病
重病

長期的な投薬治療が必要。副作用の懸念もある。

中医学

健康体

気血水がスムーズに巡り、五臓六腑のバランスもよい

未病

気血の滞りなど不調がみられる。食生活を中心に改善を促す

病気

定期的な漢方や鍼灸治療で改善を試みる

慢性病
重病

長期的な投薬・鍼灸治療が必要

五行論は「中医学は未病に強い」と言われる部分の鍵



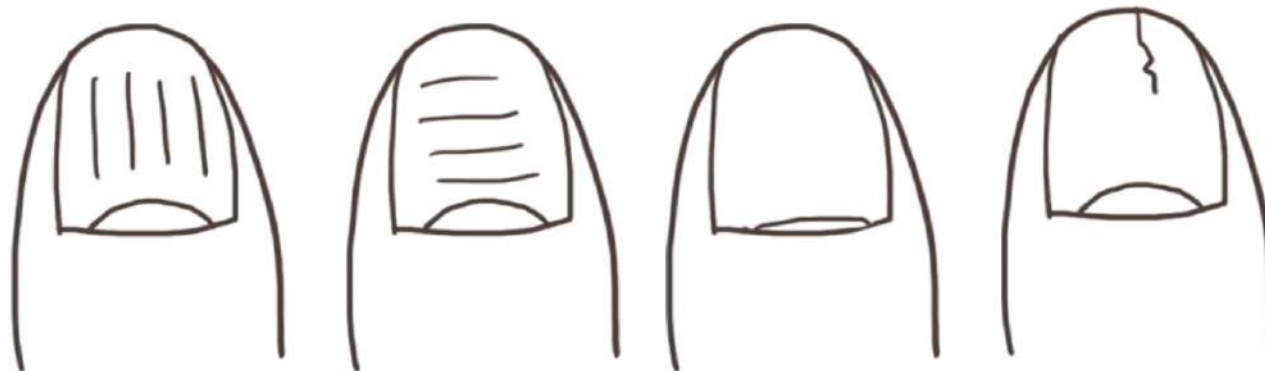
血を貯蔵する
筋をつかさどり
目に通じていて
華は爪にあり



血液を支配する一肝

血液を支配する一肝

- 怒りは肝の志
- 肝は筋肉をつかさどる
- 肝の変調は目にあらわれる
- 肝の変調は爪にあらわれる
- 肝と胆のうは表裏



爪に縦筋

爪に横筋

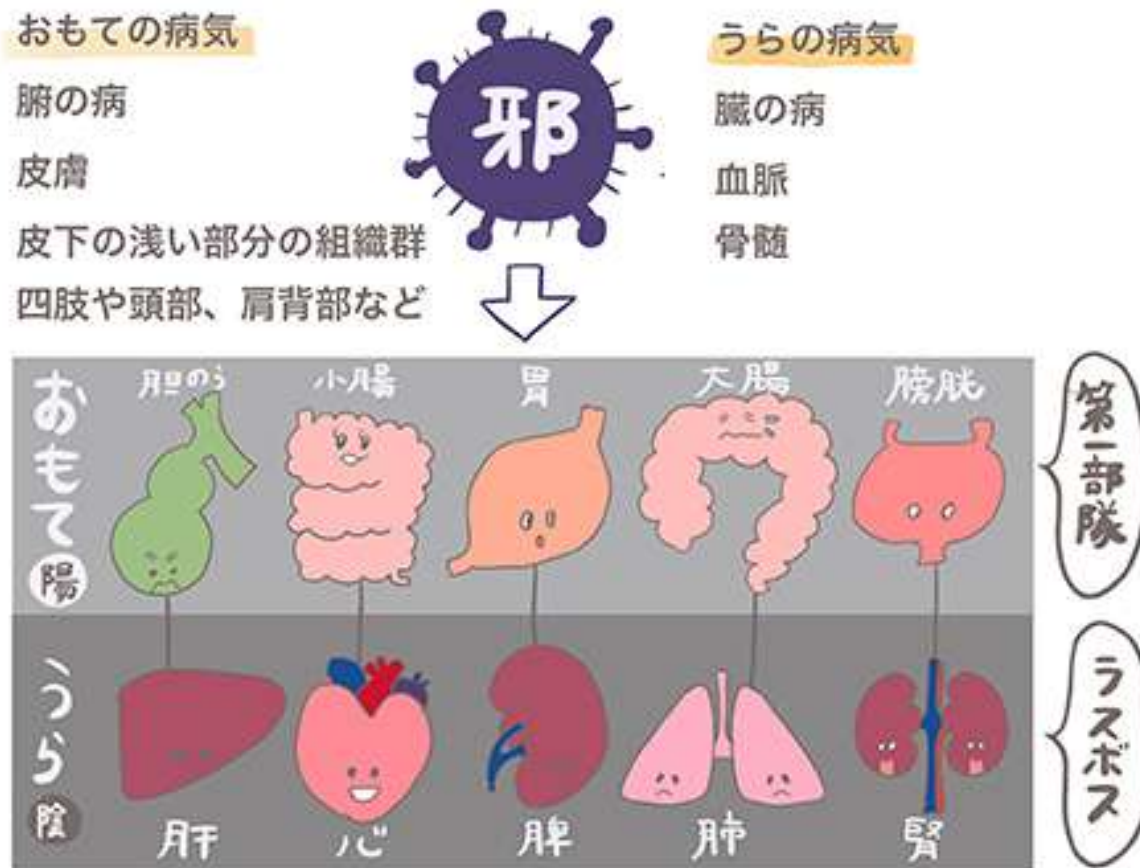
半月部分が
少ない

割れやすい



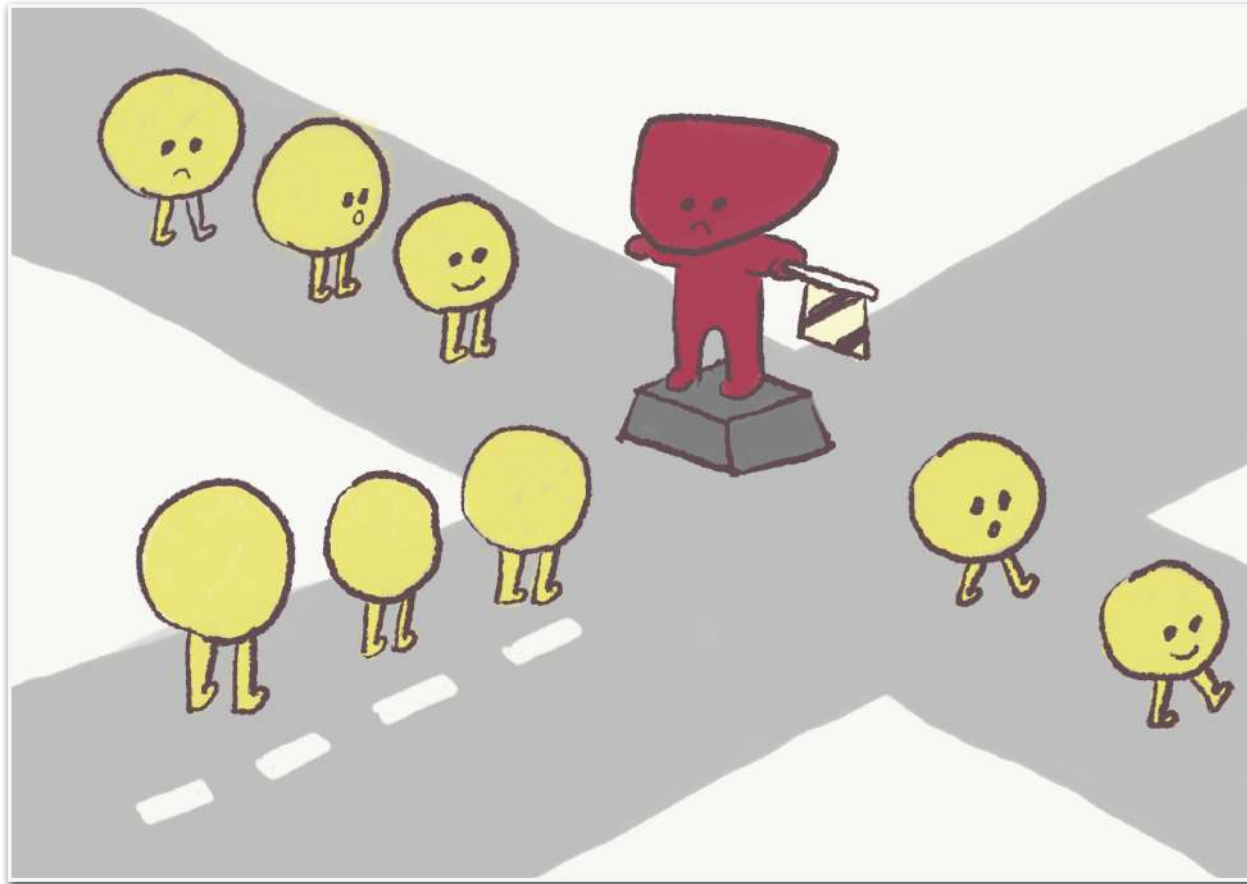
爪の不調は
ぼくが大変な時

肝の不調は爪にあらわれる



臓器の表裏

本丸（臓）を攻められないよう、外から攻撃が来た時はまず腑が攻撃を受けて守る

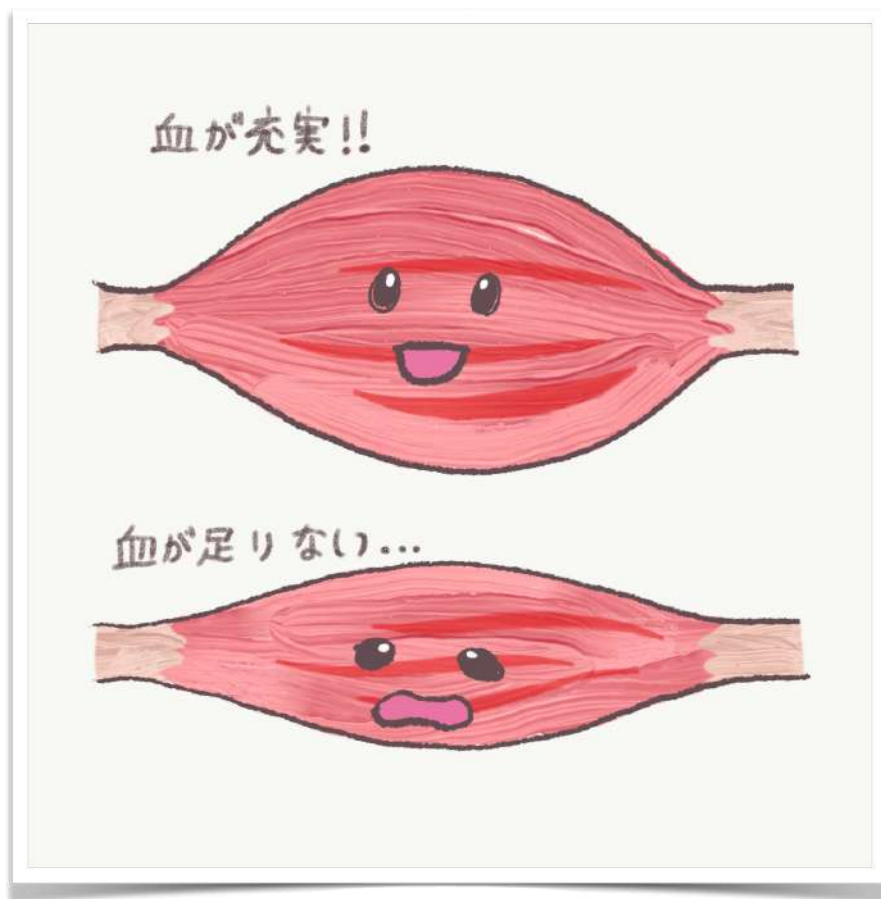


肝の作用

疏泄（そせつ）作用

気の調節や循環を調節する機能。肝には気や血の流れを円滑に、かつ伸びやかにする働きがあります。

肝の作用



■ 蔵血（ぞうけつ）作用

「蔵」というのは貯蔵するということです。貯蔵したり、必要に応じて分配する働き。貯めている場所は「筋」。筋肉に血を貯めているわけです。



心小腸 SHIN & SHOCHO

血脈をつかさどる
舌につながっていて
汗をつかさどり
華は顔にあり



暑 喜 舌 苦 血脈

血脈と「こころ」をつかさどる一心

血脈と「こころ」をつかさどる一 心

- 心の液は汗
- 心の変調は舌にあらわれる
- 喜びは神志をつかさどる一心の状態に影響する
- 心と小腸は表裏

津液の代謝物 五液



涙：肝の液



汗：心の液



涎：脾の液



鼻水：肺の液



つば：腎の液

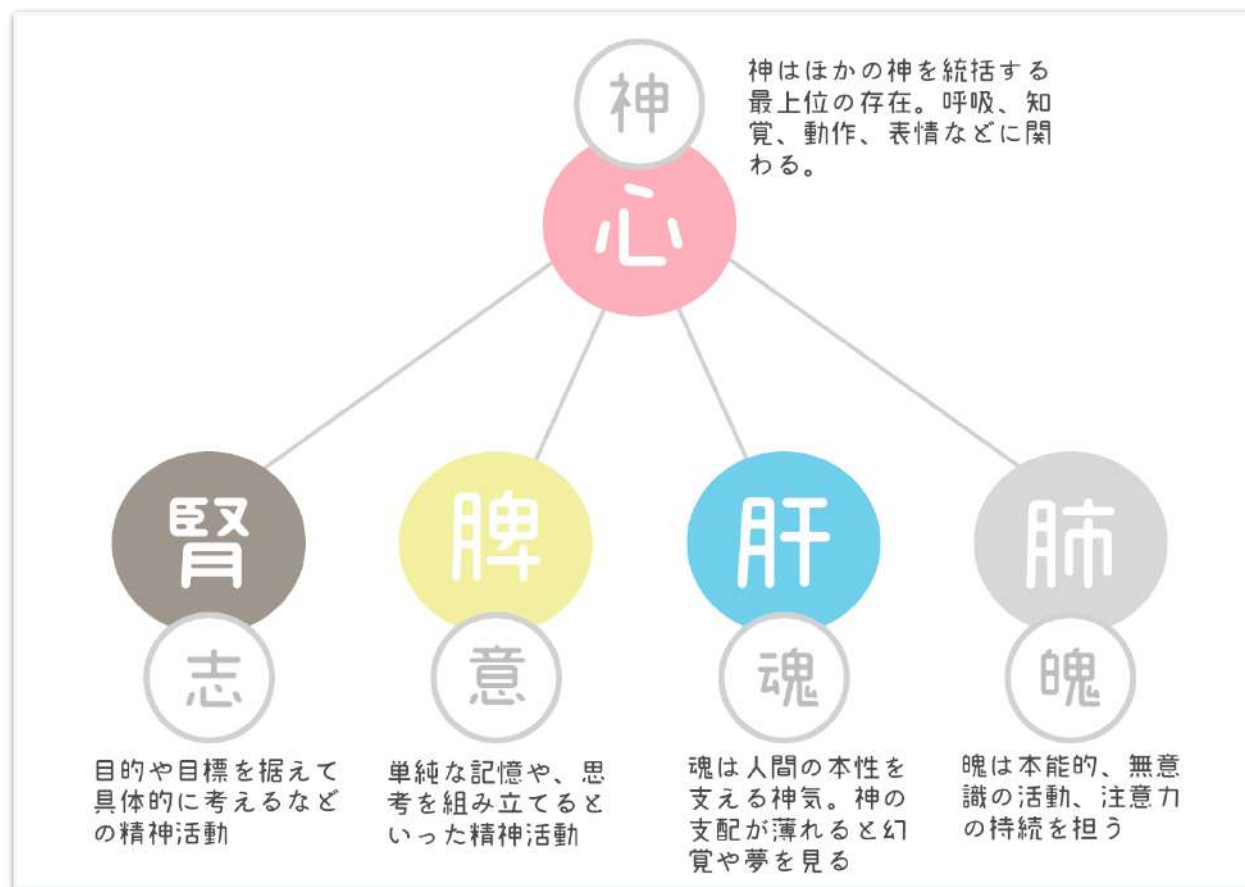
心の液は汗—五液

心の作用

- **精神をコントロールする作用**

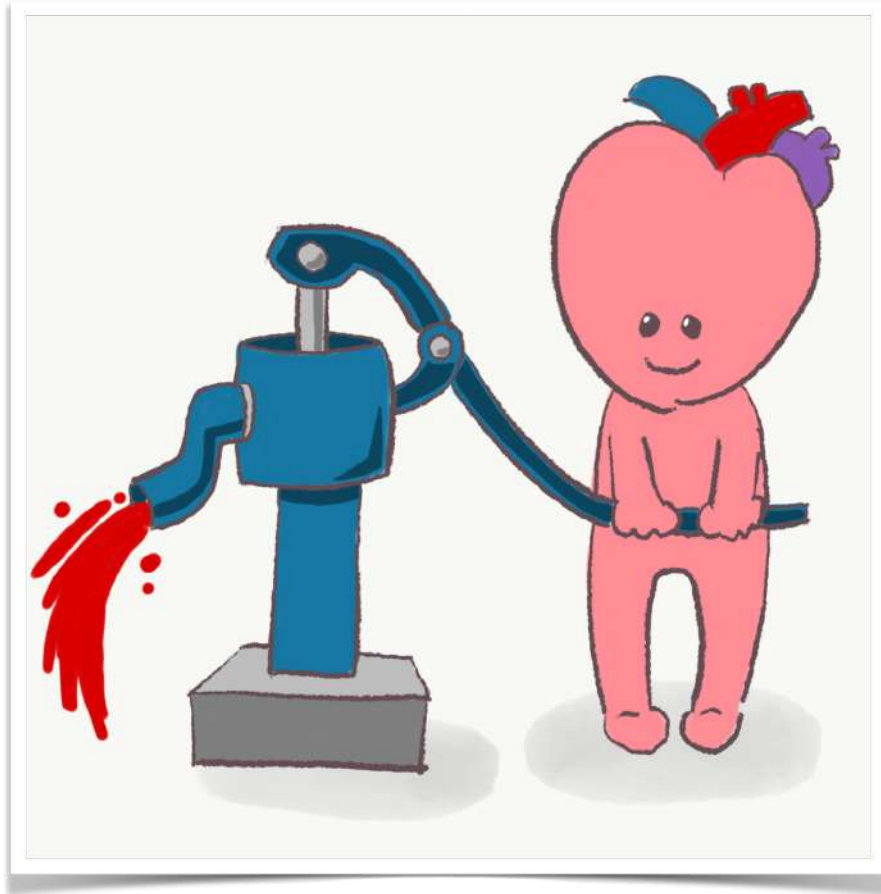
中医学では精神活動も五つに分けられます。

そのうちの最上位にある「神（しん）」は心拍動や呼吸、知覚、精神活動、手足や顔の表情を行わせるという体のあらゆる活動を支配しています。その「神志（しんし）」は心が統制しています。



五神—五種類の精神活動

心の作用



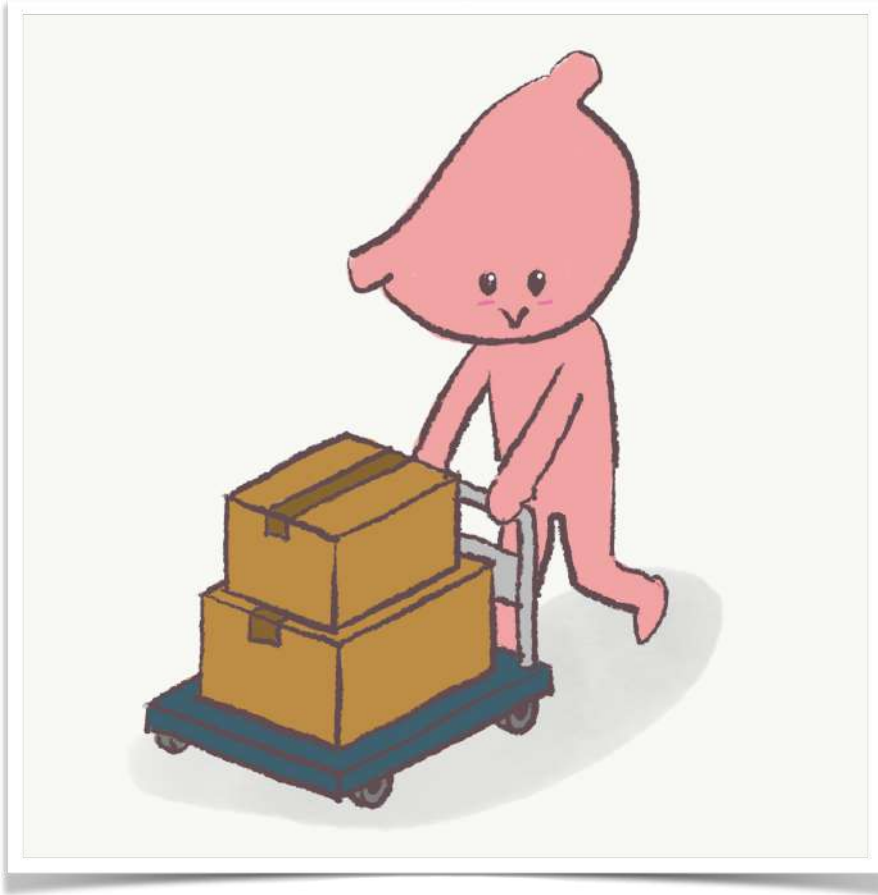
- 血を全身に巡らせる作用—
心は血のポンプ

肝に貯蔵された血を全身に循環させるポンプ機能。血の栄養分を体のすみずみまで送り出します。

消化吸収がメインー脾

- 脾は口につながっていてよだれをつかさどる
- 脾の変調は筋肉（きにく）の状態にあらわれる
- 考えすぎは脾を傷つける
- 脾と胃は表裏

脾の作用



- 運化（うんか）作用

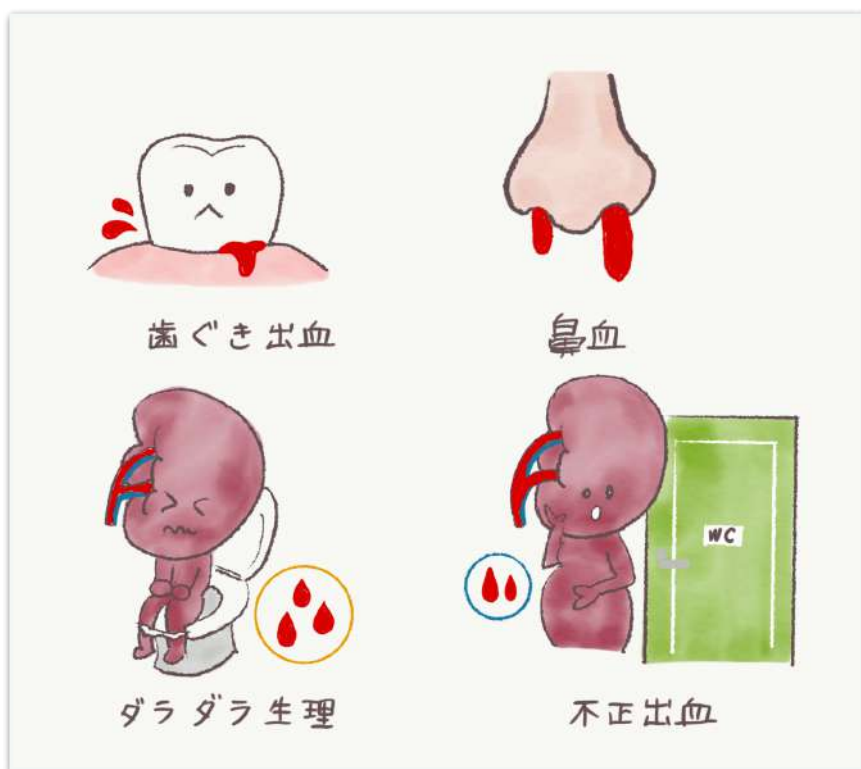
食べたものの運搬、消化を行います。

脾の作用

- 昇清（しょうせい）作用

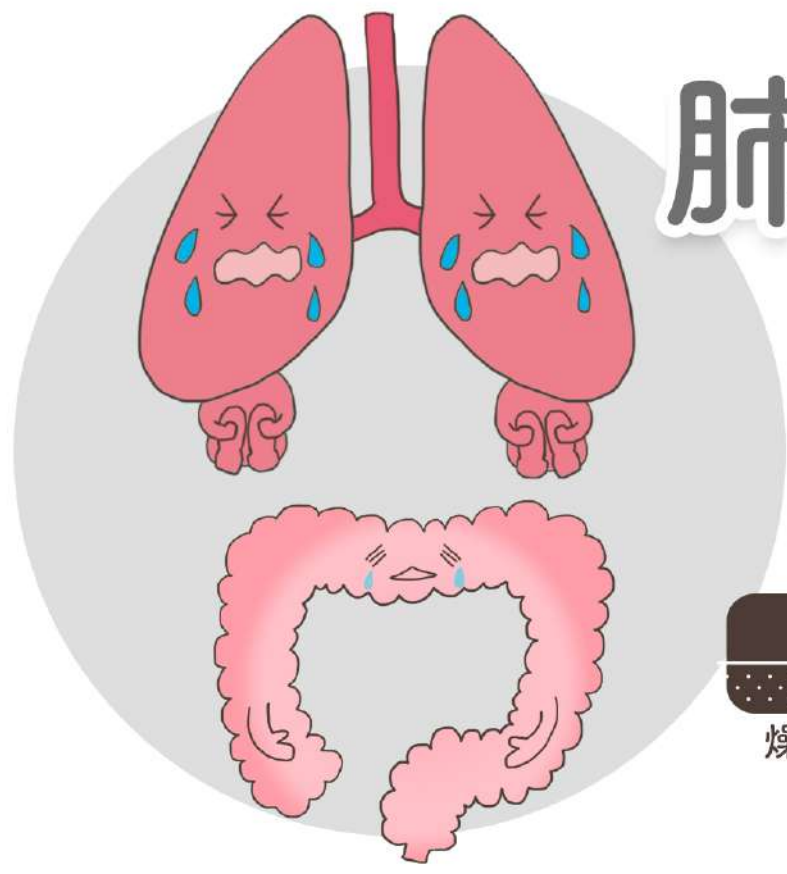
消化したもののの中で清なるもの（綺麗な水や栄養分）は上へ、濁なるもの（食べ物のカス。うんちや尿になるもの）は下へ、という働きの中の、上に持ち上げる作用が昇清作用。

脾の作用



統血（とうけつ）作用

- 血が脈外にあふれるのを防ぐ機能。あるべきところにとどめておく「気」が足りない状態。
- 生理がだらだら続く、鼻血が出る、不正出血など。



肺大腸

HAI & DAICHO

気をつかさどる
鼻につながっていて
皮毛をつかさどり
華は毛にあり



燥 悲 鼻 辛 皮毛

水と気のポンプー肺

水と気のポンプー肺

- 肺は鼻につながっている
- 皮毛は肺がつかさどる
- 肺大腸は表裏をなす
- 憂（悲）は肺の志

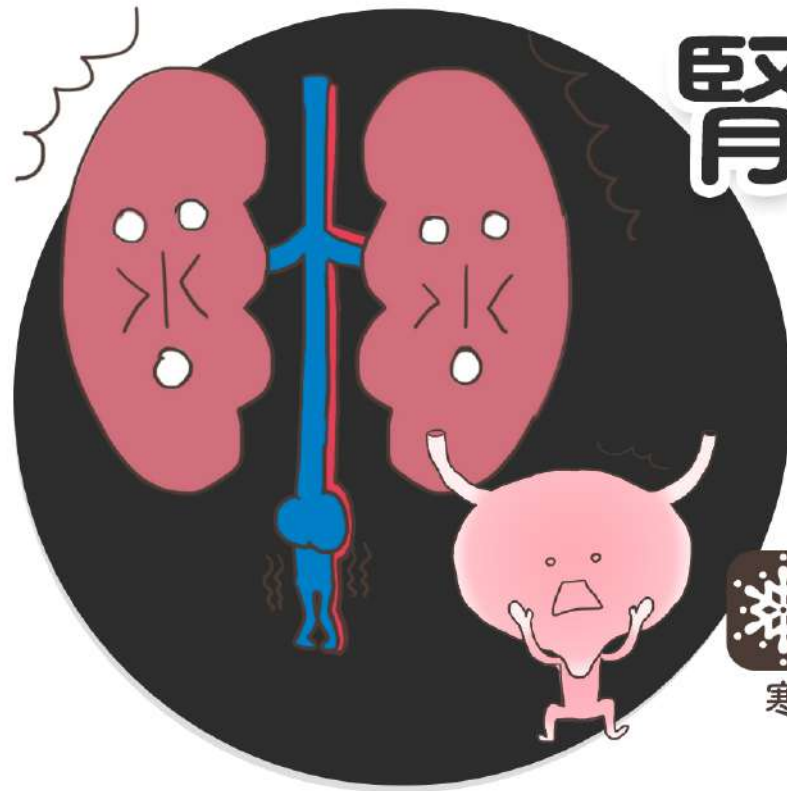
肺の作用

- 宣発（せんぱつ）作用

宣発の「宣」は撒き散らすと言う意味。水と気を全身にすみずみまで行き渡らせる役割です。

- 肅降（しゅくこう）作用

自然界の清気を吸い込み、気や水を上から下に降ろすことで、排泄をコントロールしています。



腎膀胱

JIN & BOKO

精を貯蔵する
水液をつかさどり
耳につながっていて
華は髪にあり



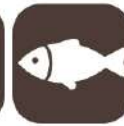
寒



恐



耳



鹹



骨

生命エネルギーの源一腎

生命エネルギーの源—腎

- 腎は耳につながっている
- 腎の不調は髪にあらわれる

中医学では髪は「血余（けつよ）」といい、血液の一部と考えられている

- 腎と膀胱は表裏をなす
- 恐（驚）は腎の志

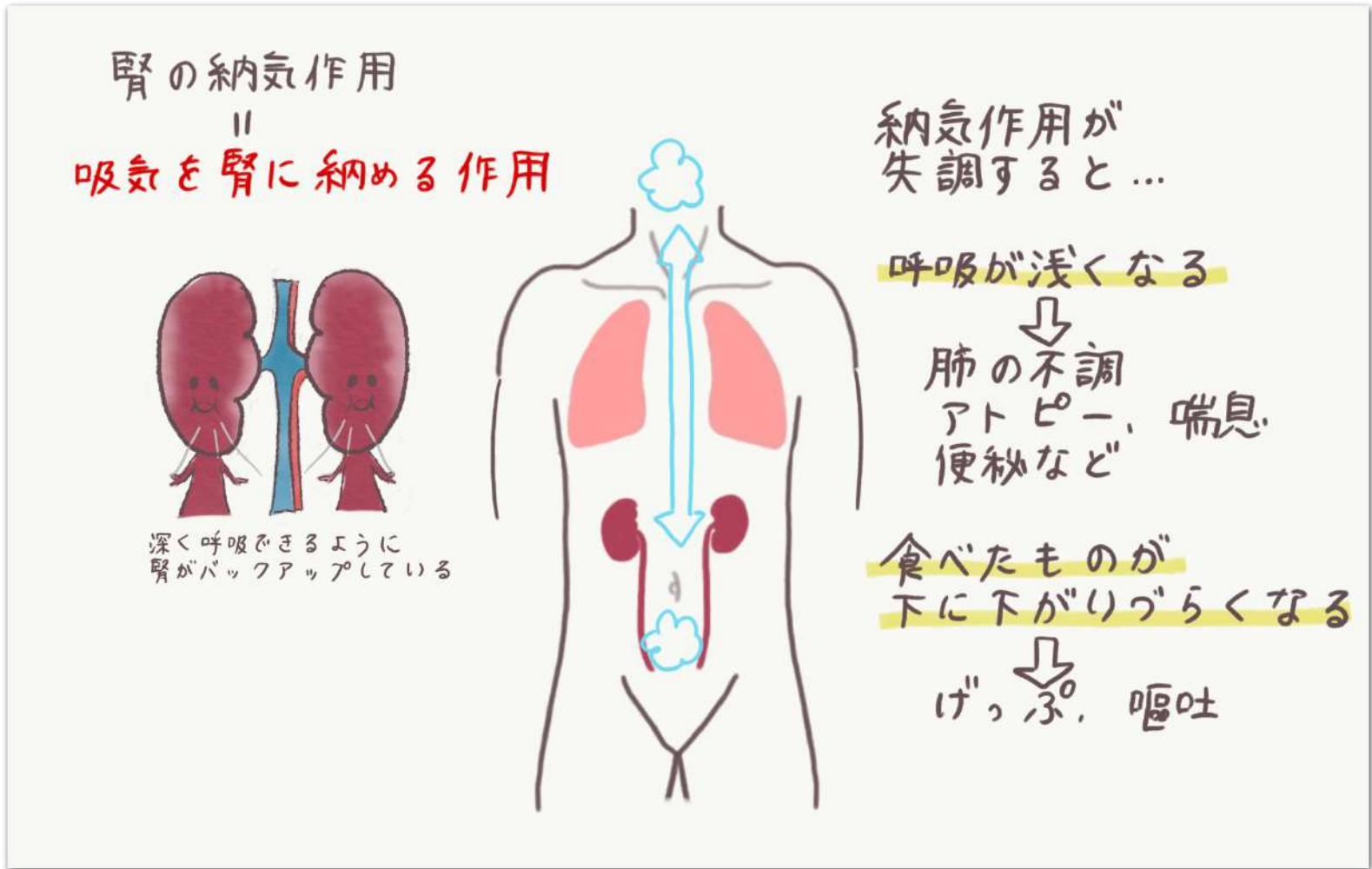
腎の作用

- **納気（のうき）作用**

肺の宣発機能は呼吸の呼気、腎は吸気、吸う方をつかさどります。吸った気を肺から腎に降ろす機能を「納気（のうき）」とといいます。

- **主水（しゅすい）作用**

腎の納気作用（気を下に降ろす作用）によって、水液代謝を調整



腎の作用—納気 (のうき)

腎の作用



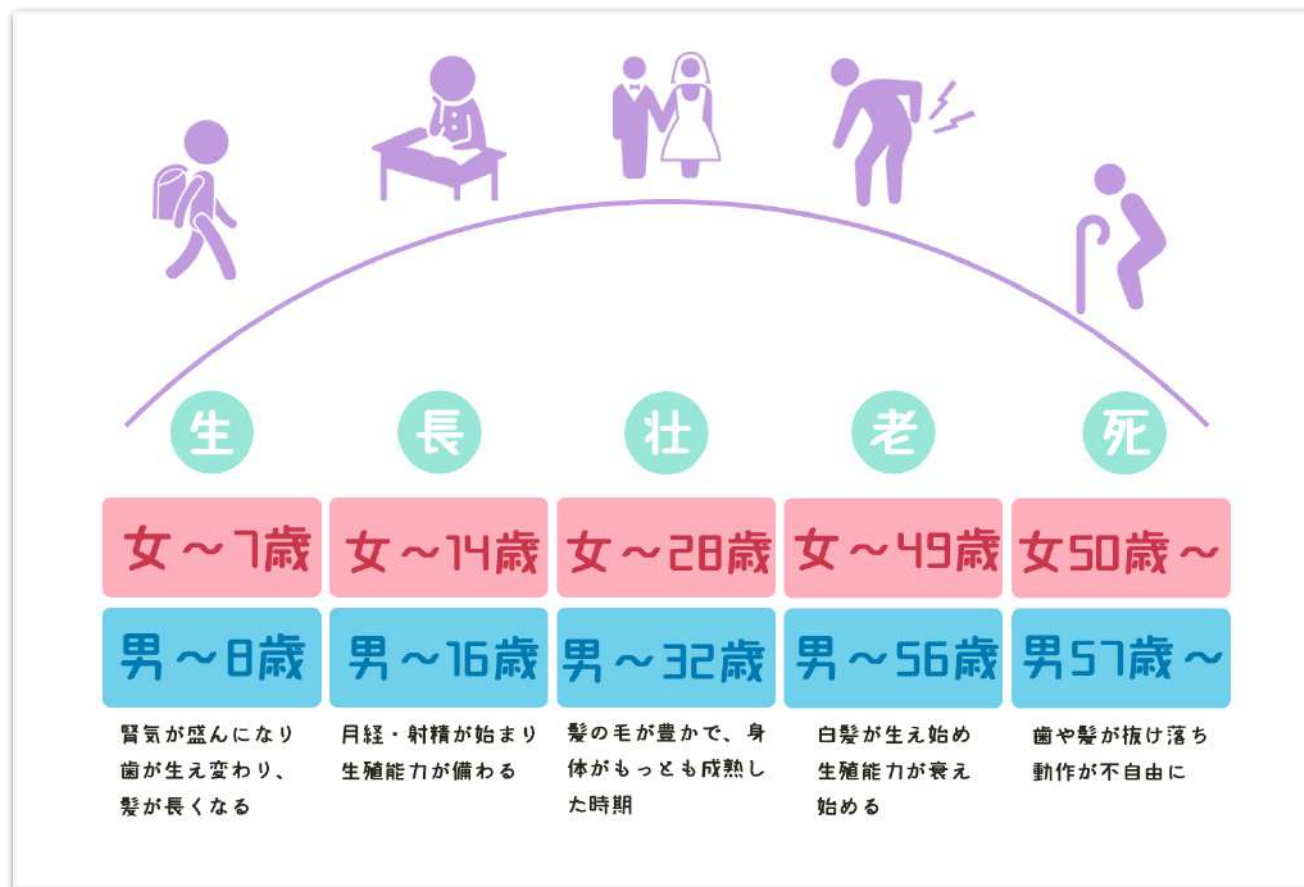
■ 蔵精（ぞうせい）作用

腎精（父母から受け継いだ先天の精）を貯めておく機能。腎精は骨を養い、生殖機能と発育成長を担う生命エネルギーの源と考えられています。



腎精とは

人間の発育、生殖、老化に関わっているもっとも根源的な物質。



精の概念

男性は8の倍数、女性は7の倍数で体の変化が訪れる

六腑の生理



六腑は飲食物を移動させ、変化させるのに対し、五臓は六腑から得られた精を「貯蔵して漏らさない」

胆のうの作用



- 胆汁の貯蔵と排泄—消化を助ける

胃の作用

- **受納（じゅのう）作用**

食べ物を受け入れること。胃は口から摂取した飲食物を最初に受け入れる臓器。ご飯を食べてお腹いっぱいの際に受納は働かないですね？脾と胃はペア。脾の運化作用によって食べ物が処理されると胃は空っぽになります。その空腹感を察知して胃の受納が働き、食欲が起こります。

- **腐熟（ふじゅく）作用**

腐熟作用は、初歩的に消化すること。ある程度消化しやすい状態に腐熟してくれると、脾の運搬機能がスムーズにいきやすくなります。

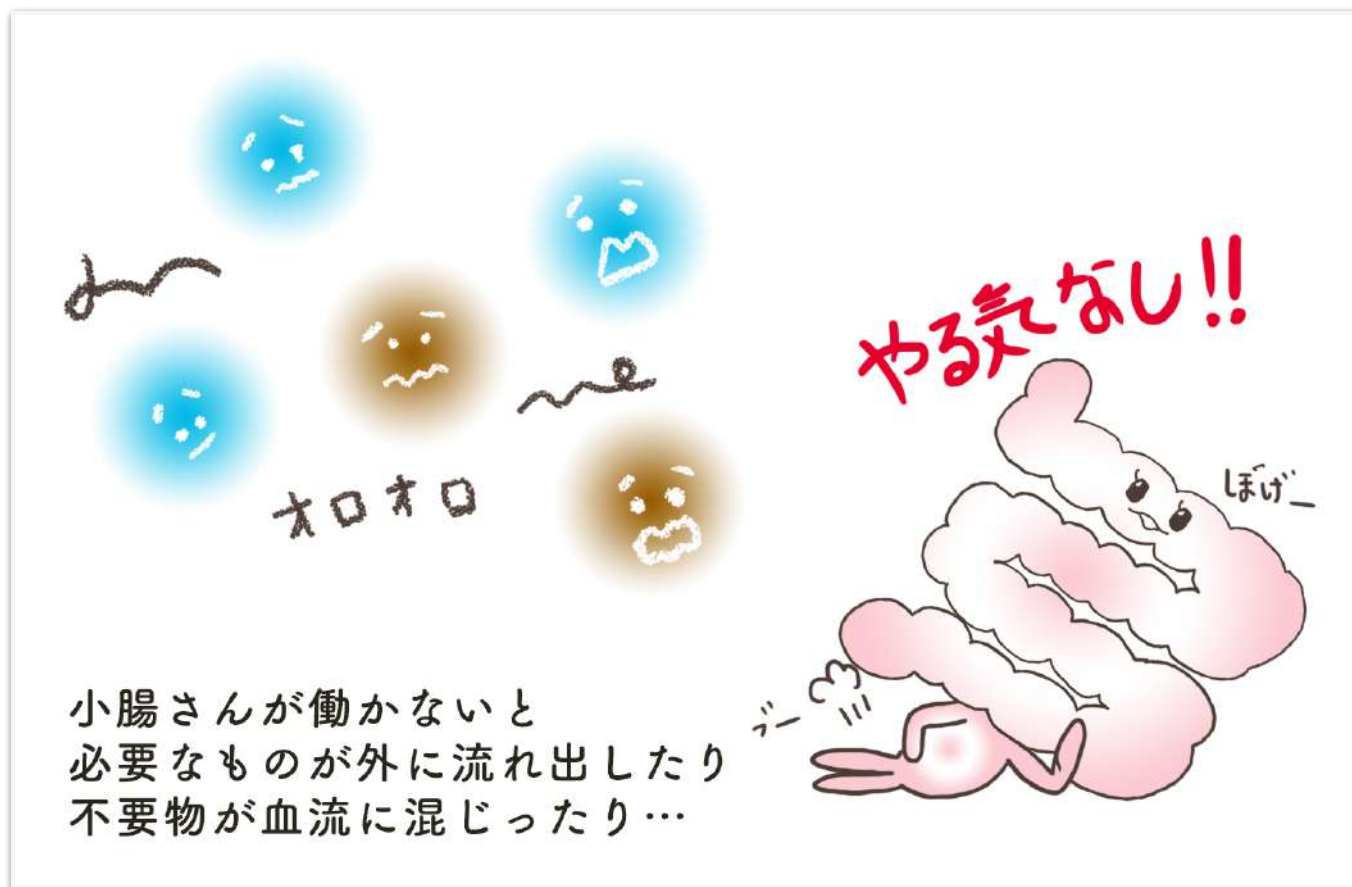
- **和降（わこう）作用**

食べたものを小腸に送る機能。



小腸の作用

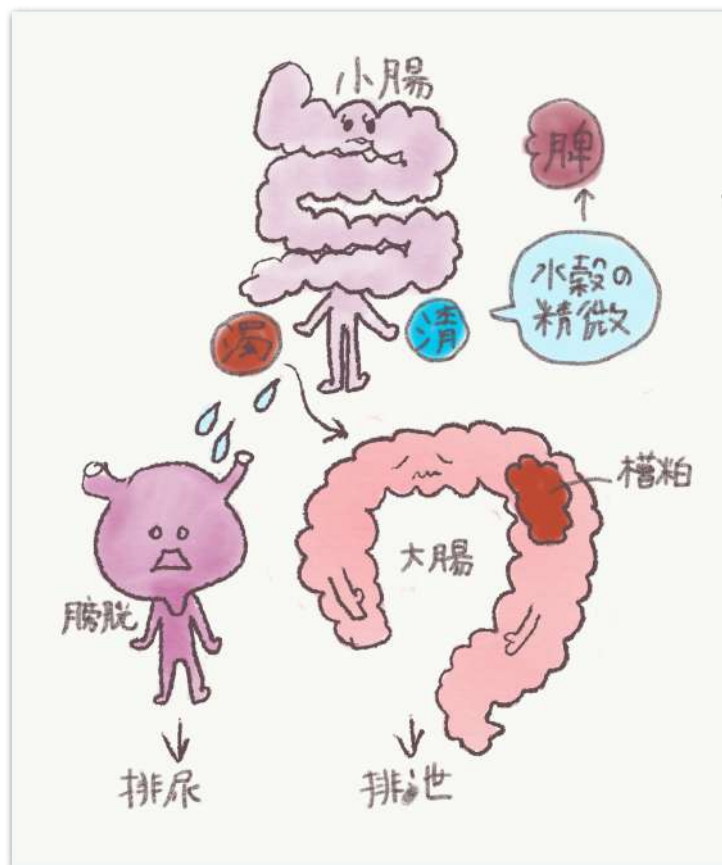
清濁（せいだく）の泌別（ひべつ）



小腸の作用

清濁（せいだく）の泌別（ひべつ）

大腸の作用



- 大便の生成

小腸で必要なもの、不要なものを分けられ、大便で余分な水分が再吸収されます。水分の一部を便に入れないとカチカチコロコロになって排便しにくくなります。

- 伝導機能

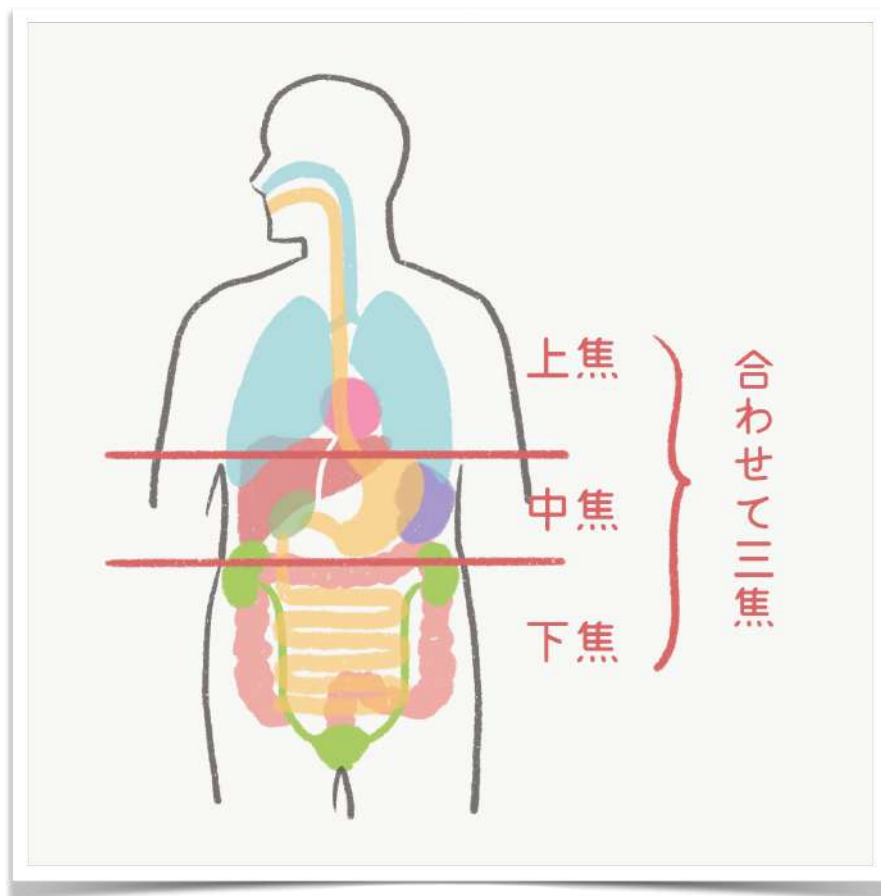
伝導機能で運んで行って、排泄、排便が行われています

膀胱の作用

- **蓄尿と排尿**

膀胱の働きは蓄尿と排尿です。小腸で分別された濁のうち、水分は腎に送られ、腎の主水作用で尿に変化し、膀胱に貯尿されます。「溜める／出す」という決定・命令を出しているのは元締め腎です。

三焦（さんしょう）の作用



水液の輸送路

体に取り込んだ水液を全身に送り、余った水液を回収する水道であり、全身を網羅している水のルート

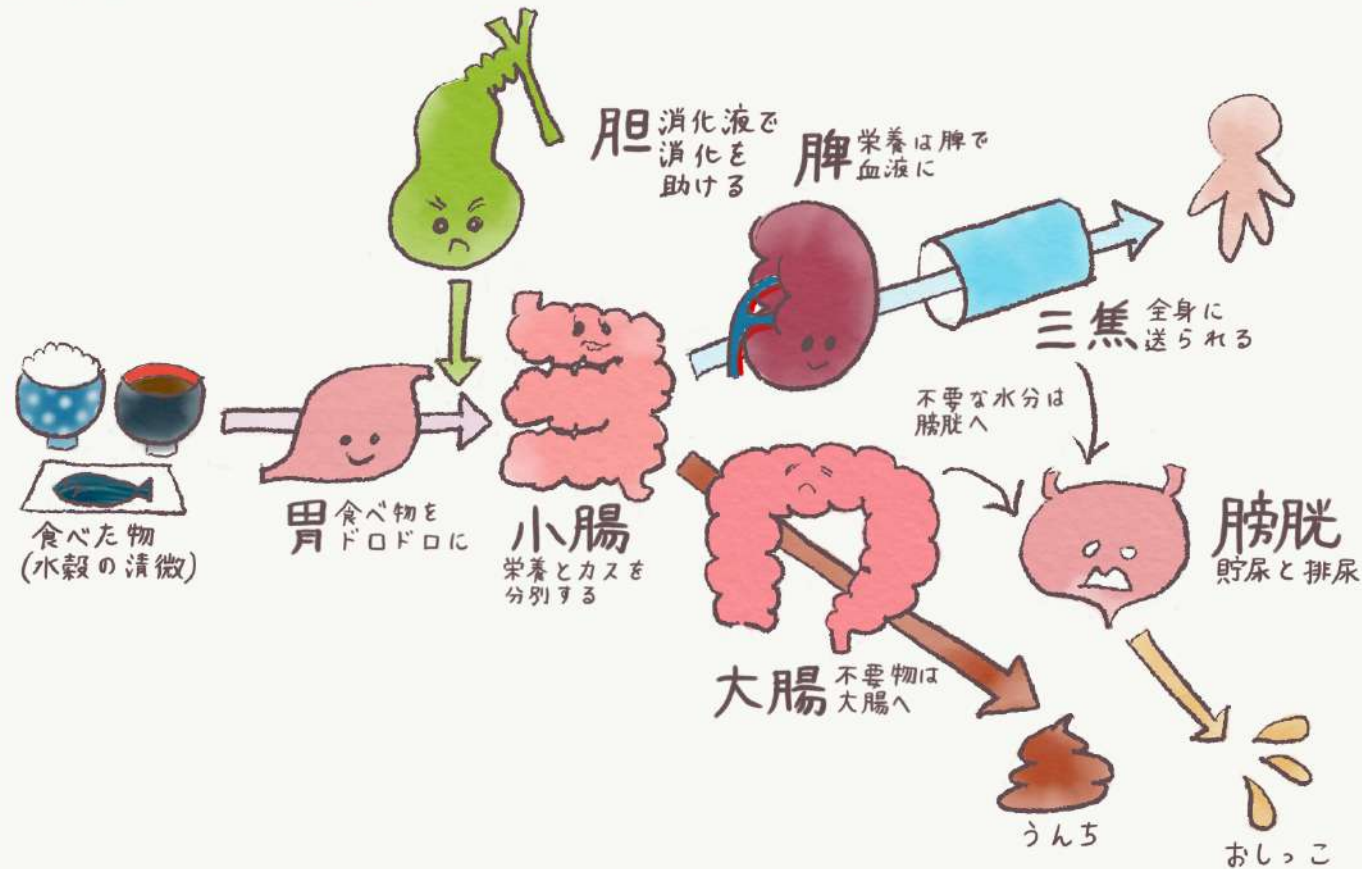
体感区分としての三焦

上焦...舌下から胃の入り口までを指す。心・肺の働きも総合的に含む

中焦...胃の入り口からヘソまでを指す。胃・脾・小腸の一部の働きも含む

下焦...ヘソ以下から陰部までを指す。肝・腎・小腸の一部・大腸・膀胱の働きも含む

中医学的 食べ物のゆくえ



六腑は「管」になっている！

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
鷄	李 <small>すもも</small>	酸	油	春	怒	歩	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 足つぼ経筋施術せえる堂 むしろ台所診療所

五行色体表（ごぎょうしきたいひょう）

人や症状、臓腑など万物を五行に当てはめて、それをまとめたもの。

診断、治療のヒントとなる重要な指針。ここで手ぬぐい登場！鍼灸師の友人が友達に配っているらしい。

さんみ かん
酸味 = 肝
酸っぱい味は肝に入る
トマト、りんご、桃、
ビワ、ブドウ、みかん
、あんず、ざくろ、
酢、梅



にがみ しん
苦味 = 心
苦い味は心に入る
ニガウリ、アロエ、く
わい、みょうが、タラ
の芽、レタス、ぎん
なん、鳥レバー、
ココア、酢



あまみ ひ
甘味 = 脾
甘い味は脾に入って血を作る
うるち米、もち米、大
豆、とうもろこし、
くるみ、落花生、
鮭、鯖、秋刀魚
卵



からみ はい
辛味 = 肺
辛い味は肺に入る
しょうが、ニラ、しゅ
んぎく、ねぎ、きんか
ん、紫蘇、山椒、唐
辛子、八角、酒粕



かんみ じん
鹹味 = 腎
しょっぱい味は腎に入る
あさり、イカ、牡蠣、
昆布、イワシ、しじみ
、ハマグリ、カニ、
わかめ、豚肉、
塩、醤油、味噌



良くも悪くも
「味」は臓器に
入っちゃう！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

五味（ごみ・変調した時に好む味）



相生（そうじょう）の関係

相生（そうじょう）とは、他の物事を促進したり、育てたりすること



相克（そうこく）の関係

相克の関係とは、ある物事がほかの物事を抑制したり制約する関係のこと

“体の状態に合った分だけ、質の良いものを適度に
＝中庸”

【次回予告】3時間目 「気・血・水を知って バランスを整える」



気・血・水を知って
バランスを整えよう！



生命活動を維持するためにもっ
とも重要な物質である

「気」「血」「水」「精」

これらの概念や不調を知って、
安定した心と体を！

次回は3月17日(火)10時～12時
質疑応答～14時



中医学壁打ち会@WEB会議室アプリZOOM

中医学を使って、今のモヤモヤと一緒に整理する時間。



「生理読本」 ZINE販売中

生理は「バグ」じゃなかった。毎月あらわれる、体からのメッセージ。
このZINEは中医学の体験型パンフレット。毎月の生理が少し付き合いやすいものになるかも。