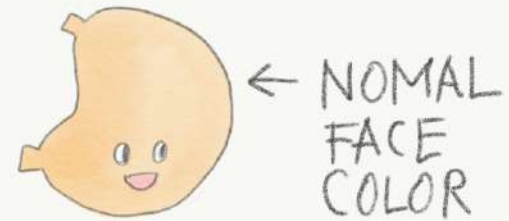
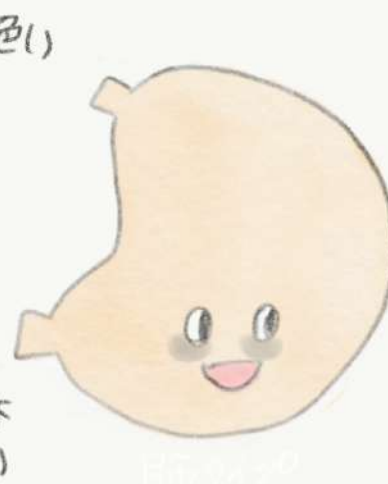


顔は五臓の鏡

よく見かけるOVER40の顔色4選



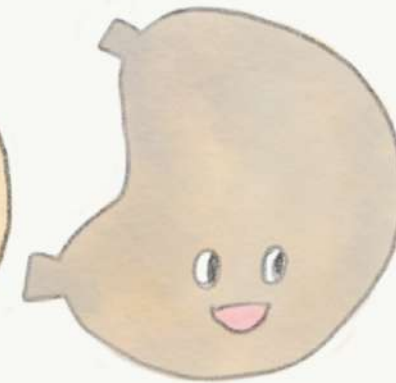
脾・腎が弱い
ストレスを感じると消化
能力がおちてしまう



肝が弱い
血が足りない
何色のファンデをぬっても
合わない



免疫病っぽい顔
by西原医師
何かしらのアレルギーあり



五色MIXドブ色
酒タバコ・ジャンクフード
大好き!

はじめての中医学5時間目

見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母、カメラマン



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」

患者の状態を観察する4つのポイント

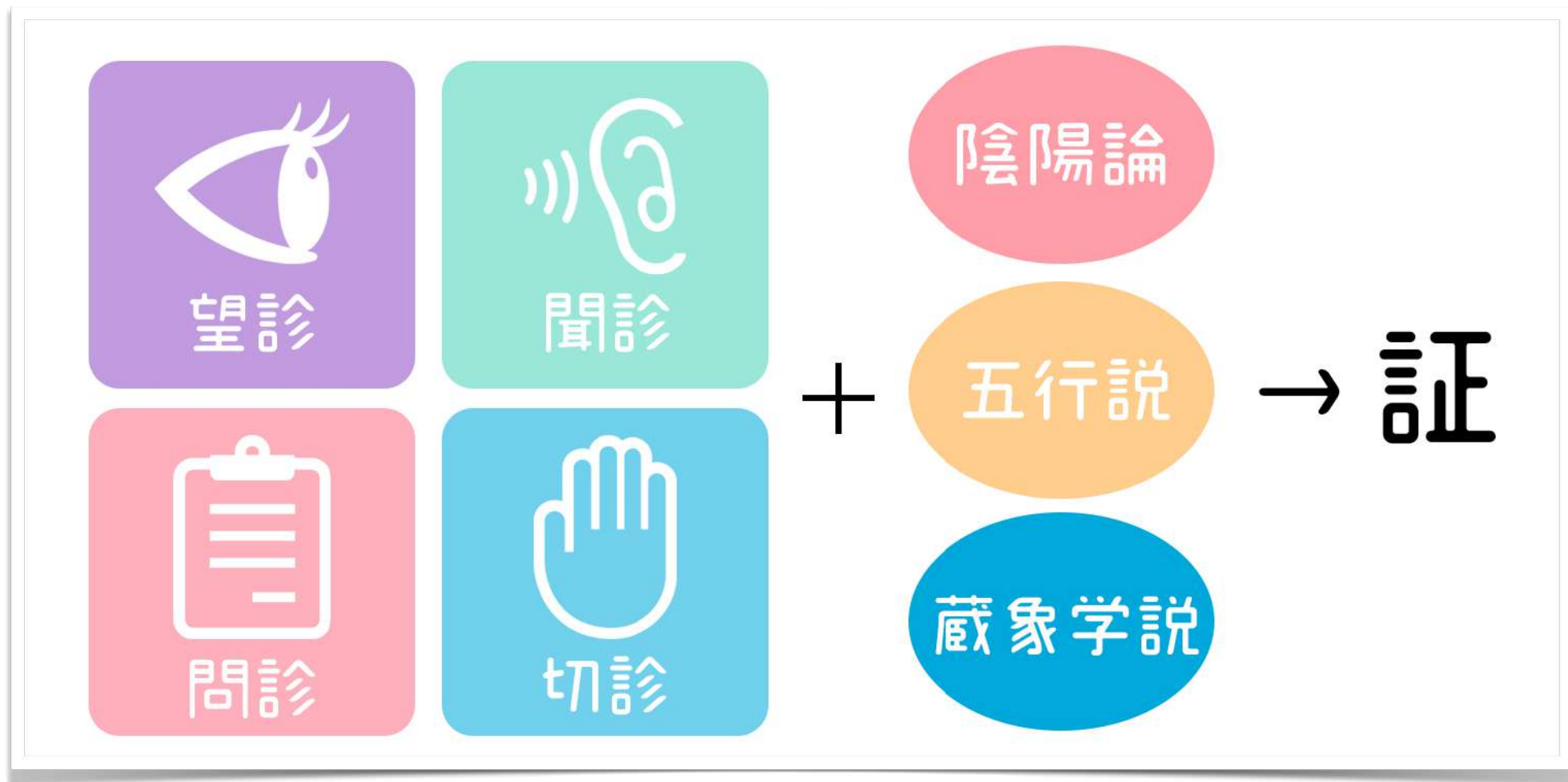
一四診

患者の見た目や動きなどを観察→望診

聴覚や嗅覚で患者の声の状態、分泌物などのおいの異常を聞き分ける→聞診

患者から直接症状や置かれた環境、既往歴などを聴く→問診

実際に患者に触れて脈や腹部を触診する→切診



患者の状態を観察する4つのポイント—四診

望診→神技（しんぎ） 最高位

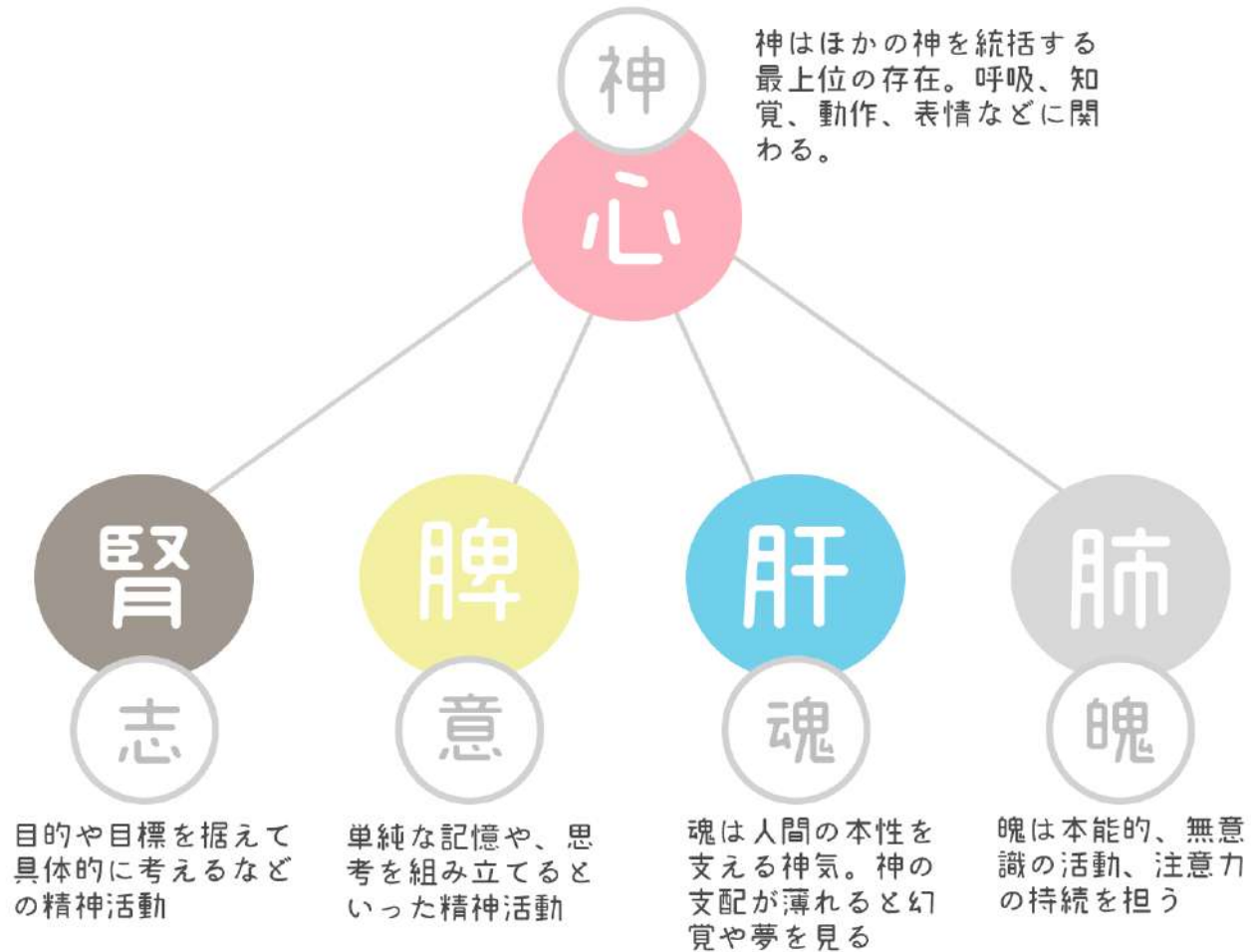
聞診→聖技（せいぎ）

問診→工技（こうぎ）

切診→巧技（こうぎ）

体の内側の状態が見ただけでわかる”神技”一望診

- 患者の神（気）の状態
 - 顔色や体型
 - 態度や動作
 - 舌や分泌物・排泄物の色
 - 病的な変化
-



神とは一五種類の精神活動

不安、落ち込み、意欲低下、イライラ、怒り、猜疑心など精神の変化は精神病などで一緒くたにされがちですが、中医学では「五神（ごしん）」といって五種類の精神活動に分類されます。

中医学的
顔色健康診断

望診を知って自分や
家族の不言周をチェック
できるようになる!



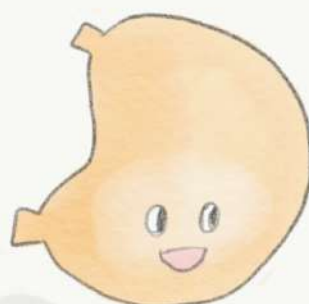
木 肝・胆のり



火 心・小腸



土 脾・胃



金 肺・大腸



水 腎・膀胱

顔色

顔が青い



生理前になると急にニキビや吹き出物が出る

夕方になると目がショボショボしてくる

イライラすると眉間にシワが寄りやすい

寝不足の次の日、白目が黄色っぽい・充血する

顔色がくすんで「なんか今日疲れてる？」と言われる

PMSで胸が張る・情緒が不安定になりやすい

肩や首がガチガチで、ため息が増える

顔が赤い



緊張すると顔が真っ赤になる

舌先が赤い・口内炎ができやすい

寝つきが悪く、眠りが浅い

手汗、脇汗など汗トラブル

動悸やソワソワ感が出やすい

顔がほてるのに手足は冷えることがある

楽しいことでも“興奮しすぎる”と疲れる

顔が黄色い



甘いもの・パン・乳製品がやめられない

顔やまぶたがむくみやすい

疲れると胃腸にすぐ出る

舌の周りに歯型がつきやすい

雨の日や湿気でだるくなる

考えすぎると食欲が乱れる

「食べたあと眠い」が強い

顔が白い



季節の変わり目に鼻炎や咳が出やすい

肌が乾燥しやすいのに、湿疹も出る

風邪をひくとまず喉か鼻にくる

朝起きると口がカラカラ（口呼吸ぎみ）

悲しいことがあると呼吸が浅くなる

声がかすれやすい・喉が弱い

「空気悪い場所」で一気に疲れる

顔が黒い



夕方以降に一気に電池切れする

白髪や抜け毛が増えると不安になる

クマが濃くて“寝ても取れない”

足腰が弱りやすく、冷えが芯まで入る

トイレが近い・夜中に目が覚める

歯や骨、耳に不調が出やすい

無理すると「老け込む感じ」がすごい

形状（五主・五官）

外見の強弱の印象は五臓の状態と一致。

五主（筋肉、血脈、肌肉、皮毛、骨）

五官（眼、舌、口、鼻、耳）

の形状からも病証を読み取ることができる。

五行色体表

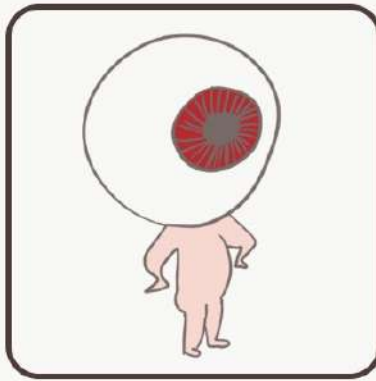
powered by
足つぼ 経筋施術そえる堂
むしろ台所診療所

五畜	五果	五味	五臭	五季	五志	五劳	五惡	五神	五官	五華	五液	五主	五色	五腑	五臟	五行
鶏	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>	涙	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

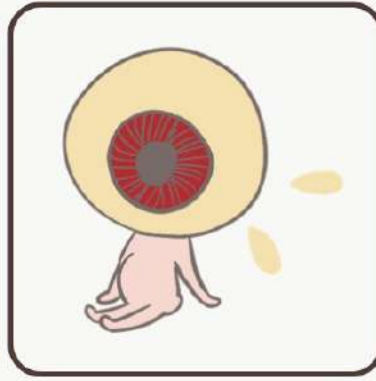
五行色体表

目の望診

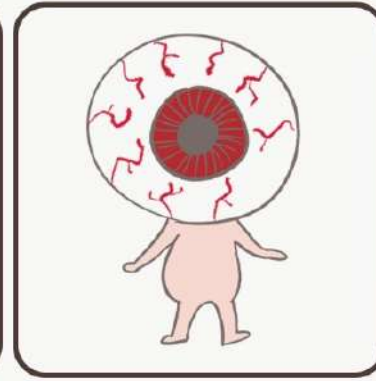
目は肝臓の窓！



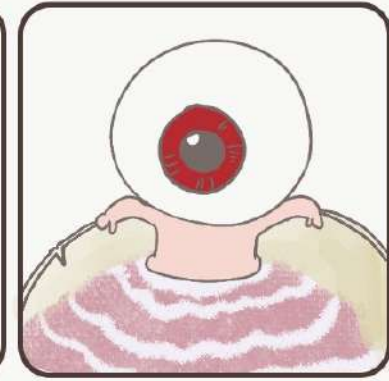
白目が白い
= 正常



白目が黄色
目やに
= 湿熱



目が赤い
充血
= 肝気鬱結



目の下のくま
= 血虚、腎虚

目の望診—血液と精神の状態がわかる

体の中は余分な水と熱でいっぱい **湿熱**

食べすぎ
飲みすぎが
原因



+



=



ヘドロ=湿熱

ドロドロした湿熱は動きにくく、気血の流れを邪魔して
血流が悪くなり、組織の動きも悪化

湿熱はたまるところで悪さをする!

- 関節の痛み
- 吹き出物
- 排尿時の痛み、熱感
- 大便が泥状

湿熱とは

口腔内、唇の望診



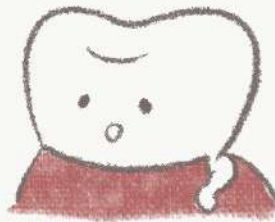
よだれが
口角から垂れる
=脾虚



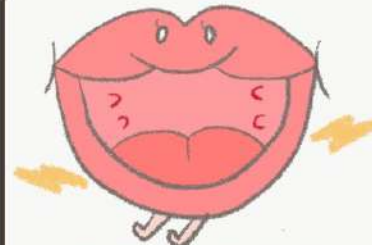
口の中が
乾燥している
=胃熱、陰虚



歯列がスカスカ
歯がない=腎虚



歯肉の色の異常
=顔色と一緒に



口内炎がある
=胃熱

口腔内、唇の望診 | 消化器官の代弁者

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

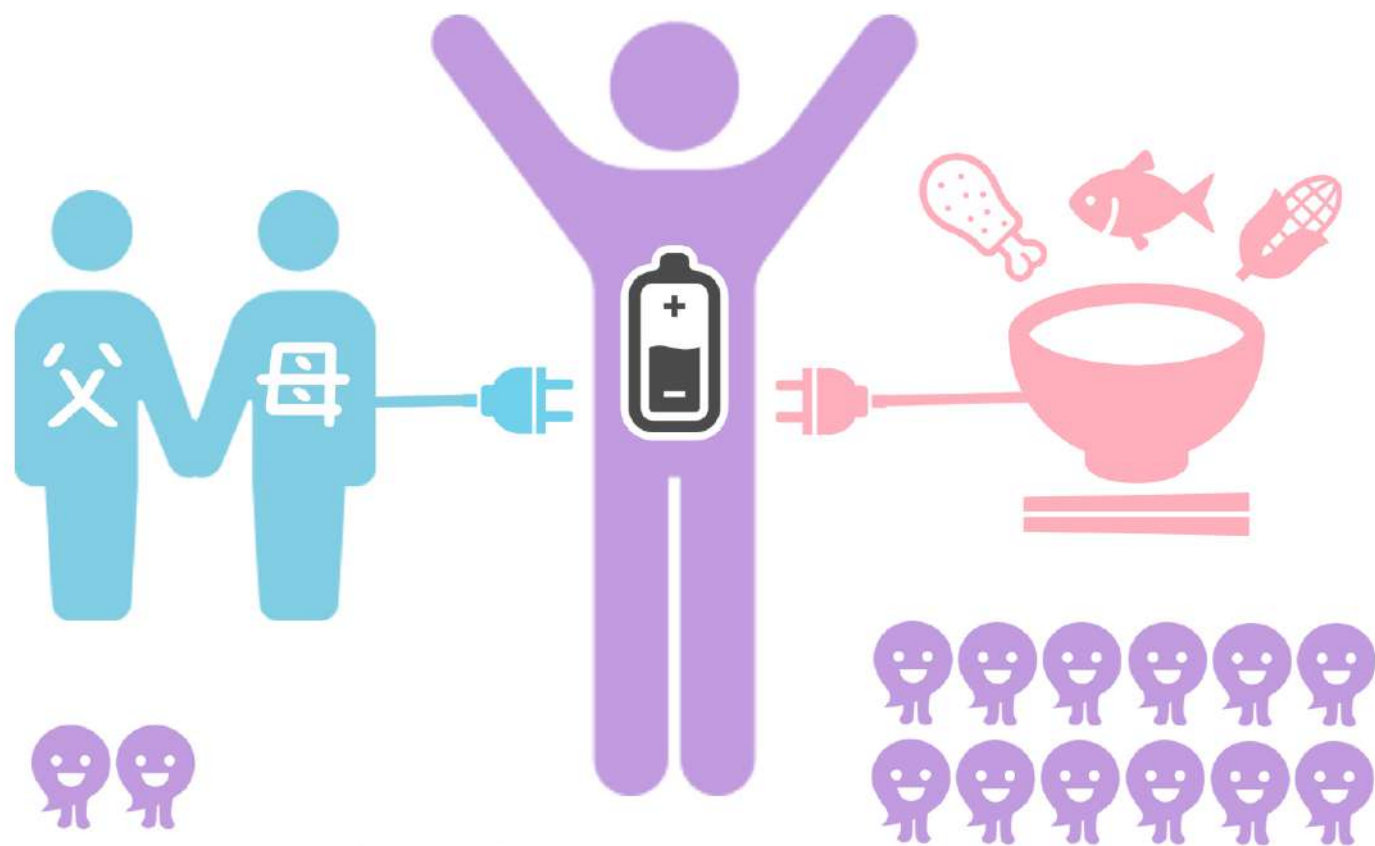
補陰（陰を補う）

舌質

舌質紅
舌が乾燥している
舌苔少



陰虚とは



父母から受け継ぐ精はほんのわずか

腎精とは

皮膚の望診

皮膚の望診 肺は皮毛を司る

水毒

体の水分の代謝が滞っている状態



湿疹
おでき
いぼ
蕁麻疹

湿熱

余計な水と油がめぐりを悪くしている



腫れ物



びらん
ジュクジュクの状態

お血

「血」の流れがスムーズに行かず停滞している



落屑 (らくせつ)
鱗屑がはがれ落ちること



血痂 (けっか)
血管から滲み出た血や液体、膿などが乾燥して固まった状態



苔癬化 (たいせんか)
皮膚が象のように固くゴワゴワになる状態

血虚

血が不足し循環が悪い状態



乾燥

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



水毒とは



血虚

血が足りない

腎虚

腎が弱ってる

湿熱

余計な油へドロがある

肝鬱

ストレスで滞っている



血虚

血が足りない

腎虚

腎が弱ってる

頭髪、体毛の望診一髪は血の余り

痰・鼻水と熱と冷え



黄色くてドロドロした痰・鼻水 熱証

ハイカロリー(油,砂糖)を疑う



透明でサラサラな痰・鼻水 寒証

冷やすもの(小麦, グルーン, 冷たいもの)を疑う

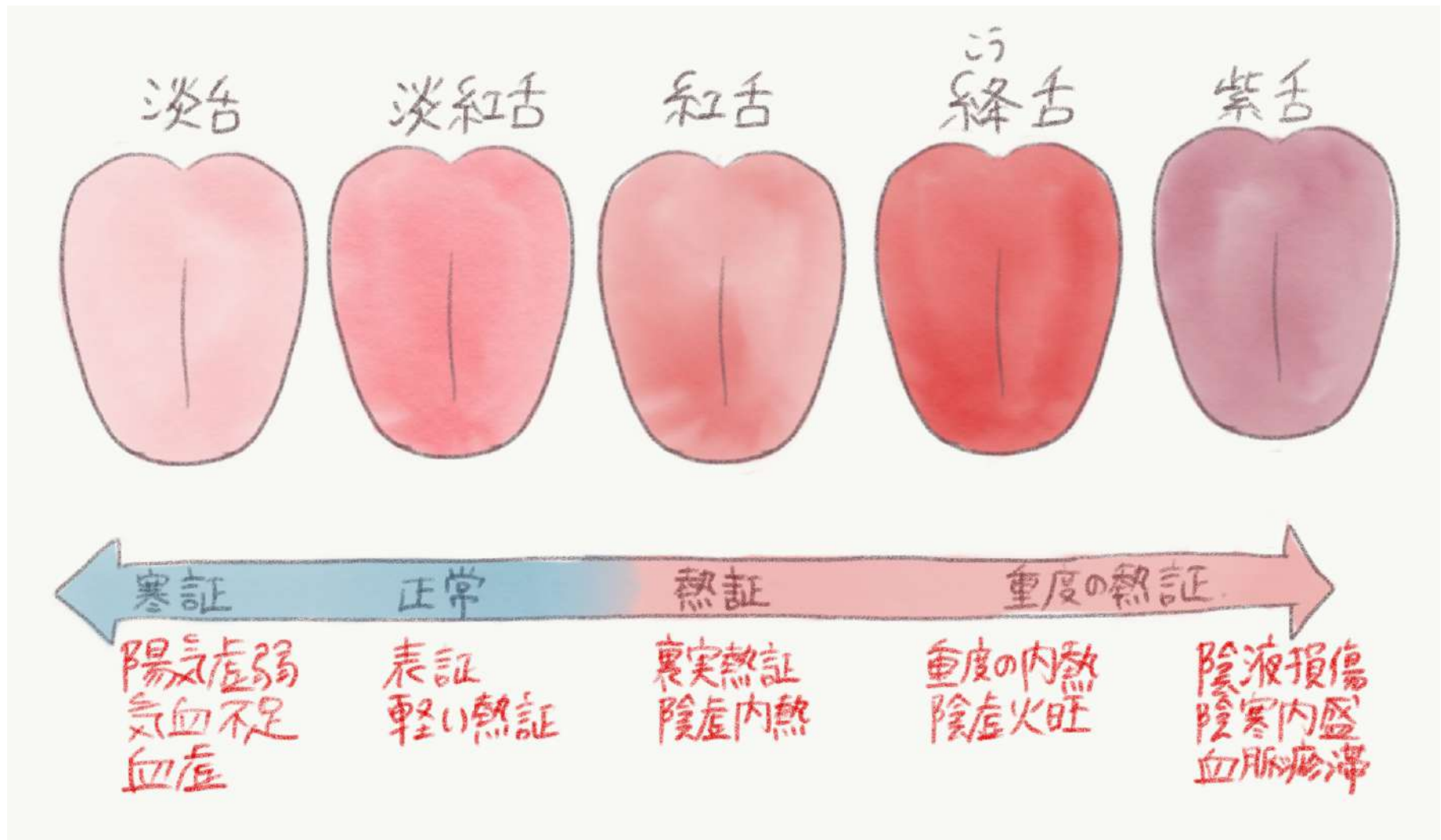
痰、鼻水の望診

舌診

舌は体の気血や病邪の性質、病位の深さ、病状の進退状況、内臓の虚実など様々な情報が反映される

- 舌の色
- 舌苔の状態
- 舌の形

これらを見て臓腑の変調を読み取ることができる



舌の色

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



寒熱とは

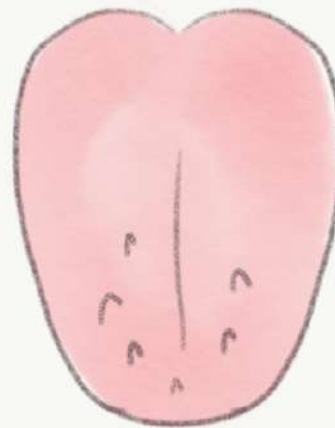
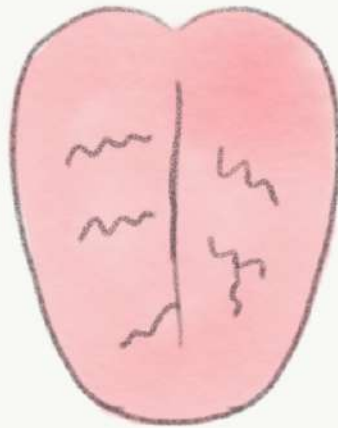
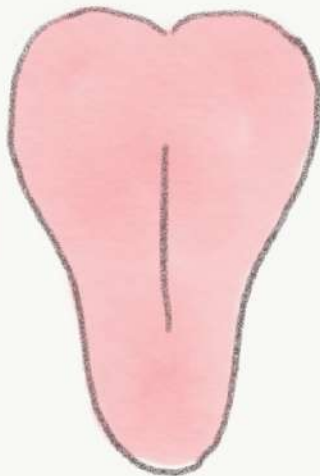
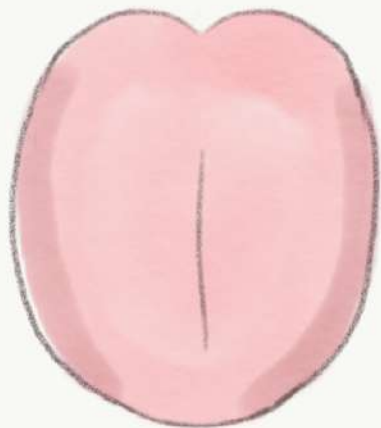
はんぜつ
胖舌
はれてる

ろくぜつ
瘦舌
やせてくくなる

れつもんぜつ
裂紋舌
ヒビわれ

ぼうしぜつ
芒刺舌
トゲトゲ

しんぜつ
齒痕舌
歯の跡



脾腎陽虚
心脾熱盛

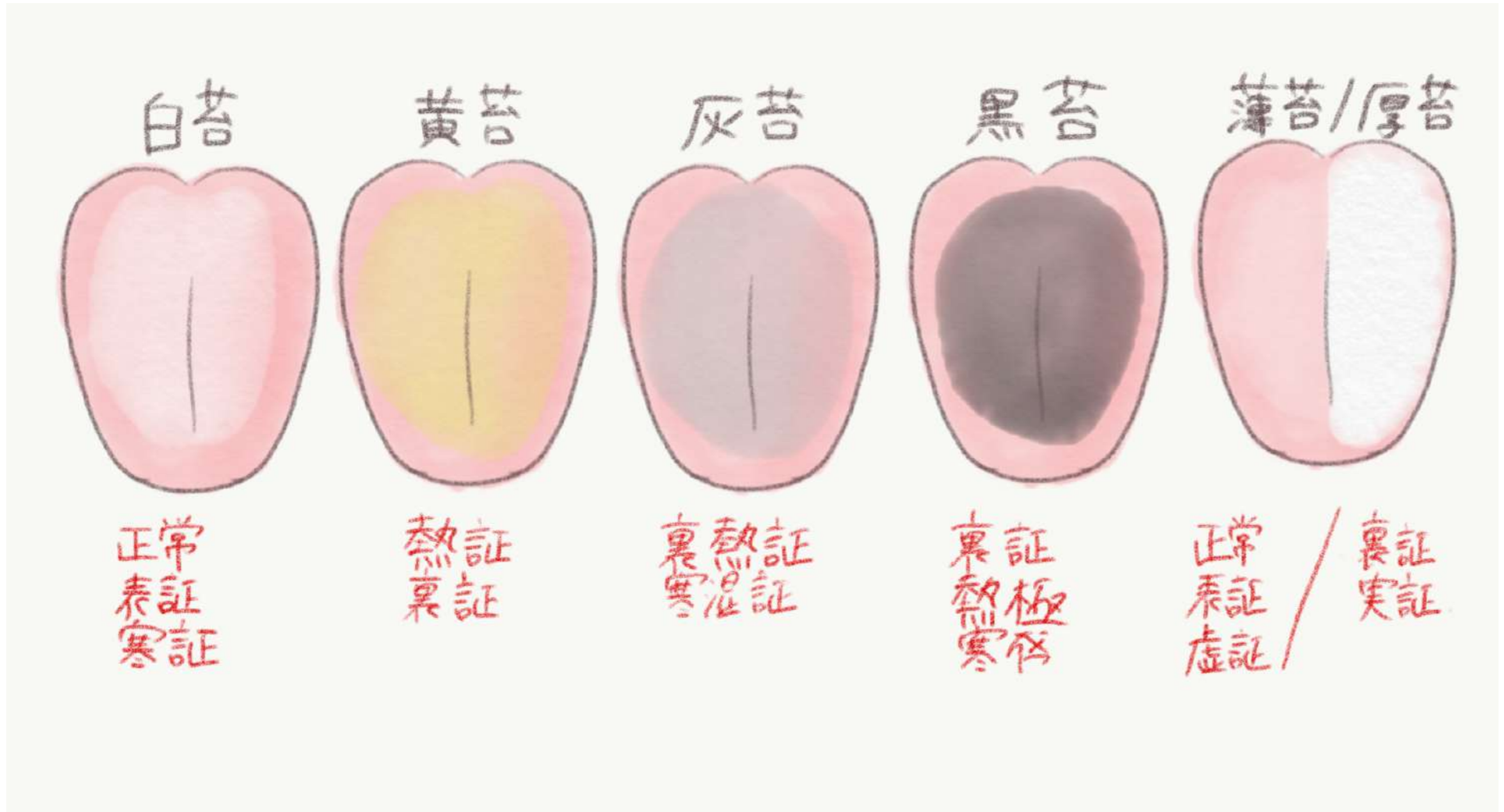
気血両虚
陰虚

熱盛傷津
陰精虚損
血虚

熱邪亢盛
臟腑の熱

脾気虚
湿盛

舌の形



舌苔、苔質

聞診（ぶんしん）

聞診の「聞」には「においをかぐ」という意味も。

患者の状態を聞くと同時に、患者の息や体臭、分泌物、排泄物のにおいを「かぐ」ことで病状を把握。

聞診（ぶんしん） — 呼吸

- 呼吸の強弱
 - ため息
 - 呼吸困難
 - 咳
 - しゃっくり
 - げっぷ
-

聞診（ぶんしん）一匂い

肝—あぶらくさい。鶏肉などのあぶらくさい匂い

心—焦げ臭い。心の火によって焦げるという意味から

脾—かんばしくさい。甘ったるい匂い。

肺—なまぐさい。生肉などのなまぐさい匂い。

腎—くされくさい。腐った匂い。

チャッピー変換

肝 → 「枕の脂っぽい匂い」

脾 → 「洗濯物の部屋干し感」

心 → 「熱こもってる人の匂い」

肺 → 「鉄っぽい・血っぽい」

腎 → 「年季の入った疲労臭」

聞診（ぶんしん） 一声音

実証 声が大きく、重く、濁る

虚証 声が小さく、軽く、清い

だるい痛み

重く感じられる痛み

冷たさを伴う痛み

絞られるような痛み

痛い部分に空虚感

虚

実

張った感じ、膨張感

キリキリ刺すように痛い

熱さを伴う痛み

ひっぱられるような痛み

痛みの問診

食欲の異常

食欲がない

全般的にない…脾胃虚弱

普段はあるが一時的にない
…食積

淡泊なもののみ食べられる
…湿熱

食欲亢進

多量に食べられる…胃熱

多量には食べられない…
胃陰不足

食べると消化不良…脾虚

食欲の異常

睡眠の異常

眠れない



入眠困難
…心血虚、肝血虚、脾气虚

中途（早朝）覚醒
夢をよく見る
眠りが浅い
…心腎不交（しんじんふこう）

過眠



朝起きられない
日中に眠い…気虚、陽虚

食後に異常に眠い
…脾气虚、気虚、気鬱、痰湿

睡眠の異常

大便、小便の異常

便秘



カチカチ VS やわらかうんち

+口の渇き / 熱証…実熱証
+口の渇き / 寒証…
気虚 (肺気虚)、陰虚、陽虚

下痢



水様便

生臭い
or 悪臭

水様便…陽虚
生臭い未消化便
…寒証 (主に脾陽虚)
悪臭が強い便
…実証 (熱証・湿熱)

小便



色が濃い / 尿量少ない…熱証
色は普通～薄い
/ 飲水量も少ない
…膀胱の気化不足

尿漏れ



尿意切迫あり
…熱証、膀胱湿熱、腎陰虚
尿意切迫なし
…脾気虚、腎気虚
夜尿症
…生理的 (小児) 腎気虚 (青年期以降)

大便、小便の異常

食事の趣向

食べたくなるもの

食べたくなるもの

臓器タイプ

甘いもの

疲れるとカフェラテとスイーツ

脾（消化吸収）

しょっぱいもの

ポテチ・ラーメン欲が止まらない

腎（生命力・電池）

辛いもの

ストレスで激辛行きたくなる

肺（発散・呼吸）

酸っぱいもの

無性に酢・レモン・梅が欲しい

肝（巡り・血）

生野菜・果物・コーヒー

サラダとコーヒーで済ませがち

血虚・冷えタイプ

脂っこいもの・乳製品

唐揚げ・チーズ・クリームで癒される

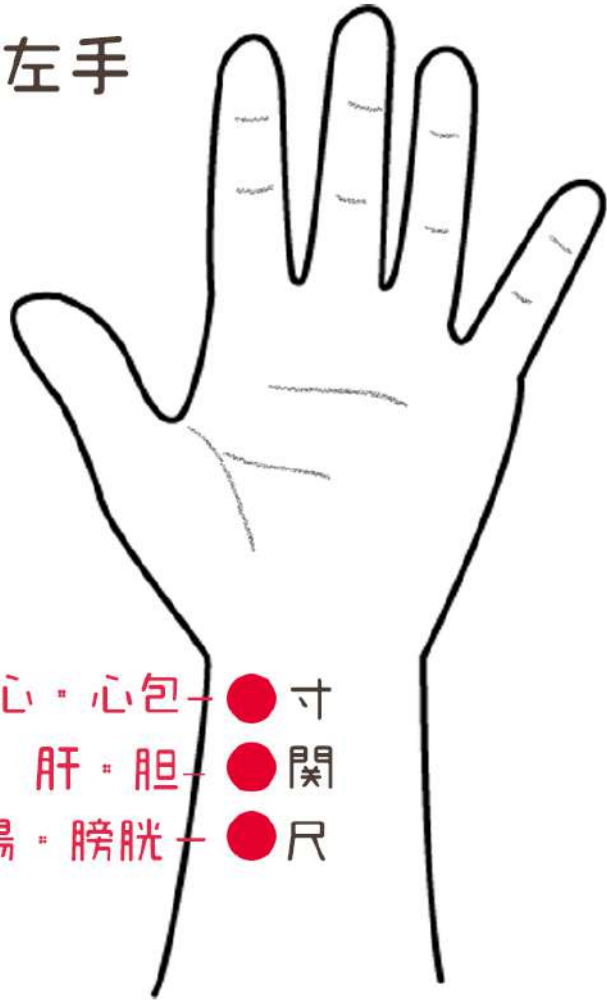
脾虚・湿熱タイプ

切診一体に触れて情報を収集

脈診

体の感触、熱を調べる

左手



心・心包 ● 寸
 肝・胆 ● 關
 腎・小腸・膀胱 ● 尺

右手



寸 ● 肺・胸中
 關 ● 脾・肺
 尺 ● 腎・大腸

脈診

脈診

脈の特徴	中医学	日常あるある翻訳
軽く触るだけでドクドク強い	表証	「今まさに風邪ひきかけ！」熱っぽい・ゾクゾク・体が戦闘モード
深く押さないと脈がわからない	裏証	表面は普通。でも“奥で疲れてる”慢性的・根深い不調タイプ
脈が速い（1呼吸6拍以上）	熱証	焦ってる・興奮してる・のぼせる・せっかち・熱こもり状態
脈が遅い（1呼吸3拍以下）	寒証	冷えて省エネモード。動きたくない・朝つらい・反応が鈍い
力強くバンバン打つ	実証	体力あるけど詰まって暴れてる。怒り・熱・パンパン感
弱々しく細い	虚証	「電池残量3%」みたいな脈。気力・体力不足・産後感

切診一体の感触、熱を調べる

見るポイント

母あるある

しこり・凝り

肩がゴリゴリ、お腹が硬い

ざらつき

サメ肌、ゴワゴワ、粉ふき

熱感

頭熱い、足冷たい、寝汗

乾燥

唇カサカサ、髪パサパサ

弾力

ハリがない、ぷよぷよ、しぼむ

臓器の時刻表



- 症状が出る時間帯も重要な情報！

【次回予告】 6月10日(水)10時～
あなたの「今の状態」がわかる！八綱弁証、気血津液弁証



次回はいよいよ弁証！

四診によって得た情報は情報量も多く内容も複雑。一定のルールに基づいて証を導き出す弁証が必要。その最も基本的な「八綱弁証」を学びます！

難しいけど、これを乗り越えたと、素手が名医になる日も近い！？

汗や手を拭いながら
体のことを覚えられる
変態による変態のため
の五行手ぬぐい!!!

体のことが丸わかり「中医学五行手ぬぐい」

手ぬぐい販売中！

鍼灸師の友だちが爆買いした！世界に一つの五行手ぬぐい。これは暗記案件です。