

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

1

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

2

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で作られた薬剤「漢方」

3

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

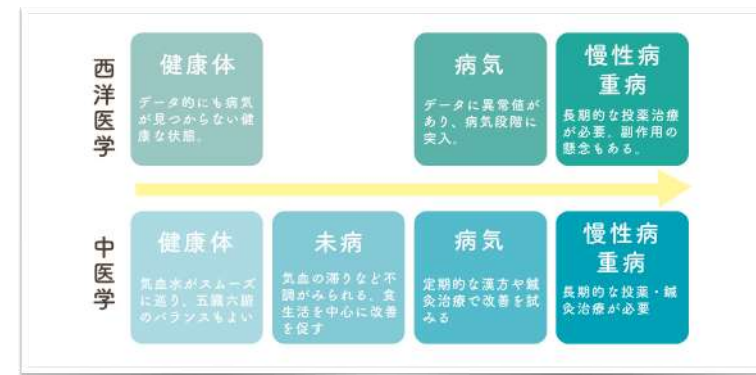
4



現代・西洋医学との違い

病気をみるか、人を見るかの違い

5



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！

6

陰陽とは

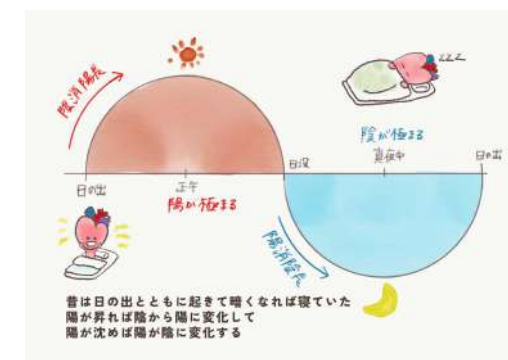


宇宙の万物はすべて陰と陽という2つに分類されるという理論
＝陰陽論

宇宙の法則を学ぶ！

男／女 右／左 火／水

太陽／月 吸う／吐く

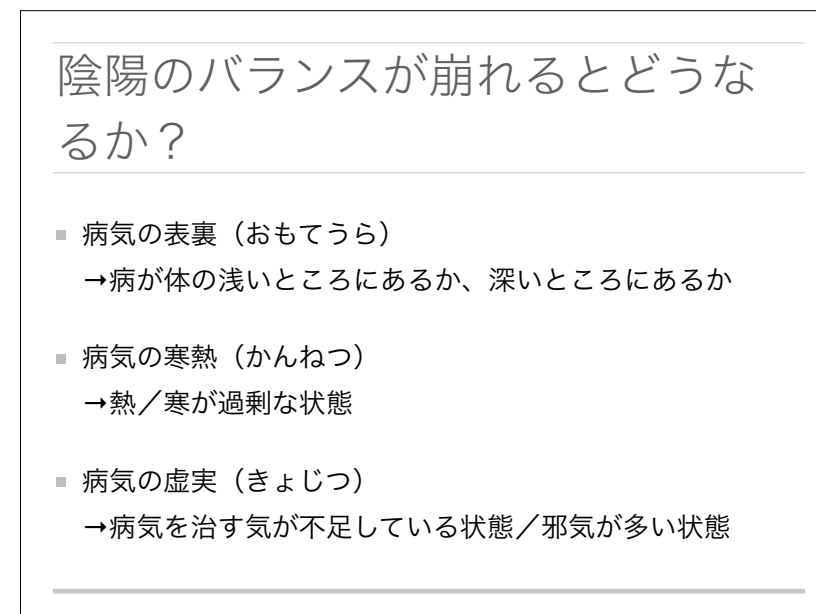
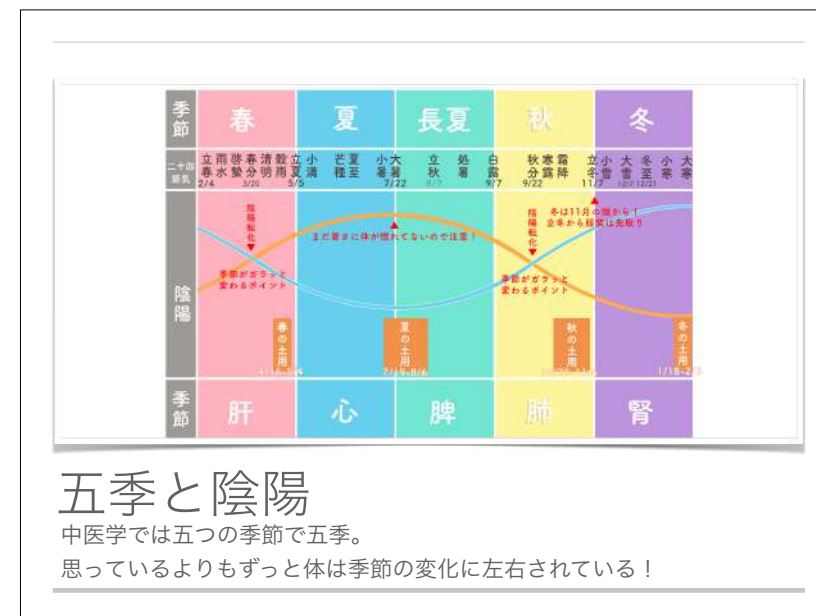
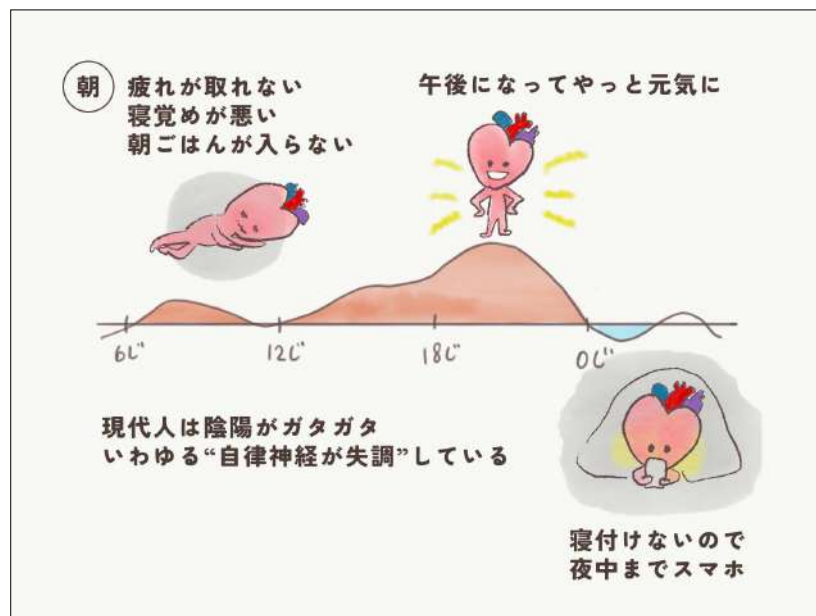


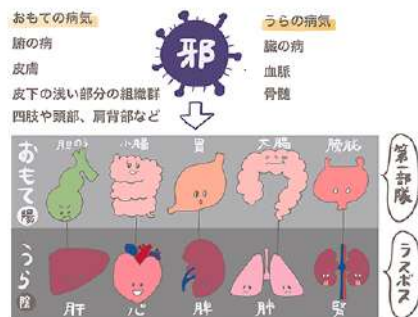
1日の陰陽

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

8

7





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

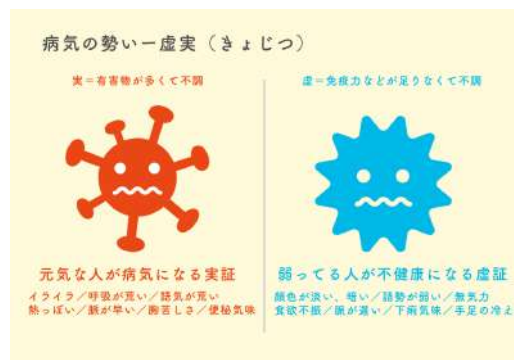
黄色くドロドロした痰・鼻水
ハイパー（油、砂糖）を凝らす

熱証

透明でサラサラな痰・鼻水
冷たい水（小豆、フー、冷たい水）を凝らす

寒証

痰・鼻水と寒熱



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

17



便秘と虚実

18

陰陽を判定する



19



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

20



陰陽のバランスを整えるには

薬膳、漢方、経絡、アロマなど

21

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

22

食材の体を温める度合い－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	体を温め、 熱邪を取り除く
代表食材	トマト、ニンジン、 アロエ、 きゅうり、きゅうり、 きゅうり、きゅうり	セロリ、大根、 きゅうり、きゅうり、 きゅうり、きゅうり	キャベツ、とうもろこし、 とうもろこし、とうもろこし、 とうもろこし、とうもろこし	しょうが、おぼろぎ、 しょうが、おぼろぎ、 しょうが、おぼろぎ	からし、山椒、 からし、山椒、 からし、山椒

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

23



『薬膳と漢方の食材辞典』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

24



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種類組み合わせで作られた薬 (方剤)

25

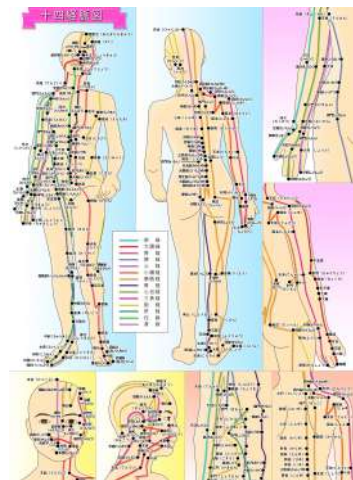


漢方の五味五性

体に合う漢方は美味しく感じる！

26

気と血と水の通り道 経絡 (けいらく)



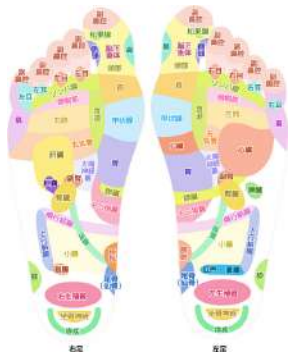
27

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)

28

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。

29



陰陽のバランスが整うとどうなるかー陰陽平和

30



よく眠れる、寝ている時に内臓を滋養する

31



手足が思い通りに動く、怪我をしにくい

32



精神が安定し、意識がクリアになる

33

“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」

34



【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！

35



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！

36