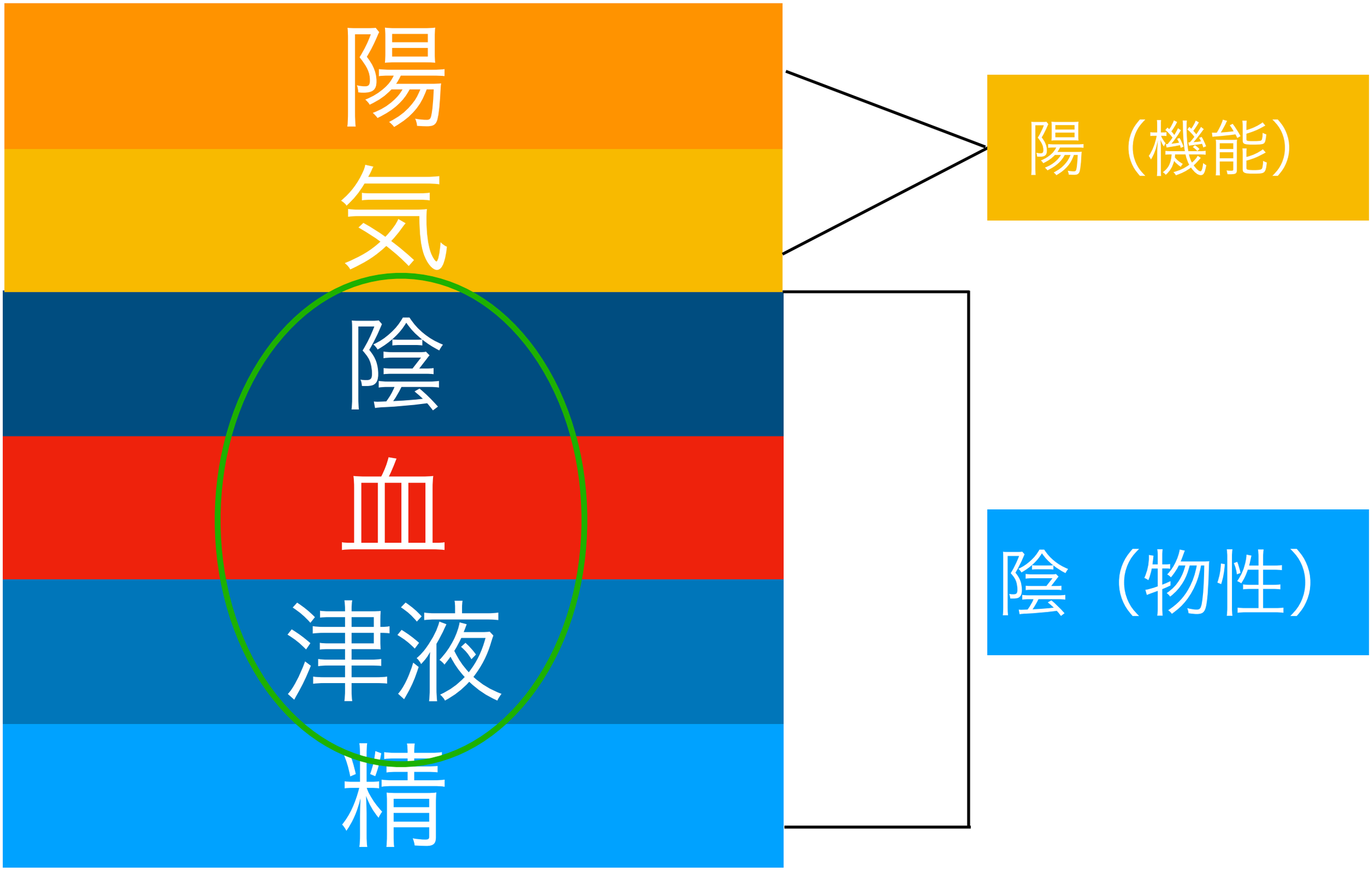
厚麗堂薬局　漢方相談員養成講座③

本日のテーマは　血　けつ

と津液　しんえき　です

中医学で考える人体の構成成分

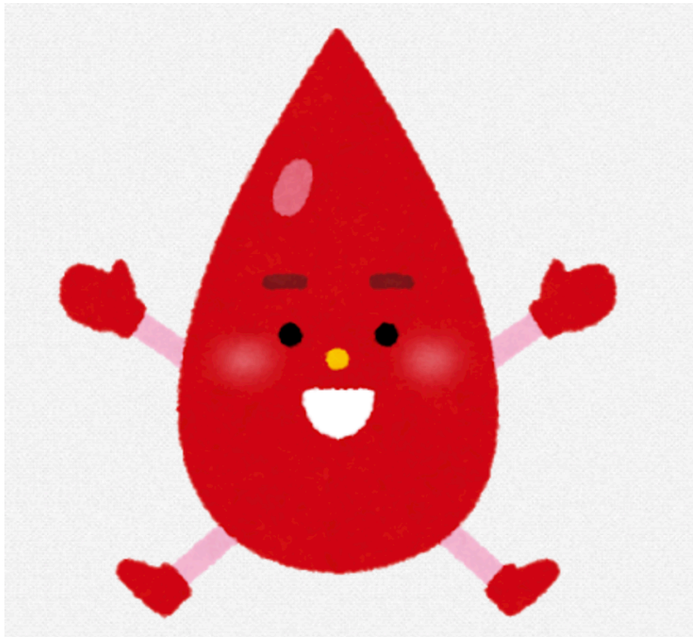


血（けつ）とは何か

血は全身を栄養し、精神活動を支える物質である

①血は血脈中を流れる赤色の液体であり、
気や津液と同様に人体を構成し、生命活動を維持する基本物質です

②血は精神活動を支える物質的基礎（栄養源）となっており、血が欠乏すると多種の精神的な症状（失眠、健忘、昏迷、不安）があらわれます



血（けつ）の生理代謝

血の生成は脾、運搬は心、貯蓄は肝が主に行う

心

②血の運行
主に心が主り
肺・脾・肝が
これに関与する

脾

①血の生成
主として脾が司り
心が関与する。
その他、
腎の臓する
精より生成される

小腸

水穀精微

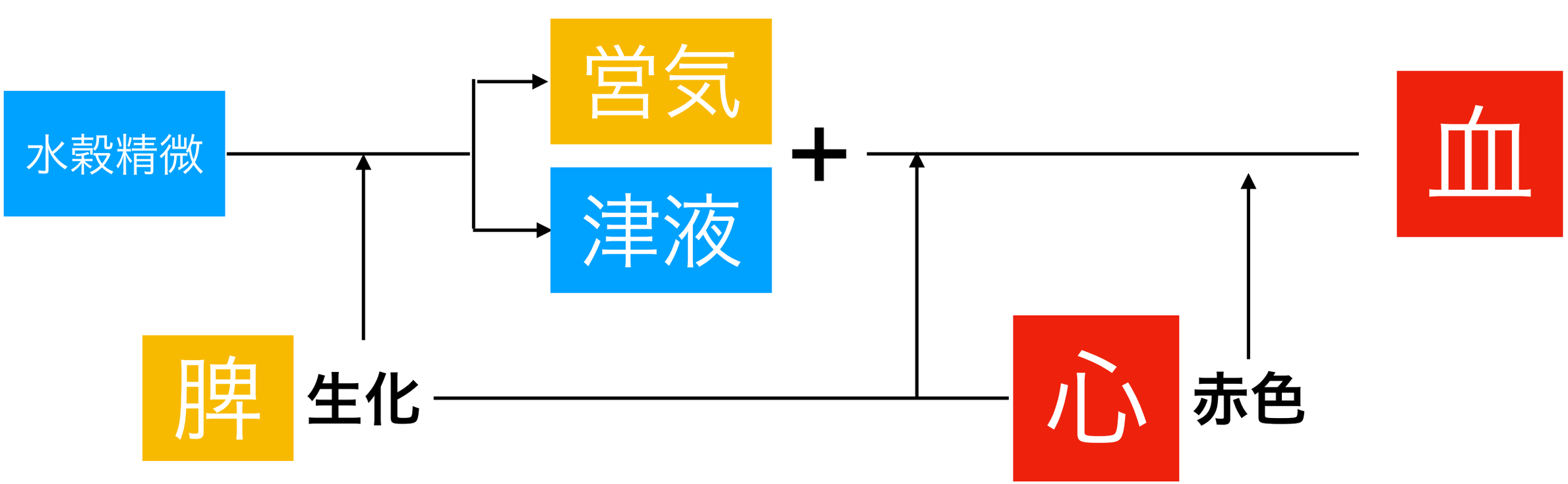
経脈 → 全身

肝

③血の貯蔵
主に肝が主り
腎が関与する

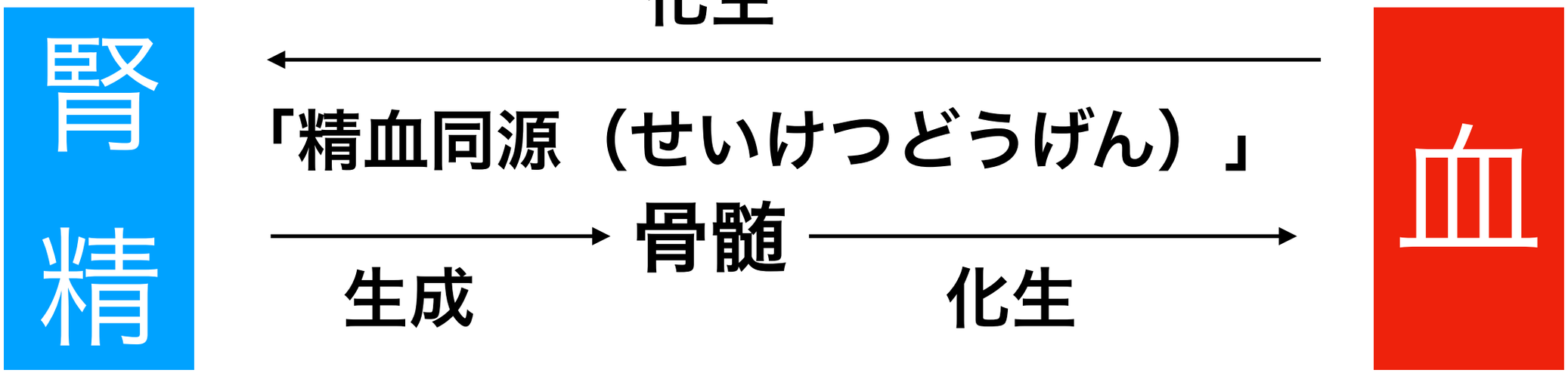
血の生成　①

①水穀の精微から生成される過程



血の生成②

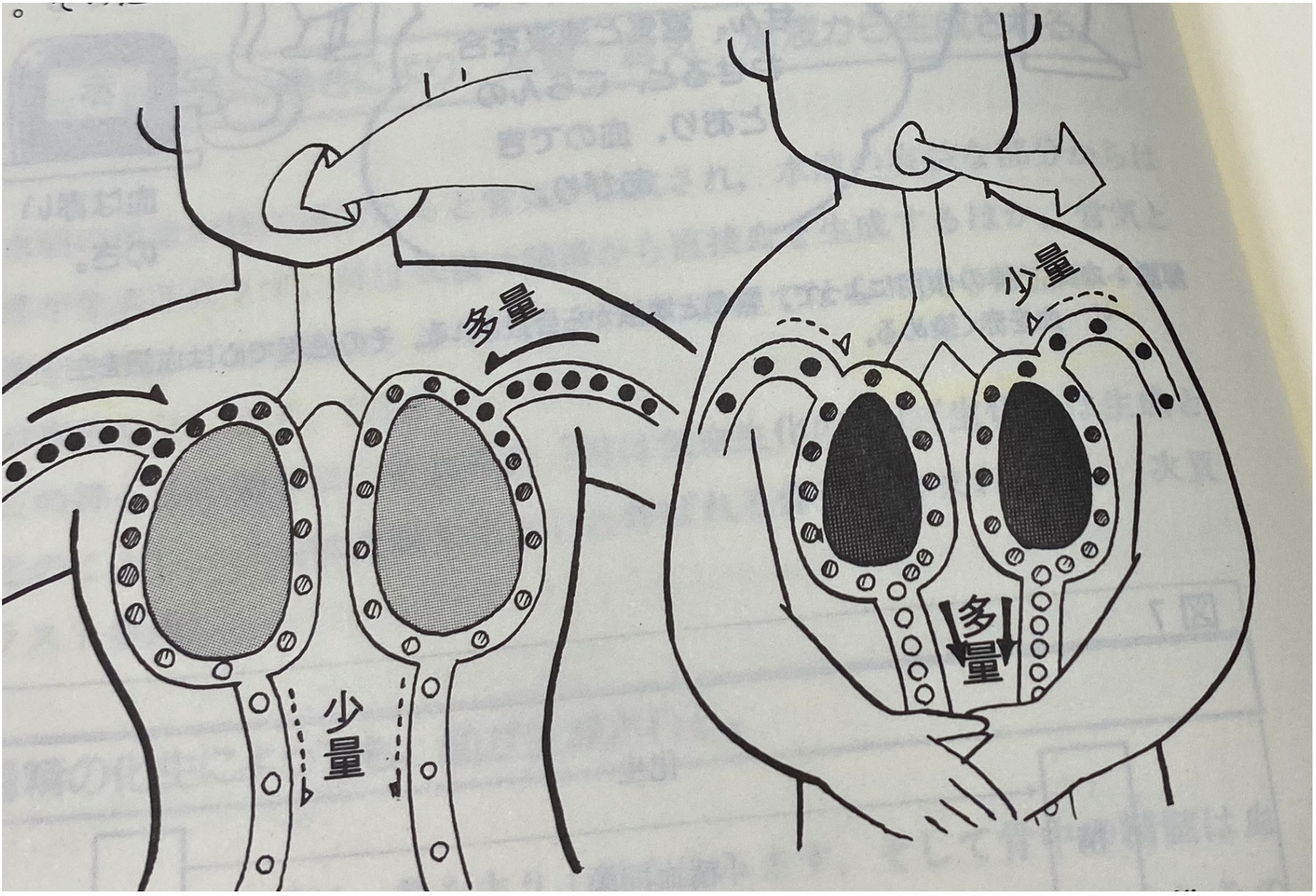
②精から化生される過程



滋潤作用	じじゅん	体の表面や腸を潤わせる作用
滋養作用	じよう	体の各部分栄養する作用
精神活動		精神活動の基礎物質

血の運搬

血液の運搬は、心が中心となっておこない、肝や肺がそれを調節する



心　**推動作用**

肝　**疏泄作用**

肺　**宣発作用**

肺　の宣発作用が血流を調節している図

まとめ

・血の生成

脾は水穀の精微から直接血を生成する

脾と心は強調して、営気と津益から血を合成する

・血の運行

心は血脈を主り、血運行の中心的役割を担う。

血の運行は、肺の宣発・脾の統血・肝の疏泄などの作用によって補佐される

・血の貯蔵

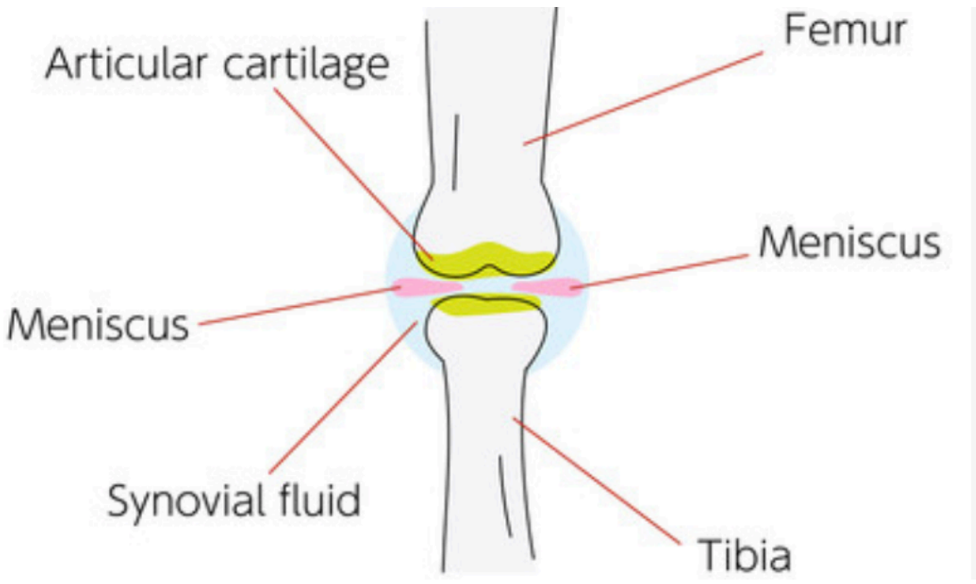
肝は血を貯蔵し、循環量を調節する

津液（しんえき）

津液は人体を潤す水液である

津　しん　：比較的薄い液体で組織、器官、皮膚、筋肉などに分布する。

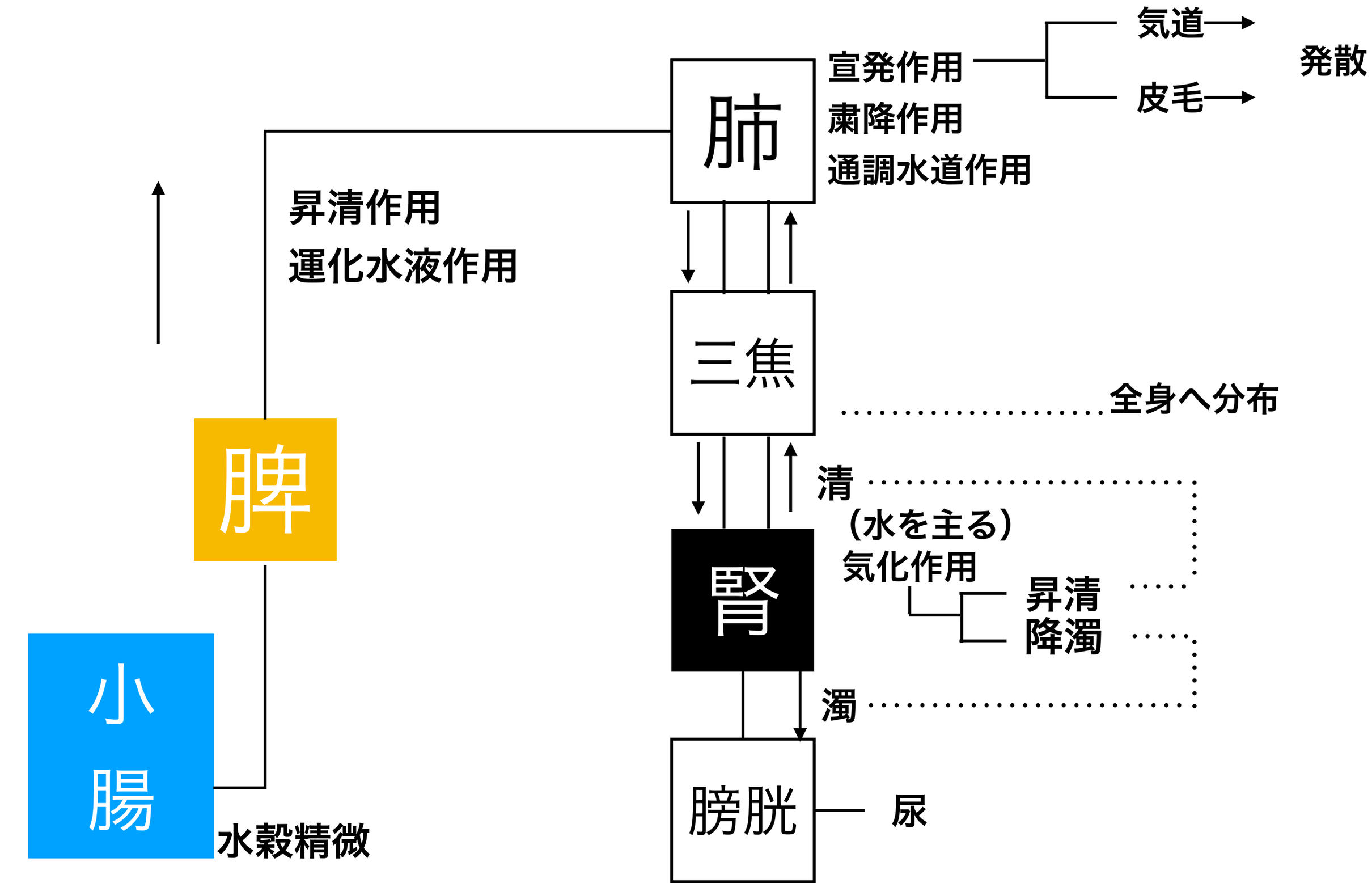
液　えき　：比較的粘稠で、関節腔、胸腔、脳脊髄腔などを満たす



関節の潤滑液

お肌の潤い

津液の生理代謝過程


肺
宣発作用
粛降作用
通調水道作用
気道
皮毛
発散
昇清作用
運化水液作用
脾
小腸
水穀精微
三焦
全身へ分布
清
腎
（水を主る）
気化作用
昇清
降濁
濁
膀胱
尿

津液の運搬

血液の運搬は、心が中心となっておこない、肝や肺がそれを調節する

脾

水液運化
昇清作用

肺

宣発・粛降作用

腎

気化作用

まとめ①

①津液は脾で吸収生成される

②津液は脾の水液運化作用　と
　肺の宣発・粛降・水道通調作用によって
　三焦を通路として全身に散布され、その後腎に運ばれる

③腎に運ばれた津液は、腎の気化作用によって、再吸収されたり
　尿として膀胱から排泄される

まとめ②

気血津液		主要な作用
気	宗気	①呼吸運動や発声を主る 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 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 ②汗孔の開閉を主る ③皮毛を潤す 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 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 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

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

薬膳のご紹介

「鶏肉と栗の煮物」

生薬の人参10g)

- 当帰6g
- 鶏もも肉150g
- 栗6個
- 干し椎茸4枚
- にんじん半本
- 玉ねぎ半個
- 生姜薄切り2枚
- いんげん3本
- 枸杞子10つぶくらい
- 醤油、米油、ごま油、蜂蜜、酒

作り方

1.干し椎茸を水でもどす。
戻し汁に生薬を入れて30分浸す。

2.鶏肉は脂をしっかり取り除き、ひと口大に切って醤油と酒で下味をつける。

3.野菜は適当な大きさに切る。

4.鍋に油、ごま油をひき鶏肉を炒め、にんじん、栗、干し椎茸、生姜、玉ねぎの順に入れる。

5.1のだし、酒、蜂蜜を入れアクをとる。醤油を加えて、落とし蓋をして弱めの中火で煮込む。

6.器に盛り、茹でたいんげんと、水で戻した枸杞子をのせる。

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

インスタフォロー
お願いします☺️

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）

清熱瀉火薬

清熱瀉火薬は、主に気分の熱邪を清排し、高熱・口渇・汗が出る・煩躁などに用いる。このほか、作用する部位の違いにより、肺熱・胃熱・心火などの臓腑の実熱証にも適用できる。
虚弱者に使用する場合には、正気を考慮して、過重にならないように注意し、必要があれば扶正薬を配合する

石膏　せっこう

含水硫酸カルシウム鉱石科

組成は$CaSO_4 2H_2O$

性味　辛・甘・大寒

帰経　肺・胃

①清気分熱　外感熱病の気分証　大熱・大渇・大汗・脈洪大などを呈するときに知母・甘草などと用いる　白虎湯

②清肺熱　肺熱の呼吸促迫・咳嗽・胸苦しい・口渇などの症候に麻黄、杏仁などと使う　麻杏甘石湯

③清胃熱　胃熱による頭痛・歯痛・口内炎などに、黄蓮・升麻・牡丹皮・白芷・細辛などと用いる

知母　ちも

ユリ科のハナスゲの根茎

性味　苦・寒

帰経　肺・胃・腎

①清熱瀉火　　外感熱病の気分熱盛による高熱・煩躁・口渇に石膏の補佐として用いる　白虎湯

②清肺潤燥　　肺熱の咳嗽・黄色粘稠な痰などに黄芩・栝楼仁・浙貝母などと用いる

③滋陰・退虚熱　　外感熱病の後期に見られる傷陰微熱に生地黄・鼈甲・地骨皮と用いる　青蒿鼈甲湯

陰虚火旺による骨蒸潮熱・盗汗などの症候に黄柏・生地黄と用いる　知柏地黄丸・大補陰丸など

山梔子　さんしし

くちなしの実

アカネ科のクチナシの成熟果実

性味　苦・寒

帰経　心・肺・肝・胃・三焦

①清熱瀉火・除煩　　外感熱病の胸中鬱熱で胸中が胸苦しくて不快・不眠を呈する時　梔子豉湯

三焦実火の高熱・うわごと等には黄芩・黄蓮・黄芩などと使用する　温清飲

感化による目の充血や腫張疼痛には黄芩・竜胆等と用いる　竜胆瀉肝湯

②清熱利湿（五淋散　八正散）　　③清熱涼血・止血

④清熱解毒　（清上防風湯　柴胡清肝湯）

清熱明目薬

清熱明目薬は、清肝火の効能を持ち肝火亢盛による目の充血腫腫・疼痛（目赤腫痛）や角膜混濁（目生翳膜）などの症候に用いる。一部の薬物は肝陽上擾のめまい・頭痛・ふらつきなどにも使用できる

夏枯草　かごそう

シソ科ウツボグサの花穂

性味　辛・苦・寒

帰経　肝・胆

①清泄肝火　　肝火上炎による目の充血・腫腫・疼痛や頭痛
めまい・いらいらに菊花・石決明・竜胆草・黄芩などと用いる

②清熱散結　　リンパ節結核・甲状腺腫・乳腺炎・耳下腺腫などに玄参・貝母
・昆布などと使用する

決明子　けつめいし

マメ科　エビスグサの成熟種子

性味　甘・鹹・微寒

帰経　肝・胆・腎

①清肝益腎・祛風明目　風熱による目の充血・腫脹・イライラ・怒りっぽい
菊花と一緒に使う
肝火上炎による疼痛、頭痛には竜胆草、黄芩、夏枯草と一緒に使う

②潤腸通便　内熱腸燥による便秘や習慣性便秘に単身あるいは麻子仁・郁李仁と用いる

熊胆　ゆうたん

クマ科　ツキノワグマの胆汁

性味　苦・寒

帰経　肝・胆・心・胃

①清熱明目・祛翳　肝熱による目の充血・腫脹・頭痛角膜混濁に使う

②清熱解毒・殺虫　火毒の腫脹・疼痛や痔核の腫脹・疼痛に、
少量を水にといて外用する

③清熱止痙　熱極生風や子癇の痙攣ひきつけに単味を頻回に服用させる
胃熱の疼痛にも、単味で速効を示す。

清熱涼血薬　せいねつりょうけつやく

清熱涼血薬は、血熱妄行による吐血・鼻出血・血便・血尿など多種の出血、血熱の皮下出血（発疹）、温熱病の高熱・煩躁・意識障害などの消耗に用いる

生地黄　しょうじおう

ゴマノハグサ科のカイケイジオウ

性味　甘・苦・寒

帰経　心・肝・腎

①清熱滋陰　　温病の熱入営血による夜間の発熱・熱感・口乾・舌質が紅絳などの症候に、玄参・犀角・金銀花と使う
清営湯　犀角地黄湯

②涼血止血　熱入営血による紫黒色の皮下出血に犀角・牡丹皮・赤芍などと使用する　犀角地黄湯

③生津止渇　熱盛傷津による口乾・口渇・唇の乾燥・舌質が紅などの症候に麦門冬、玄参と使う　増液湯

牡丹皮　ぼたんぴ

ボタン科のボタンの根皮

性味　苦・辛・微寒

帰経　心・肝・腎

①清熱涼血　温病の熱入営血による夜間の発熱・皮下出血・吐血・鼻出血
・舌質が絳などの症候に犀角・生地黄・赤芍などと用いる
犀角地黄湯

②活血散瘀　瘀血による無月経・月経痛・腹腔内腫瘤などに、
桃仁・赤芍・当帰・紅花などと用いる　桂枝茯苓丸

③清肝火　肝鬱化火による熱感・頭痛・目の充血・頬部の紅潮・月経不順
などに山梔子・柴胡・白芍・当帰などと用いる
加味逍遥散

赤芍　せきしゃく

白芍

赤芍

ボタン科ベニバナヤマシャクヤクの根

性味　苦・微寒

帰経　肝

①清熱涼血　　温病の熱入営血による夜間の発熱・皮下出血・吐血・鼻出血

・舌質が絳などの症候に犀角・生地黄・牡丹皮などと用いる

犀角地黄湯

②祛瘀止痛　　血瘀による月経痛・腹腔内腫瘤などに、

桃仁・赤芍・当帰・紅花などと用いる　桂枝茯苓丸

③清肝泄火　　肝火による目の充血・腫脹・疼痛に、菊花・夏枯草・決明子・薄荷などと用いる

お疲れ様でした

次回の講座は

①6月6日（月）

②6月7日（火）

両日とも19:30スタートです。

内容は同じです