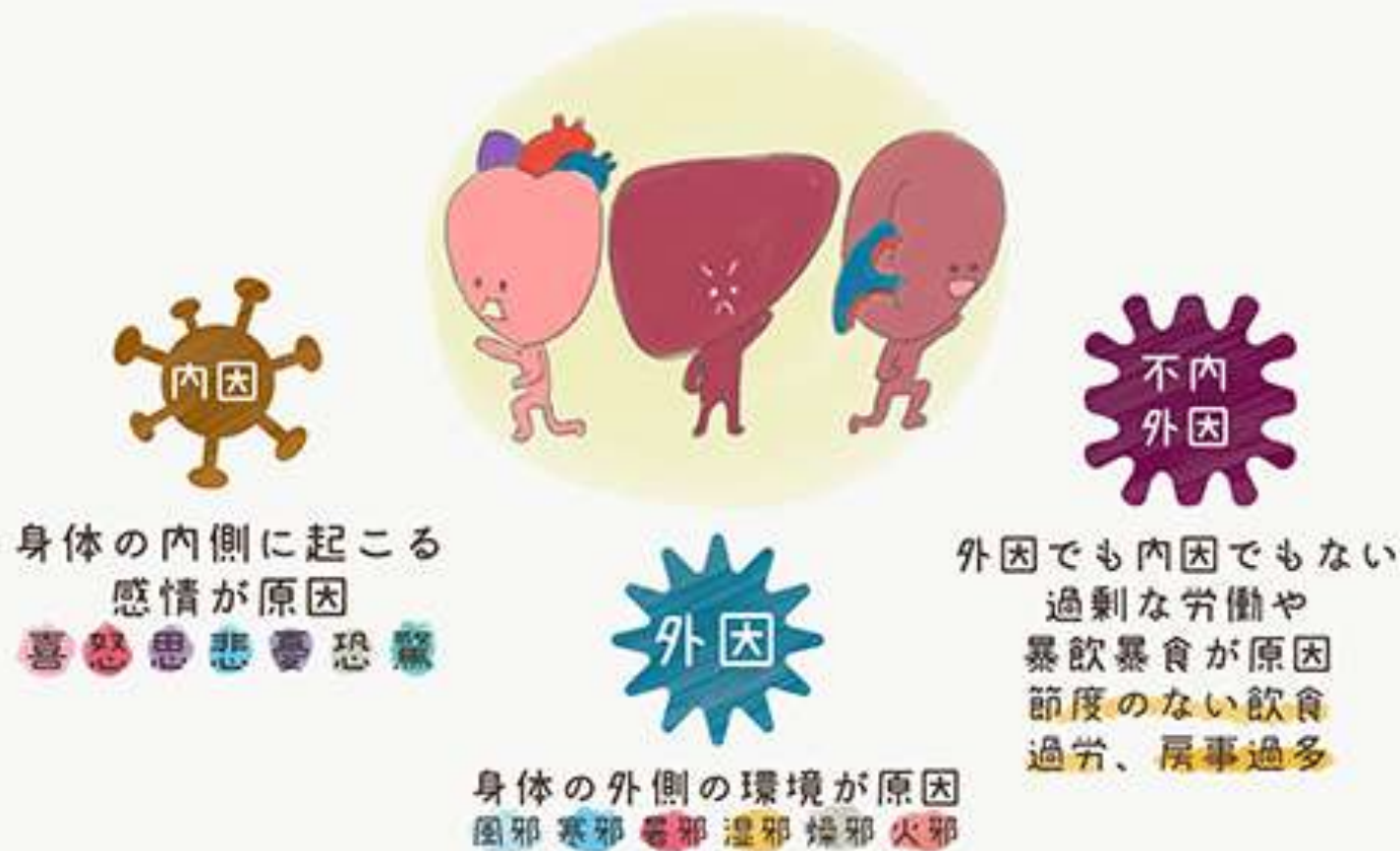


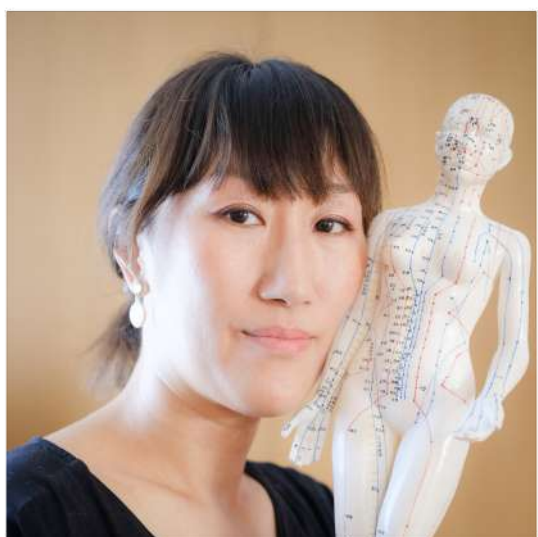
中医学の考える病気の原因は3つ！



はじめての中医学4時間目

病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」

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！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」

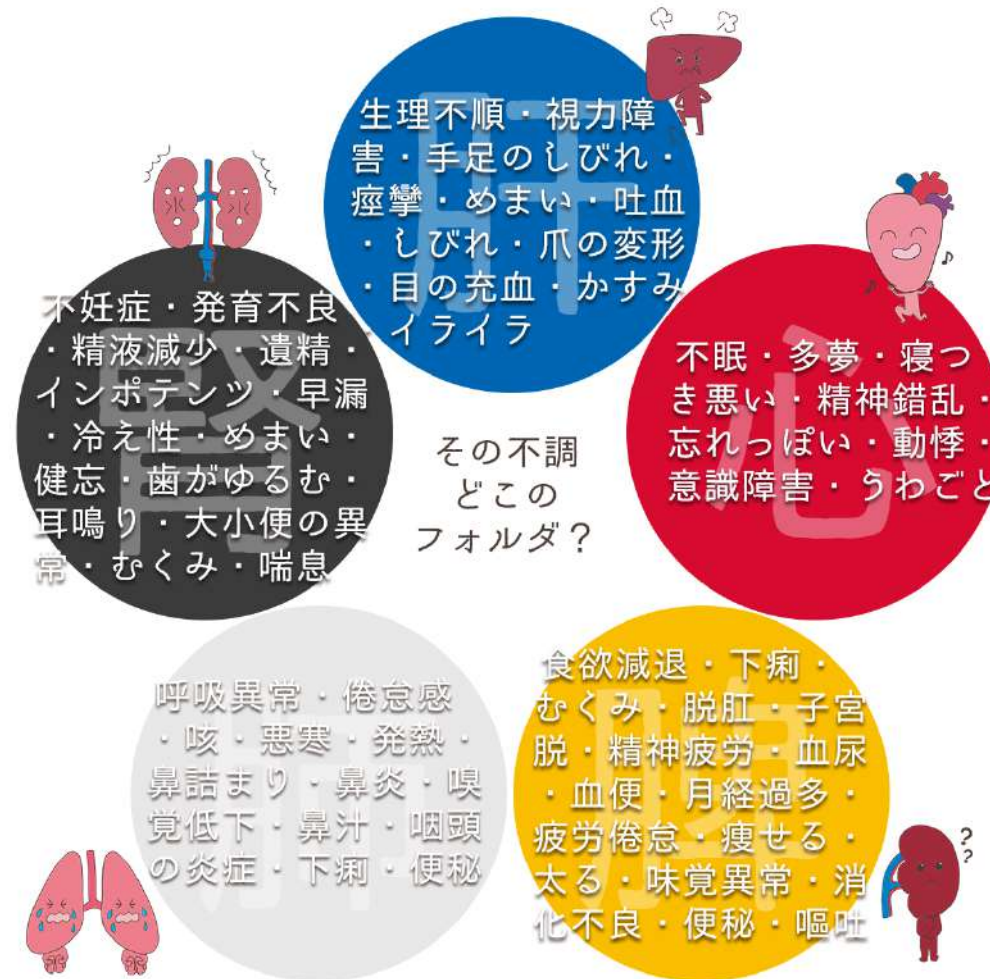
[9時間目] 複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」

台湾で白キクラゲ食べてきました！

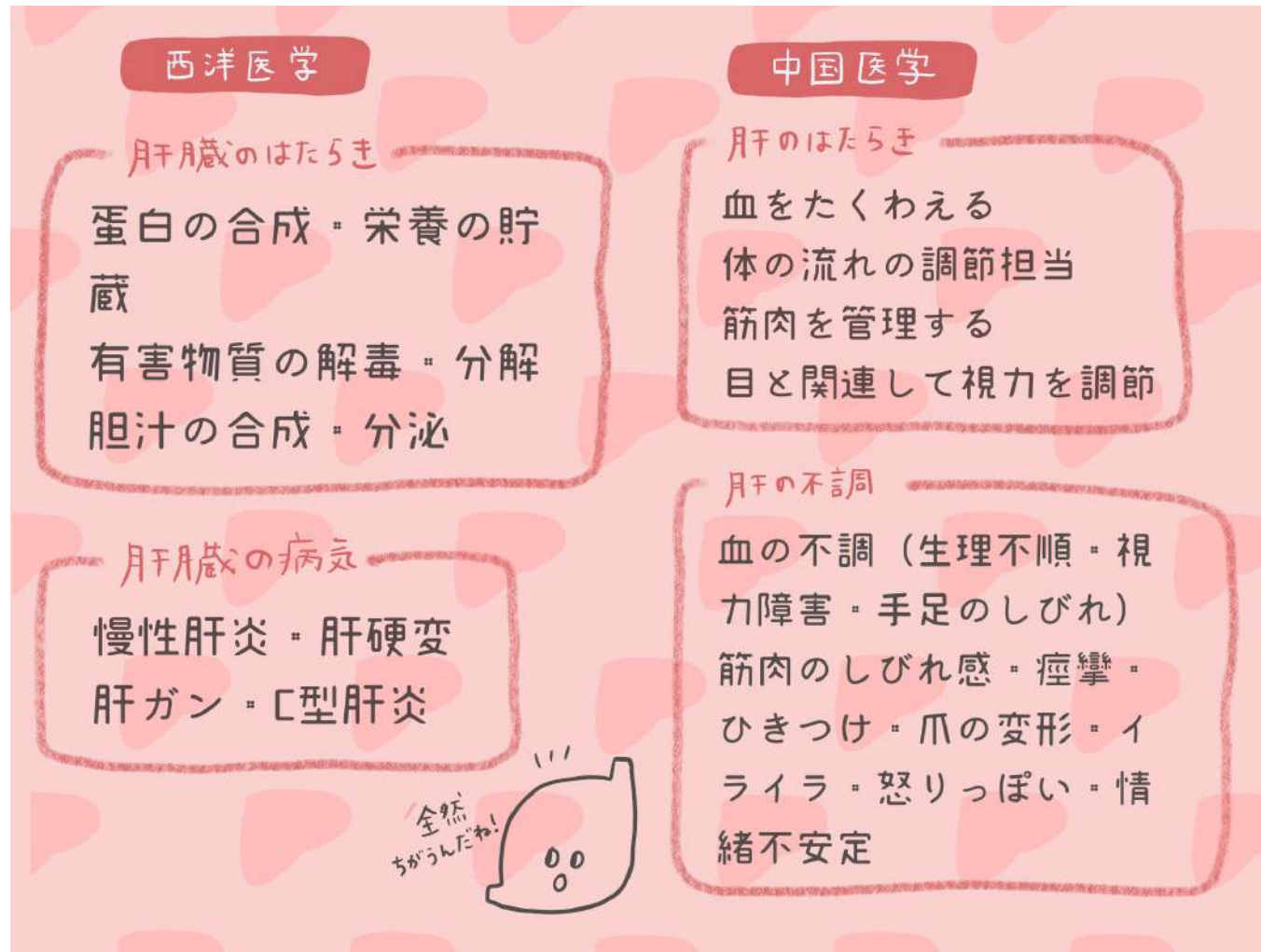


中医学における病気の原因とは

- 季節の変化や環境因子＝外因
- 人間の行き過ぎた感情＝内因
- 生活習慣＝不内外因



五行論とは



西洋医学・現代医学と中医学の違い



怒

怒りすぎると気は上がり
“肝”を傷つける



喜

喜びすぎると気がゆるみ
“心”を傷つける



思

考えすぎると
“脾”を傷つけ気は停滞



悲

悲しみすぎると気は消え
“肺”を傷つける



恐

怖がりすぎると気が下がり
“腎”を傷つける

内因一七情

喜、怒、思、悲、憂、恐、驚

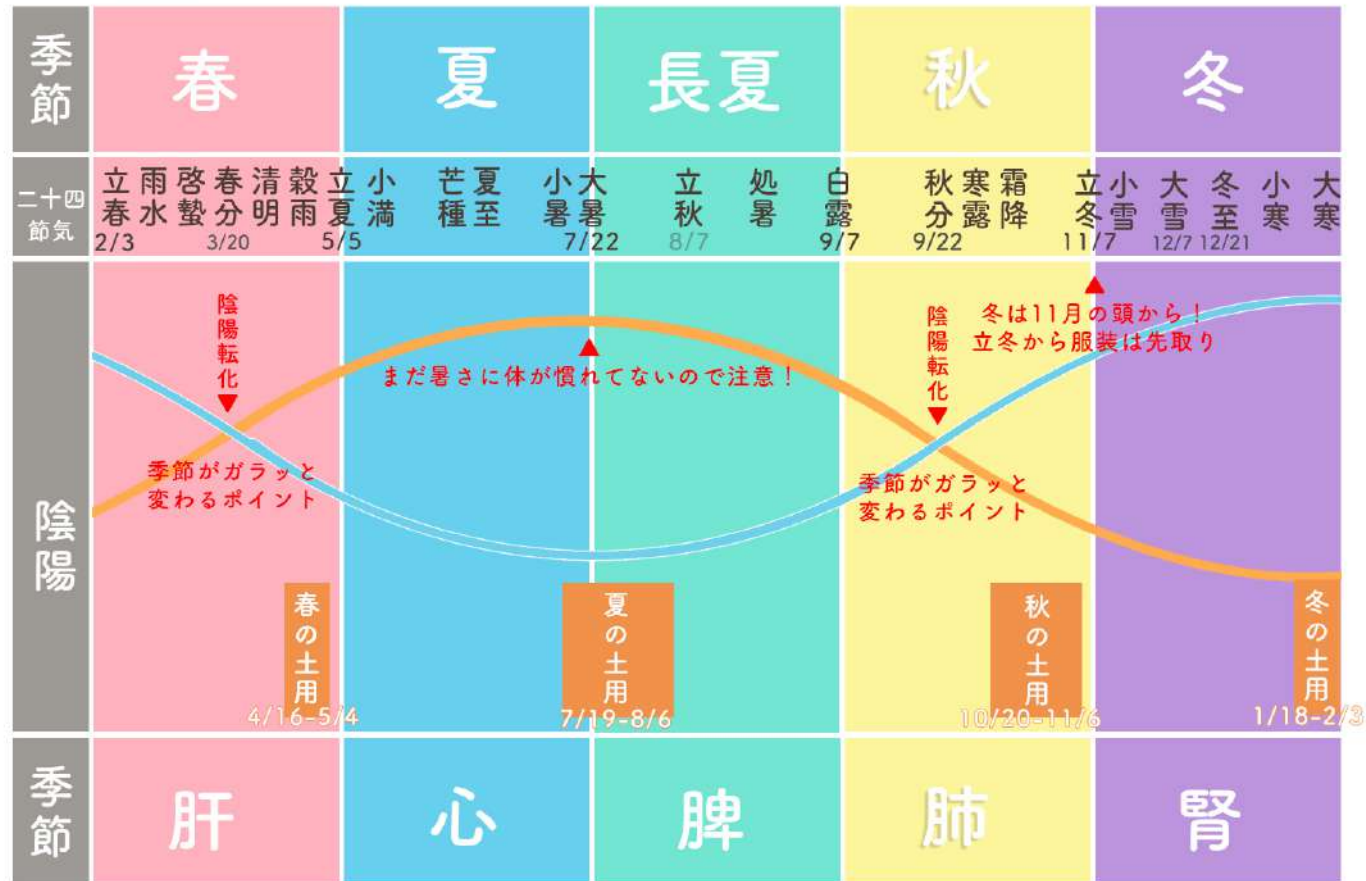
-
- 遠足の前の日にワクワクして眠れない→「喜」の感情が高ぶり「心（感情を支配する臓器）」に影響を与える
 - 恐怖でチビる→「恐・驚」の感情が変動し「腎（水分の代謝を司る臓器）」に影響を与える
 - 考えすぎて食欲がない→「思」の感情が過度になり「脾（消化吸収を司る臓器）」に影響を与える
 - 怒りで顔や目が真っ赤→「怒」の感情が「肝（判断力などを司る臓器）」に影響を与える
-

自然界の気候変化ー六気



外因一六邪

二十四節気



季節と六邪

陰虚（いんきょ）＝おなかの火事



熱を冷ますもの
(寒性、涼性の食材)
冷たいものを欲する



暑がって脱ぎたがる
けど、冷えてる



のぼせ、ほてり、寝汗
口や皮膚乾燥、イライラ
起こりっぽい、不眠



対策：

血を補う、熱を冷ます

陰虚とは

腎経のツボー湧泉



腎の重要なツボである湧泉というのが足裏にあり、ここから熱が吹き出している。

靴下を脱ぎたがる大人がいるのはこのせいです。

不内外因一飲食の質と量の不適、 4つの逸労

【飲食失節】 飲食の節度がなくなること。食べ過ぎ、食が細い、不衛生なものを食べる、同じ味のものを食べ続ける偏食など

【労逸】 過剰な仕事や遊びや勉強、房事（過度の性生活）や休みすぎ

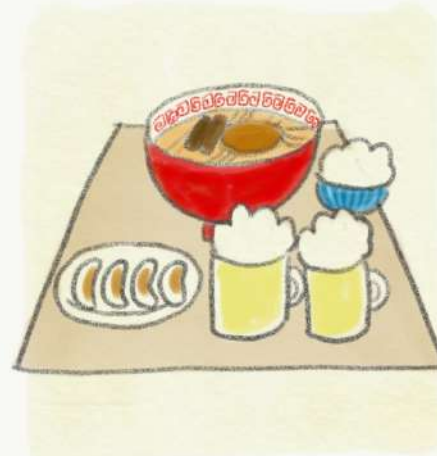
【五労】 目の酷使（久視）、寝たきり（久臥）、座り続ける（久坐）、歩き続ける（久行）、立ち続ける（久立）

飲食の節度



少食

栄養失調は気血の低下
抵抗力の低下を招



過食

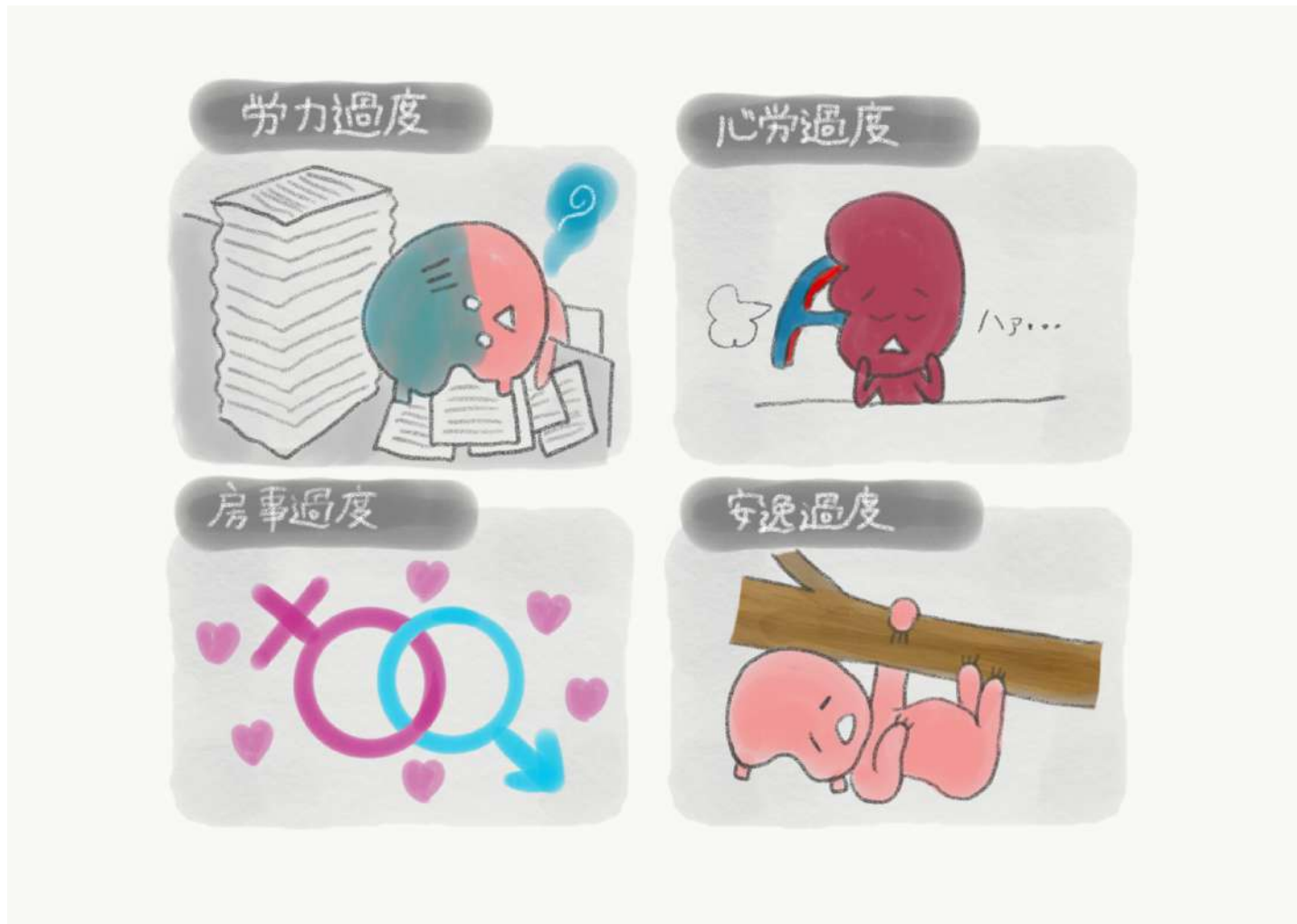
脾胃の負担は大きく、下痢や
便秘を招く



偏食

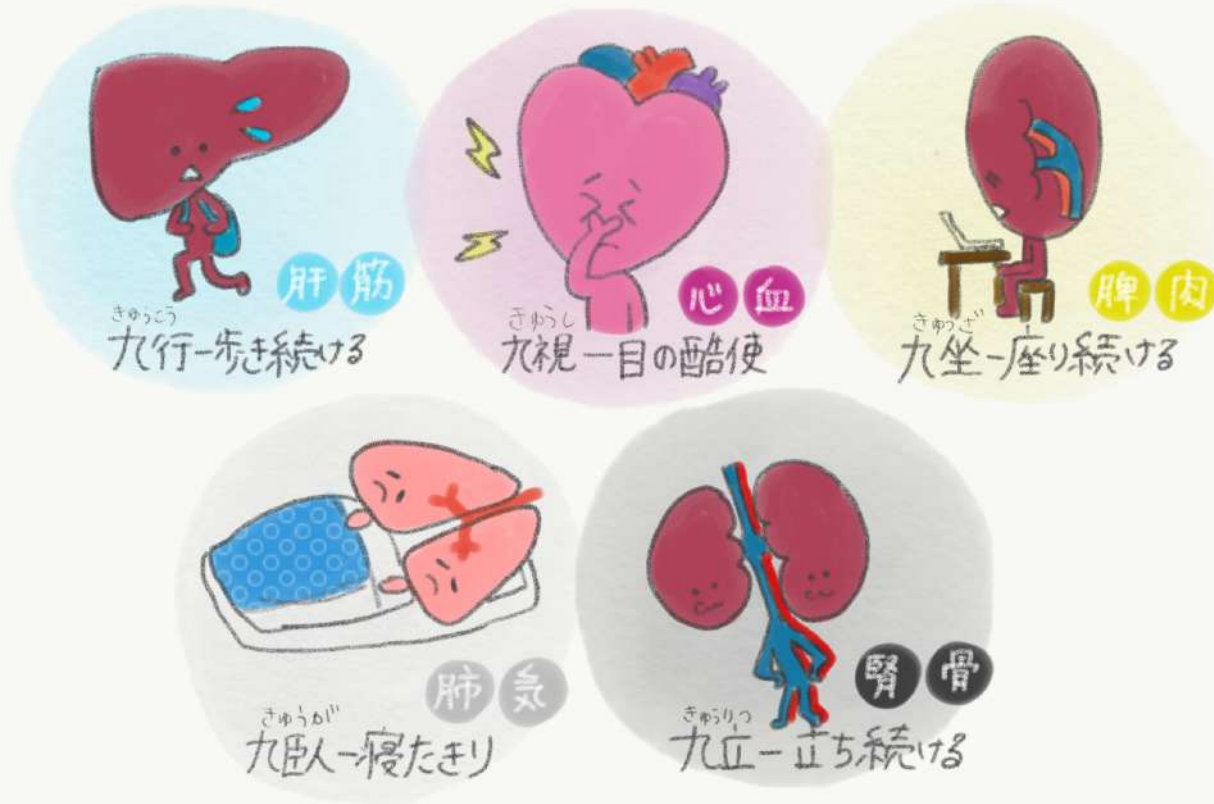
冷たいものは腹痛や下痢を
辛い物・熱い物は乾燥を
脂っこいものは消化不良を
生じさせる。

飲食失節



4つの労逸

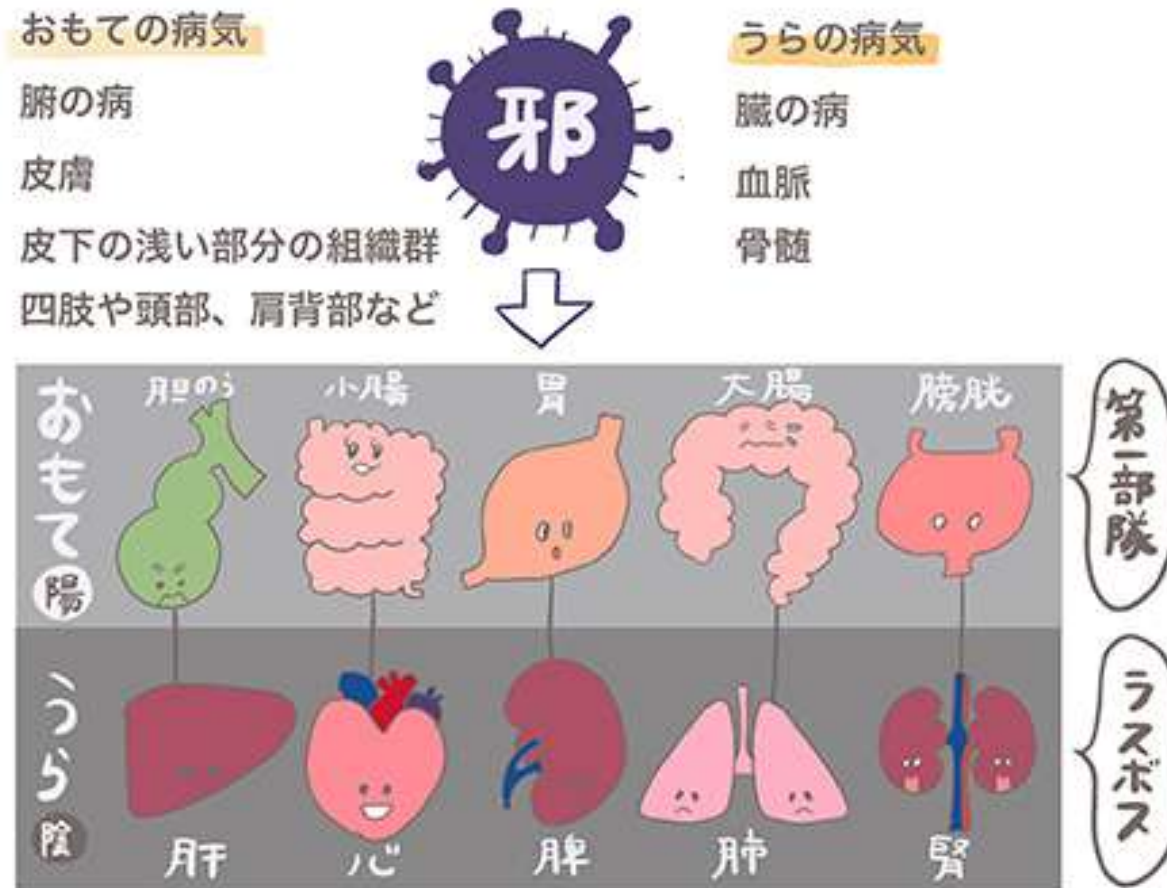
五勞の五臓・器官への影響



五勞



肝・胆のう



臓器の表裏とは

肝・胆のうの不調

肝血虚

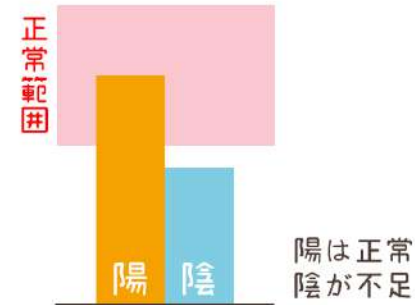
かんけっきょ

「肝」の血が不足して
目に栄養が行き渡ってないタイプ

肝気鬱結

かんきうけつ

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。



肝・胆のうの不調

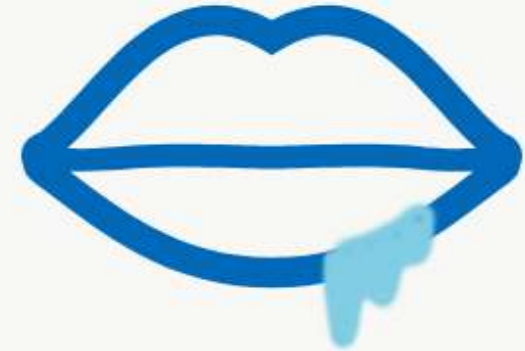
津液の代謝物 五液



涙：肝の液



汗：心の液



涎：脾の液



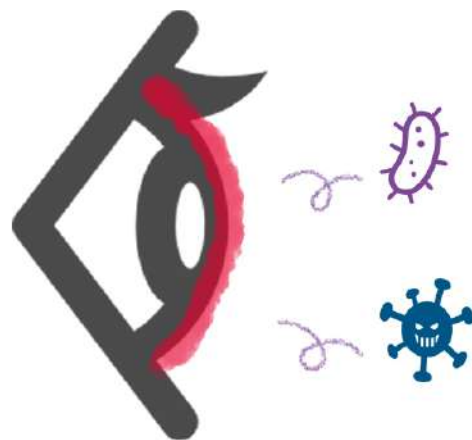
鼻水：肺の液



つば：腎の液

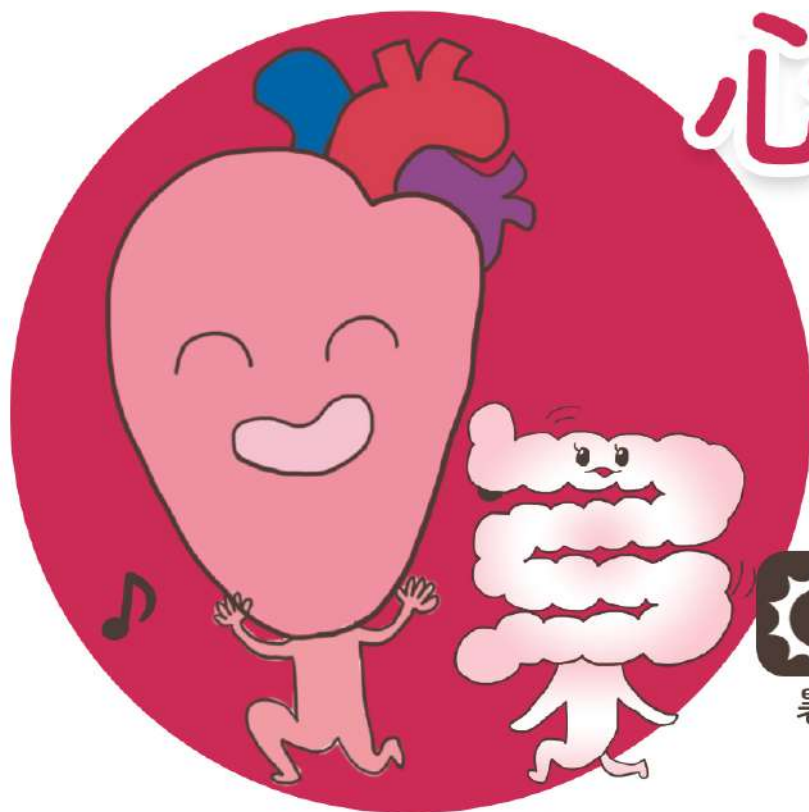
涙は透明な血

中医学では目は肝臓の窓と言われています。
目の不調は肝血不足。透明の血である涙が目
を保護してくれないので、目に直接花粉が入
ってしまうのでかゆい。



目を覆っているのは
血が変化したもの。
これがないと異物や
ウイルスが入りやすい。

涙は透明の血



心小腸

SHIN & SHOCHO

血脈をつかさどる
舌につながっていて
汗をつかさどり
華は顔にあり



心・小腸

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

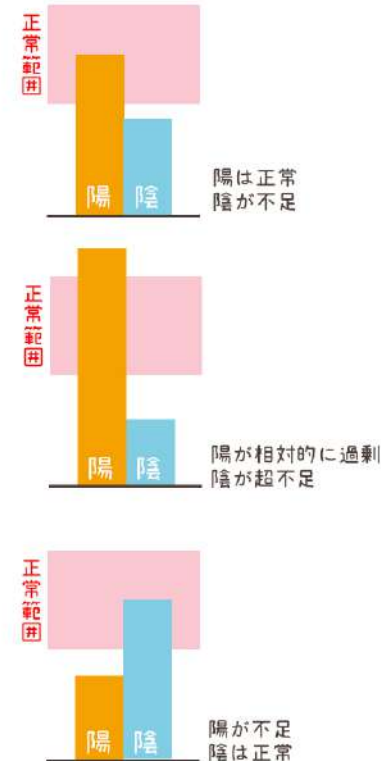
しんいんきょ

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

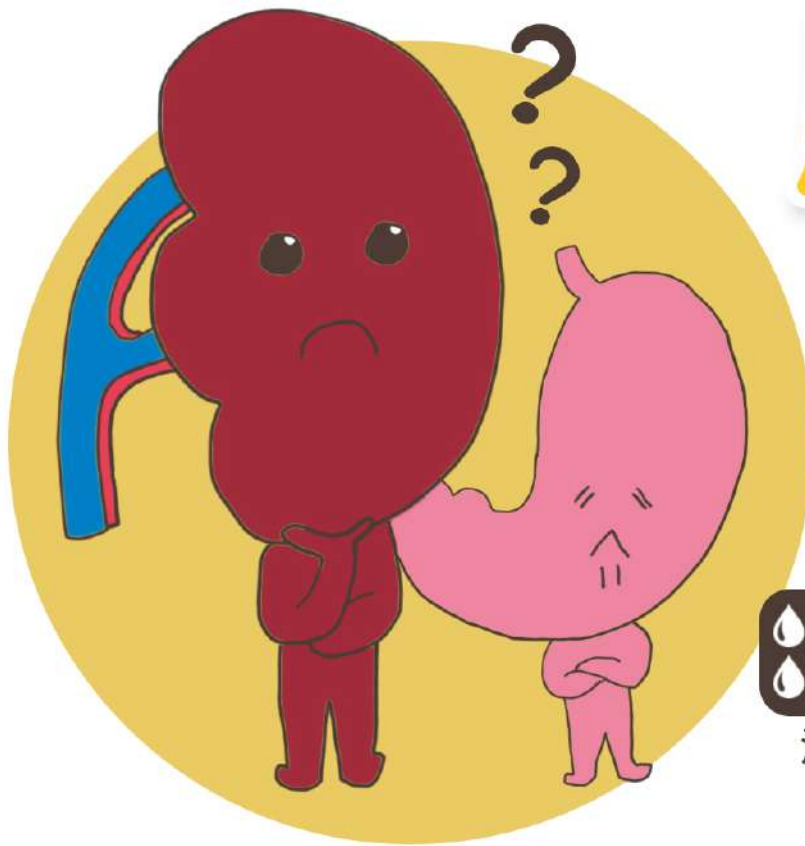
心の気が足りない状態。気＝働きなので、血を送り出す力が不足してるイメージです。



心・小腸の不調

【汗は心の液】

- ① 自汗(じかん)：日中に出る汗で、気温や服装、活動量にかかわらず、しきりに汗が出る。
 - ② 盗汗(とうかん)：夜間に出る寝汗で、寝ている間は汗が出て、目が覚めると汗が止まっている。
 - ③ 脱汗(だっかん)：大量の汗やあぶら汗で、手足の冷えや息切れなどを伴う。危篤状態の時にみられるため、『絶汗』ともいわれる。
 - ④ 戦(せん)汗(かん)：風邪などの病気の際に、悪寒の後に突然出る汗。
 - ⑤ 黄汗(おうかん)：黄疸などに伴う黄色い汗。
-



脾胃 HIZOU&I

肌肉・四肢を主る
口に通じていて
華は唇にあり
よだれを主る



湿



思



唇



甘



肌肉
四肢

脾・胃

脾・胃の不調

脾気虚

ひききよ

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

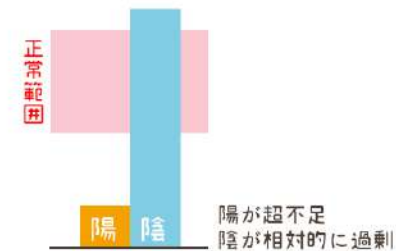
ひようきよ

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。

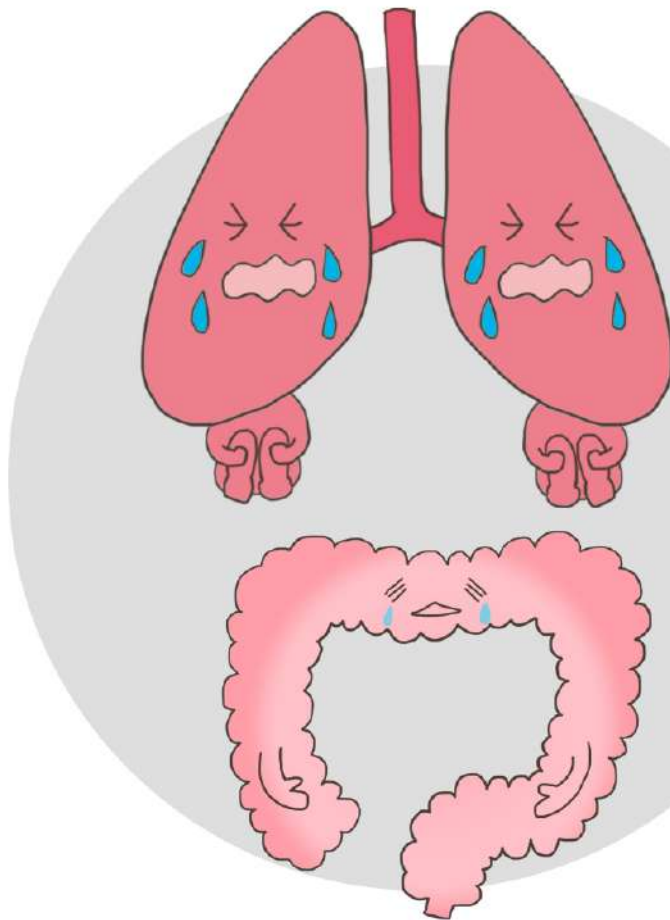
脾胃湿熱

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变化。



脾・胃の不調



肺大腸

HAI & DAICHO

気をつかさどる
鼻につながっていて
皮毛をつかさどり
華は毛にあり



肺・大腸

肺・大腸の不調

肺気虚

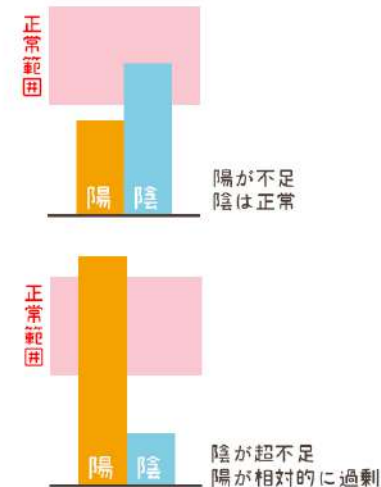
はいききょ

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

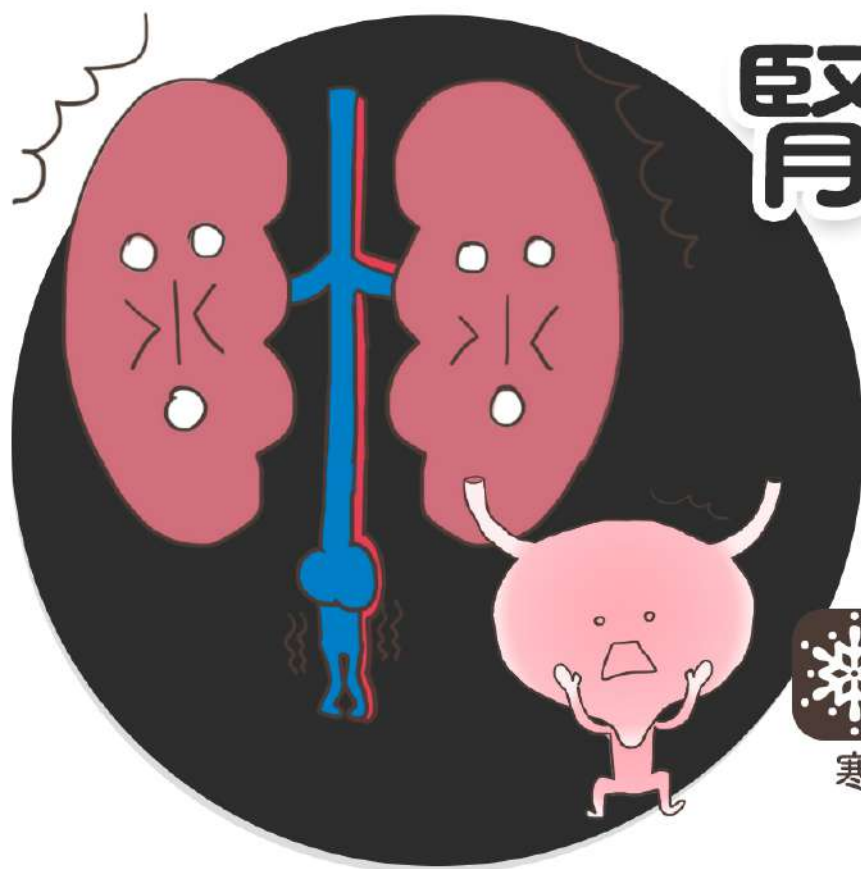
肺陰虚

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・大腸の不調



腎膀胱

JIN & BOKO

精を貯蔵する
水液をつかさどり
耳につながっていて
華は髪にあり



寒



恐



耳



鹹



骨

腎・膀胱

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

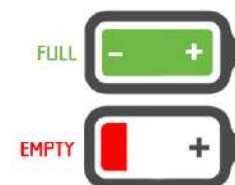
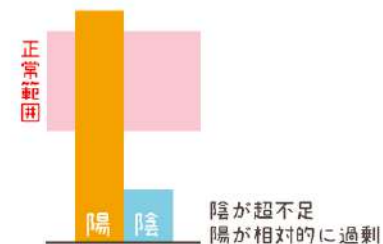
腎の陰液が不足すると、腎陽を制御できず、火がどんどん旺盛になってしまう。めまいや耳鳴りなどの腎の症状以外にものぼせや寝汗などの熱症状も。

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。



腎の不調

本日のまとめ

- 外因（季節的な要因）
- 内因（メンタル由来の要因）
- 不内外因（飲食の質や労働の過不足）

病気は大きく分けて3つの原因の1つまたは複数からきている！！！！

【次回予告】

5/13(水)見て、聞いて、話して、触って診断する四診（しん）

次回はいよいよ診断！

中医学では西洋医学とは違う特徴的な診断方法である四診

- 望診（患者の動作や状態を見て診察する方法。顔色、舌の色や状態、分泌物や排泄物の変化など）
- 問診（患者が感じている痛みや熱などの自覚症状、病歴、既往歴など情報を集める診察方法）
- 聞診（患者の声や呼吸音、話し方、咳の音を聞く方法）
- 切診（実際に患者に触れて行う診察方法で、お腹に触れて筋肉の緊張度や内臓の状態などを診察する方法）

これがわかると、人を見ただけで不調の臓器がわかってしまう、魔女のような存在になれますw