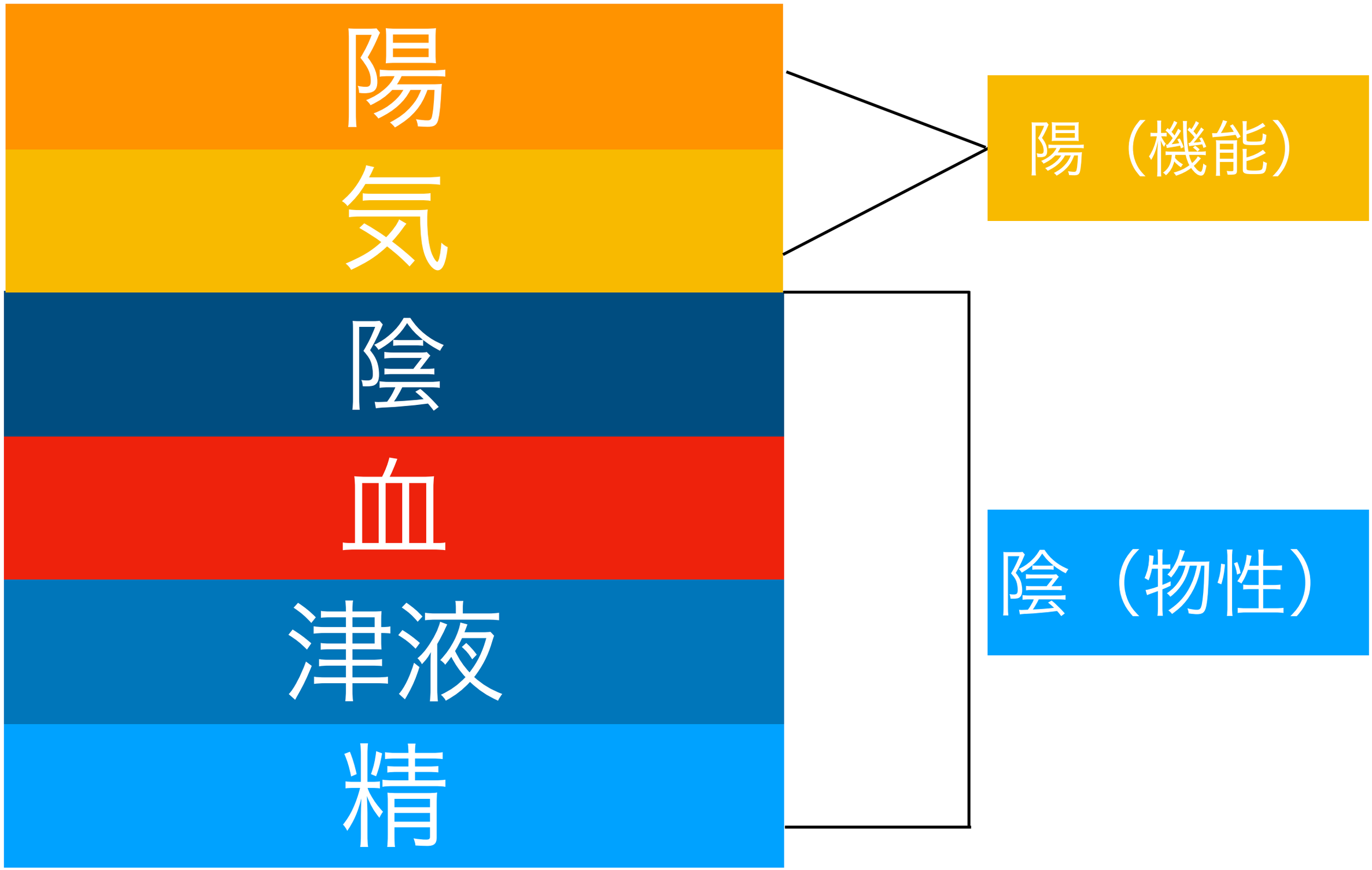
# 第４回　漢方相談員養成講座

## 気・血・津液のまとめ
## 相互関係
## 五臓六腑①

# 体の構成成分です

氣
動力
温める
外邪の侵入を抑える
変化させる
栄養に変わる
水 津液
身体に潤いを与える
動きを円滑にする
余分な熱を冷ます
血
臓器に栄養を与える
各器官へ栄養を与える
精神・情緒を安定させる
身体を構成する精と
生命活動を維持する
精を作る

# 中医学で考える人体の構成成分



# 復讐

| 気血津液 | | 主要な作用 |
|---|---|---|
| 気 | 宗気 | ①呼吸運動や発声を主る<br>②心拍運動や経脈内の推動を主る |
| | 営気 | ①全身を栄養する<br>②血液を化生する |
| | 衛気 | ①肌表の保護と外邪進入の防御を主る<br>②汗孔の開閉を主る<br>③皮毛を潤す<br>④体内臓腑組織を温煦して活動を促進する |
| | 元気 | 臓腑組織の活動や成長発育を推動する |
| 血 | | ①全身を栄養し濡潤す<br>②精神活動（神）を支える物質的基礎である |
| 津液 | | ①全身を滋濡し潤す<br>②血の組成成分である |
| 精 | | 人体の生命活動を支える根本的な物質である |
| 神 | | 精神思惟活動を主宰する |

# 気と血の関係

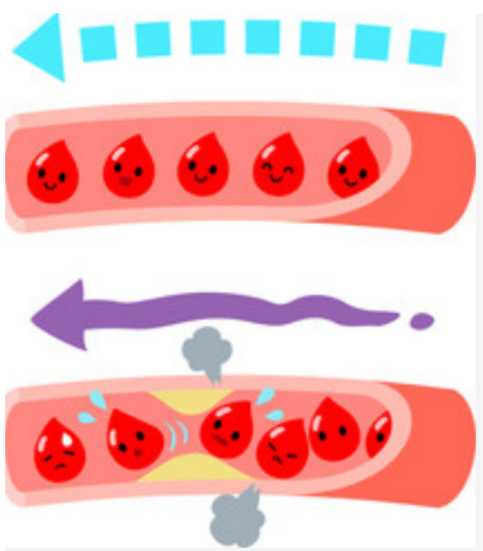
①気は血を生ずる

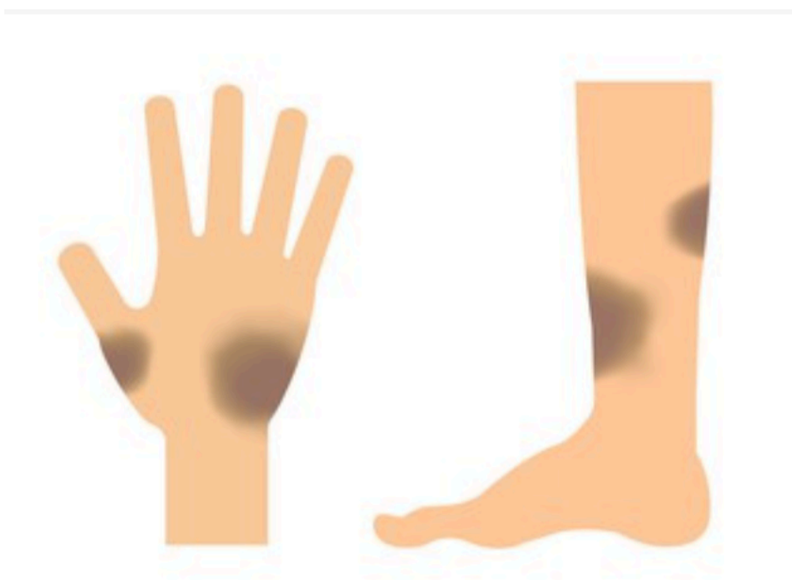
②気は血をめぐらせる

③気は血を摂する　（気は血の帥）

④血は気の母

⑤気は陽に属し、血は陰に属す





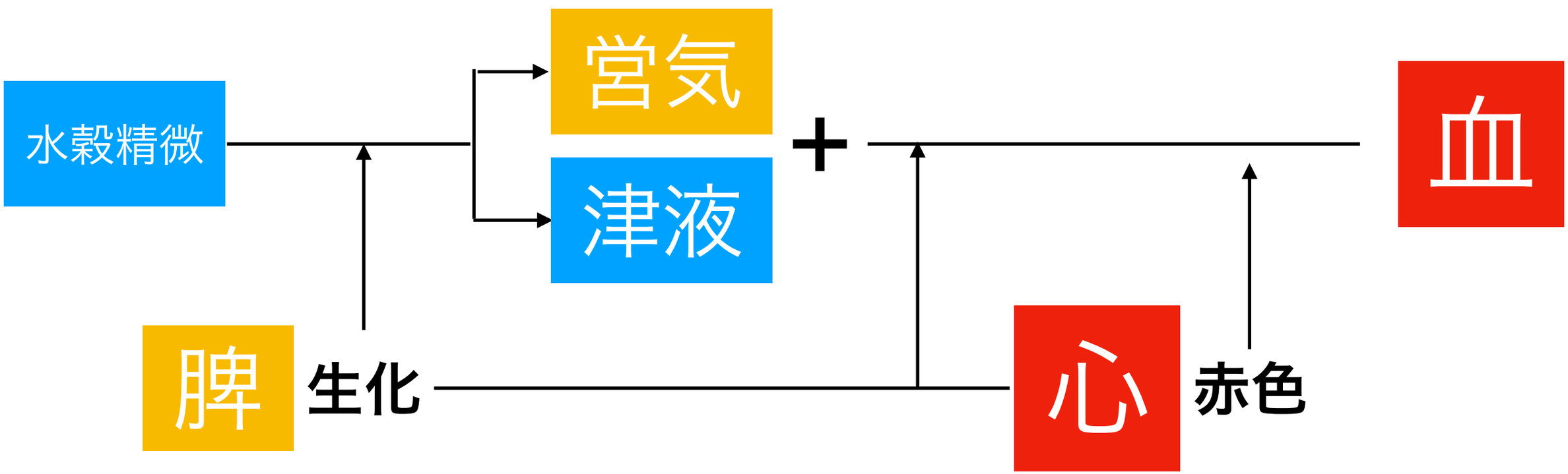
# 気と津液の関係

①気旺生津、気随液脱
（気が盛んなれば津を生じ、気は液に従って脱す）

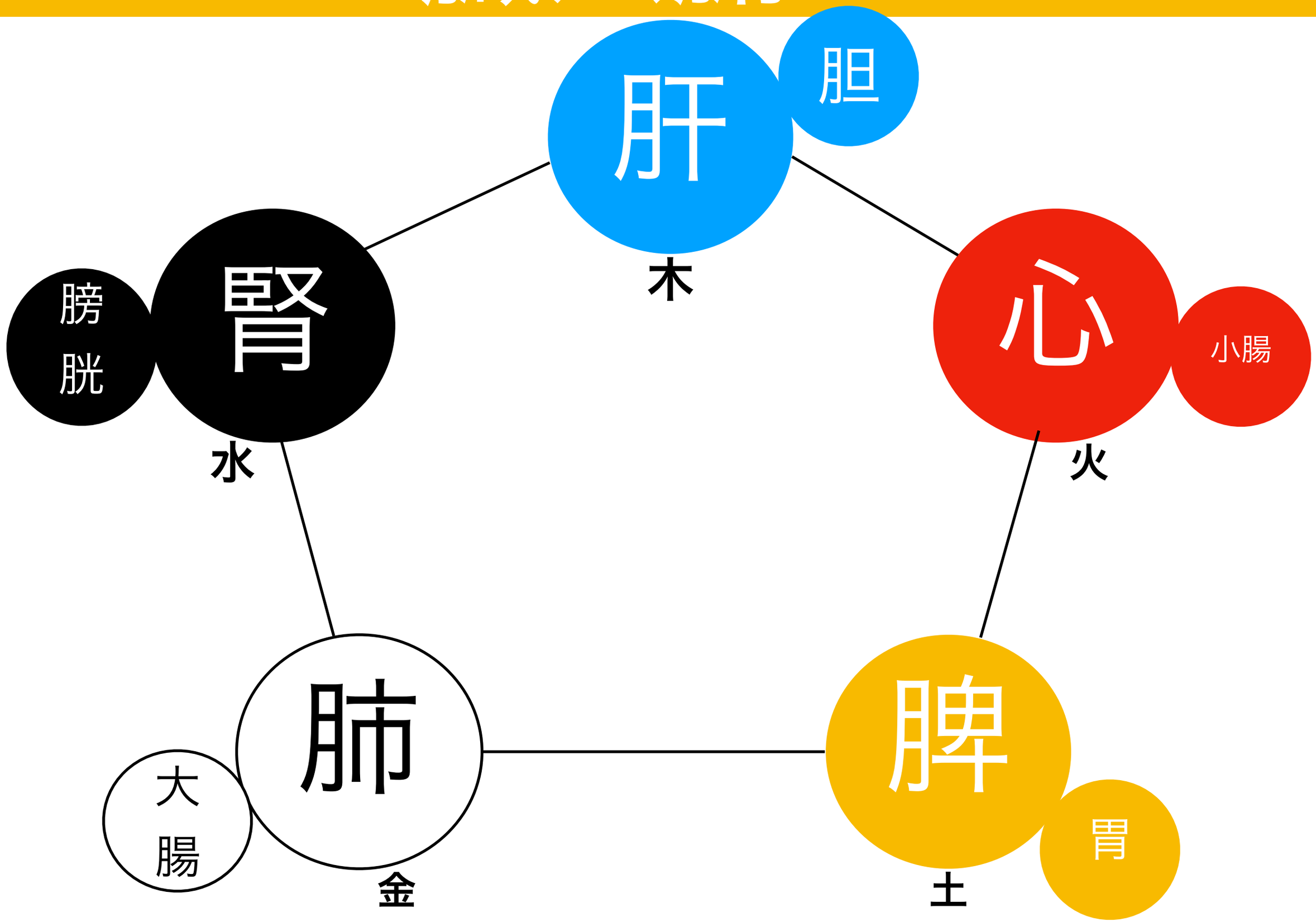
②気能化水、水停滞阻
（気は水を化し、水が停れば気も阻滞する）

# 血と津液の関係

## ①水穀の精微から生成される過程



# 五臓六腑とは



# 五臓① 心

上焦
じょうしょう

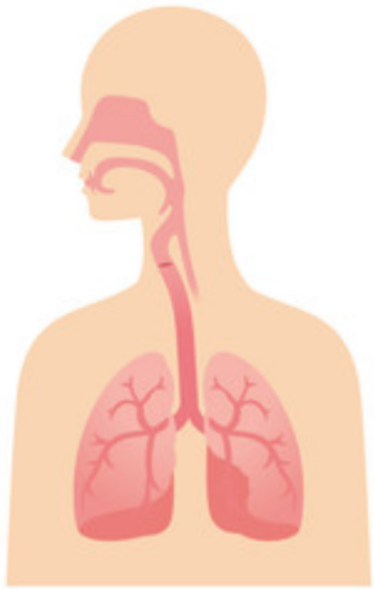
君主の官

## 主な生理機能　①血脈を主る
②神志を主る

## 五行との照応関係　五志：喜
五液：汗
五主：脈
五華：顔面
表裏：小腸
五竅：舌

# 五臓② 肺

上焦
じょうしょう



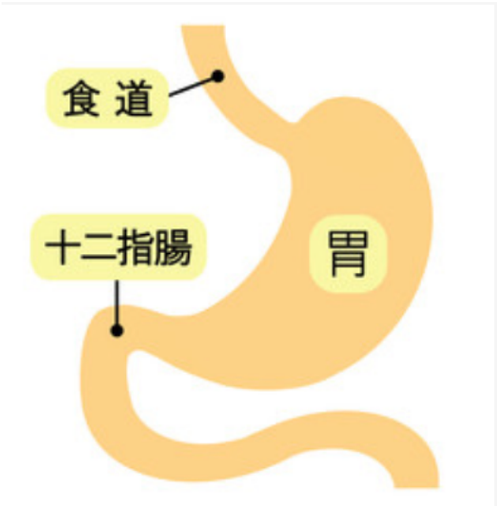
①気、呼吸を主る
②宣発・粛降を主る
③通調水道作用
④百脈を朝め、治節を主る

相傳の官　そうふのかん
華蓋　かがい
嬌臓　きょうぞう
貯痰の器

五志：憂
五液：涕
五主：皮膚
五華：体毛
表裏：大腸
五竅：鼻

# 五臓③ 脾

中焦
ちゅうしょう




**①運化を主る**

**②昇清を主る**

**③統血を主る**

**創稟の官 そうりんのかん**

**生痰の源**

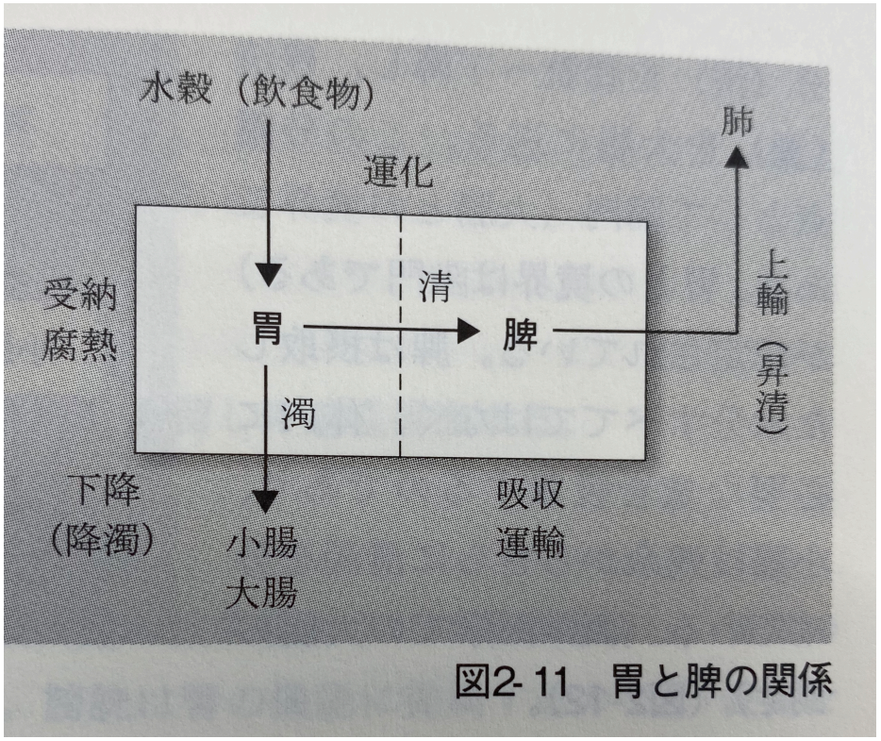



図2-11　胃と脾の関係

**五志：思**

**五液：涎**

**五主：肌肉（四肢を主る）**

**五華：唇**

**表裏：胃**

**五竅：口**

# 五臓④ 肝

下焦
げしょう

①疏泄を主る

②蔵血を主る

将軍の官
剛蔵　ごうぞう

五志：怒

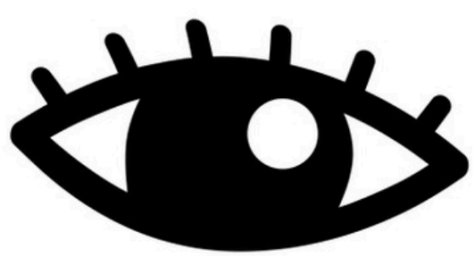
五液：涙

五主：筋

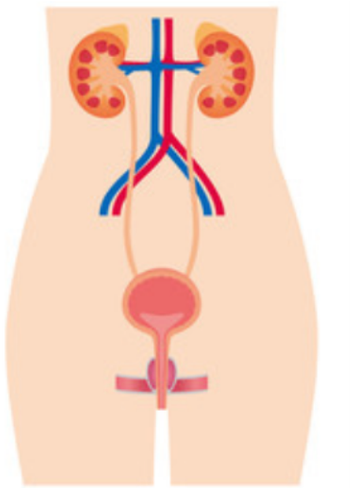
五華：爪

表裏：胆

五竅：目



# 五臓⑤ 腎



作強の官
封蔵を司る
水火の宅

①蔵精、発育と生殖を主る
②水を主る
③納気を主る

五志：怖
五液：唾
五主：骨（髄を生ず）
五華：髪
表裏：膀胱
五竅：耳、二陰

# 五臓⑥ 心包

上焦
じょうしょう

## 心を保護する膜のことで実体はない

臣司の官
壇中　だんちゅう

実体はないのですが、心包経という経絡がありますので、覚えておきましょう
とくに温熱病で大切になってきます
心包経に外感熱病が侵入すると昏睡やうわごとを繰り返すようになります
これは「熱入心包　ねつにゅうしんぽう」と言います

# 今月の薬膳(五行ビビンバ)

豚挽肉
にら
ひじき
にんじん
長芋
卵黄
ねぎ
生姜
黒ごま
枸杞子
くるみ
コチュジャン
塩
胡麻油
酒

# 作り方

<作り方>

1.豚挽肉をみじん切りにした生姜とねぎで炒め、醤油と酒で味付けする。

2.ニラを軽く茹でて水を絞る。水で戻したひじきを茹でて水を切り、ニラ、塩、胡麻油を混ぜてナムルにする。

3.細切りにしたにんじんを軽く茹で、黒ごまとあわせ2と同じくナムルにする。

4.枸杞子を酢に漬けて甘味を出しておく。長芋を細切りにして、甘酢で和える。

5. 器にご飯を盛り(前回作ったイカリソウと干し貝柱のご飯を使ってます)、1〜4を盛り付ける。

5.卵黄と枸杞子をのせ、くるみを混ぜたコチュジャンを添える。

補腎ビビンパにするコツは、やはり腎に入る食材を使ってみることです☝️ 腎に入る黒=牛肉→豚肉

肝に入る青(緑)=ほうれん草等→ニラやブロッコリー

心に入る赤=にんじんは肺、脾、心に入りますが、腎に入る黒ごまで和える

肺に入る白=大根やもやし→長芋

脾に入る黄=黄身

**インスタ登録お願いします**

うらら
**麗先生（浦野 麻未）**

**国際薬膳師（認定資格） 登録販売者**

身近な食材で本格薬膳料理を作る医食同源の専門家。将来薬膳教室の独立開業を目指し厚麗堂薬局に入社しました！！

得意な相談：薬膳相談、美容相談、ダイエット

**麗先生の身近な薬膳情報**

# 夏の漢方薬膳講座

## ～夏バテ・ジメジメ予防編～

おいしい薬膳の試食つき

2020 年

6 月 24 日（水）13:30 開始

内容

①夏のだるさの原因とは

②夏バテしない薬膳

③夏バテ予防の漢方二種

会場　厚麗堂薬局（こうれいどう）

参加費　500 円

本気でオススメしたい！

薬膳講座開催します！

定員10名ですので
お申し込みはお早めに

# 清熱薬

**清熱薬は、主に裏熱を清解する薬物である**

**裏熱証には、原因・経過・段階や患者様の年齢などにより、使い分けが必要です。**

**実熱と虚熱　気分熱と血分熱　各臓腑の熱　局所の熱と全体の熱などの区別が必要**

**清熱薬は下記の六種類に分けられます**

①清熱瀉火薬　（せいねつしゃかやく）

②清熱明目薬（せいねつめいもくやく）

③清熱涼血薬（せいねつりょうけつやく）

**④清熱燥湿薬（せいねつそうしつやく）**

**⑤清熱解毒薬（せいねつげどくやく）**

**⑥清退虚熱薬（せいたいきょねつやく）**

# 清熱燥湿薬

清熱燥湿薬の性味は苦寒が多く、苦で燥湿し寒で清熱し、湿熱内蘊・湿邪化熱による熱感・口が苦い・尿が濃く少ない・下痢・腹痛・黄疸・関節の腫脹疼痛などの症候に適する。
清熱燥湿薬は苦燥で傷陰敗胃しやすいので、一般に津液虚損や脾胃虚弱には使用しないが、必要があれば滋陰生津や益胃の薬物と共に用いる

# 黄芩　おうごん

## シソ科のコガネバナの根

性味　苦・寒

帰経　肺・大腸・小腸・脾・胆

①清熱燥湿　湿熱中阻の心下痞痛・腹満・嘔吐には、黄蓮、乾姜、半夏などと用いる
半夏瀉心湯　はんげしゃしんとう

②清熱瀉火・解毒・涼血　上焦火盛による咽喉の腫脹・疼痛や火毒による皮膚化膿症には金銀花・連翹・牛蒡子・玄参などと用いる
血熱の皮膚症状には大黄・黄連・山梔子などと使用する
黄連解毒湯・三黄瀉心湯

③清熱安胎　妊娠中の蘊熱による下腹部痛（胎動不安）に当帰・白芍・白朮などと使用する　当帰散

# 黄連　おうれん

## キンポウゲ科のオウレンの根

性味　苦・寒

帰経　心・脾・胃・肝・胆・大腸

①清熱燥湿　脾胃湿熱による上腹部の滞り、腹満・嘔吐・悪心・下痢などの症候に
黄芩、半夏、木香、厚朴などと用いる
半夏瀉心湯

②清熱瀉火　熱入心包の高熱・意識障害・うわごと・煩燥などの症候に牛黄・
犀角・鬱金などと使用する　牛黄清心丸・清営湯
吐血鼻血の場合　三黄瀉心湯　肝火上炎による目の充血、腫れ　左金丸

③清熱解毒　熱毒による高熱・煩燥・目の充血・腫痛・咽喉痛・などに
黄連解毒湯

# 黄柏　おうばく

ミカン科のキハダの周皮を除いた樹皮

性味　苦・寒

帰経　腎・胆・膀胱

①清熱燥湿　湿熱による下肢の腫脹・熱感・疼痛には蒼朮・牛膝などと用いる

②清熱瀉火　陰虚火旺（瀉相火）　陰虚火旺の骨蒸潮熱・遺精・盗汗などには知母・生地黄などと用いる

③清熱解毒　熱毒の皮膚化膿症・口内炎・痔核や熱傷などに、黄芩・黄連・山梔子などと用いる

# 竜胆草　りゅうたんそう

**リンドウ科のリンドウの地下部**

**性味　苦・寒**

**帰経　肝・胆・膀胱**

**①清熱燥湿**　肝胆湿熱の黄疸、湿熱下注の排尿痛・排尿困難・尿の混濁・陰部の腫脹や掻痒・帯下などの消耗に山梔子・黄芩・車前子・木通・滑石などと用いる

竜胆瀉肝湯

**②瀉肝降火**　肝胆実火による目の充血腫痛・胸脇部の刺痛・陰嚢の腫脹疼痛・急性難聴耳の腫痛などに、黄芩・山梔子・大黄などと用いる

竜胆瀉肝湯

# 清熱解毒薬

清熱解毒薬は、清火熱・消腫毒の効能を持ち、発赤・腫脹・疼痛・熱感などを持つ化膿症に使用する。

熱毒が血分にあれば清熱涼血薬を、湿邪熱盛であれば清熱燥湿薬を
陰虚を伴えば滋陰役をそれぞれ配合して使用する

寒証を伴う下痢などには用いない

# 金銀花　きんぎんか

スイカズラ科のスイカズラの花蕾

性味　甘・寒

帰経　肺・胃・心

①清熱解毒　熱毒による皮膚化膿・咽喉の腫脹疼痛などに連翹・蒲公英・野菊花・薄荷などと用いる　五味消毒飲

②涼血止痢　熱毒の下痢で血便を呈する時に黄芩・白芍薬などと使用する

③疏散風熱　外感風熱か温病初期の発熱・微悪風寒・発疹などに荊芥・薄荷などと用いる

# 連翹　れんぎょう

## モクセイ科レンギョウなどの果実

性味　苦・微寒

帰経　心・小腸

①清熱解毒・清心瀉火　　外感風熱や温病初期の発熱・微悪風寒・発疹などの症候に金銀花・薄荷などと用いる

②消癰（しょうよう）散結　　皮膚化膿症に金銀花・補公英・野菊花などと用いる
清上防風湯　荊芥連翹湯
瘰癧（るいれき）（リンパ腫の事）には玄参・夏枯草などと使用する

③清熱利小便　　熱結の尿閉や排尿困難・排尿痛に、赤小豆・車前子・竹葉・木通などと用いる

# 蒲公英　ほこうえい

## キク科モウコタンポポの根

性味　苦・甘・寒

帰経　肝・胃

①清熱解毒・消腫散結　化膿性疾患全般に用いるまた乳腺炎の初期の発赤・腫脹・硬結に金銀花・連翹・穿山甲・牛蒡子・天花粉と用いる

②利水通淋・清利湿熱　熱淋の排尿困難・排尿痛に、黄柏・車前子・茅根などと用いる

③清肝明目　肝火上炎による目の充血・腫脹・疼痛に黄芩・菊花・夏枯草と用いる

# 板藍根　ばんらんこん

アブラナ科タイセイの根

性味　苦・寒

帰経　心・胃

①清熱涼血解毒　インフルエンザ・日本脳炎の高熱・頭痛・耳下腺炎の腫脹疼痛などに
薄荷・牛蒡子・連翹・黄芩・玄参などと用いる
普済消毒飲

# 清退虚熱薬　せいたいきょねつやく

清退虚熱薬は寒涼の性質をもち、涼血・退虚熱の効能にもとづいて陰虚の骨蒸潮熱
（身体のなかから蒸されるように感じる強い熱感で午後～夜間に増強する）

# 青蒿　せいこう

キク科カワラニンジン　クソニンジン
等の全草

性味　苦・寒

帰経　肝・胆

①清退虚熱　陰虚の骨蒸潮熱・盗汗などの症候に用いる
清骨散

②清熱解暑　暑温の発熱・悪寒・汗が出る・口渇・頭痛・下痢などの症候に滑石・連翹
などと用いる

③清胆退瘧　マラリア・腎盂炎や湿熱鬱阻胆経の往来寒熱に黄芩・竹茹・半夏などと用いる

④清熱涼血　温熱病後期の邪伏陰分による夜間に発熱し朝には解熱する・熱が引いても
汗がでないなどの症候に、生地黄・知母・鼈甲などと用いる
青蒿鼈甲湯

# 地骨皮　じこっぴ

**ナス科クコの根皮**

**性味　甘・寒**

**帰経　肺・肝・腎**

**①清虚熱　陰虚の骨蒸潮熱・盗汗に、知母・青蒿・鼈甲などと用いる**
**清骨散**

**②清瀉肺熱　肺熱の咳嗽・呼吸促迫・痰に血が混じるなどの症候に、**
**桑白皮・生甘草・などを使用する**
**瀉白散**

**③涼血止血　血熱の喀痰・吐血・血尿などに、使用する**

# お疲れ様でした

## 次回の日程

①7月6日（月）19:30～20:30

②7月7日（火）19:30～20:30