



気・血・水を知って  
バランスを整えよう！

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！

1

## 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

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で作られた薬剤「漢方」

3



なぜ人は病気になるか？

4



## 中医学は気の医学

5

陰陽を車に例えると...



陽 = エネルギーを動かして得た結果



## 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

6

## 気概念



- 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
- 気の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

7

## 気的作用

- 血や津液の流れを促進（推动作用）
- 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）

8



**【気の作用】 血や津液の流れを促進（推动作用）**

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」は推动作用



便秘と虚実

気の防御作用

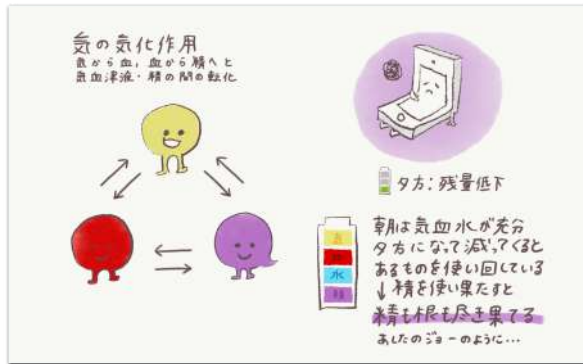


体の表面（皮膚）を保護して外  
邪の侵入を防ぎます。

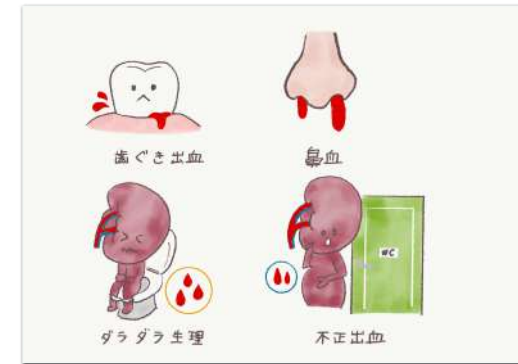


**【気の作用】 気の発熱作用により、体温を一定に保つ（温煦作用）**

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）

## 気の種類①原気（元気）

【作られ方】  
先天の精に後天の精が注がれて作られる  
【活動部位】  
腎（丹田）から発し、三焦（消化器全体）の働きにより、経絡を介して全身を巡る  
【働き・機能】  
生命の原動力。食欲、性欲などをもたらす気。



## 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

### 【作られ方】

肺に吸入された清気が水穀の気と結合して作られる。

### 【活動部位】

胸の中央部

### 【働き・機能】

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



## 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、語声が細くなり、心拍が弱まります。

17

## 肺は皮毛をつかさどる ＝皮膚の強化は肺の強化

皮膚を刺激すると気や血が巡るので  
バリアが強化される  
寒風摩擦やサトオさんで刺激するの  
がオススメ



サトオさん 亀の子ボディブラシ  
薬 硬



あふさサトオさんもお湯につけてわらわらして、やさしくする



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”

18

## ③ 営気

### 【作られ方】

水穀の精微から作られる陰性の気（水穀の精気）と清気で作られる。

### 【活動部位】

血脈中にある気

### 【働き・機能】

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。



## 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。

19

## ④ 衛気

### 【作られ方】

水穀の精微から作られる陽性の気（水穀の悍気かんき）と清気で生成。

### 【活動部位】

脈外を巡り、体表近くで活動する。

### 【働き・機能】

外邪の侵入から体を保護。肌膚を温め、汗腺を開閉して皮膚の収縮弛緩を担う。外邪に対しては防衛する。



## ④ 衛気 (えいき)

外邪の侵入から体を保護します。

20

# 血の概念



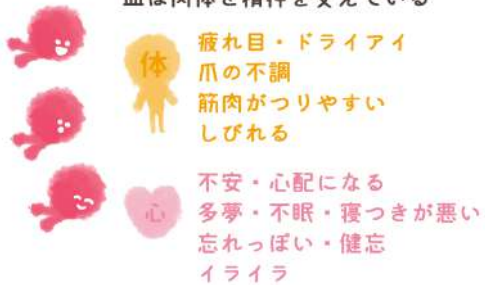
- 血は全身の各器官に栄養を与え、滋養させる働きを持つ
- 解剖生理学でいう血液と似ているが、赤血球や血小板という区別はなく、生成や作用も違い、血と血液はイコールではない

# 血の作り方



血の作り方 / 血と汗は同じ材料だよ

# 血は肉体と精神を支えている



【血の作用】 寧性・滋養作用



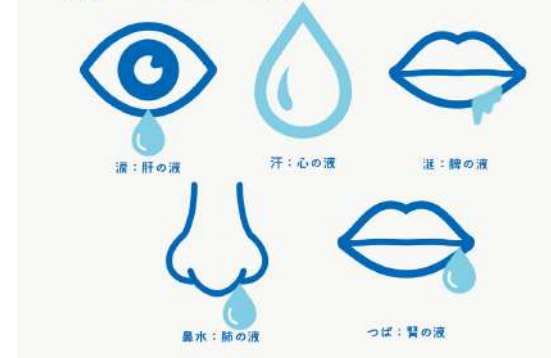
水 (津液) の概念

## 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



## 津液の代謝物「五液」

26

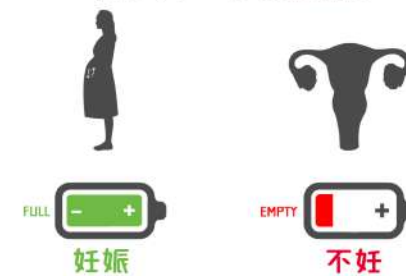


## 先天の精、後天の精

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。

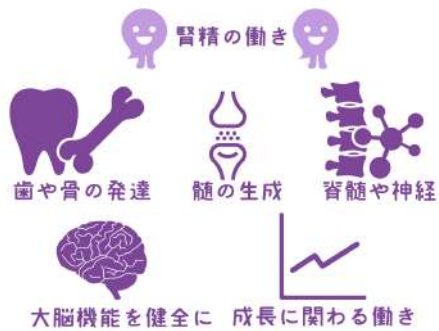
27

## 精のイメージは充電電池



## 精のイメージ

28



## 腎精の働き

29



## 精と天癸 (てんき)

30

## 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。

31

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。

32

男性は8歳を一紀とする。

8歳一腎気が活発になり、髪がふさふさと伸び、永久歯が生える。

16歳一腎気が成熟し、生殖能力が備わる。

24歳一腎気が体のすみずみまで巡る。

32歳一筋骨がたくましくなり、筋肉が豊かになる。

40歳一腎気が衰え始め、髪の毛が抜け、歯が揺れる。

48歳一陽気が衰え、顔面にしわが寄り、髪の毛が白くなる。

56歳一肝気が減り、筋肉が衰え、生殖能力が弱まり、体が老化してしまう。

64歳一歯も髪も抜け去る。

33

### 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



## 気の不足一気虚（ききよ）

34

## 気の不足一気虚（ききよ）

- 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。普通にしているでも自然と汗が出る状態。漏出を防ぐ作用の低下）

35

### 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



## 血の不足一血虚（けっきよ）

36

## 血の不足—血虚（けっきょ）

- 顔色が白く艶がない、めまい、立ちくらみ、肌がかさつくタイプ。
- 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）

37

## 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）

38

## 内臓の熱—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

39

## 気の運行失調→気鬱

### 特徴

不信任を抱きやすい  
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、気滞

40

## 気の過剰や運行失調 — 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

41

## 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



## 血の過剰や運行失調— 瘀血 (おけつ)

42

## 血の過剰や運行失調 — 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

43

## 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



## 津液の過剰や運行失調— 痰湿 (たんじつ)

44

## 津液の過剰や運行失調 一痰湿（たんじつ）

- 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

45



目指すは”陰陽平和体質”

46

### 【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！

47



中医学壁打ち会@ZOOM

中医学を使って、今のモヤモヤと一緒に整理する時間。

48

