

こども薬膳

中医学からみた

アトピー・アレルギー

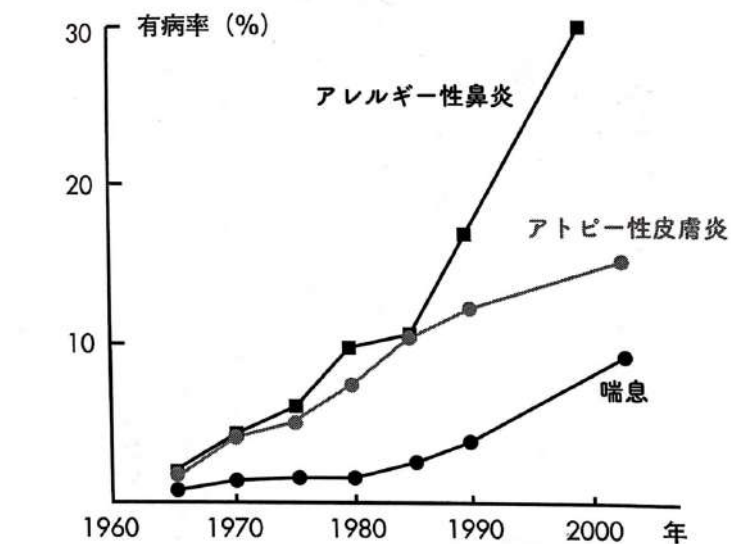


内臓は皮膚の鏡

こども薬膳 「中医学から見たアトピー・アレルギー」

増え続ける子供のアトピー・アレルギー

日本におけるアレルギー性疾患の増加



出典：NPO 日本健康増進支援機構 榎本雅夫氏作成 2010 年

- 成人では国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代
- アトピー性皮膚炎は子供の3人に1人、花粉症は成人の2人に1人
- アレルギー疾患の発症は、50年前までは約1,000人に1人、70年前までは約1万人に1人程度の極めて珍しい病気

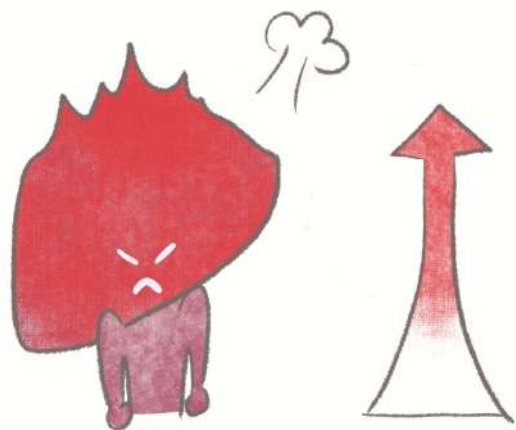
アレルギーの原因の一つ

化学物質の処理－肝は化学工場

- 食料品（食品添加物、防腐剤など）
- 医薬品（アセトアミノフェン、予防接種など）
- 衣料品（ポリエステルなど化学繊維）
- 洗剤・化粧品（殺菌剤、防腐剤）
- 塗料・接着剤（溶剤）
- 家電製品（アルミニウム・鉄など金属類）
- 自動車（燃料）

50～70年前に比べると圧倒的に増えたもの

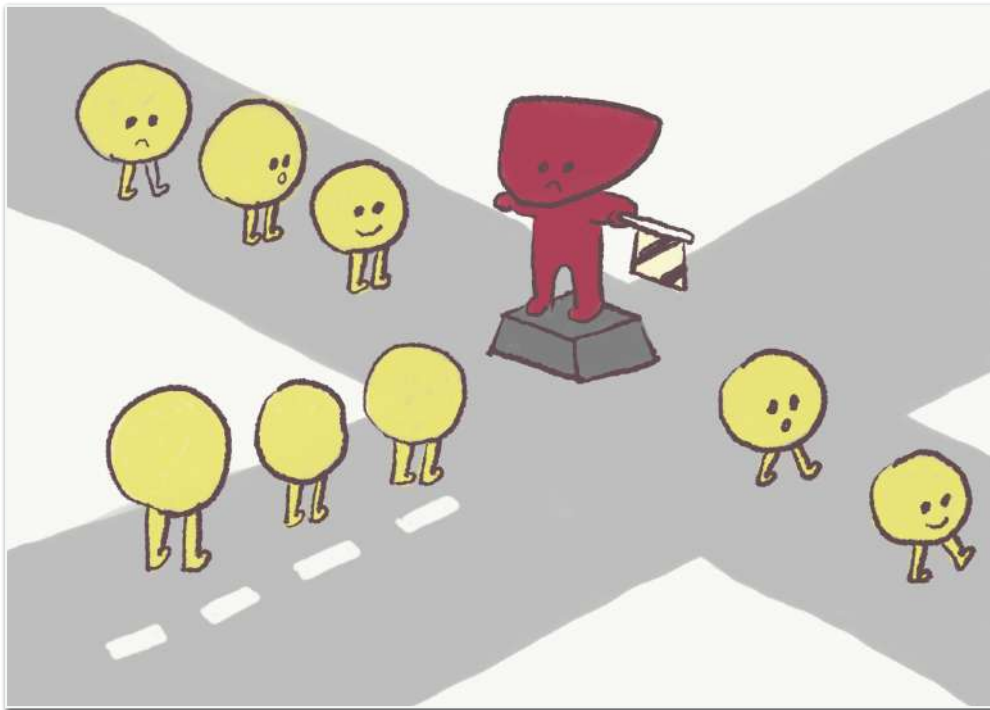
肝風内動（かんぷうないどう）



気血が上に巻き上がる
肝風内動（かんぷうないどう）

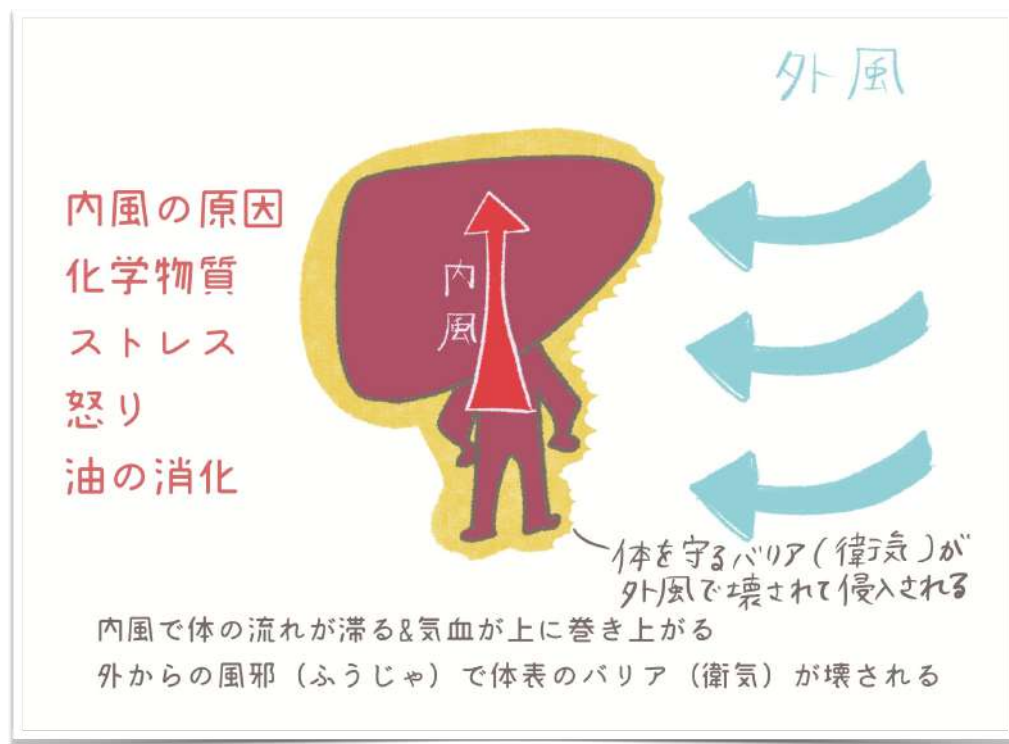
ふらつき・痺れん・めまい・ひきつけ・
手足の震え・しびれ・顔面神経麻痺・突
然の意識障害などが生じる病証

肝は疏泄（そせつ）をつかさどる



- 気や血の流れをコントロールしている
- 肝のお仕事が多すぎると、流れが滞る！

内風＋外からの風邪（ふうじゃ）がバリアを壊す！



化学物質の処理で肝が滞っていることに加えて、外からの風で体を守るバリア（中医学では衛気という）を破られて、邪が入ってしまうこともアレルギーの要因の一つ

体に悪影響を与える気候変化一六邪（ろくじゃ）

風邪 ふうじゃ

年間を通じてあらわれるが特に春に多い。頭痛、鼻詰まり、喉の痛み、皮膚の痒み、花粉症など

暑邪 しょじゃ

夏の盛りに見られる。高熱、顔が赤くなる、多汗、のどの渴き、息切れなど

湿邪 しつじゃ

湿気を持つ邪気で、梅雨時や夏、湿気が多い環境で現れやすい。下痢、倦怠感、むくみ、湿疹など

燥邪 そうじゃ

乾燥の強い邪気で、秋から冬に現れやすい。口や鼻、皮膚の乾燥、乾いた咳、胸の痛みなど

寒邪 かんじゃ

冬や気温が低い時期に多い。寒気、吐き気、下痢、手足の冷え、関節の痛みなど

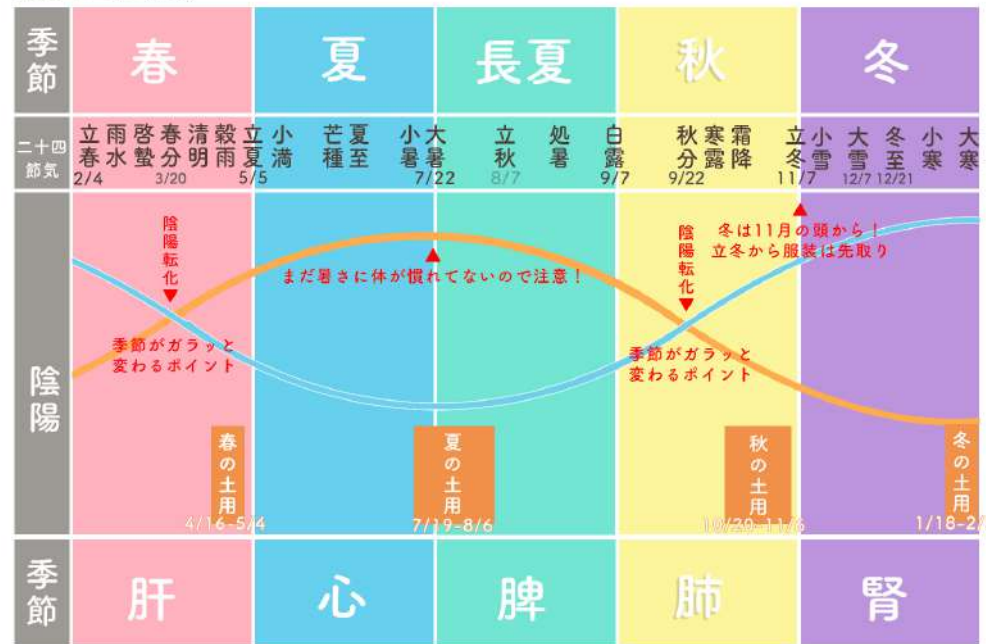
火邪 かじゃ

他の邪気が鬱して熱化したもので季節性がない。高熱、顔や目が赤くなる、精神不安、便秘など

- 気候変化は万物をはぐくむうえで欠かせないものだけど、季節外れだったり、冷夏や暖冬だったりすると悪影響を与えるものになる

自然界の気候変化も邪＝体の負担になる

2020年二十四節気

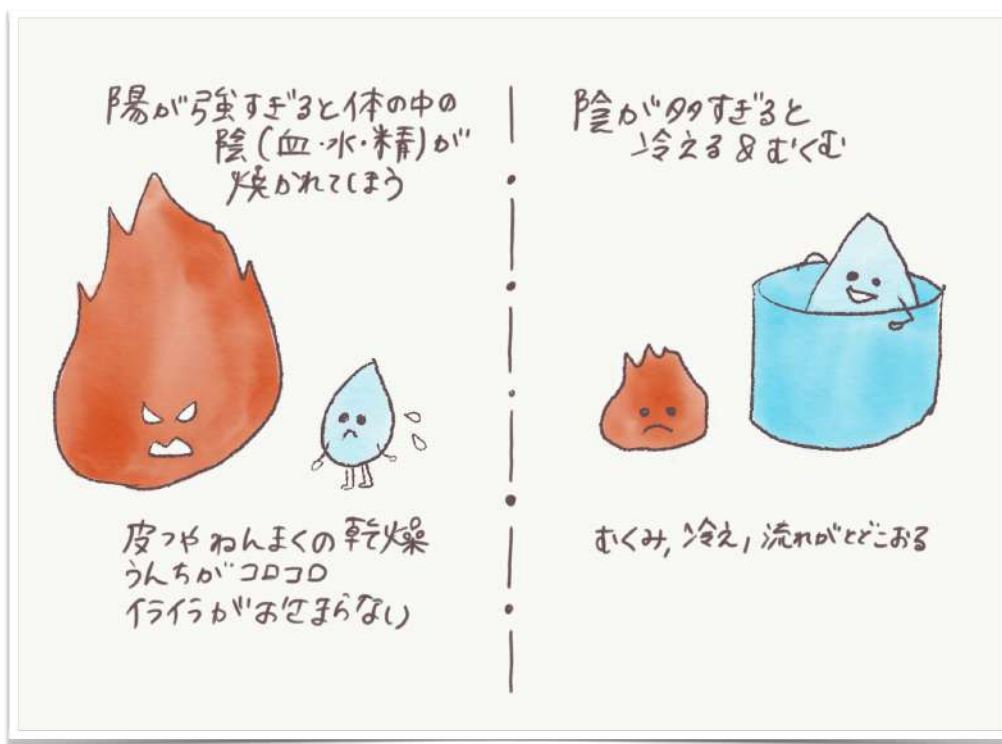
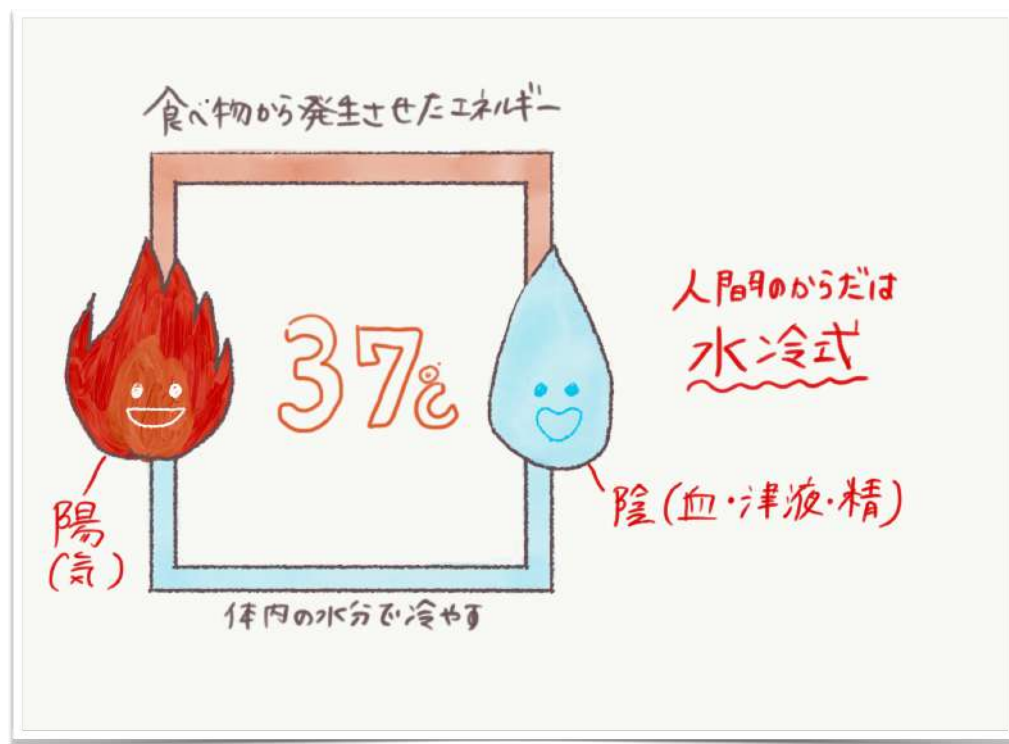


- 季節は私たちが思っているよりずっと、体に影響を与えている

なぜ風邪（ふうじゃ）に負けるのか？

- 赤ちゃんは筋肉がないので温度調節ができない
- 内臓が未熟で体表を守るバリア（衛気）が十分じゃない
- 世間のスタンダードが薄着信仰
- ブラウンファット は筋肉がない分の保温用ボディースーツ。これがあるうちは冷えやすいのでしっかり着せる

暑がって洋服を着てくれない理由一人の体は水冷式



暑がって洋服を着てくれない理由—陰虚（いんきょ）



- 陰が虚している（＝足りない）と、相対的に陽＝エネルギーが過剰になる
- 暑い感じがしても、体自体は冷えていて、薄着でいると簡単に邪に入られる

子供のアトピーと 中医学的捉え方

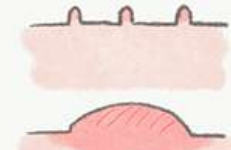
ざっくり3タイプ

- 水毒・湿熱タイプ（湿疹、おでき、いぼ、蕁麻疹、腫れ物、ジュクジュク）
- 瘀血タイプ（落屑、血痂、苔癬化）
- 血虚タイプ（乾燥、カサカサ）

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

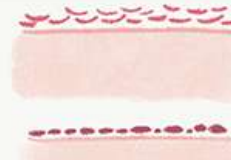
余計な水と油がめぐりを悪くしている



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）
血管からしみ出た血
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

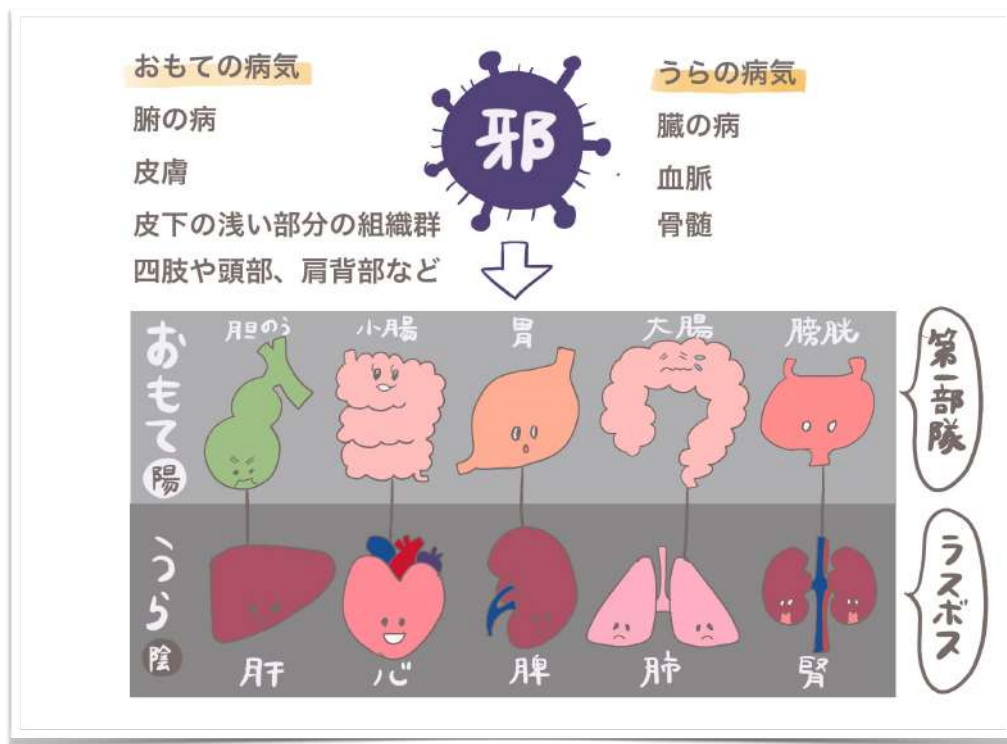
血虚

血が不足し循環が悪い状態



乾燥

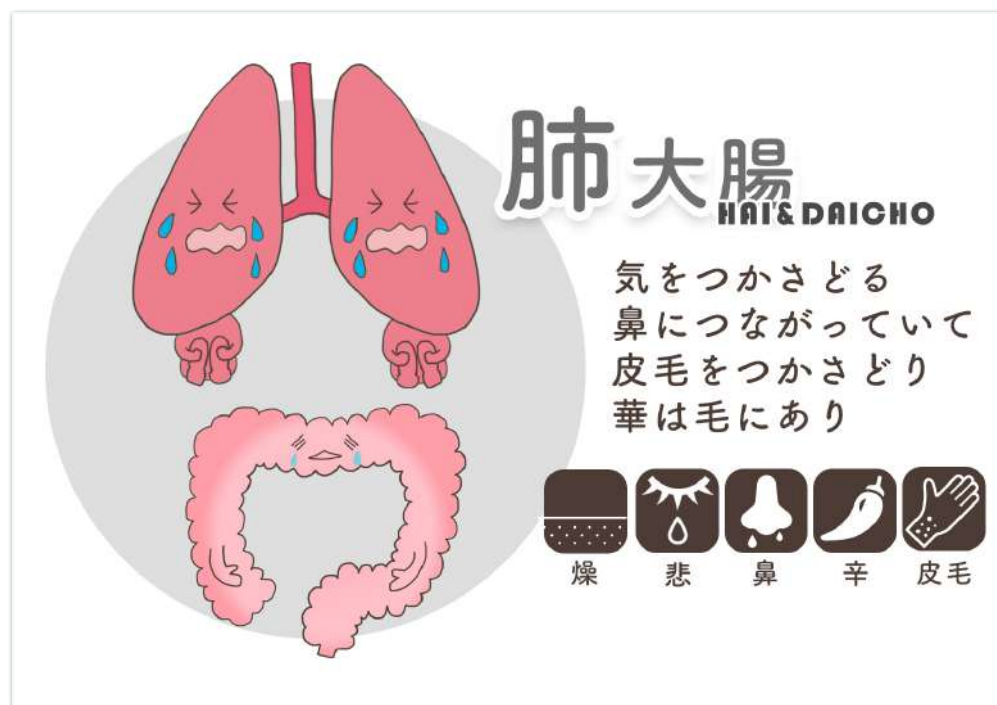
表裏（おもてうら）一病気の深さ



表：急性・慢性疾患

裏：難治性疾患

肺は鼻、のど、気管支を含む呼吸器系と皮膚を含んだ臓器



- アトピー性皮膚炎、喘息、潰瘍性大腸炎と裏に潜り込んでいく

どの部位に皮膚症状が出ているかー経絡と病の深さ



中医学では、気血水の通り道とされていて、体の内側にある五臓六腑と体の表面（頭、体幹、四肢、皮膚）を結んでいる「経絡」を重要視する

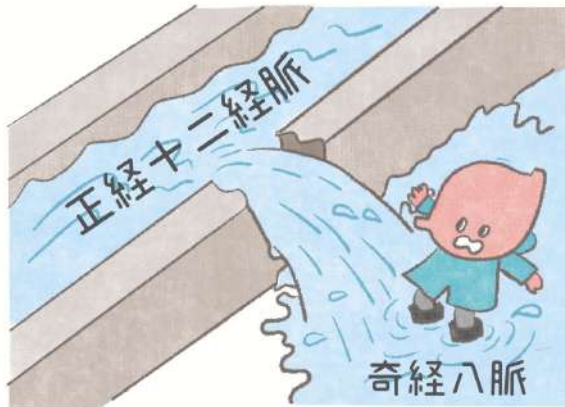
臓腑に変調があるとその反応は経絡上にあられる

太陽基準



四つん這いになって太陽を背にした時に
陽が当たる場所が陽、陽が当たらない場
所が陰

ステロイドで症状を抑えると邪はどこに行くのか？—奇経八脈（きけいはちみゃく）

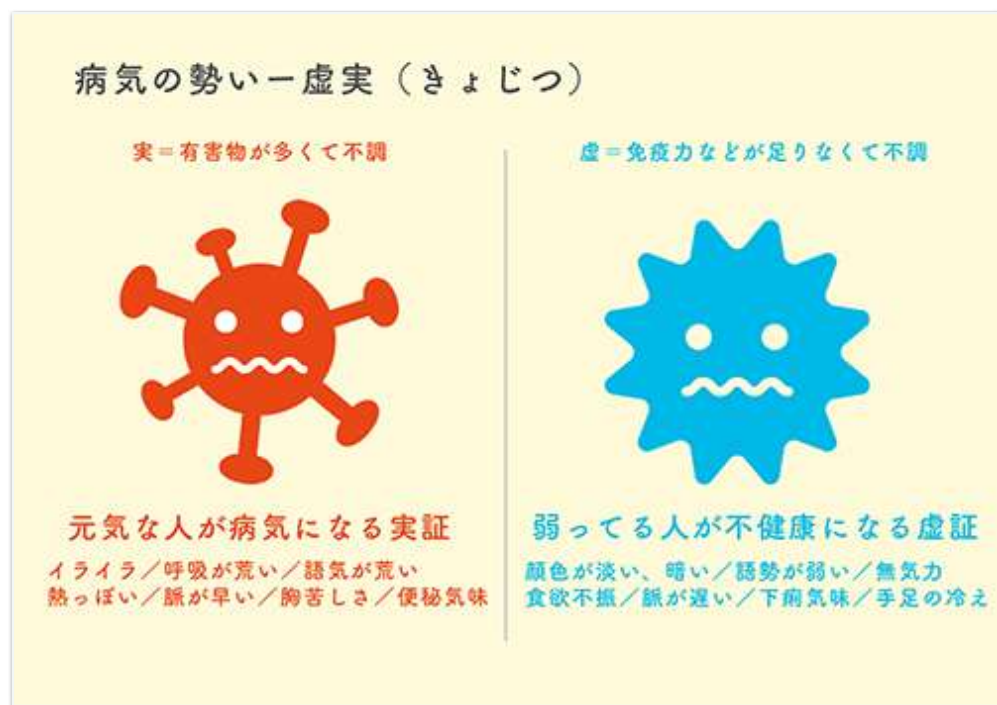


症状の激しい急性病や慢性病では、経脈に停滞した気血があふれて、奇経にまで影響を及ぼすことがある
病気が治っても、あふれた気血は奇経に残り、経脈には戻らない

奇経八脈は、川の流れが増水したときに、その水があふれないように側溝（奇経）に流すようなもの

経脈には本流や支流があって、細かい支流に入り込んでいくと、その邪を抜き取るのも大変になってくる

虚実（きょじつ）一病気の勢い



- 実＝有害物によって体の機能を阻害されている。元気な人が病気になった状態。
- 虚＝本来の生命力が弱まって体の機能が低下。弱ってる人が不健康になった状態。
- かゆい、ジュクジュク、腫れてる、などは実の症状。
- 黒かったり、熱感がなく落ち着いていたり、乾燥してパサパサしている状態が虚の症状。

寒熱（かんねつ） 一病気の状態

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



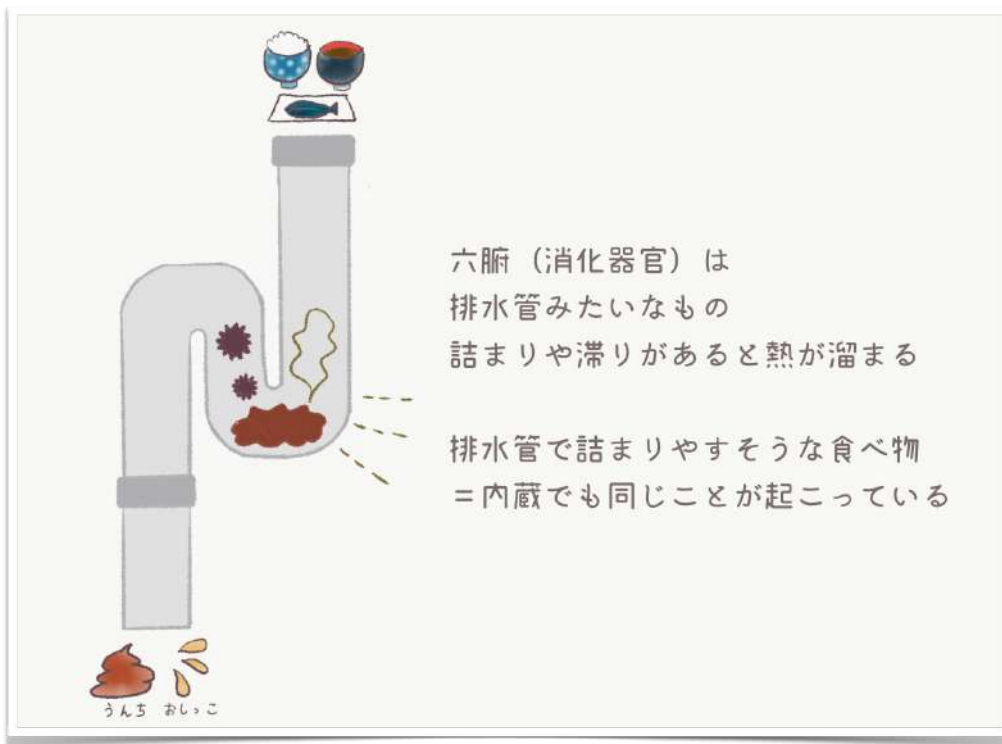
- 中医学の診断では熱と冷えを重視
- アトピーでいうと、腫れてる、ドロドロ、ジュクジュクが熱証
- ガングリオンみたいに、そこに滞りがあるけど、痛みや痒みなどが無いのが寒証

子供のアトピーは湿熱タイプが圧倒的に多い



消化器官を排水溝みたいなものだとしたら、ドロドロや詰まる原因になるようなもの（油、砂糖、小麦など）を食べると、そこに熱が溜まる

六腑（消化器官）の熱とは



- 消化器官に熱が溜まると、鍋が煮詰まるように、体の中の津液や血が焼かれていく
- 喉が乾いたり、熱感があったりして冷たいものを欲したり、洋服を着るのが不快になったり、靴下を脱ぎたがったりする

子どものアトピー・アレルギー対策ー食養と服装



消化 治癒 成長・発育

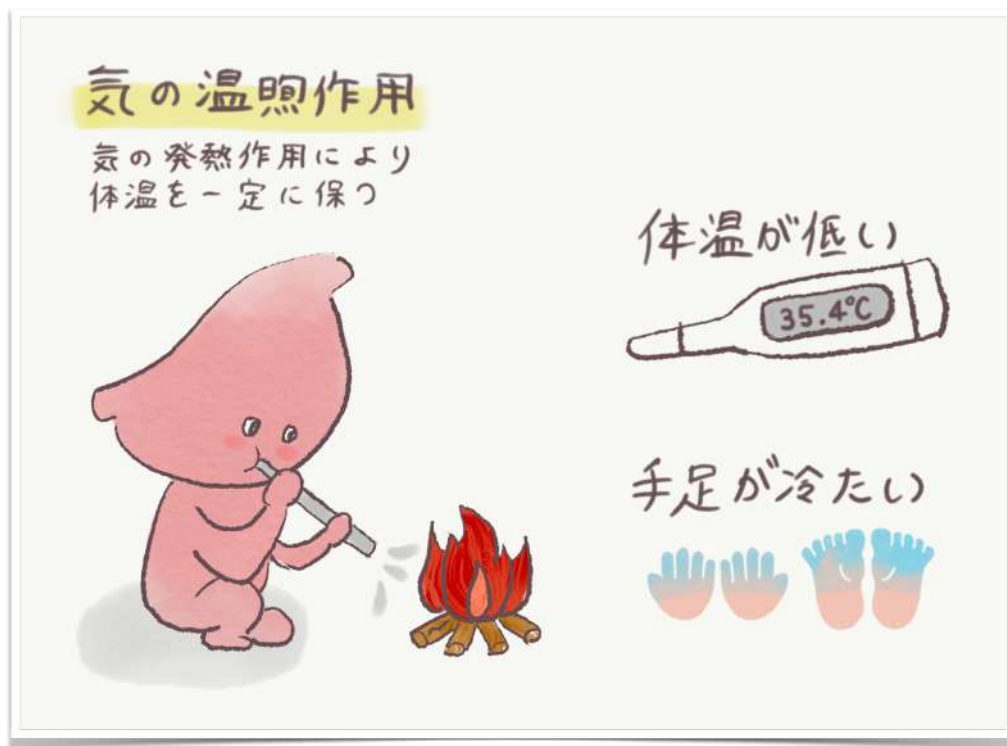
消化も治癒も成長発育も
胃で消化されたものから作られたエネルギー

子供にできる最大のアプローチは、消化のエネルギーを減らすこと

質の良い母乳＞ミルク＞おかゆ＞幼児食＞
大人と同じもの

治癒にエネルギーを使っているので、消化のエネルギーは極力使わない！

飲食物の温度と気の温煦（おんく）作用



気には体温を一定に保つ温煦（おんく）作用がある

温めるエネルギーを無駄遣いしないため
飲食物は全て42°C！

子供の内臓の特徴

臓腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）：臓腑が柔らかいという意味です。

形気未充（けいきみじゅう）：臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味です。

腎気未充（じんきみじゅう）：腎の気が充実していない状態を指します。

肝常有余（かんじょうゆうよ）：肝の働きが常に興奮しやすい状態を指します。

脾常不足（ひじょうふそく）：脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓の働きを含みます。
子供の消化器系の働きは弱くて不十分です。

子供が欲する食べ物の特徴を知ること！

食べ物の特性—五味五性（ごみごせい）



中国では薬食同源（やくしょくどうげん）として、薬とは食事から生まれるものと考えられてきた

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

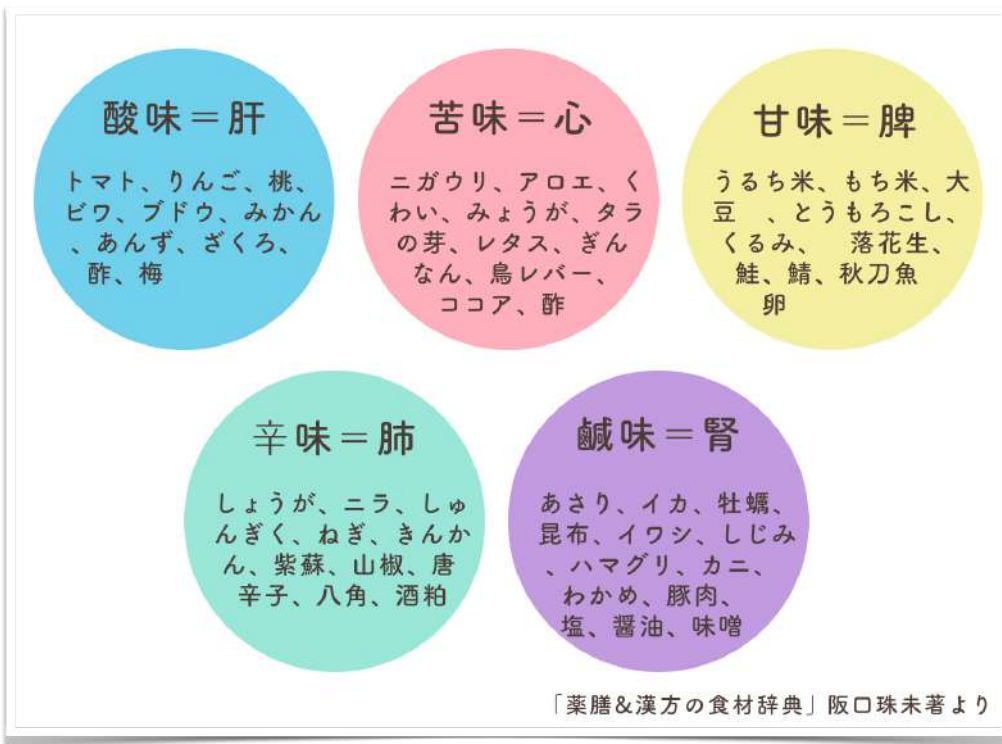
食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ、 豆腐、タケノ コなど	大根、きゅうり、 セロリ、ほう れん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 どうもろこしな ど	生姜、栗、エビ 、羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 みょうろ、くる みなど

夏野菜が体を冷やす作用がある、根菜は体を温める作用など、食材には体を冷やしたり温めたりする性質がある

旬のものをとるのは理にかなっている！

臓器に入りやすい味—五味



食材には五行理論にもとづいた5つの味「五味」があり、臓器に入りやすい味がある

酸味...肝に入りやすい

苦味...心に入りやすい

甘味...脾に入りやすい

辛味...肺に入りやすい

鹹味（しょっぱい味）...腎に入りやすい

咀嚼の負担がないもの

子供は歯が未熟なので咀嚼する能力が低い

- よく噛むこと
- 母乳／ミルク
- 煎じたもの／エキス
- 粉物

発酵しているもの



胃の作用の一つ「腐熟」＝ある程度消化しやすい状態に腐らせて熟する

口に入る前から腐熟していると消化の負担が減る

邪が入らない&気は無駄遣いしない服装



- 風邪が入らないには体表を守る衛気（えき）を強化するか、邪が入らないように洋服で覆うのがBEST
- 脱風呂はなぜいいのか？
- フローリングの冷気は意外に子どもには負担

夏の過ごし方ー世間一般の認識との違い

- 汗と血は同じ源。汗をかきすぎない！
- 日本人は湿度に弱い！エアコンを上手に使う

衣食住が一番の薬

草根木皮、漢方...小薬

鍼灸、針...中薬

衣食住...大薬

身を修め心を治める、これ薬源なり

中国最古の歴史書「書経」

環境を整えて、その子自身の力で治るのを待つ！
