



診断・治療方針を決める…弁証

治療内容の決定・実際の治療…論治

弁証論治

はじめての中医学6時間目

あなたの今の状態がわかる！ 弁証論治

自己紹介



講師：河口あすか（変態）
三児の母
カメラマン／物書き



ゲストスピーカー：野副真理子
おそうじ屋さん八王子まりこ
中医学童貞

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」

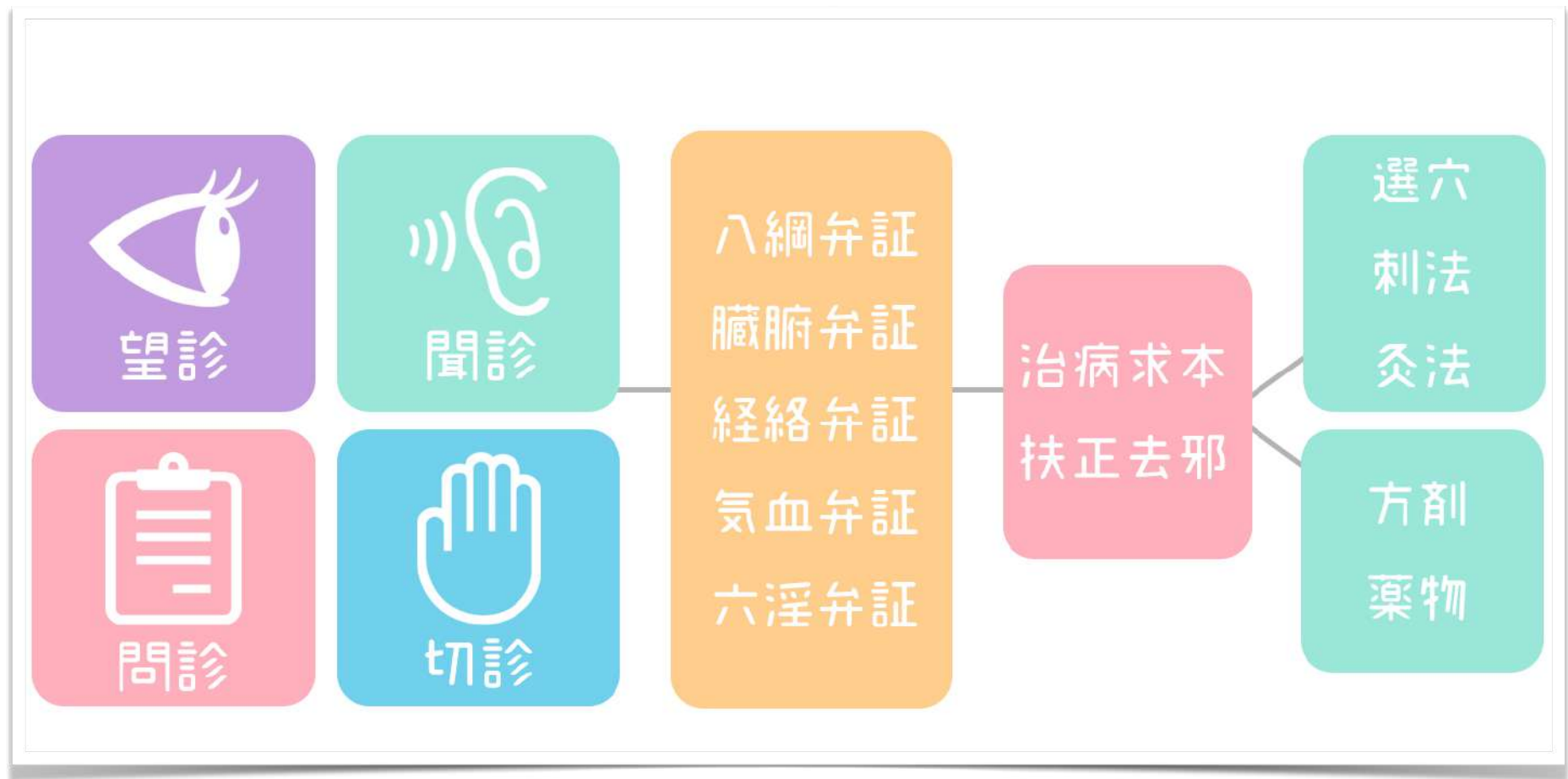
[5時間目] 見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

[6時間目] あなたの「今の状態」がわかる！弁証論治

[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」

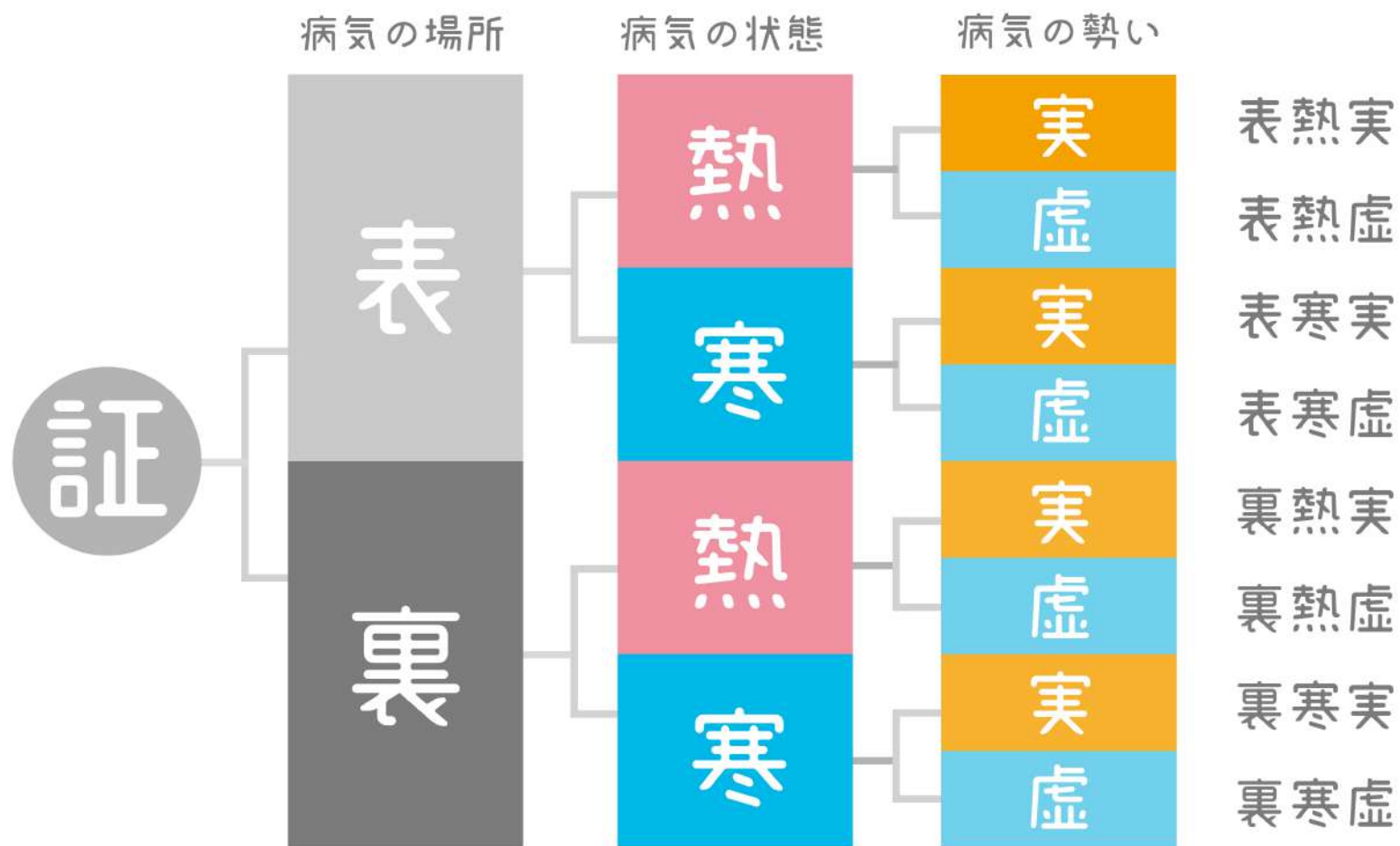
[9時間目] 複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」



辨证論治の流れ

弁証一診断・治療方法

- 病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）
- 風・寒・暑・湿・燥・火の6つの要因を考える六淫弁証（ろくいんべんしょう）
- 気血津液の過不足や運行失調などからくる病気を分析する気血津液弁証（きけつしんえきべんしょう）
- 臓腑にあらわれる現象を観察する臓腑弁証（ぞうふべんしょう）
- 病気がどの経絡や臓腑にあるのかを分析・判断する経絡弁証（けいらくべんしょう）



病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）

おもての病気

腑の病

皮膚

皮下の浅い部分の組織群

四肢や頭部、肩背部など

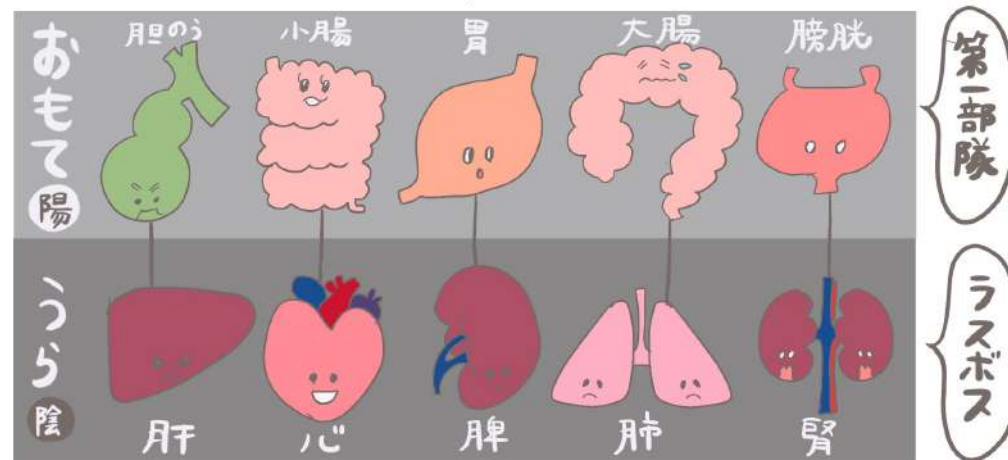


うらの病気

臓の病

血脈

骨髄



病が深いか浅いか—表裏

表：急性・慢性疾患 裏：難治性疾患

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



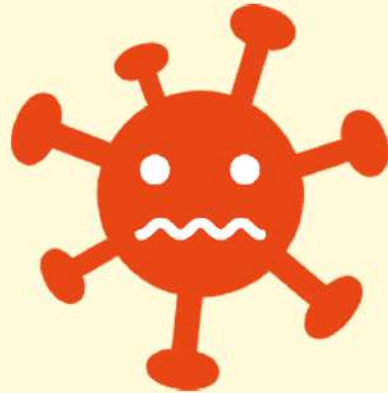
熱さを感じる
冷たい飲食物を欲する
顔や目に熱感がある
発熱
喉が乾く
口臭
便秘
おしっこが濃い
痰や鼻水が黄色く粘っこい



病気の性質を寒と熱に区別した寒熱（かんねつ）

病気の勢いー虚実（きょじつ）

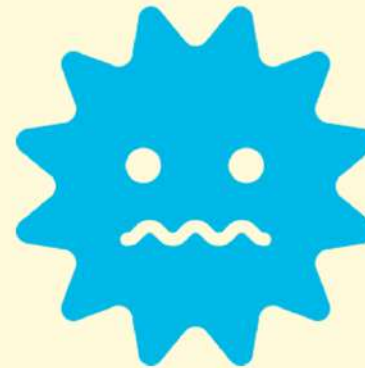
実＝有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚＝免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が淡い、暗い／語勢が弱い／無気力
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

病気の勢いー虚実（きょじつ）

八綱弁証－病の捉え方



これらを判定して陰陽に分ける！

病気の表裏（病が体の浅いところにあるか、深いところにあるか）

病気の寒熱（熱／寒が過剰な状態）

病気の虚実（病気を治す気が不足／邪が多い状態）



気虚



血虚



陰虚



陽虚



寿命



- * 朝起きられない
- * 食後眠い
- * 風邪をひきやすい
- * やる気が出ない
- * 声が小さい
- * 疲れると昼寝必須

なんか疲れやすい～

- * 顔色が白い
- * 立ちくらみ
- * 生理量が減る
- * 髪が細くなる
- * 爪が割れる
- * 不安感が増える
- * 眠りが浅い
- * 目が疲れる

美容の悩みが増える

- * 寝汗
- * のぼせ
- * 手足は熱い
- * 喉が渇く
- * 空咳
- * 更年期症状
- * 夜になると元気になる
- * イライラ

ガソリンだけで
ラジエーター液が
空の状態。

- * 冷え性
- * 朝全く動けない
- * むくみ
- * 下痢しやすい
- * 尿が近い
- * 性欲低下
- * 気力がない
- * 何をするにも億劫

THE★老人

瘀血→渋滞

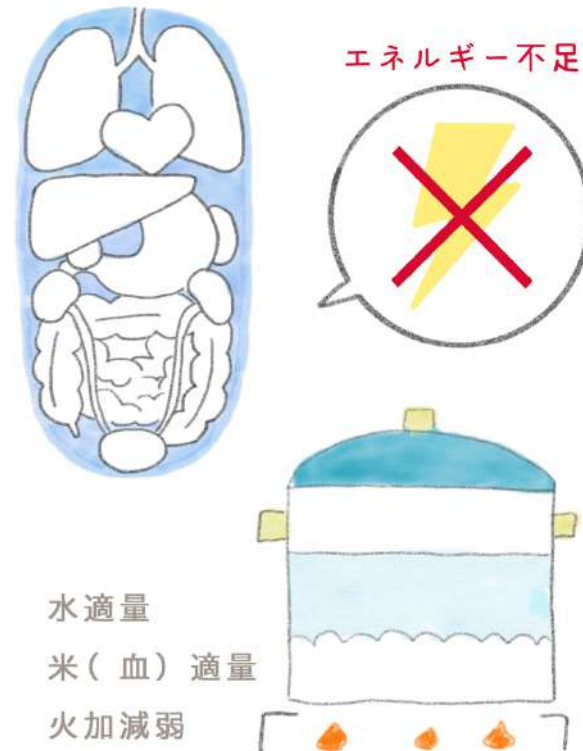
痰湿→ゴミ屋敷

あなたの口ウソク、今どのくらい？

今のあなたは、どのあたりにいるでしょうか？

**休みの日、
何時間寝れば
回復しますか？
【気虚（ききょ）】
エネルギー不足！**

- * 朝起きられない
- * 食後眠い
- * 風邪をひきやすい
- * やる気が出ない
- * 声が小さい
- * 疲れると昼寝必須



気の不足—気虚（ききょ）

20代と比べて
鏡を見るの、
楽しい？

【血虚（けっきょ）】
材料不足！

- * 顔色が白い
- * 立ちくらみ
- * 生理量が減る
- * 髪が細くなる
- * 爪が割れる
- * 不安感が増える
- * 眠りが浅い
- * 目が疲れる



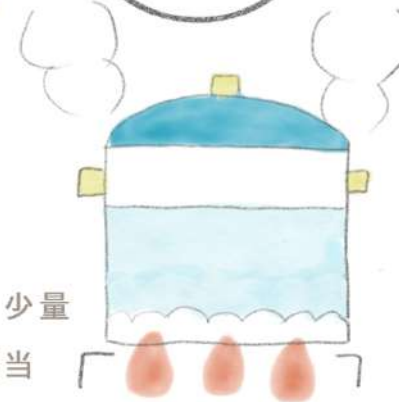
材料不足
or
工場スト



水適量

米（血）少量

火加減適当



血の不足—血虚（けっきょ）

疲れてるのに、
眠れない。
夜になってやっと
元気になる。

【陰虚（いんきょ）】

- ・ 寝汗
- ・ のぼせ
- ・ 手足は熱い
- ・ 喉が渇く
- ・ 空咳
- ・ 更年期症状
- ・ 夜になると元気になる
- ・ イライラ



内臓の熱—陰虚（いんきょ）

**生理前は別人になる
【気滞（きたい）】
心も体も渋滞中！**

- ・ ため息ばかり出る
- ・ 家族の一言にイラッとする
- ・ LINEの返信が億劫
- ・ 頭の中でずっと同じことを考えている
- ・ 甘いものやお酒に逃げたくなる
- ・ 胸の奥に、石が乗っている
感じがする
- ・ 「もう全部ほっといて！」って思



気の過剰や運行失調一気鬱、気滞

**生理痛・頭痛・肩こりが
五寸釘で刺されるような痛み
【瘀血（おけつ）】**

血がドロドロ

- ・ 五寸釘を打ち込まれるような痛み
- ・ 生理痛が強い
- ・ 肩こりが一点だけ異常に痛い
- ・ シミ・くすみが気になる
- ・ 顔色が悪い
- ・ 古傷や手術跡が痛む
- ・ 唇の色が暗い
- ・ 舌の裏の血管が太い



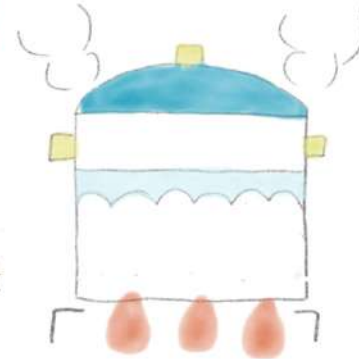
血がドロドロ



水適量

米（血）多量

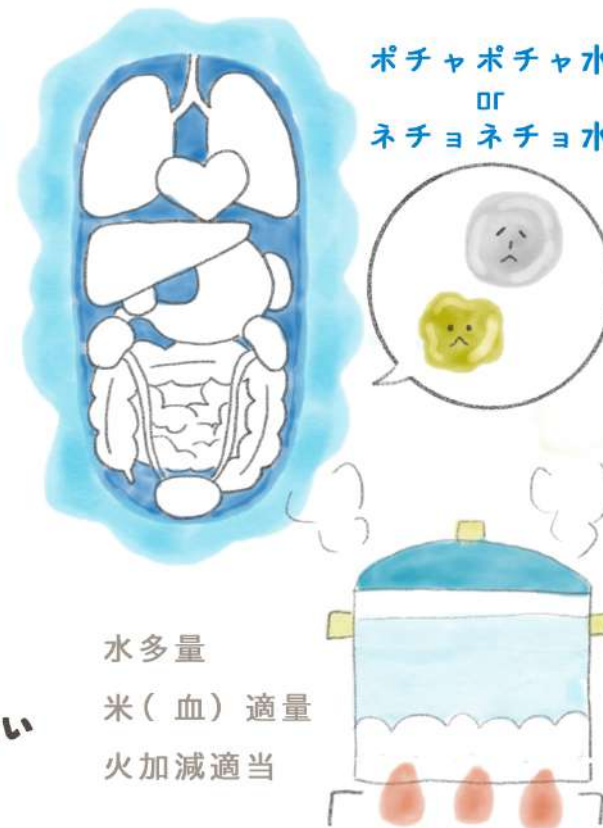
火加減適量



血の過剰や運行失調－瘀血（おけつ）

体も頭も重たい
【痰湿（たんしつ）】
排水溝のゴミ詰まり

- ・ 体が重だるい
- ・ 朝起きてもスッキリしない
- ・ むくみやすい
- ・ 鼻水・痰が多い
- ・ 頭がぼーっとする
- ・ 太りやすい
- ・ 胃もたれしやすい
- ・ 雨の日や台風の日には調子が悪い



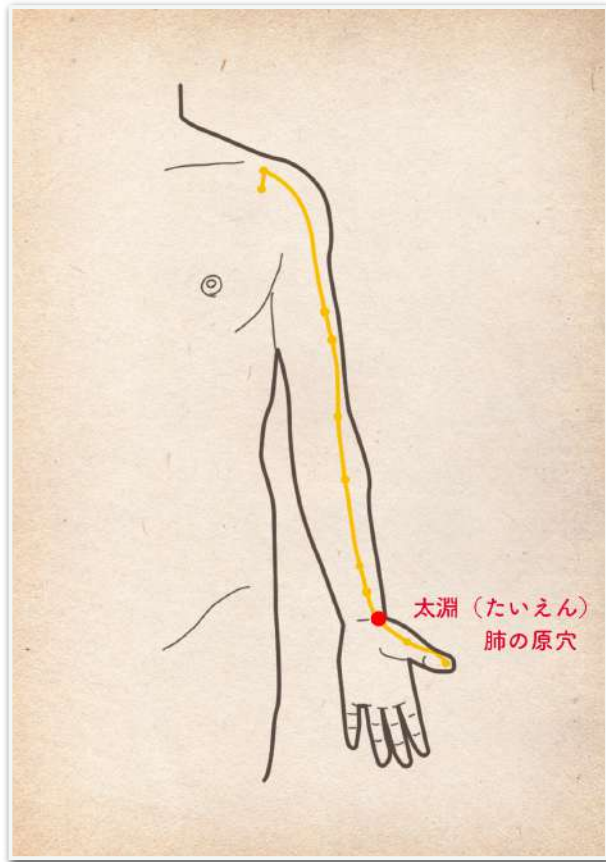
津液の過剰や運行失調－痰湿（たんしつ）

臓腑・経絡弁証

五臓六腑にあらわれる病気を観察する弁証方法が臓腑弁証。

経絡弁証はどの経絡や臓腑に病があるのかを分析・判断。

手の太陰肺経



「なんか最近、腕の内側が痛い。」

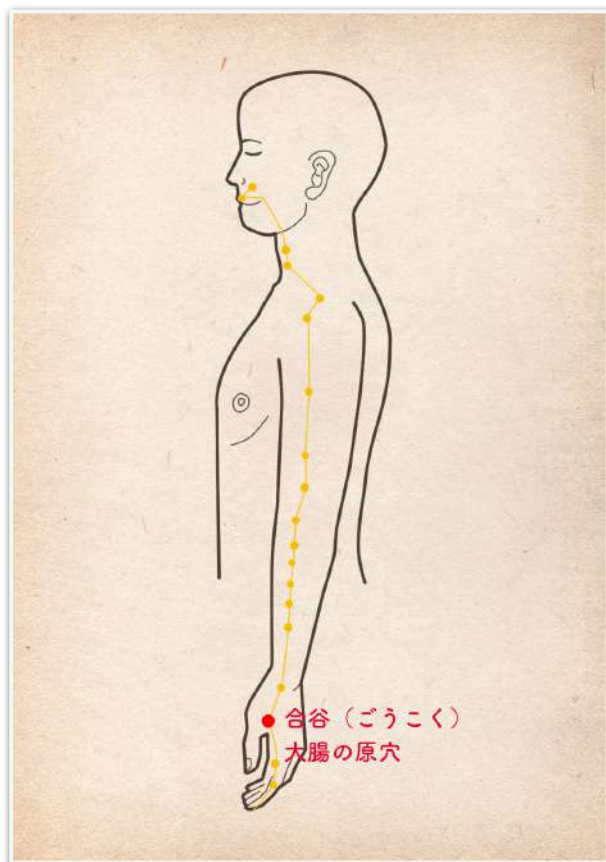
「鼻炎がなかなか治らない。」

「アトピーがまた出てきた。」

実は、その全部。

同じ経絡が関係しているかもしれません。

手の陽明大腸経



肺経と表裏の関係にあり、指先で横並びなのが大腸経。

便秘や下痢だけでなく、

肩こり、歯の痛み、鼻づまりにも関係が深い経絡です。

「顔まわりの不調が多い人」は、

大腸経が疲れているのかもしれません。

肺・大腸の不調

肺気虚

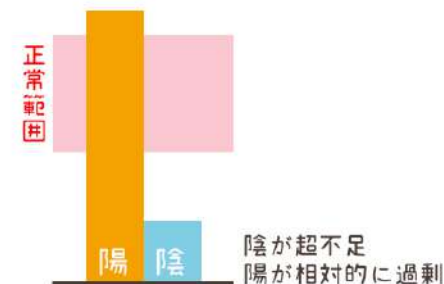
はいききょ

肺の機能が低下して、衛気（外邪から身を守る気）が減って体を覆えていないので外邪に侵入されやすい状態

肺陰虚

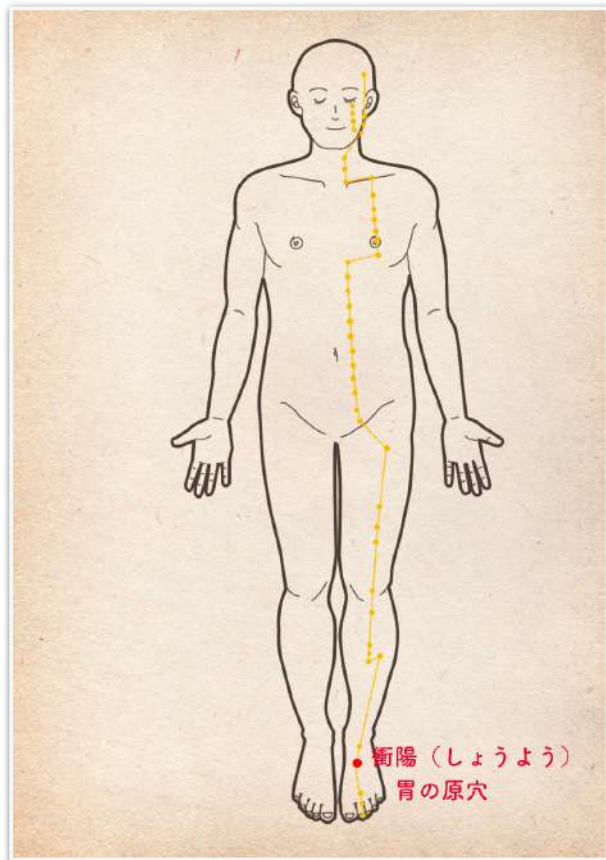
はいいんきょ

肺の水分が乾燥した状態。肺や鼻、皮毛が潤いを失って、乾いた咳や鼻の乾燥、アトピーで肌がゾウのようになるのもこの症状。



肺・大腸の症状

足の陽明胃経



顔の鼻より外側から、下顎、耳の前→鎖骨→胸→お腹を通り、足の正面を通り足の人差し指までが胃経

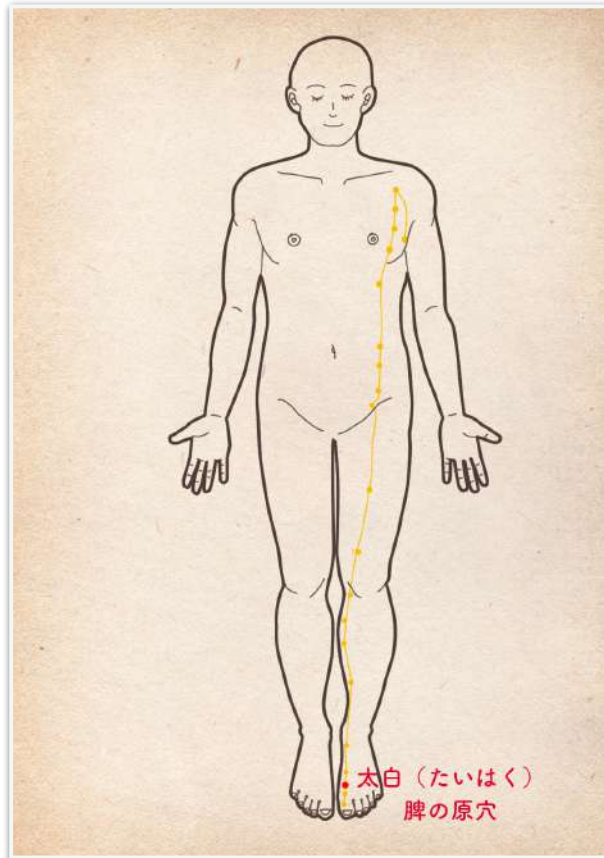
食べすぎ、胃もたれ、口内炎。

さらに、顔のむくみや膝の不調にも関わります。

「最近、胃が重たいな。」

そんな時によく使う経絡です。

足の太陰脾経



足の親指から内くるぶし→すねの内側
→腿→脇を通り脇の下までが脾経。

疲れると甘いものが欲しくなる。

食後すぐ眠くなる。

むくみやすい。

そんな”現代人あるある”に深く関わる
経絡です。

脾・胃の不調

脾気虚

ひききょ

脾の気（エネルギー）が足りない状態。
食べたものを動かしたり、維持したり
する力が落ちている

脾陽虚

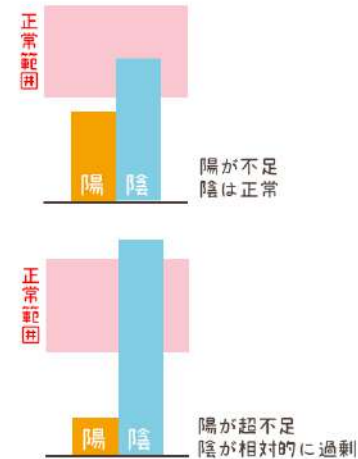
ひようきょ

脾気虚がさらに進行した状態。陽気が
とても不足している。

脾胃湿熱

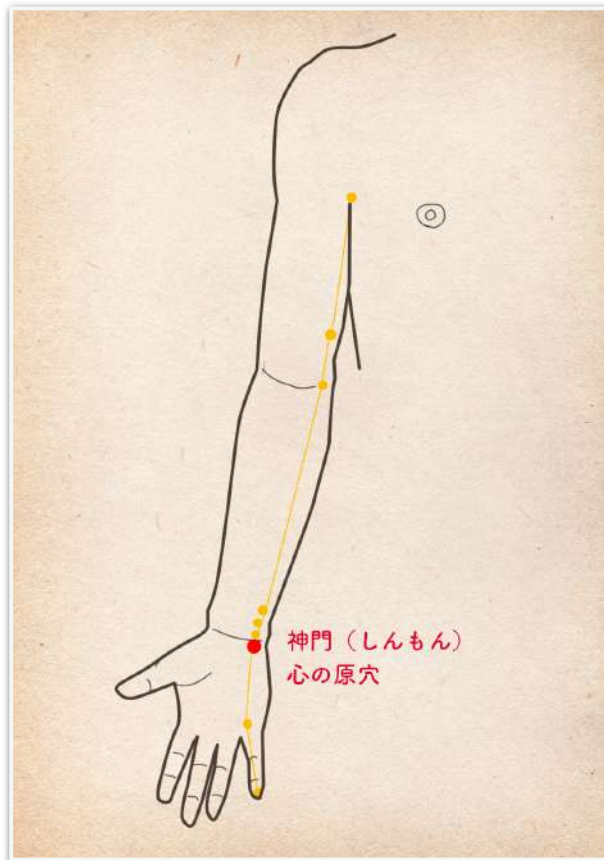
ひいしつねつ

体を冷やして潤わせる水と、体を温め
て活動させる熱。どちらも必要ですが
増えすぎるとくっつきあってドロドロ
とタチの悪いものに変化。



脾・胃の症状

手の少陰心経



脇の下→腕の内側→手の小指まで通っているのが心経。

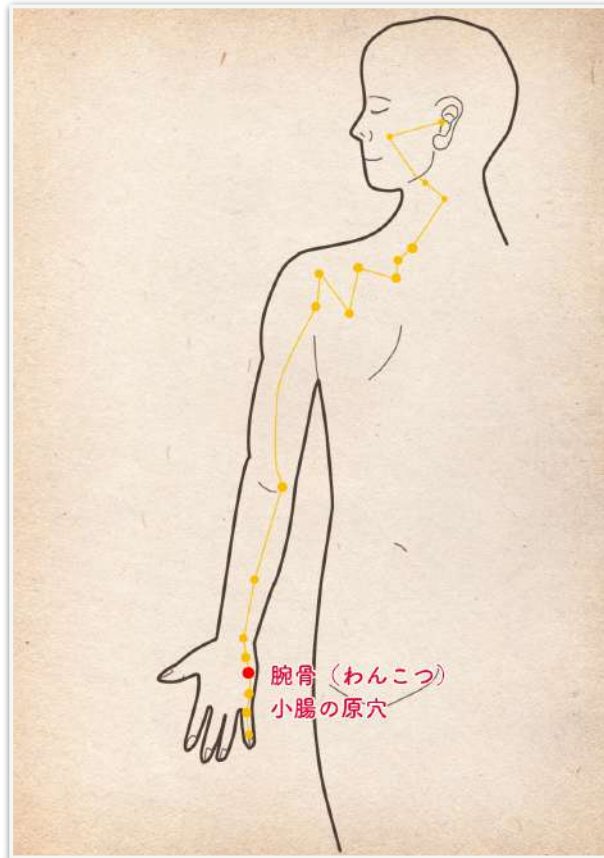
眠れない。

夢ばかり見る。

ちょっとしたことでドキドキする。

心だけでなく、「心の疲れ」を映し出す経絡でもあります。

手の太陽小腸経



小指の先っちょ内側にあるツボから腕のうしろ側→肩→咽頭→頬→耳中に入ります。

首や肩がガチガチ。

耳鳴りや顎の違和感。

デスクワークやスマホ疲れの人には、

意外と身近な経絡です。

心・小腸の不調

心血虚

しんけっきょ

心の機能が全体的に弱く、考える力もなくなり、精神も不安定になってしまっているタイプ。

心陰虚

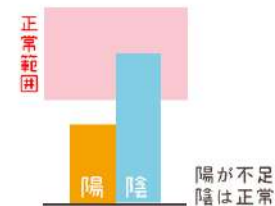
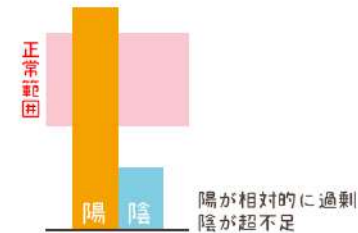
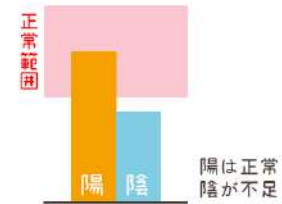
しんいんきょ

血虚が進行すると陰虚といって、陰液（血や津液などガソリンのようなもの）が不足。口が乾く、手のひらや足の裏が火照る、寝汗が出るなど。

心気虚

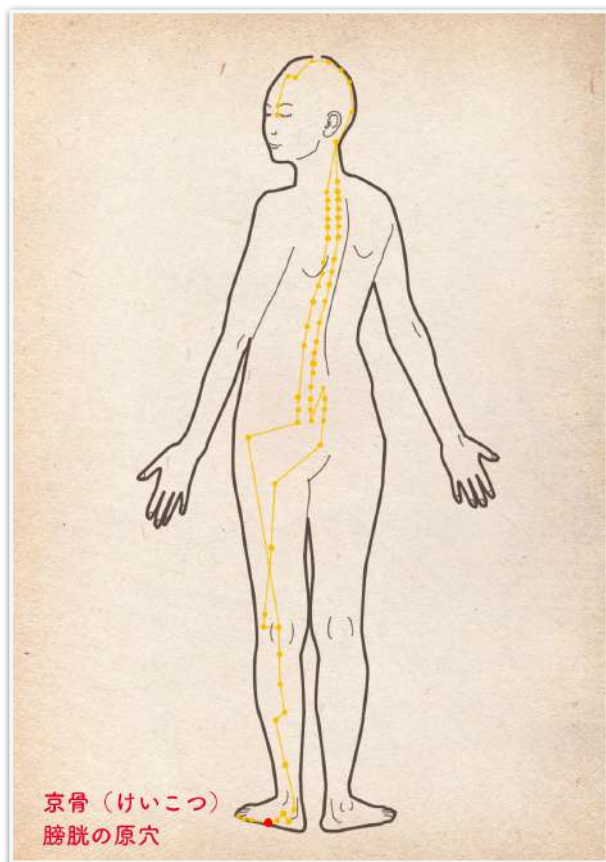
しんききょ

心の気が足りない状態。気＝働きなので、血を送り出す力が不足してるイメージです。



心・小腸の症状

足の大陽膀胱経



目頭→頭頂部→後頭部→背中をズドン→腿裏→スネの裏→足の小指までが膀胱経。

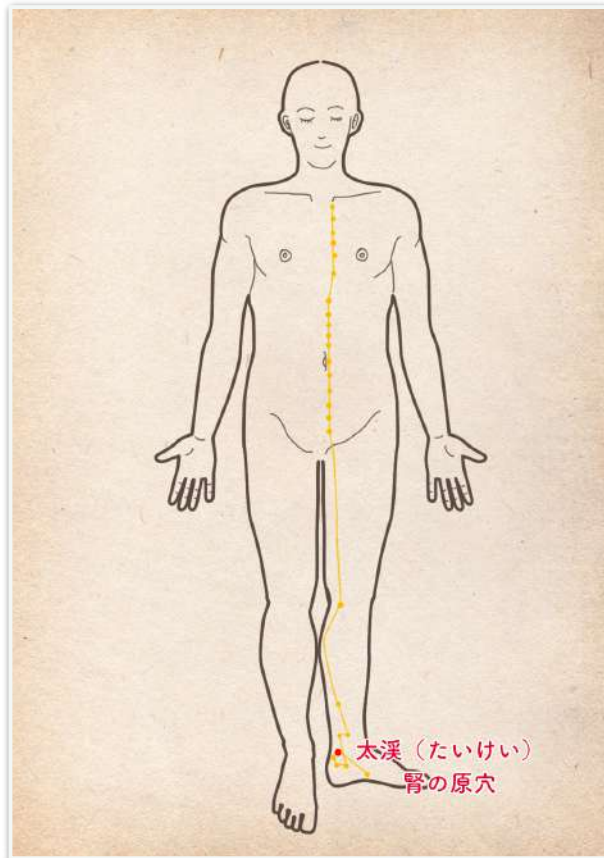
腰痛。

背中中的張り。

頭痛。

体の後ろ側を大きく走る、“疲れが溜まりやすい”経絡です。

足の少陰腎経



足底の中心にある湧泉（ゆうせん）→かかとの内側→お腹のほぼ真ん中→鎖骨までが腎経。

年齢を重ねると気になってくる、

- ・ 耳鳴り
- ・ 白髪
- ・ 頻尿
- ・ 足腰の衰え

そんな「老化」と深く関わる経絡です。

腎・膀胱の不調

腎陽虚

じんようきょ

全身の陽気の根源である腎陽。これが衰弱すると体のあちこちに寒証があらわれる。男性はインポテンツや早漏、女性は不妊症など。

腎陰虚

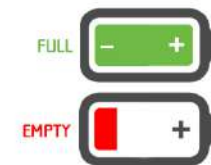
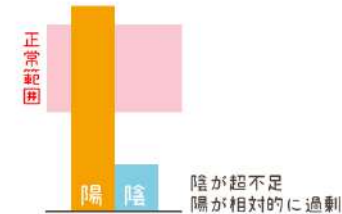
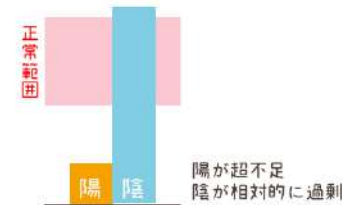
じんいんきょ

腎の陰液が不足すると、腎陽を制御できず、火がどんどん旺盛になってしまう。めまいや耳鳴りなどの腎の症状以外にものぼせや寝汗などの熱症状も。

腎精不足

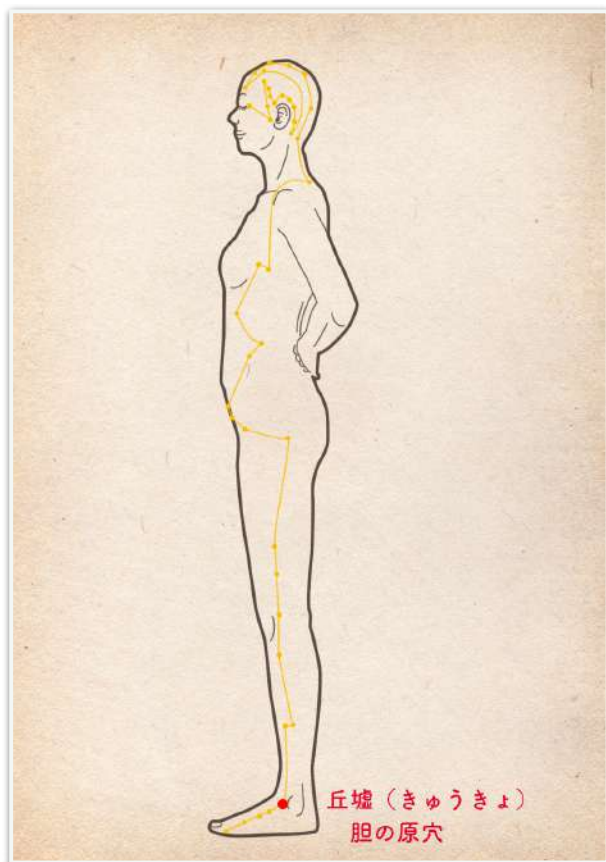
じんせいふそく

腎精不足→発育や性機能の障害。老化や足腰の軟弱化、難聴、老眼など
腎気不固（じんきふこ）→精気が漏れ出し、遺精や大便失禁、失禁、女性なら流産など。



腎・膀胱の症状

足の少陽胆経



頭をぐるぐる〜と取り囲み、脇腹から足の小指までが胆経

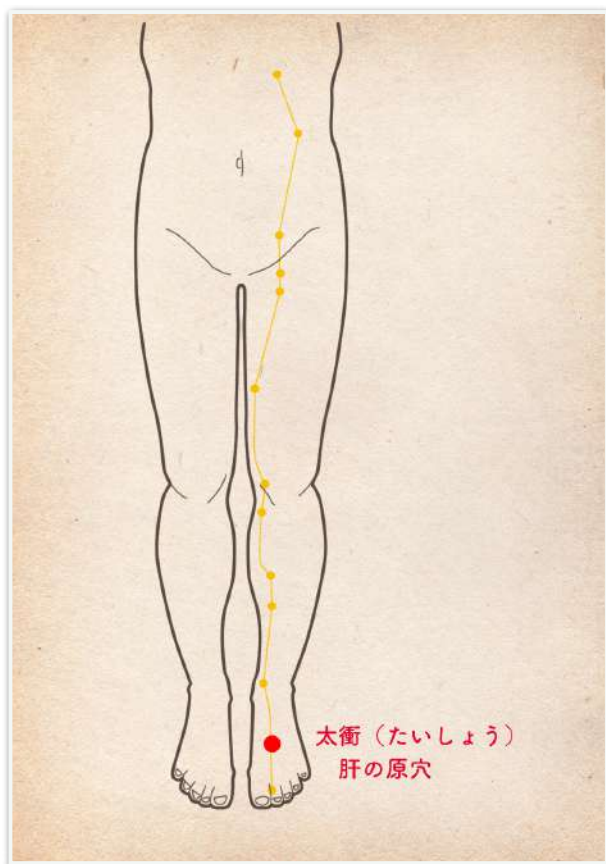
側頭部が痛い。

肩が張る。

決断すると疲れる。

ストレス社会を生きる現代人が、とても使う経絡です。

足の厥陰肝経



お腹から内腿→足の親指までが肝経。

イライラする。

生理前は別人になる。

目が疲れる。

女性の一生と切っても切れない、とても大切な経絡です。

肝・胆のうの不調

肝血虚

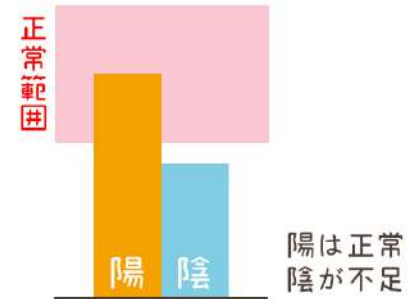
かんけっきょ

「肝」の血が不足して
目に栄養が行き渡ってないタイプ

肝気鬱血

かんきうっけつ

気が滞りふさがっている状態。怒り
やすい、イライラ、抑うつ感、喉に
梅のタネほどの大きさの異物が詰ま
ったような感じがする、更年期など。



気が渋滞中

肝・胆のうの症状

論治—治療内容の決定

治病求本（ちびょうきゅうほん）—病因の本質を見極める

扶正去邪（ふせいきよじゃ）—自然治癒力を整える

治病求本（ちびょうきゅうほん） 一病因の本質を見極める

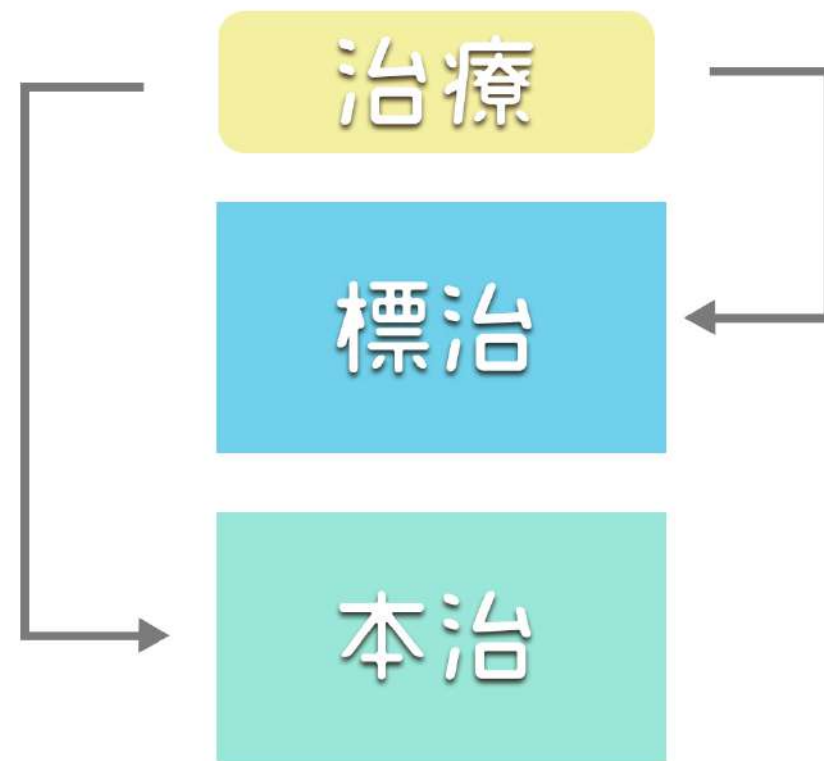
【本（ほん）】

- ・ 古い病気で、根本的
- ・ 病気の原因となるもの
- ・ 深い裏の病（難治性疾患）

【標（ひょう）】

- ・ 新しい病気で、最近あらわれたもの
- ・ 本の影響であらわれた症状
- ・ 浅い表の病気（急性病・慢性病）

- 対処療法のことを標治
- 根本的な治療のことを本治



治病求本

 風邪（かぜ）→風邪、鼻水、くしゃみ

 寒邪（さむさ）→冷え、お腹壊す

 暑邪（あつさ）→熱中症、だるさ

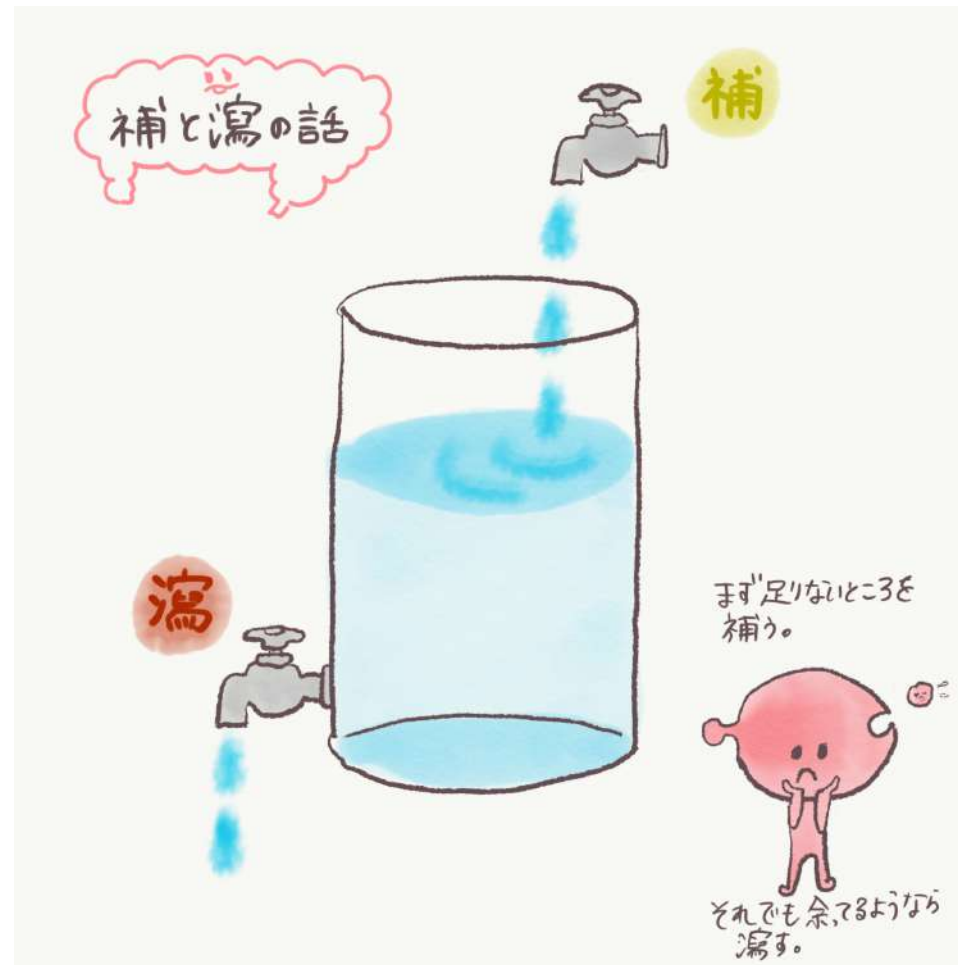
 湿邪（しつど）→むくみ、重だるさ

 燥邪（かんそう）→空咳、肌荒れ

 火邪（やばいあつさ）→のぼせ、炎症

扶正去邪（ふせいきよじゃ）人は、環境に負ける。

環境のせいにせず、負けない自分を育てる！



【補と瀉（ほとしゃ）とは】

治法—実際の治療

内治法...主に薬物の内服による漢方

外治法...鍼灸や按摩（ツボ押し）、紫雲膏などの塗り薬（外用薬）



五味五性一体に合う漢方は美味しい

「出す」「整える」「補う」の組み合わせ

生薬は、お掃除屋さん・エアコン・給食のおばちゃん。

🧹 お掃除屋さん→ 悪いものを外へ出す

❄️🔥 エアコン→ 暑すぎ・寒すぎを調整する

🍚 給食のおばちゃん→ 足りない栄養を補給する

外治法—鍼灸・按摩・外用薬

問題がある患部や経絡に鍼や灸、手などで刺激を与えて病気を治したり予防するのが鍼灸治療。

鍼灸治療の基本は「補と瀉」

「虚するものはこれを補い」

「実するものはこれを瀉す」

陰陽という視点一根っこをおさえ ると応用が効く



八綱弁証では表裏、寒熱、虚実を総合して陰か陽かを判定する

陰陽という視点が中医学では根っこになる

陽＝エネルギーを動かして得た結果



陰＝エネルギー全般の材料になるもの

平たく言えば、陽は働き、陰は材料となるもの。

陰陽を車に例えると...



陰陽を車に例えると...陽 = エンジン 陰 = ガソリン



表：体の表面に治療を施す

熱：冷ます

実：余剰なものを瀉す

裏：体の裏面に治療を施す

寒：温める

虚：不足するものを補う

八綱の治療原則

五行学説



五行と陰陽を理解していると応用が効く



目指せ陰陽平和体質！

【次回予告】

7/8(水)人体の中にある気血水の通り道「経絡」

ツボやお灸を知ってる人は多いと思います。

症状が出ている部位から離れたところのツボの刺激は効果がないように思えるかもしれませんが、経絡の流れを考慮したもの。

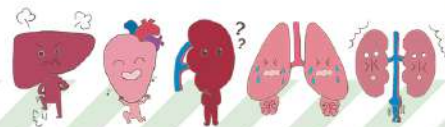
ツボの魅力が3つ！

1. 押してすぐに効果を実感できるところ。
2. いつでも押せるところ！時間も場所も選ばず、準備も不要。
3. 赤ちゃんからお年寄りまでOK！

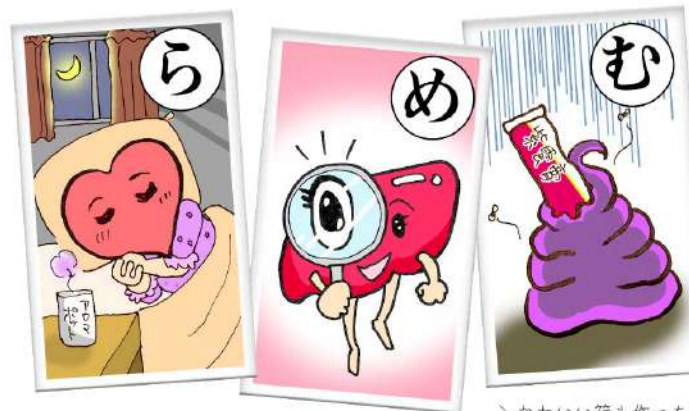
次の授業をしっかりと学んで、素手を名医にしましょう！



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」



「ラベンダー、心の安らぎ安眠
効果」「目は肝臓の窓」「ムラ
サキのウンコと覚えよ紫雲膏」
中医学の養生をカルタにしちゃ
いました！親子で楽しくプレイ
してください！

＼かわいい箱も作っちゃいました！



抱腹絶倒！中医学“変態”カルタ

終売アイテム「五行手ぬぐい」「中医学変態カルタ」