はじめての中医学3時間目
気・血・水を知ってバランスを整えよう！

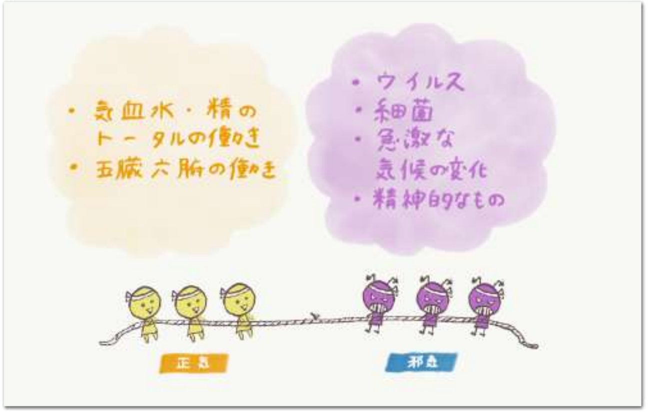
自己紹介

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」



なぜ人は病気になるか？

中医学は気の医学

陰陽を車に例えると…

ガソリンとエンジン、どっちもないと車は動かないよね

気の概念

- 気とは機能だけが存在し、目には見えないもの
- 気は宇宙を構成する基本単位の一つ
- 気が変化して万物を創造し、すべての事象が生まれる。つまり、気が人体を作り、生命活動を維持している

気の作用

- 血や津液の流れを促進（推動作用）
- 体の表面（皮膚）を保護して外邪の侵入を防ぐ（防御作用）
- 気の発熱作用により、体温を一定に保つ（温める作用）
- 気から血へ、血から精へと、気血津液・精の間の転化（気化作用）
- 血が脈外へ漏れ出す、多汗や頻尿など多すぎる排泄、不要な漏出を防ぐ作用（固摂作用）

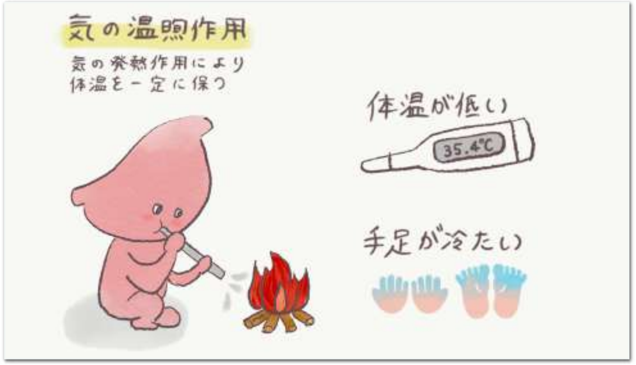
【気の作用】血や津液の流れを促進（推動作用）

血や津液の流れを促進。発育や身長が伸びる、臓器や経絡の「はたらき」は推動作用

便秘と虚実

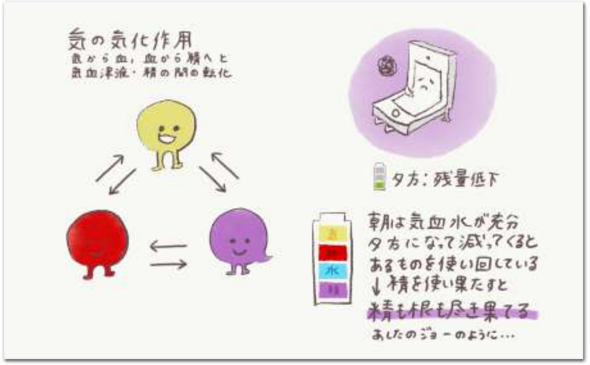
気の防御作用

体の表面（皮膚）を保護して外邪の侵入を防ぎます。

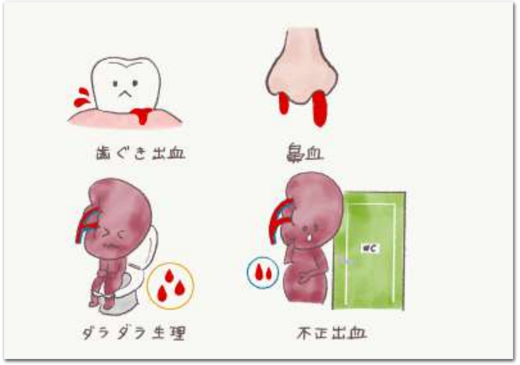


【気の作用】気の発熱作用により、体温を一定に保つ（温煦作用）

気の発熱作用で体温を一定に保つ。発した熱で、臓腑や経絡、血や津液がなめらかに機能します



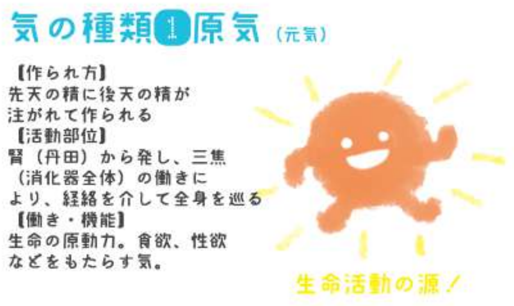
【気の作用】気から血へ、血から精へと、気血津液・精の間の転化（気化作用）



【気の作用】血が脈外へ漏れ出す、多汗や頻尿など多すぎる排泄、不要な漏出を防ぐ作用（固摂こせつ作用）

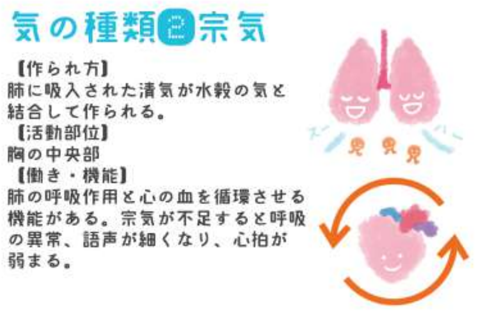
気の種類

- 原気（げんき）
- 宗気（そうき）
- 営気（えいき）
- 衛気（えき）



①原気（げんき）

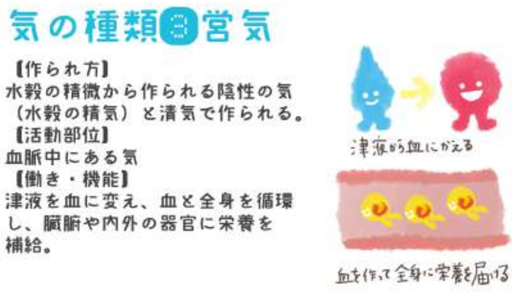
生命の原動力。食欲、性欲など欲求をもたらす気。原気が旺盛ならば五臓六腑の働きもよく、病気にかかりにくい。



②宗気（そうき）

肺の呼吸作用と心の血を循環させる機能があります。宗気が不足すると呼吸の異常、話声が細くなり、心拍が弱まります。

宗気を養うのにオススメな亀の子ボディブラシ“サトオさん”



③営気（えいき）

津液を血に変え、血と全身を循環し、臓腑や内外の器官に栄養を補給します。

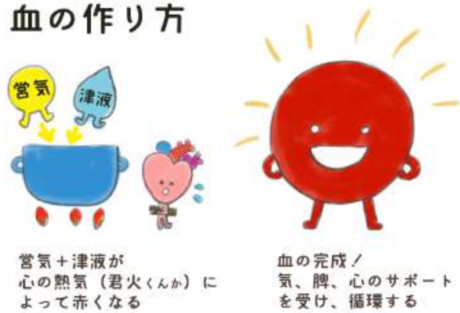
④衛気（えき）

外邪の侵入から体を保護します。

血の概念

- 血は全身の各器官に栄養を与え、滋養させる働きを持つ
- 解剖生理学でいう血液と似ているが、赤血球や血小板という区別はなく、生成や作用も違い、血と血液はイコールではない

21

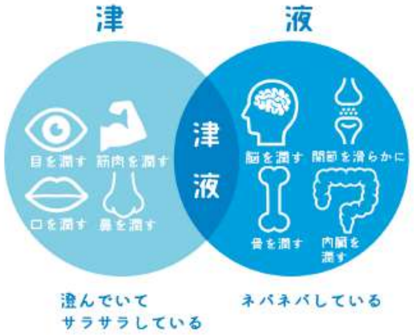


血の作り方／血と汗は同じ材料だよ

22

【血の作用】寧性・滋養作用

23



水（津液）の概念

24

津液の作用

- 津液の重要な作用は全身を潤すこと
- 津液が体を流れることで、臓器を潤し、髄や関節を滑らかにし、体の表面にあらわれると髪や肌をつややかにする

25

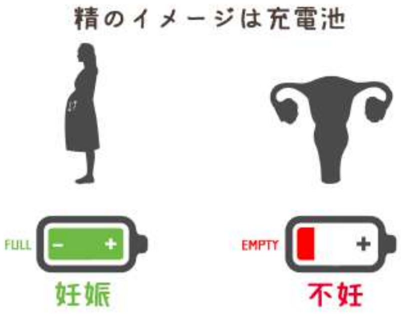
津液の代謝物「五液」

26

先天の精、後天の精

先天の精は父と母の精が合体した先天的なもの。受け継ぐのはわずかなので、絶えず後天の精の供給を受けます。先天の精と後天の精が合わさったものを腎精といいます。

27



精のイメージ

28

腎精の働き

精と天癸（てんき）

七損八益（しちそんはちえき）

女は七を一紀とし、月経がときに応じて下るので「損」という。

男は八を一紀とし、精気が豊かになってくるので、「益」という。

女性は7歳を一紀とする。

7歳一腎気が活発になり、永久歯が生え、髪が伸びる。

14歳一腎気が成熟したため、月経が始まり、子供を孕む能力が備わる。

21歳一腎気が体のすみずみまで行き渡る。

28歳一髪の毛が豊かで、体の最も強壮な時期である。

35歳一顔がやつれ始める。

42歳一顔にしわが寄り、白髪が目立ち始める。

49歳一血脈に血が少なくなり、月経が止まり、子供を産むことができなくなる。

男性は8歳を一紀とする。

8歳ー腎気が活発になり、髪がふさふさと伸び、永久歯が生える。

16歳ー腎気が成熟し、生殖能力が備わる。

24歳ー腎気が体のすみずみまで巡る。

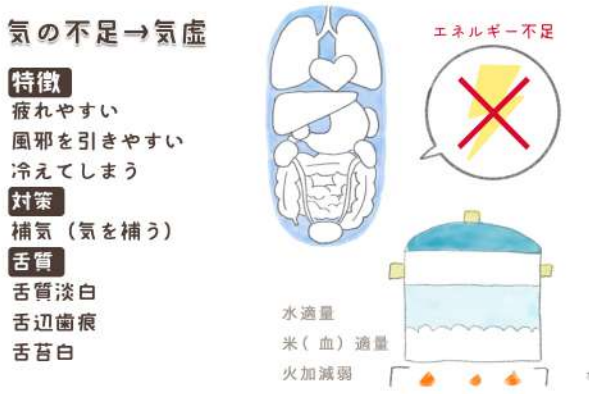
32歳ー筋骨がたくましくなり、肌肉が豊かになる。

40歳ー腎気が衰え始め、髪の毛が抜け、歯が揺れる。

48歳ー陽気が衰え、顔面にしわが寄り、髪の毛が白くなる。

56歳ー肝気が減り、筋肉が衰え、生殖能力が弱まり、体が老化してしまう。

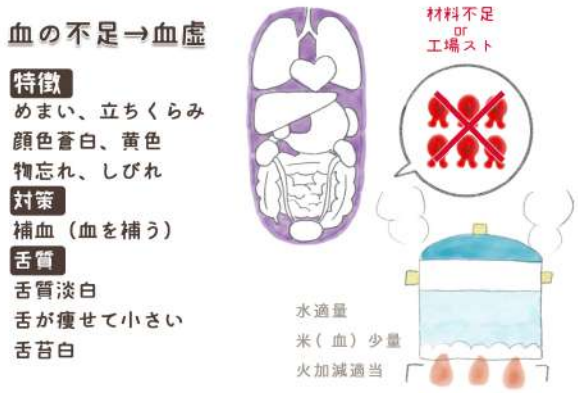
64歳ー歯も髪も抜け去る。



気の不足ー気虚（ききょ）

気の不足ー気虚（ききょ）

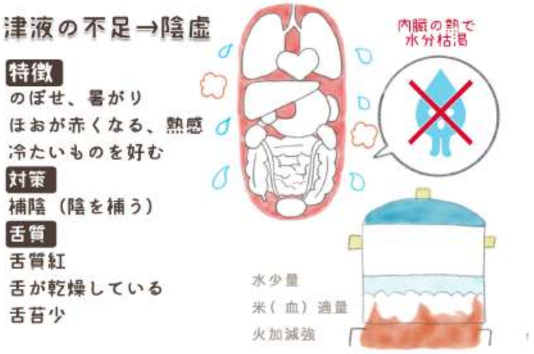
- 倦怠感（栄養不足で気が作れない状態）
- 食欲不振（飲食物の流れを促進する作用の低下）
- 手足の冷え（気の温める作用の低下）
- 自汗（じかん。普通にしていても自然と汗が出る状態。漏出を防ぐ作用の低下）



血の不足ー血虚（けっきょ）

血の不足ー血虚（けっきょ）

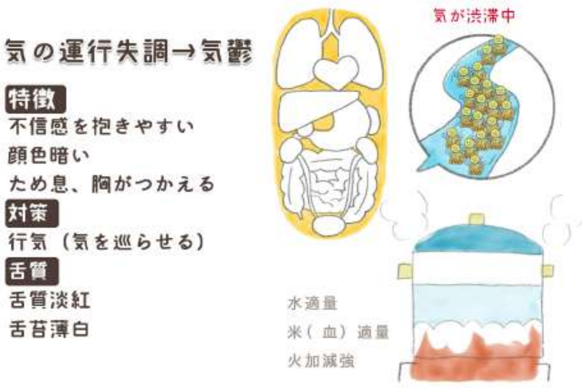
- 顔色が白く艶がない、めまい、立ちくらみ、肌がカサつくタイプ。
- 目のかすみ、乾き（目と直結している肝血が不足すると目の症状が起きる）
- 動悸（心血の不足により、動悸や息切れ、不整脈などが起こる）
- 月経不順（経血の減少や痛み、周期の遅れなど）



内臓の熱ー陰虚（いんきょ）

内臓の熱ー陰虚（いんきょ）

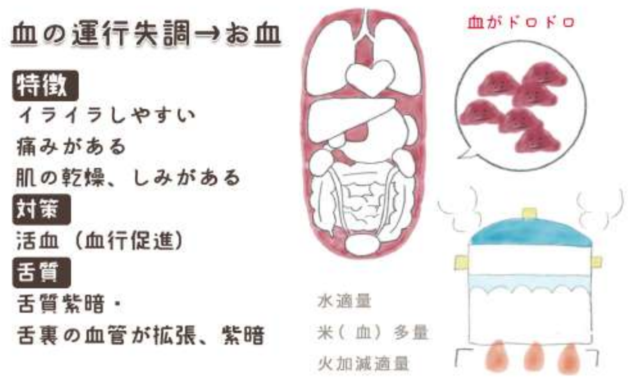
手、足、顔の熱感、のぼせ、皮膚・髪の毛・口内・舌の乾燥、腰、膝、足の無力 感やだるさ、めまい、耳鳴り、聴力減退などの



気の過剰や運行失調ー気鬱、気滞

気の過剰や運行失調
ー気滞（きたい）

- 「気」の巡りが悪い状態
- 自律神経のコントロールがうまくいかず、精神的に不安定
- イライラ、怒りっぽい、憂鬱、不安定、落ち込みやすいなどガスやゲップ、お腹の張り、高血圧、生理不順などの「はたらき」の異常は気の問題



血の過剰や運行失調ー瘀血（おけつ）

血の過剰や運行失調
ー瘀血（おけつ）

- 血の巡りが悪い状態
- 血の巡りが悪いと、皮膚や関節、体の末端まで栄養が運ばれず、新陳代謝が低下します。顔、唇、歯茎の色が暗く、シミやそばかすが多い

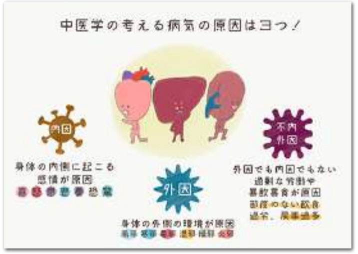
津液の過剰や運行失調ー痰湿（たんしつ）

津液の過剰や運行失調
ー痰湿（たんしつ）

- 余分な水分が溜まり、水はけが悪い状態
- 溜まった老廃物「痰湿」が外に出ようとするため、ニキビ、吹き出物、痰、おりものが増える
- むくみなど水分代謝もトラブルも

目指すは"陰陽平和体質"

【次回予告】
４／１５(水)病気の原因は３つ「外因・内因・不内外因」



病気を発生させる原因＝病因
中医学では大きく分けて３つ　外因、内因、不内外因

季節の変化や環境因子＝外因

人間の行き過ぎた感情＝内因
生活習慣＝不内外因

これらを知って、陰陽バランスを整えよう！

中医学壁打ち会@ZOOM

中医学を使って、今のモヤモヤを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。