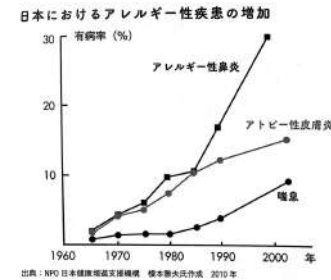




こども薬膳「中医学から見たアトピー・アレルギー」

1

増え続ける子供のアトピー・アレルギー



- 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

2

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

3

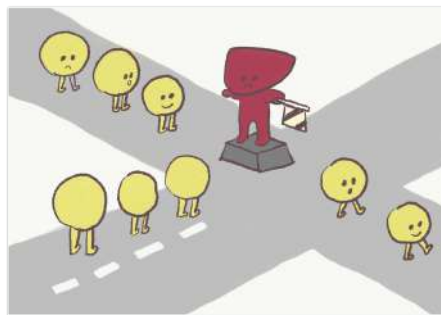
肝風内動（かんぷうないどう）



ふらつき・痙れん・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

4

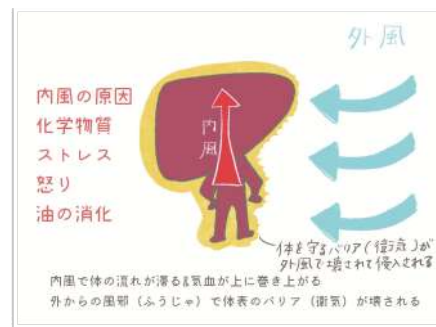
肝は疏泄（そせつ）をつかさどる



- 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！

5

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

6

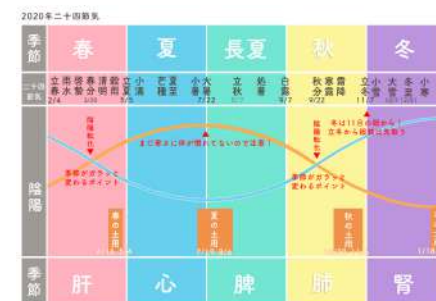
体に悪影響を与える気候変化－六邪（ろくじゃ）

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、のどの渇き、息切れなど	湿邪 しつじゃ 湿気を持つ邪気で、梅雨時や夏。湿気の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無い。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

7

自然界の気候変化も邪＝体の負担になる



- 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

8

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

9

暑がって洋服を着てくれない理由—人の体は水冷式



10

暑がって洋服を着てくれない理由—陰虚（いんきょ）



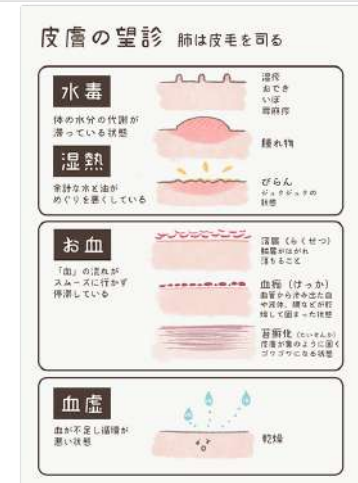
- 陰が虚している（＝足りない）と、相対的に陽＝エネルギーが過剰になる
- 暑い感じがしても、体自体は冷えていて、薄着でいると簡単に邪に入られる

11

子供のアトピーと中医学的捉え方

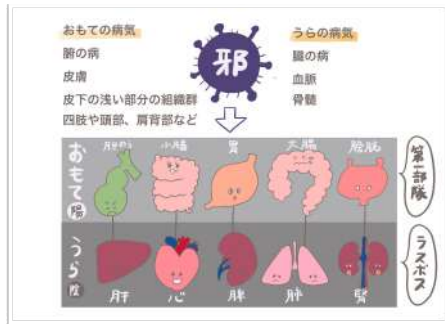
ざっくり3タイプ

- 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、血斑、苔癬化）
- 血虚タイプ（乾燥、カサカサ）



12

表裏（おもてうら）一病気の深さ

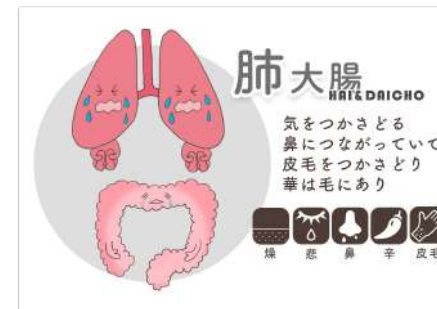


表：急性・慢性疾患

裏：難治性疾患

13

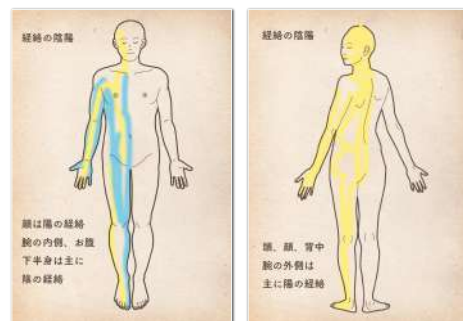
肺は鼻、のど、気管支を含む呼吸器系と皮膚を含んだ臓器



- 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

14

どの部位に皮膚症状が出ているか一経絡と病の深さ



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われる

15

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

16

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

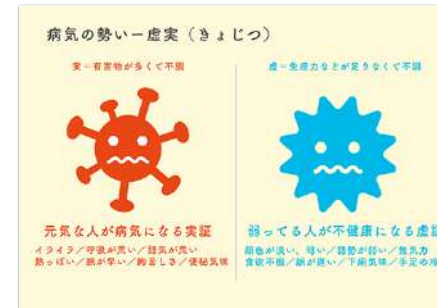


奇経八脈は、川の流れが増水したときに、その水があふれないように側溝（奇経）に流すようなもの

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

17

虚実（きょじつ）－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、熱感がなく落ちていたり、乾燥してパサパサしている状態が虚の症状。

18

寒熱（かんねつ）－病気の状態



- 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

19

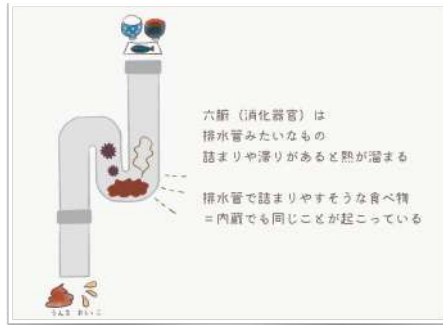
子供のアトピーは湿熱タイプが圧倒的に多い



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

20

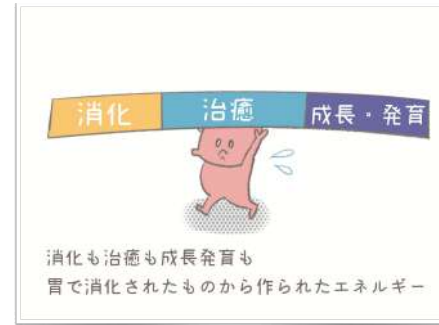
六腑（消化器官）の熱とは



- 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、熱感があつ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

21

子どものアトピー・アレルギー対策—食養と服装



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！

22

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℃！

23

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、脾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！

24

食べ物の特性—五味五性（ごみごせい）



25

食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

性	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を冷やし、熱を散らす	体を冷やし、熱を散らす	温める作用も冷やす作用も持たない	体を温め、熱を散らす	体を温め、熱を散らす
代表食材	スイカ、スイカ、大根、キャベツ、豆腐、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ

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！

26

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

27

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

28

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

29

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

30

夏の過ごし方―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

31

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！

32