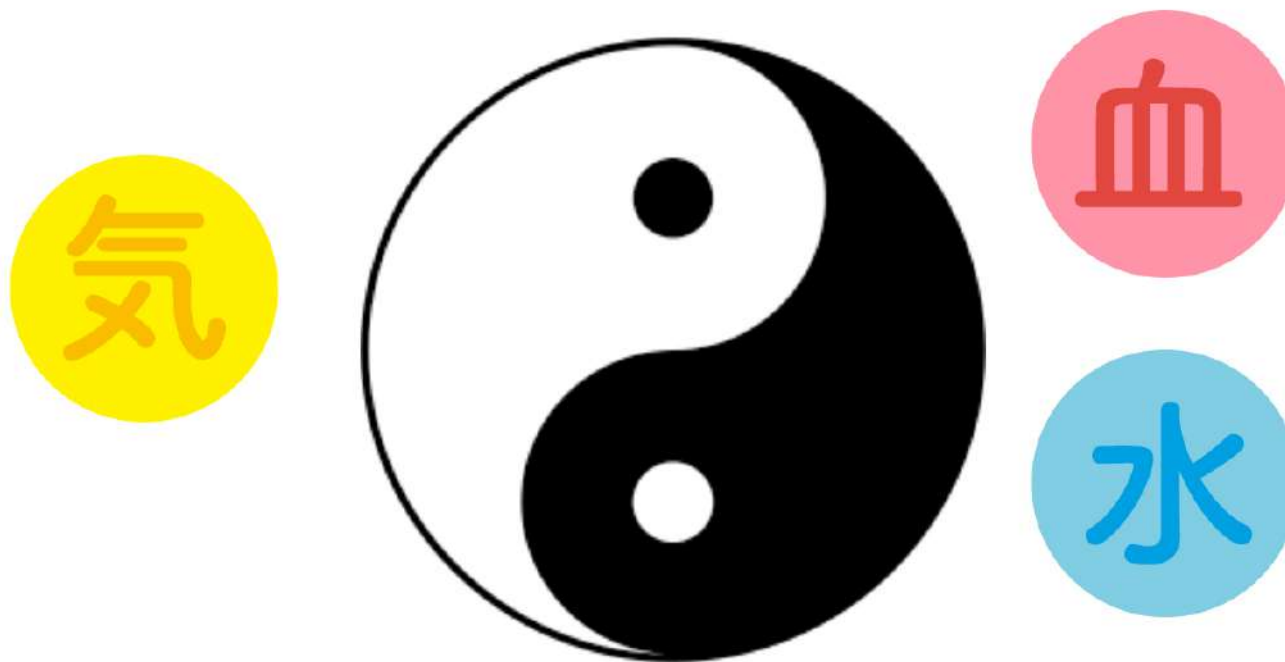
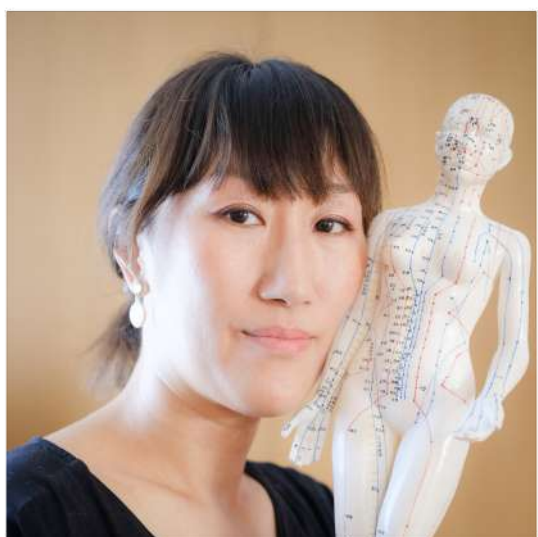

陽 = エネルギーを動かして得た結果



陰 = エネルギー全般の材料になるもの

はじめての中医学Ⅰ時間目
西洋医学と中医学の違い・陰陽論

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！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」

中医学とは

- 東洋医学≡中医学
- 2000年以上の長い歴史を持つ中国
伝統医学

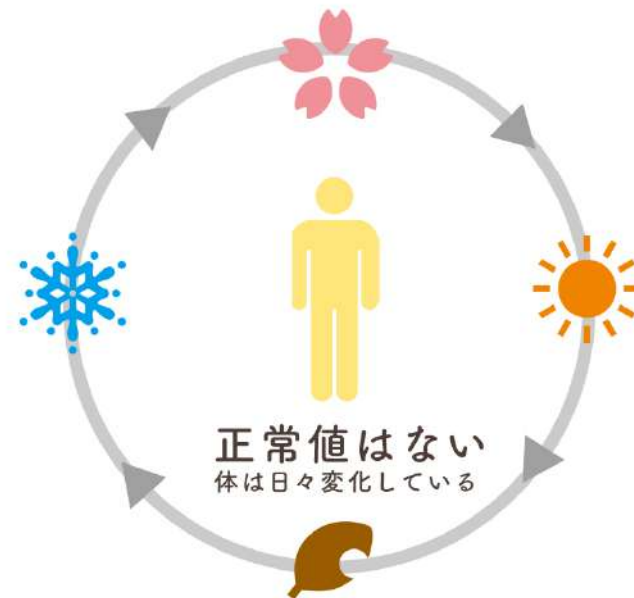
中国医学は世界にいくつもある伝統医学（アーユルヴェーダやユナニ医学）の中でも理論的な体系を整えています

西洋医学と東洋医学の違い

西洋医学



東洋医学



現代・西洋医学との違い

病気をみるか、人を見るかの違い

西洋医学

健康体

データの的にも病気が見つからない健康な状態。

病気

データに異常値があり、病気段階に突入。

慢性病 重病

長期的な投薬治療が必要。副作用の懸念もある。

中医学

健康体

気血水がスムーズに巡り、五臓六腑のバランスもよい

未病

気血の滞りなど不調がみられる。食生活を中心に改善を促す

病気

定期的な漢方や鍼灸治療で改善を試みる

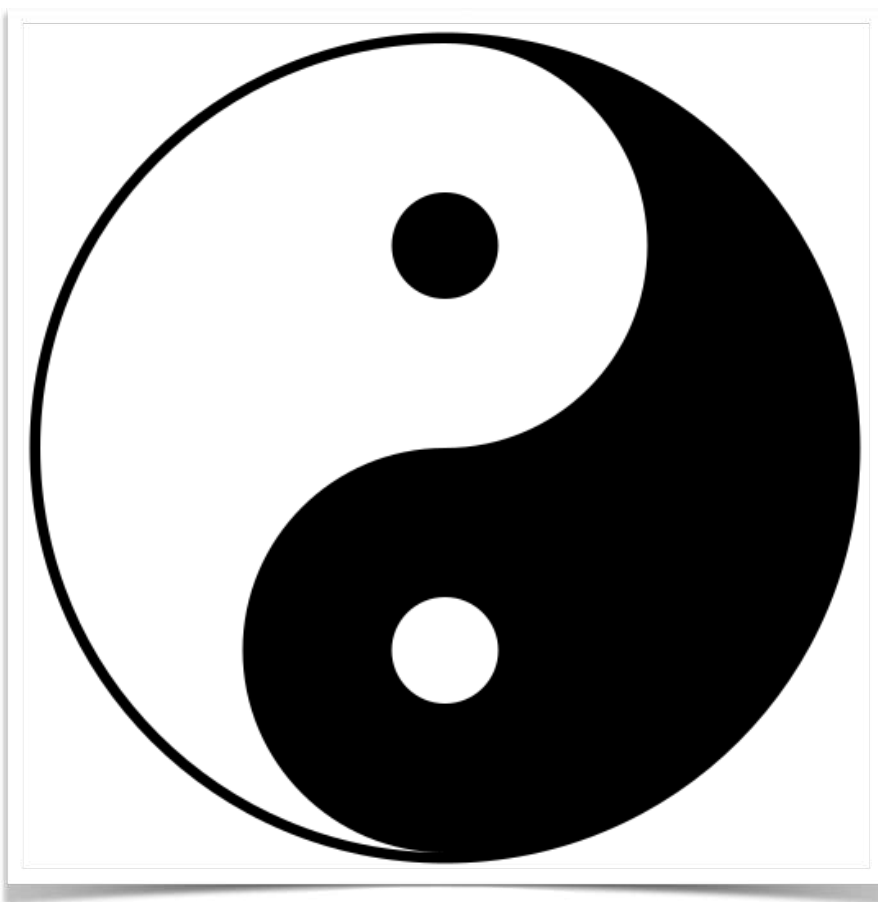
慢性病 重病

長期的な投薬・鍼灸治療が必要

中医学は未病に強い

慢性病、重病になるにはいくつもの段階がある！

陰陽とは

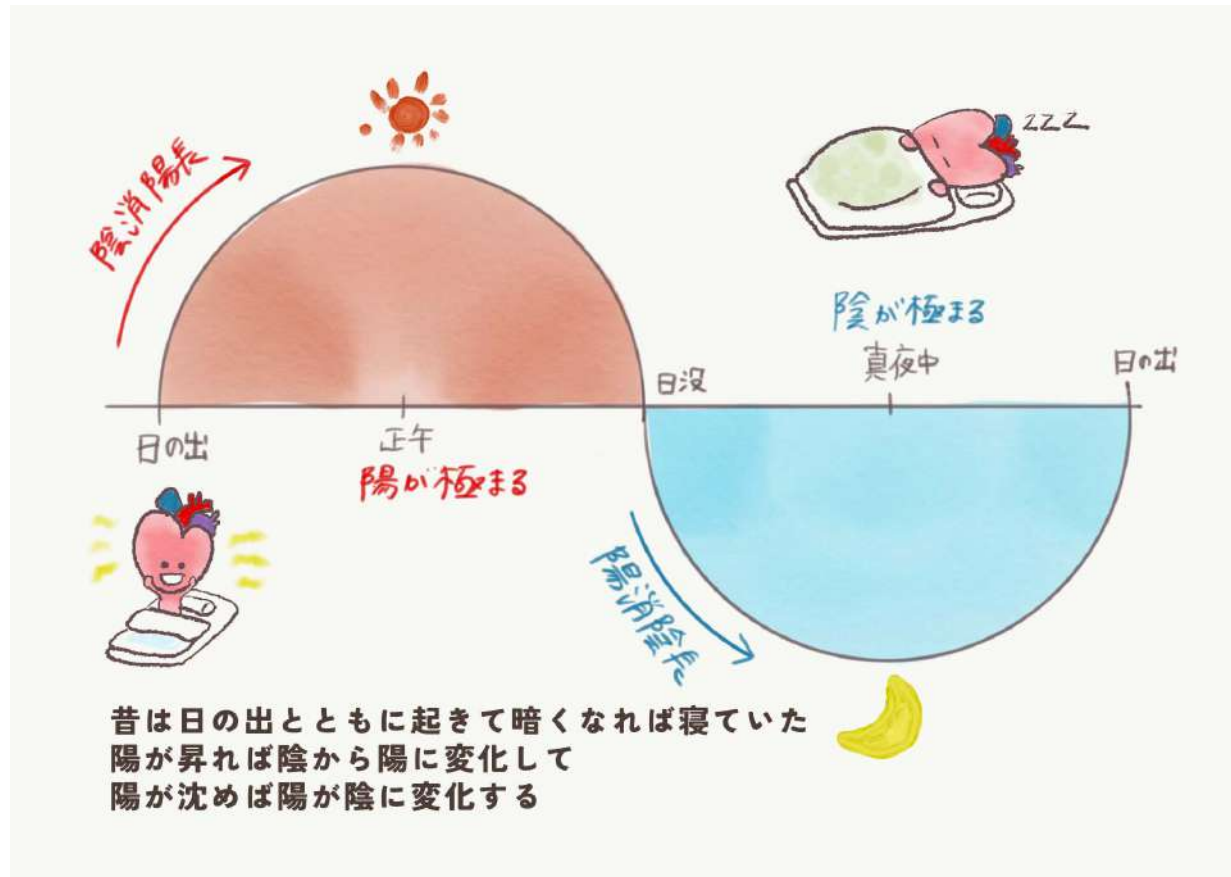


宇宙の万物はすべて陰と陽という2つに分類されるという理論
＝陰陽論

宇宙の法則を学ぶ！

男／女 右／左 火／水

太陽／月 吸う／吐く



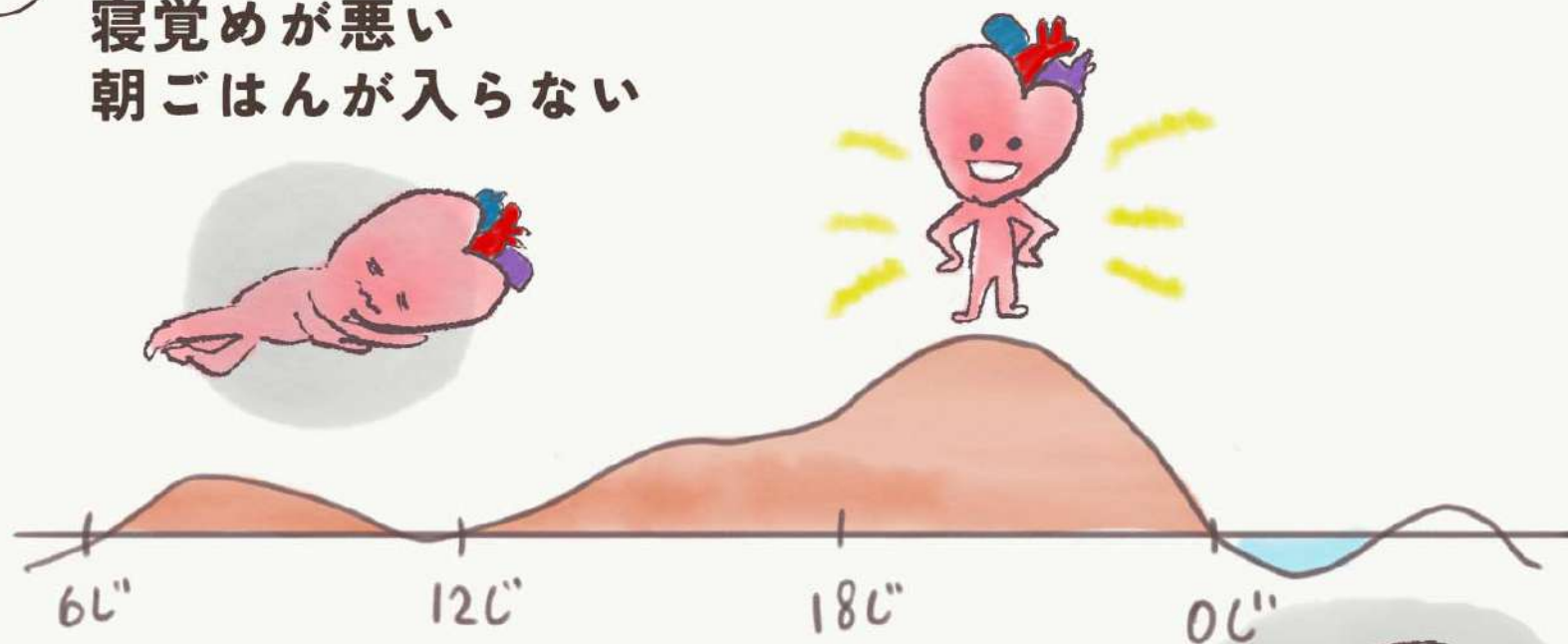
1日の陰陽

一日のうちにも陰陽があり、一年を通じて陰陽のバランスが増えたり減ったりして移り変わっていく

朝

疲れが取れない
寝覚めが悪い
朝ごはんが入らない

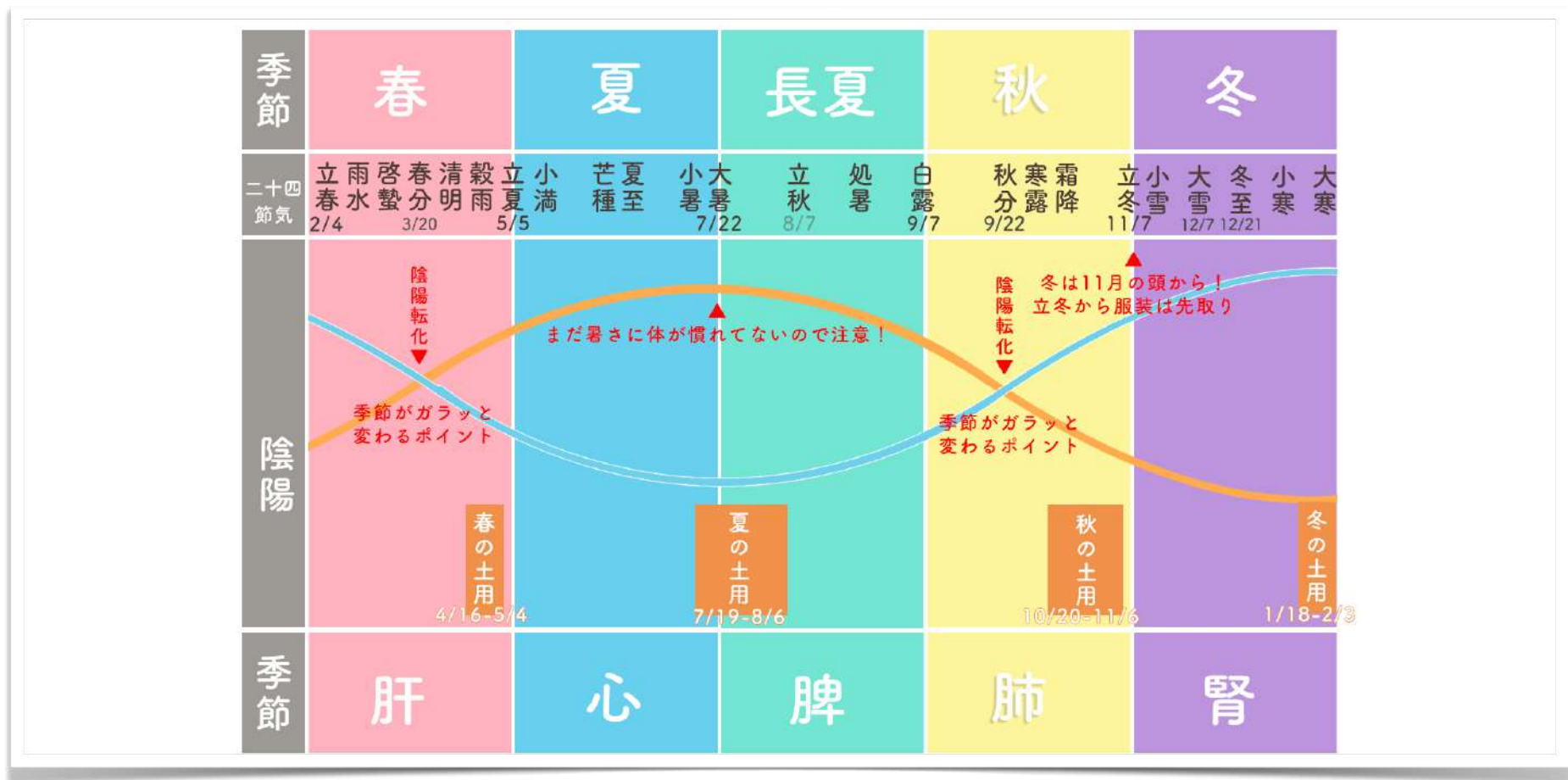
午後になってやっと元気に



現代人は陰陽がガタガタ
いわゆる“自律神経が失調”している



寝付けないので
夜中までスマホ



五季と陰陽

中医学では五つの季節で五季。

思っているよりもずっと体は季節の変化に左右されている！



人体の陰陽—太陽基準

陰陽のバランスが崩れるとどうなるか？

- 病気の表裏（おもてうら）
 - 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（かんねつ）
 - 熱／寒が過剰な状態
- 病気の虚実（きょじつ）
 - 病気を治す気が不足している状態／邪気が多い状態

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

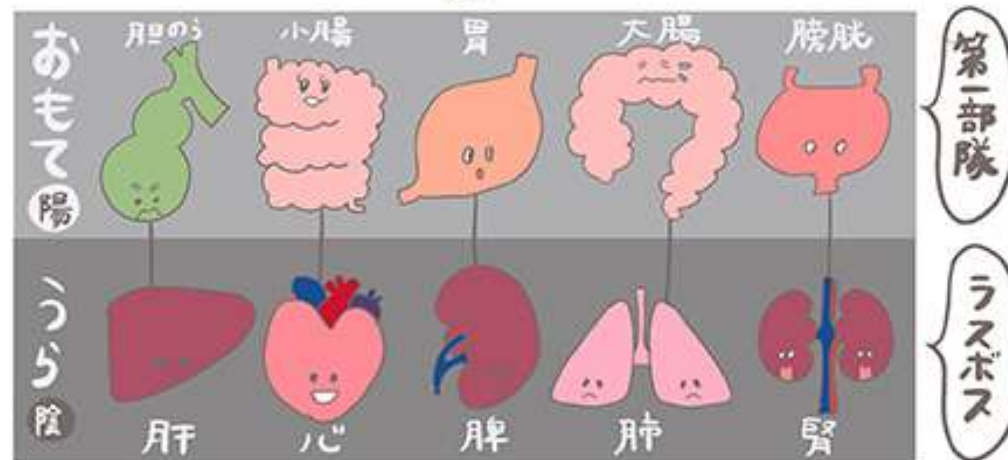


うらの病気

臓の病

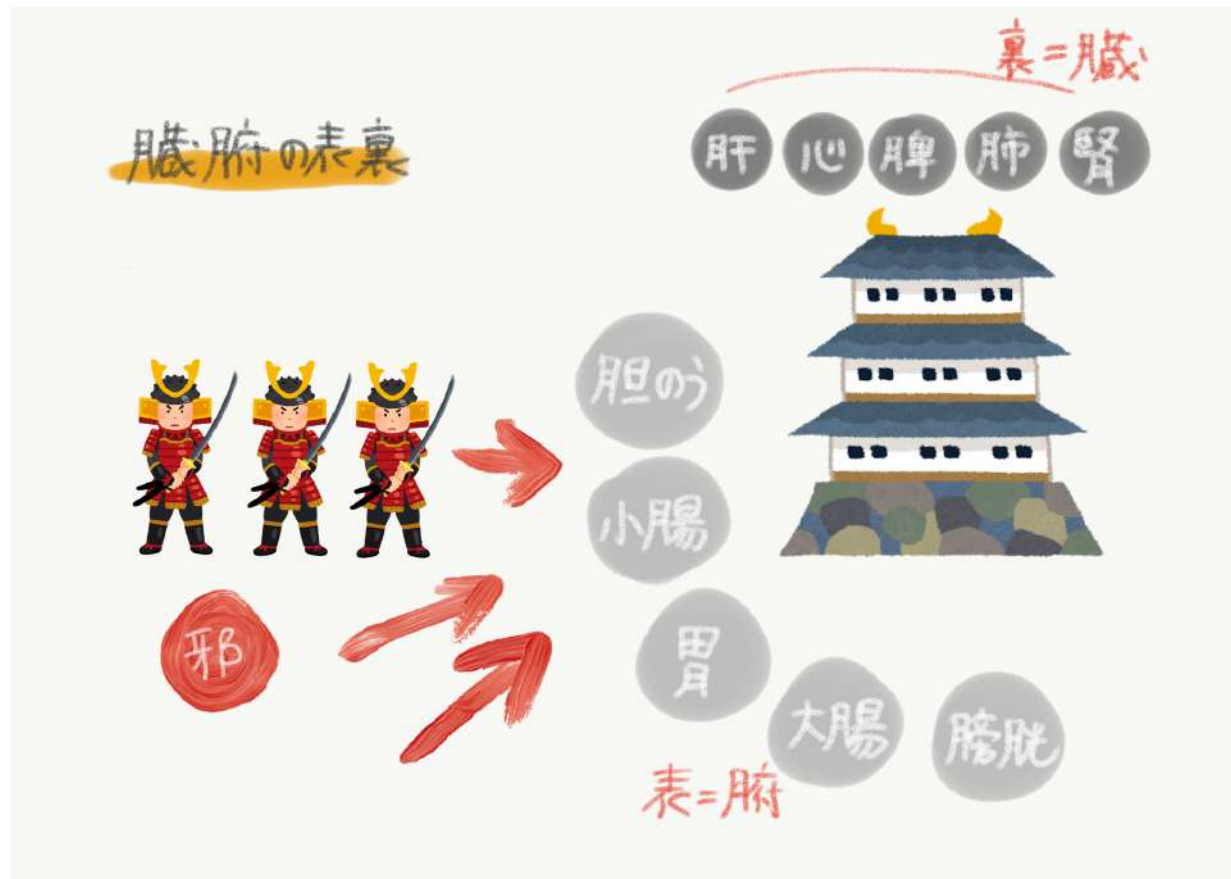
血脈

骨髓



病気の表裏

表＝慢性・急性疾患 裏＝難治性疾患



臓の病気、腑の病気

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



病気の熱と冷え

病気の熱が過剰か、冷えが過剰か

痰・鼻水と熱と冷え



黄色(アドロドロ)な痰・鼻水 熱証

ハイカロリー(油, 砂糖)を凝らす



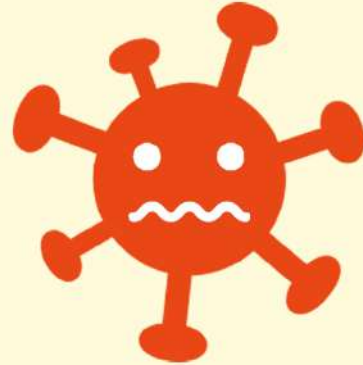
透明でサラサラな痰・鼻水 寒証

冷たいもの(小麦, フルーツ, 冷たいもの)を凝らす

痰・鼻水と寒熱

病気の勢いー虚実（きょじつ）

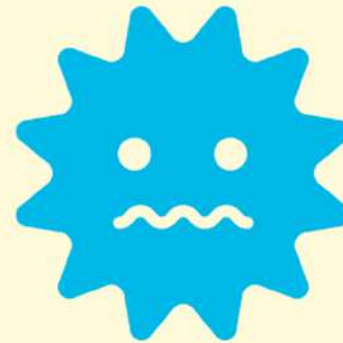
実＝有害物が多くて不調



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

病気の虚実（きょじつ）

実＝有害物質によって体の機能が阻害された状態。生活習慣病など

虚＝本来の生命力が弱まって体の機能が低下した状態。虚弱体質、免疫低下

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 / イライラする / ギョーヤやガスが強い

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

陰陽を判定する





補（ほ）と瀉（しゃ）

補＝補うこと。気や血、内臓の働きを補って、体力、免疫力を上げる

瀉＝取り除くこと。西洋医学では除去手術や抗生剤の投与



陰陽のバランスを整えるには

薬膳、漢方、経絡、アロマなど

薬膳＝薬食同源

五穀（ごこく・穀類）は五臓を養い

五果（ごか・果物）は五臓の働きを助ける

五畜（ごちく・肉類）は五臓を補い

五菜（ごさい・野菜）は五臓を充実させる

多くの食材を組み合わせ、陰陽のバランスを考えて食し、体の精気を補うことができる

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	きゅうり、ニガ ウリ、アロエ、 ミョウガ、すい か、バナナ	セロリ、大根、冬 瓜、なす、レタス 、なし、ピワ、小 麦、ハトムギ、蕎 麦など	キャベツ、とう もろこし、うる ち米、大豆、白 菜、山芋、さつ まいも、じゃが いも、りんご	しょうが、かぼ ちゃ、ニラ、ね ぎ、餅米、紫蘇 、八角、エビ、 鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒 、唐辛子、胡椒 、羊肉など

五性（ごせい）

体を温める度合いによって分類された五つの味

さんみ かん
酸味＝肝
酸っぱい味は肝に入る
トマト、りんご、桃、
ビワ、ブドウ、みかん、
あんず、ざくろ、
酢、梅



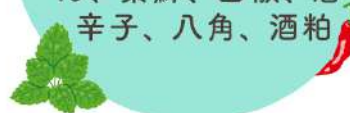
にがみ しん
苦味＝心
苦い味は心に入る
ニガウリ、アロエ、く
わい、みょうが、タラ
の芽、レタス、ぎん
なん、鳥レバー、
ココア、酢



あまみ ひ
甘味＝脾
甘い味は脾に入って血を作る
うるち米、もち米、大
豆、とうもろこし、
くるみ、落花生、
鮭、鯖、秋刀魚
卵



からみ はい
辛味＝肺
辛い味は肺に入る
しょうが、ニラ、しゅ
んぎく、ねぎ、さんか
ん、紫蘇、山椒、唐
辛子、八角、酒粕



かんみ じん
鹹味＝腎
しょっぱい味は腎に入る
あさり、イカ、牡蠣、
昆布、イワシ、しじみ
、ハマグリ、カニ、
わかめ、豚肉、
塩、醤油、味噌



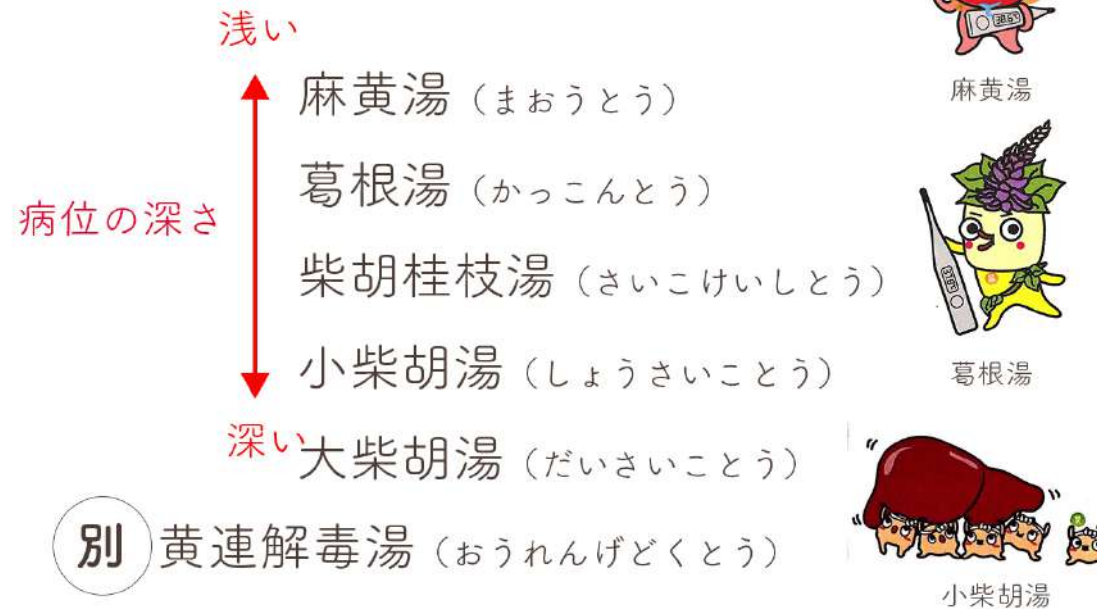
良くも悪くも
「味」は臓器に
入っちゃう！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

五味（ごみ）

五行理論に基づいた五つの味「五味」があり臓器に入りやすい味がある

風邪の漢方



漢方一生薬（しょうやく）

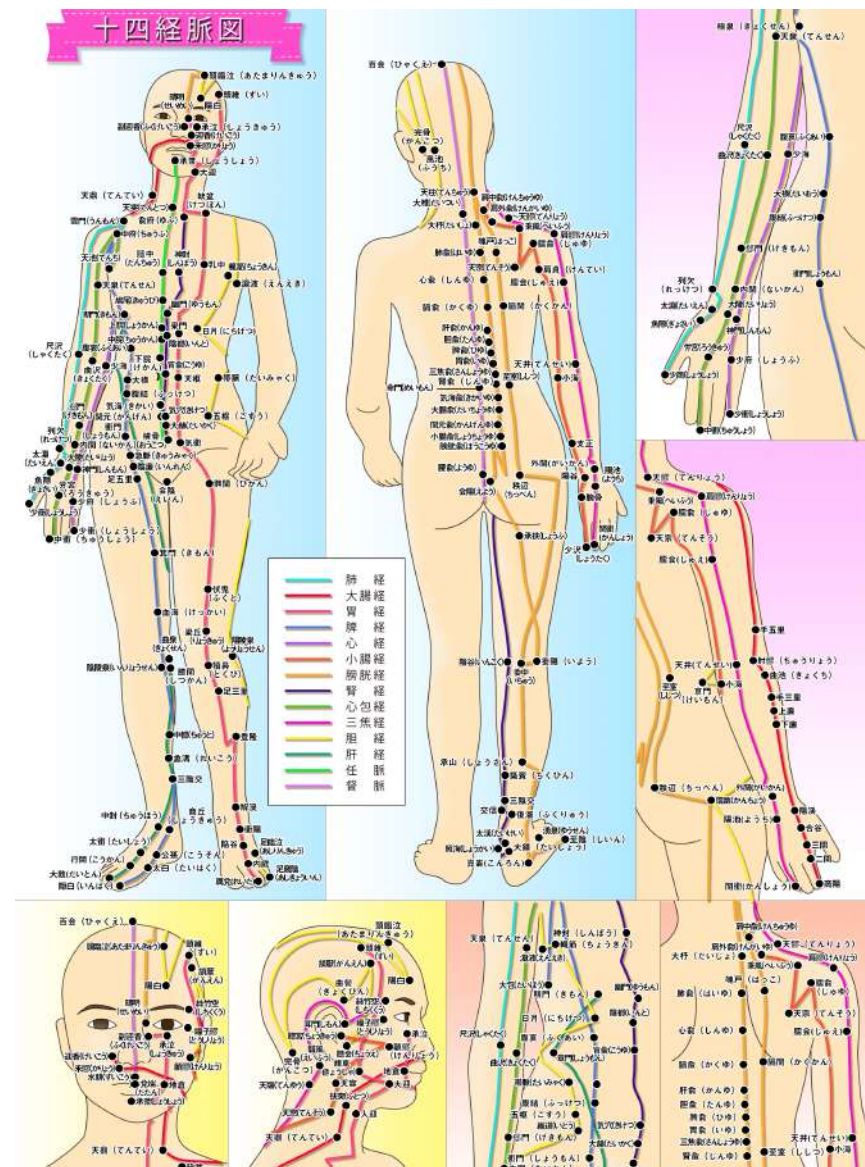
漢方とは自然の動植物からできる生薬を2～10種類組み合わせて作られた薬（方剤）



漢方の五味五性

体に合う漢方は美味しく感じる！

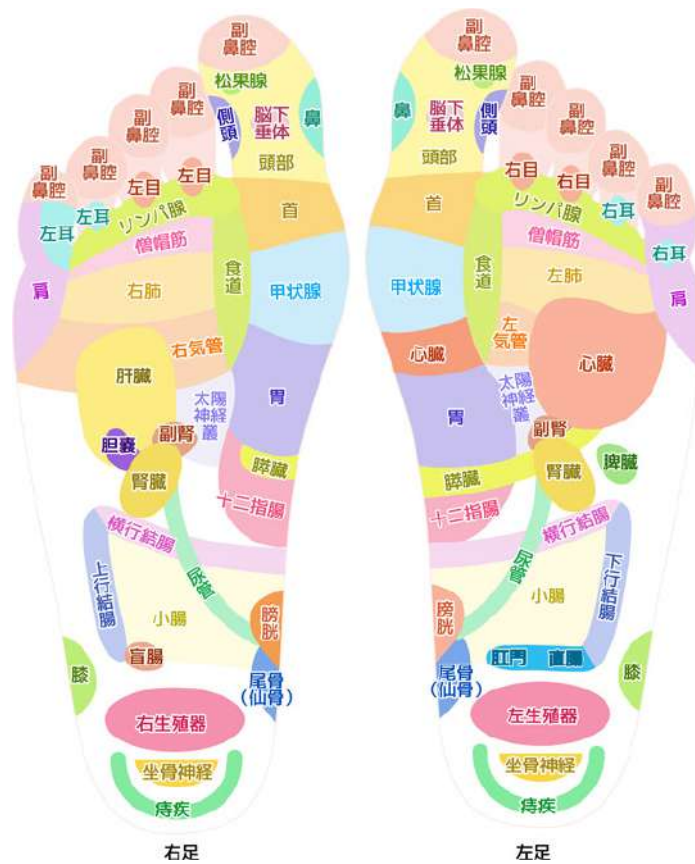
気と血と水の通り道 経絡（けいらく）



経絡の治療法

- 鍼（はり）
- 灸（きゅう）
- 手技（あん摩、マッサージ、指圧、中医整骨、吸玉）
- 気功（きこう）

足裏反射区



手のひらや足裏にある五臓六腑につながると言われているツボが集中している場所が反射区。

セルフでも施術が可能。



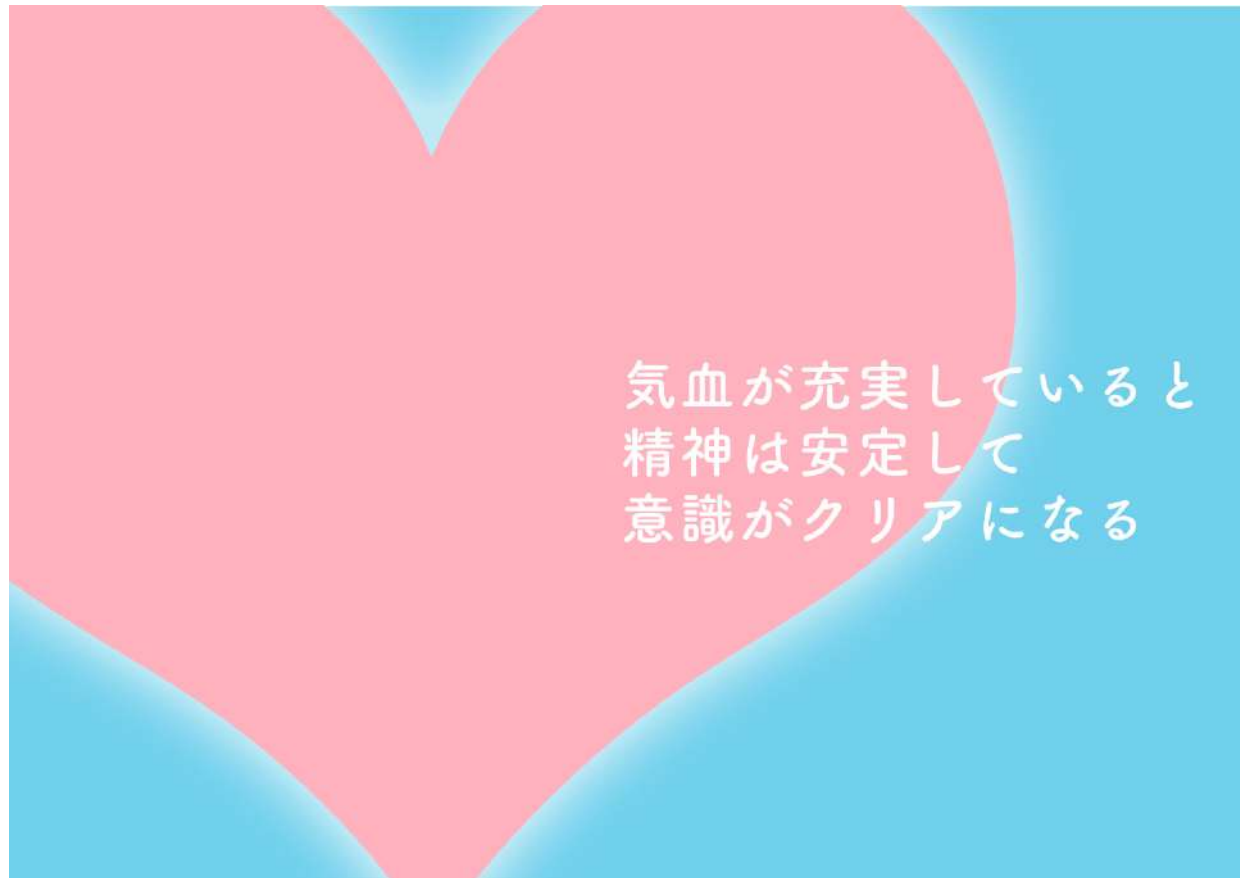
陰陽のバランスが整うとどうなるかー陰陽平和



よく眠れる、寝ている時に内臓を滋養する



手足が思い通りに動く、怪我をしにくい



精神が安定し、意識がクリアになる

“上工（じょうこう）は
己病（いびょう）を治さず
未病（みびょう）を治す”

—黄帝内経「素問」

五行学説



【次回予告】 2/12(木)はじめての中医学2時間目「万物を5つに分ける考え方、五行論」

症状でも現象でも、ざっくり5つに分ける考え方！ひじょーに論理的で、家族の不調に応用してる人多数です！



1/26(月)人を動かす集客講座

集客に関して、私の思考回路を暴露します！