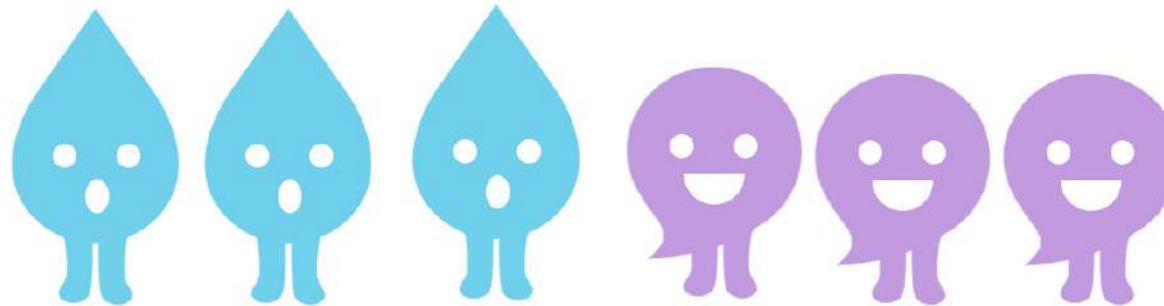


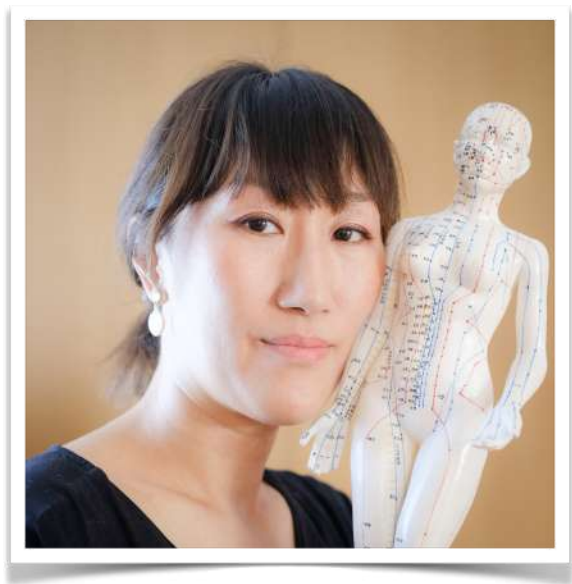
気・血・水を知って
バランスを整えよう！



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！

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

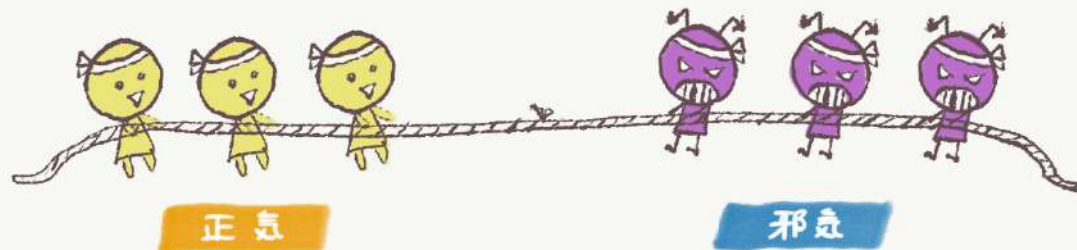
[7時間目] 人体の中にある気血水の通り道「経絡」

[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」

- 気血水・精の
トータル働き
- 五臓六腑の働き

- ウイルス
- 細菌
- 急激な
気候の変化
- 精神的なもの



なぜ人は病気になるか？



うんちも血も水も
「気」が運んでいるんだよ

中医学は気の医学

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

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）



うんちも血も水も
「気」が運んでいるんだよ

【気的作用】 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

あなたの便秘の原因は？

過剰な飲食や
ストレスで熱がこもる **実秘**



便が乾燥してかたい / 尿の色が濃い
口が渇く / いらりする / ケツアヤガスが臭い

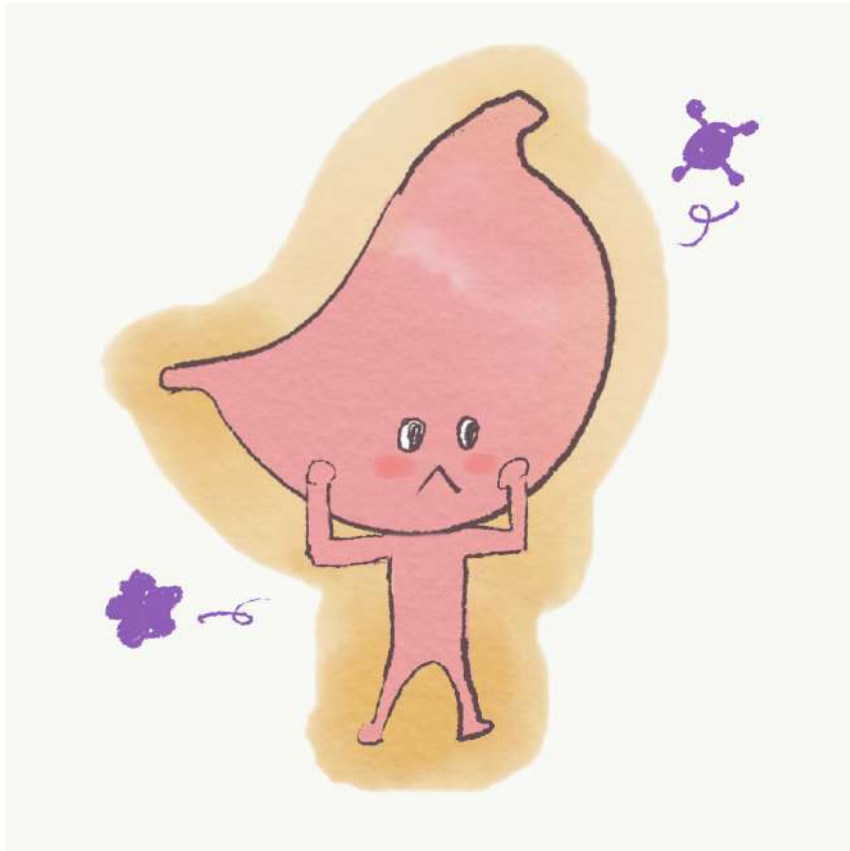
過労加齢病後や
産後など腸が弱っている **虚秘**



便意はあるが出にくい / 冷えやすい
排便後に疲れる / 舌の色が薄い、淡い
すぐに汗をかく / なかなか汗がひかない

便秘と虚実

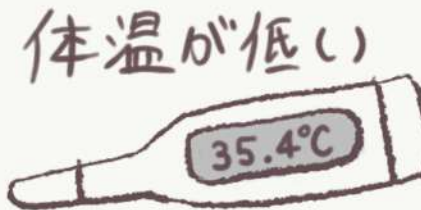
気の防御作用



体の表面（皮膚）を保護して外邪の侵入を防ぎます。

気の温煦作用

気の発熱作用により
体温を一定に保つ

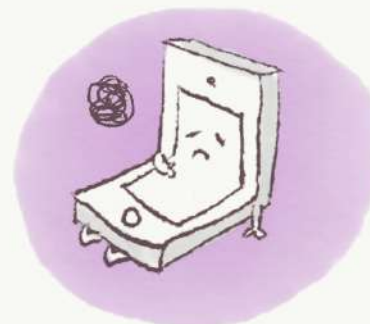
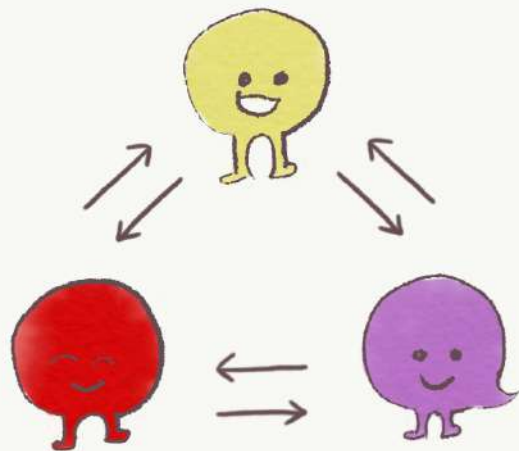


【気的作用】 気が発熱作用により、体温を一定に保つ（温煦作用）

気が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

気の気化作用

気から血、血から精へと
気血津液・精の間の転化

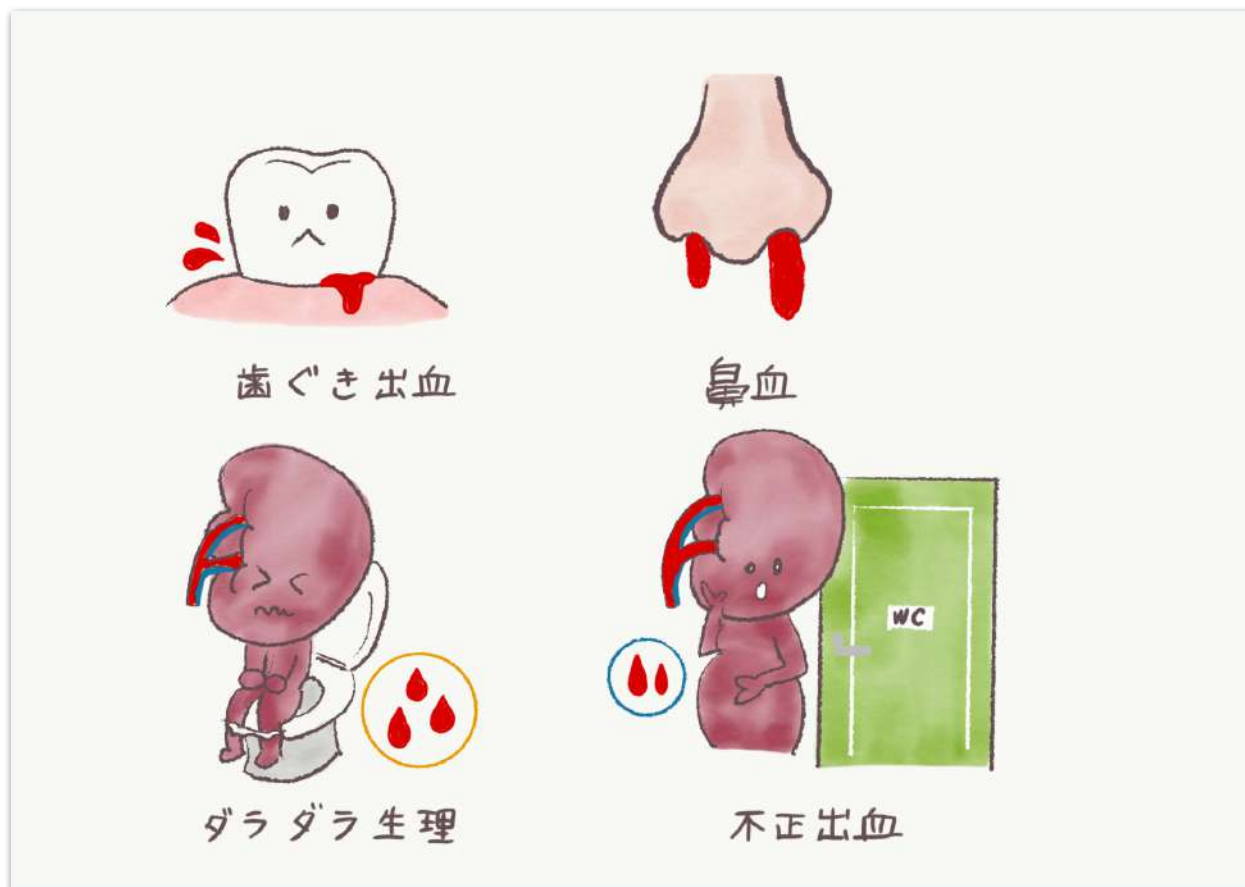


夕方：残量低下



朝は気血水が充分
夕方になって減ると
あるものを使い回している
↓ 精を使い果たすと
精も根も尽き果てる
あしたのジョーのように...

【気的作用】 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。



生命活動の源！

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。

気の種類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。

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

亀の子ボディブラシ

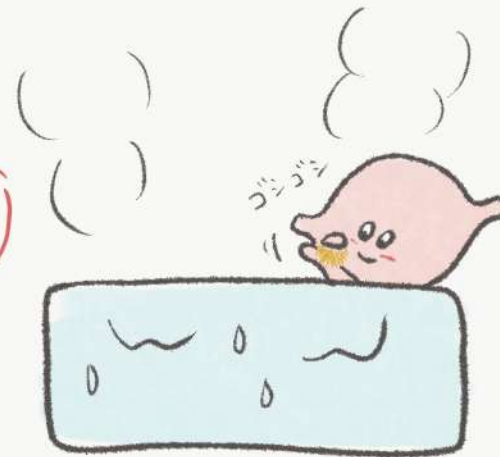
サトオさんが
オススメ



サトオさん タラさん ナリタくん ニシホくん

柔

硬



お風呂でサトオさんをお湯に
つけてやわらかくして、やさしくこする



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”

気の種類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。

気の種類④衛気

【作られ方】

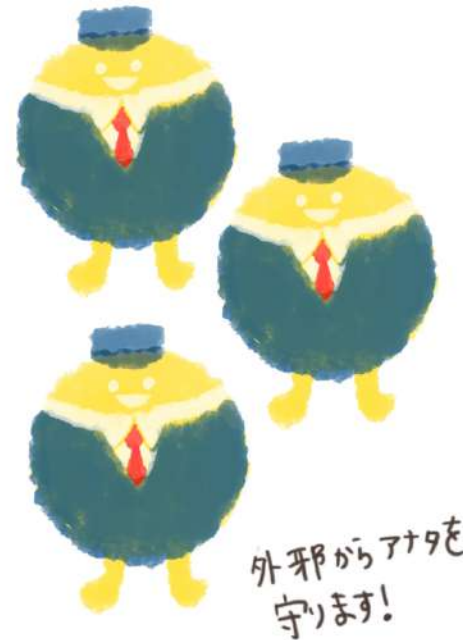
水穀の精微から作られる陽性の気
(水穀の悍気かんき)と清気で生成。

【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 (えき)

外邪の侵入から体を保護します。

血の概念

血の概念



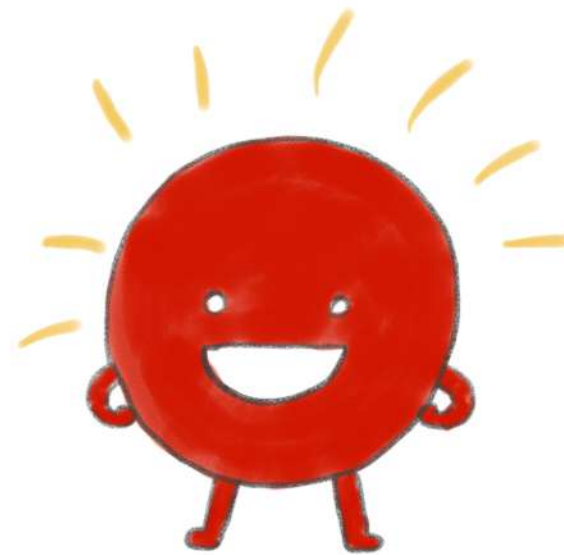
血 ≠ 血液

- 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



営気+津液が
心の熱気（君火くんか）に
よって赤くなる



血の完成！
気、脾、心のサポート
を受け、循環する

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

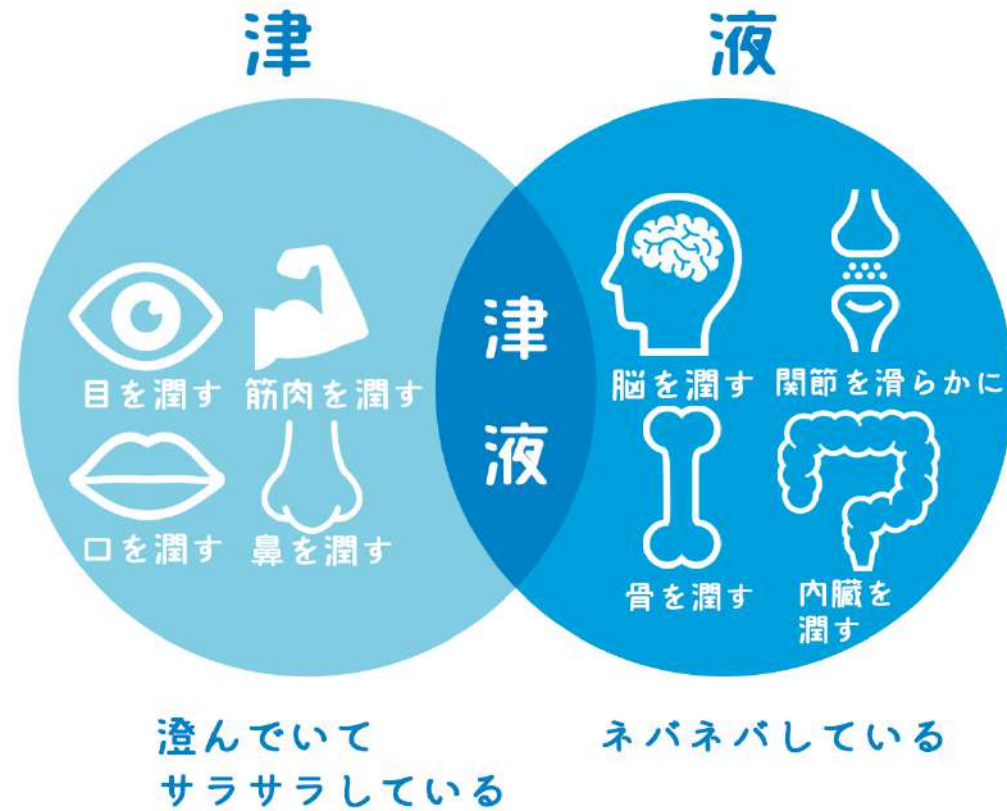


疲れ目・ドライアイ
爪の不調
筋肉がつりやすい
しびれる



不安・心配になる
多夢・不眠・寝つきが悪い
忘れっぽい・健忘
イライラ

【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

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

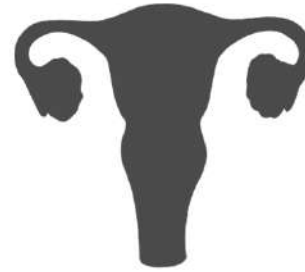
津液の代謝物 「五液」



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。

精のイメージは充電電池

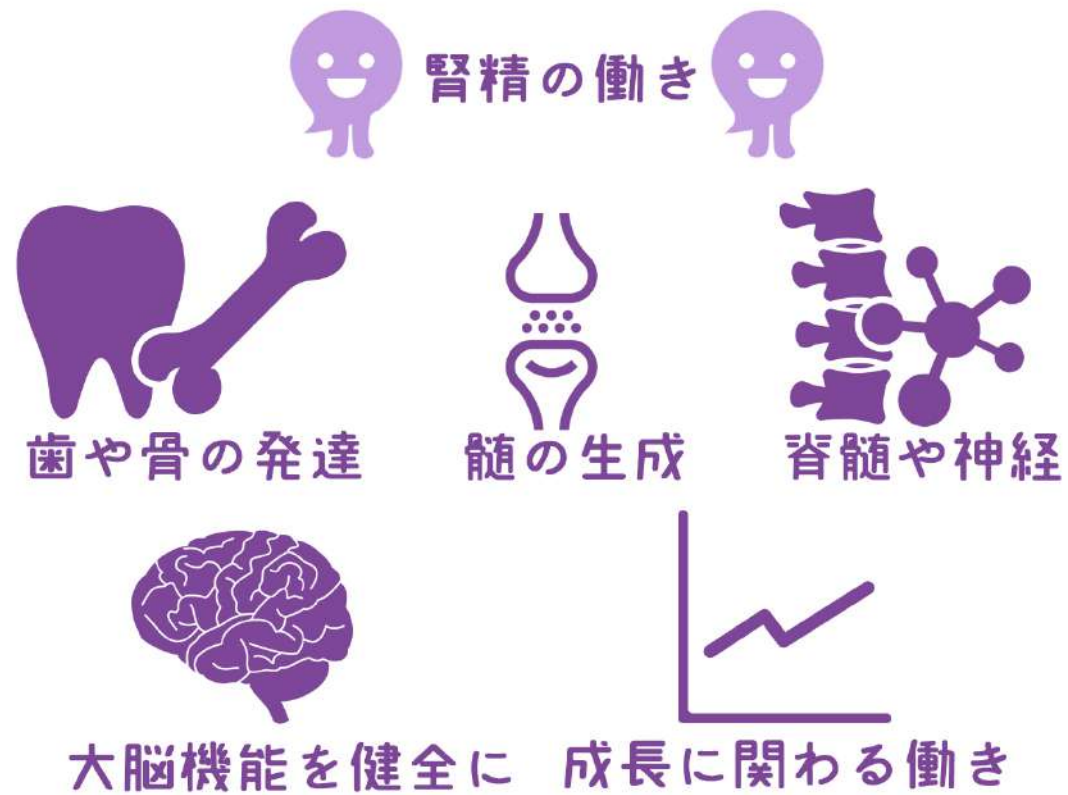


妊娠

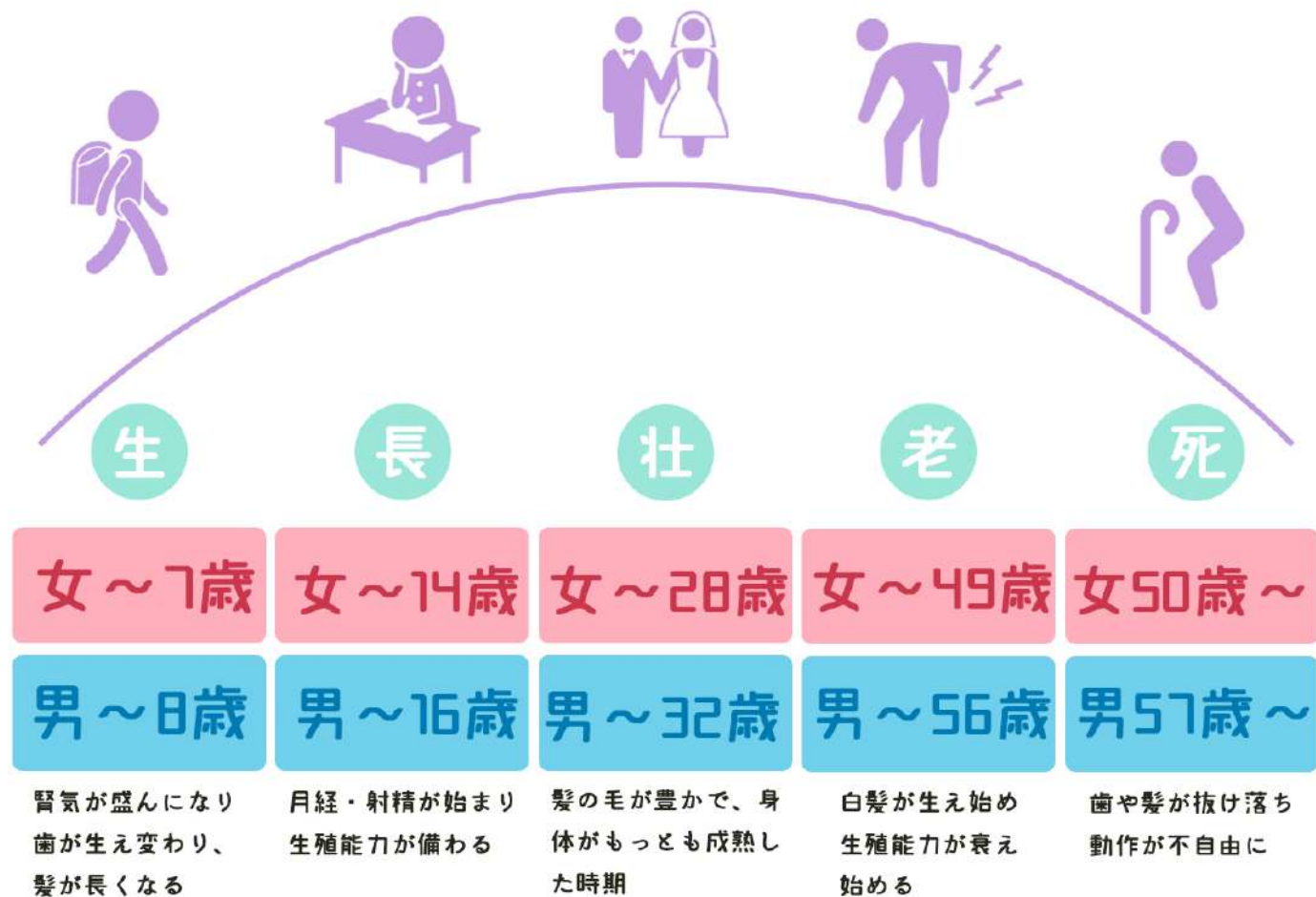


不妊

精のイメージ



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。

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

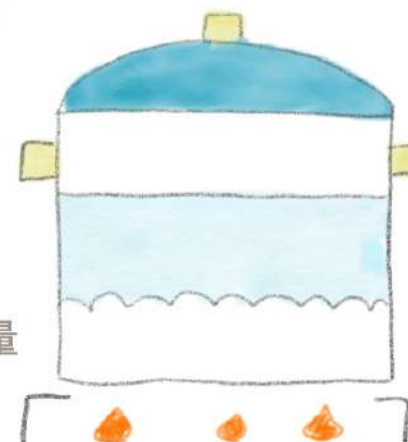
補気（気を補う）

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

1

気の不足→気虚（ききよ）

気の不足—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）

血の不足→血虚

特徴

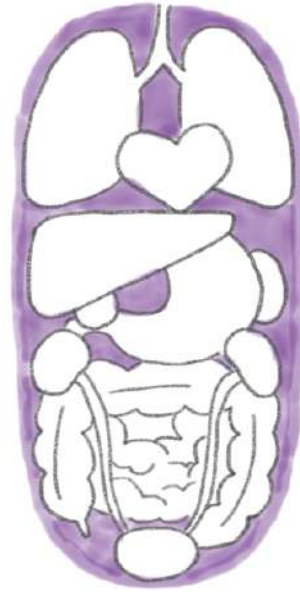
めまい、立ちくらみ
顔色蒼白、黄色
物忘れ、しびれ

対策

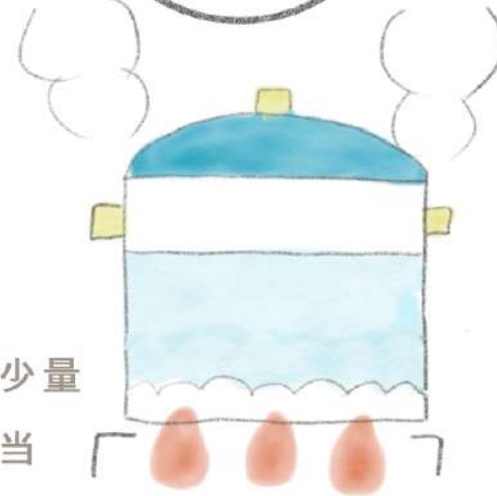
補血（血を補う）

舌質

舌質淡白
舌が痩せて小さい
舌苔白



材料不足
or
工場スト



水適量
米（血）少量
火加減適当

血の不足→血虚（けっきよ）

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）

津液の不足→陰虚

特徴

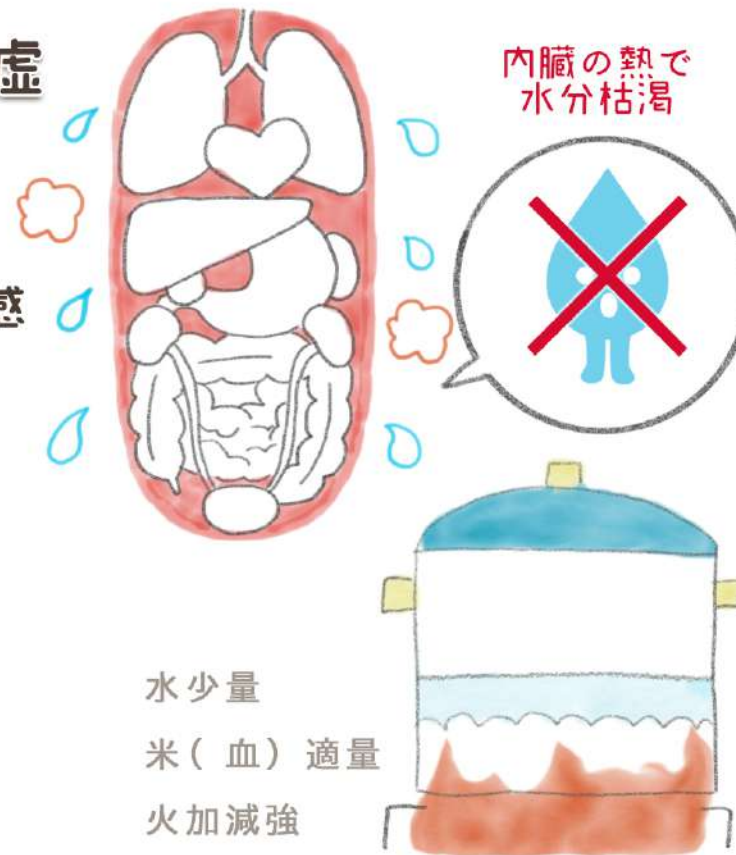
のぼせ、暑がり
ほおが赤くなる、熱感
冷たいものを好む

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 (いんきよ)

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

気の運行失調→気鬱

特徴

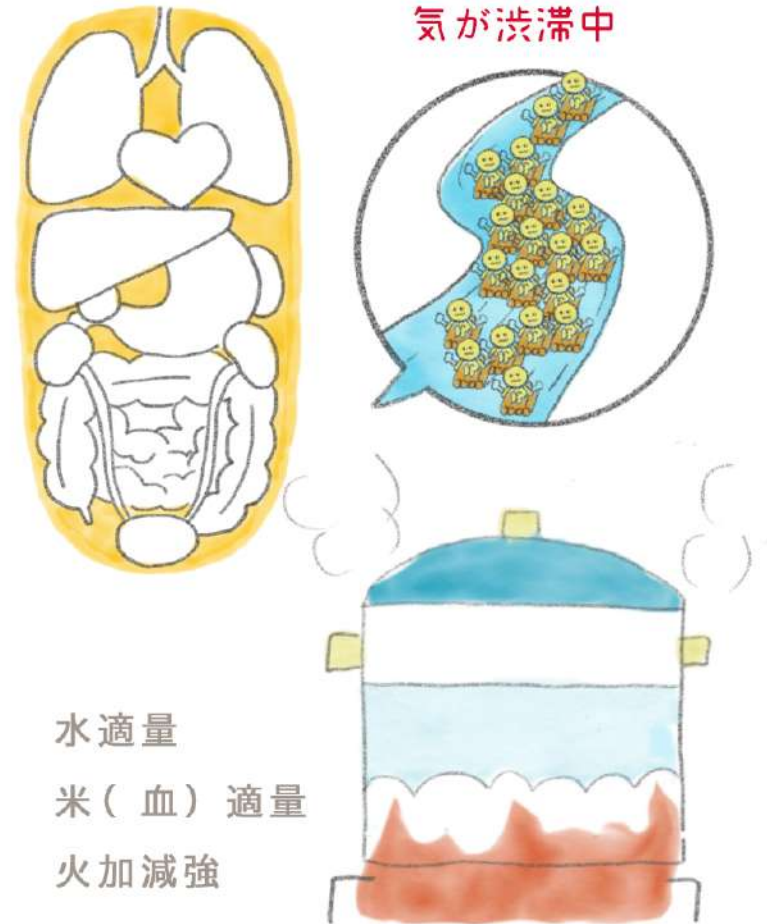
不信感を抱きやすい
顔色暗い
ため息、胸がつかえる

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

気の過剰や運行失調

一気滞（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

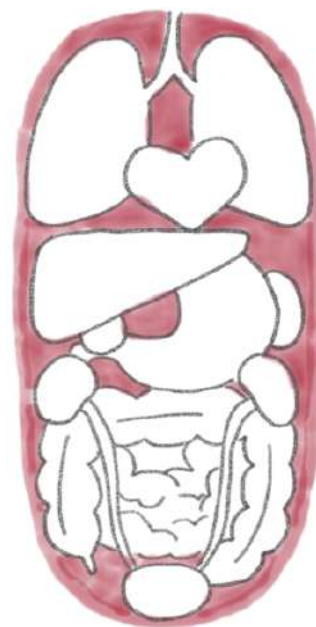
イライラしやすい
痛みがある
肌の乾燥、しみがある

対策

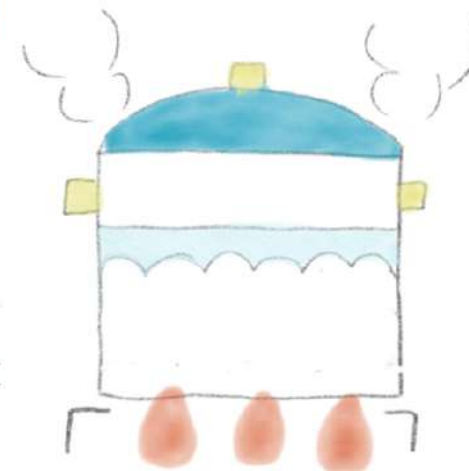
活血（血行促進）

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）

血の過剰や運行失調

一瘀血（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

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）

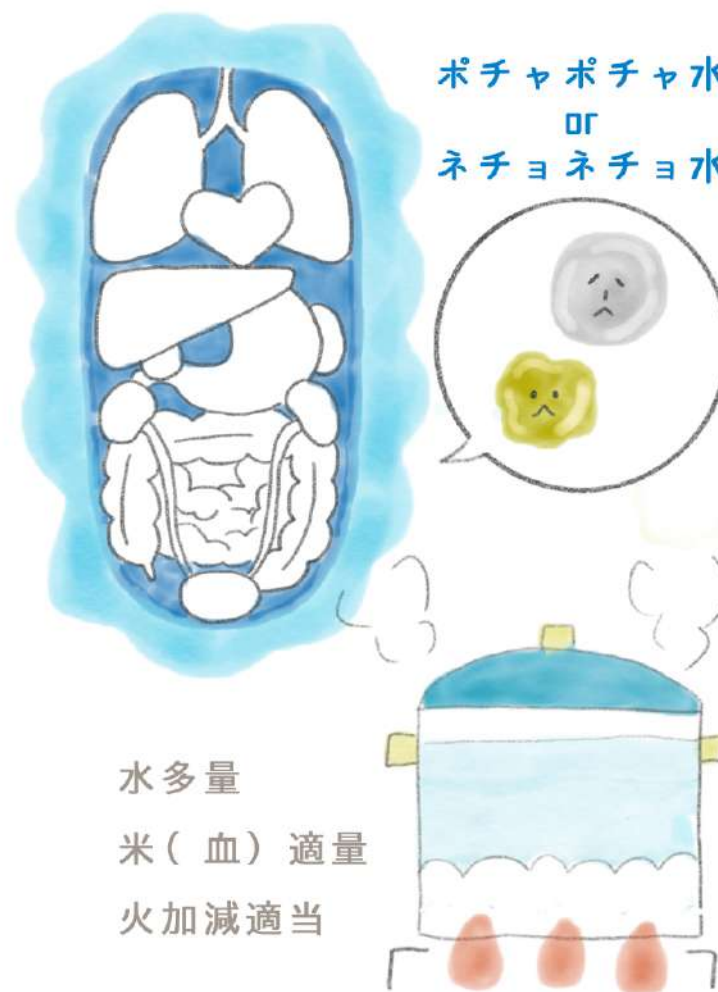
舌質

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（たんじつ）

津液の過剰や運行失調

一痰湿（たんしつ）

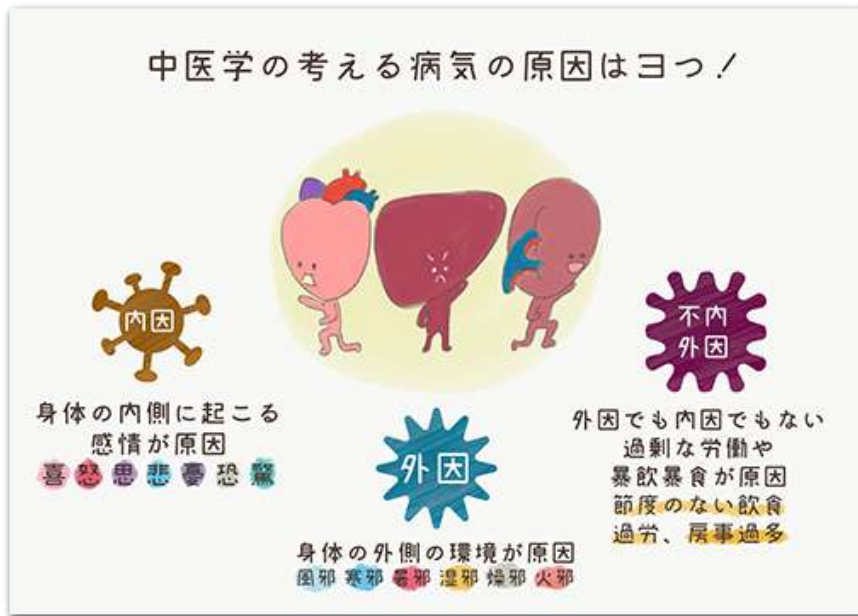
- 余分な水分が溜まり、水はけが悪い状態
- 溜まった老廃物「痰湿」が外に出ようとするため、ニキビ、吹き出物、痰、おりものが増える
- むくみなど水分代謝もトラブルも



目指すは”陰陽平和体質”

【次回予告】

4 / 1 5 (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。