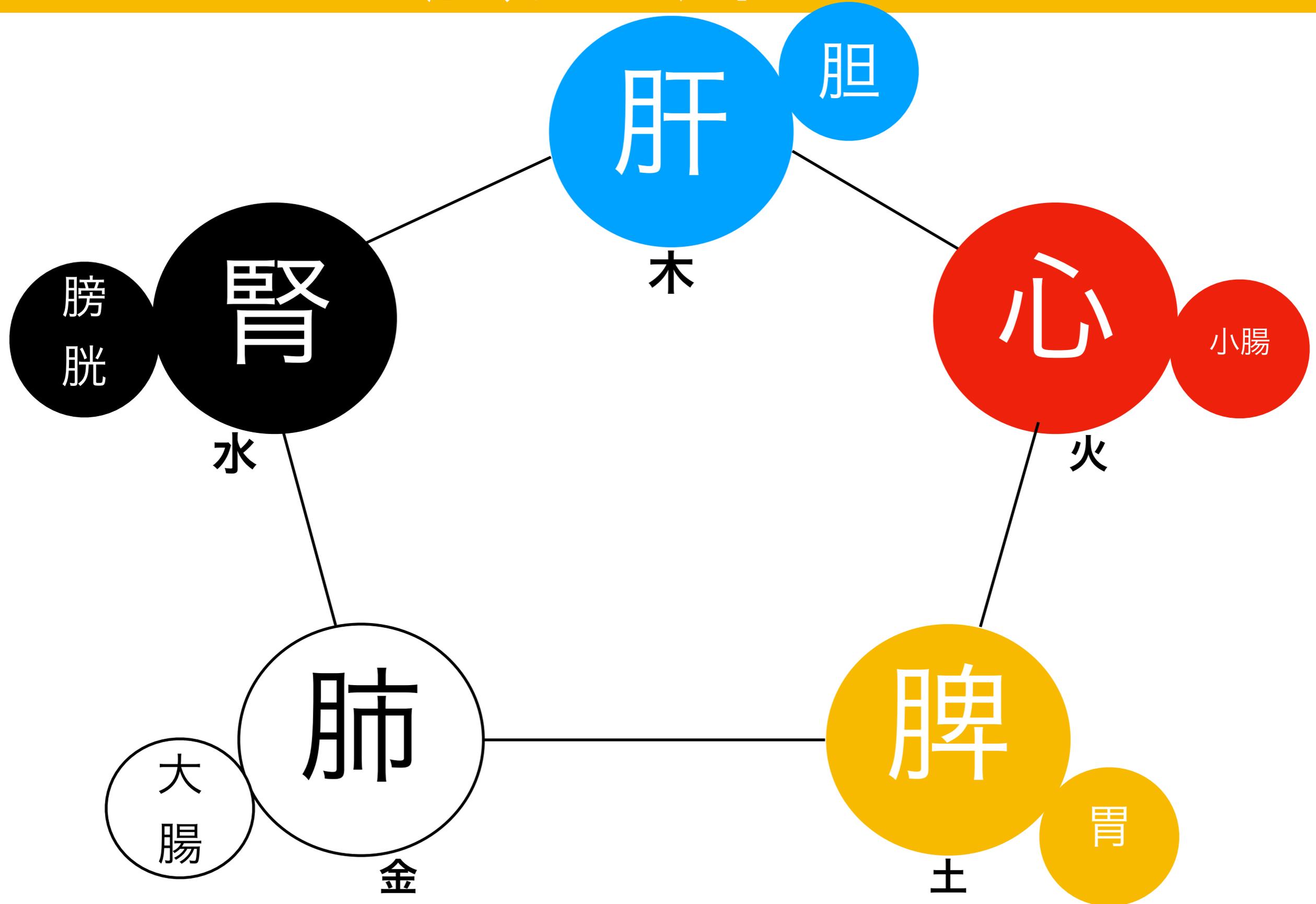


# 五臟六腑③



# 五臓六腑とは



## 五臓

## 協調して行う生理活動

脾-心

- 1) 血の整理代謝（生成と運搬）
- 2) 精神活動（神）の維持

脾-肺

- 1) 宗気の生成
- 2) 津液（水液）の代謝

脾-肝

- 1) 血の代謝（生成と貯蔵）
- 2) 消化吸収

脾-腎

- 1) 水液代謝
- 2) 糖の補充と消化の調節（先天と後天）

心-肺

- 1) 気血の相互運搬

心-肝

- 1) 血の代謝（運搬と貯蔵）
- 2) 精神活動

心-腎

- 1) 体温調節（陰陽調節、火と水の関係）
- 2) 精と血および精と神の関係

肺-肝

- 1) 気機の昇降調節

肺-腎

- 1) 水液代謝
- 2) 呼吸調節

肝-腎

- 1) 精と血の相互生成

# ①心と脾の関係 (生理)

## [1] 血の生成と運搬

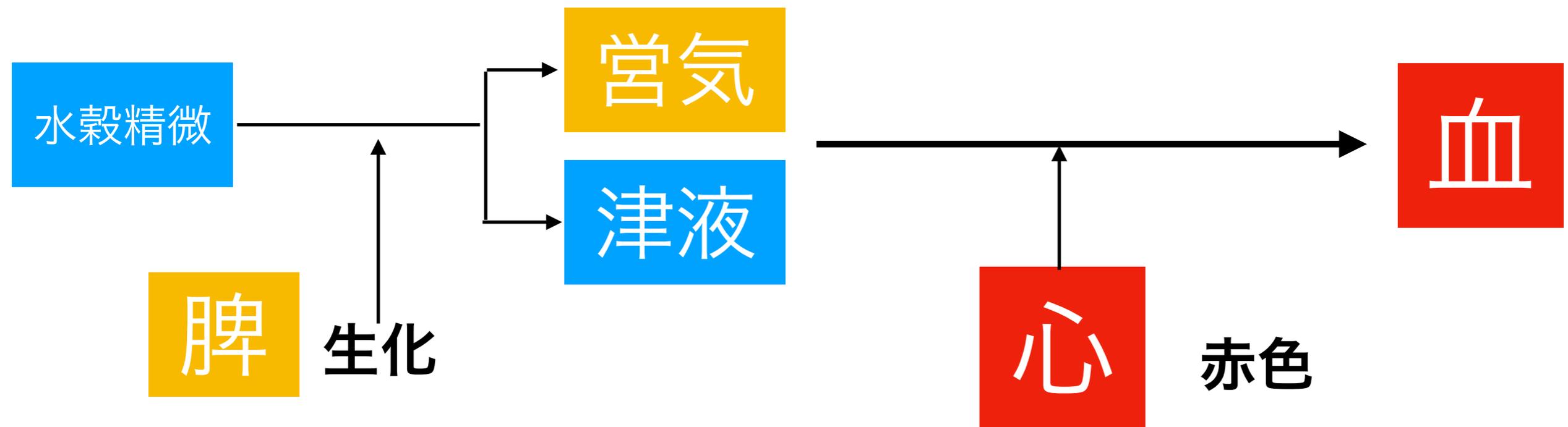
心：血脈を主る

脾：気血生化の源、運化を主る、血を統攝する

## [2] 精神活動（神）の維持

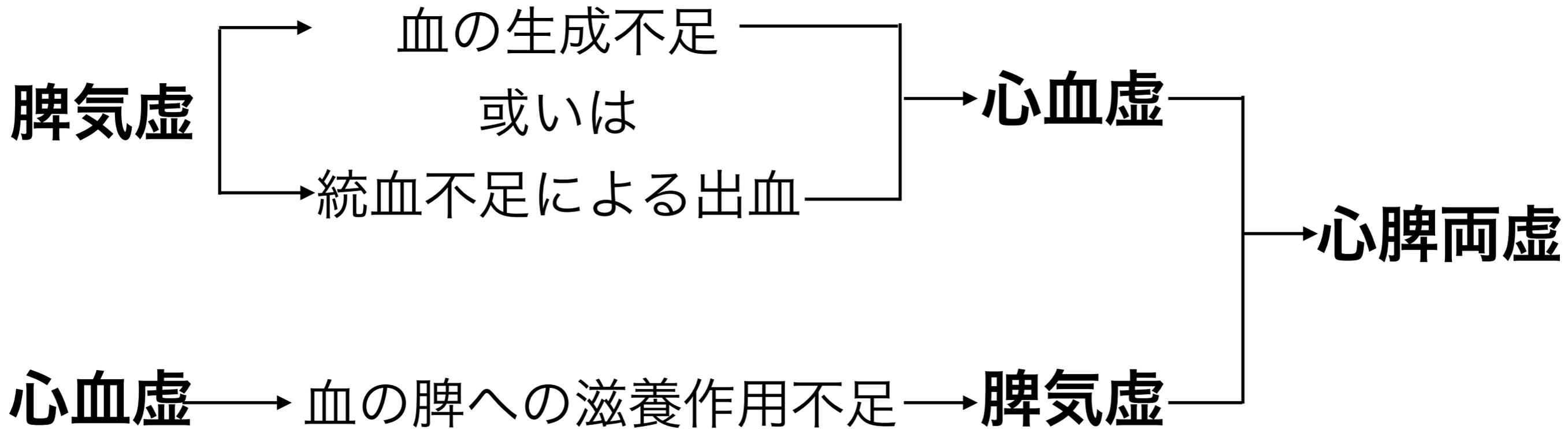
心：神を蔵す、神志を主る

脾：後天の本、気血生化の源（血・後天の精を生む）



# ①心と脾の関係（病理）

脾気の不足と心血の不足は、相互に影響し合って**心脾両虚**に発展し、消化活動と精神活動を共に低下させる



# ②脾と肺の関係 (生理)

## [1] 宗気の生成

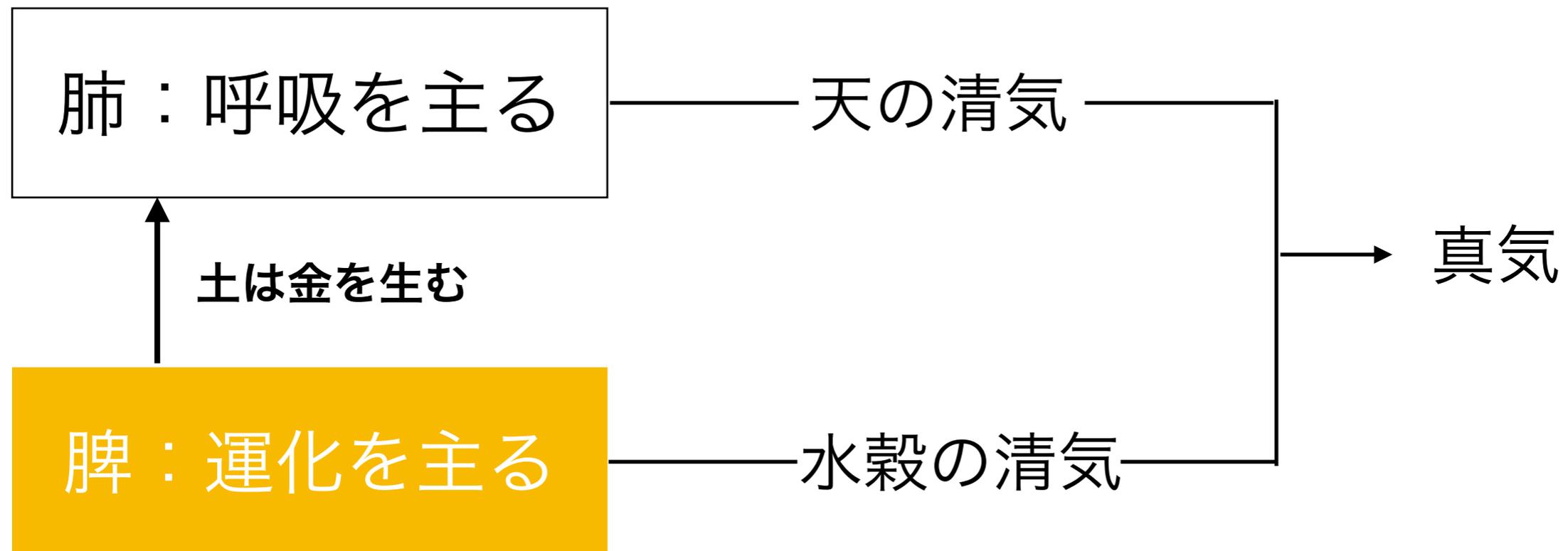
肺：呼吸を主る

脾：運化を主る、気血生化の源

## [2] 水液の代謝

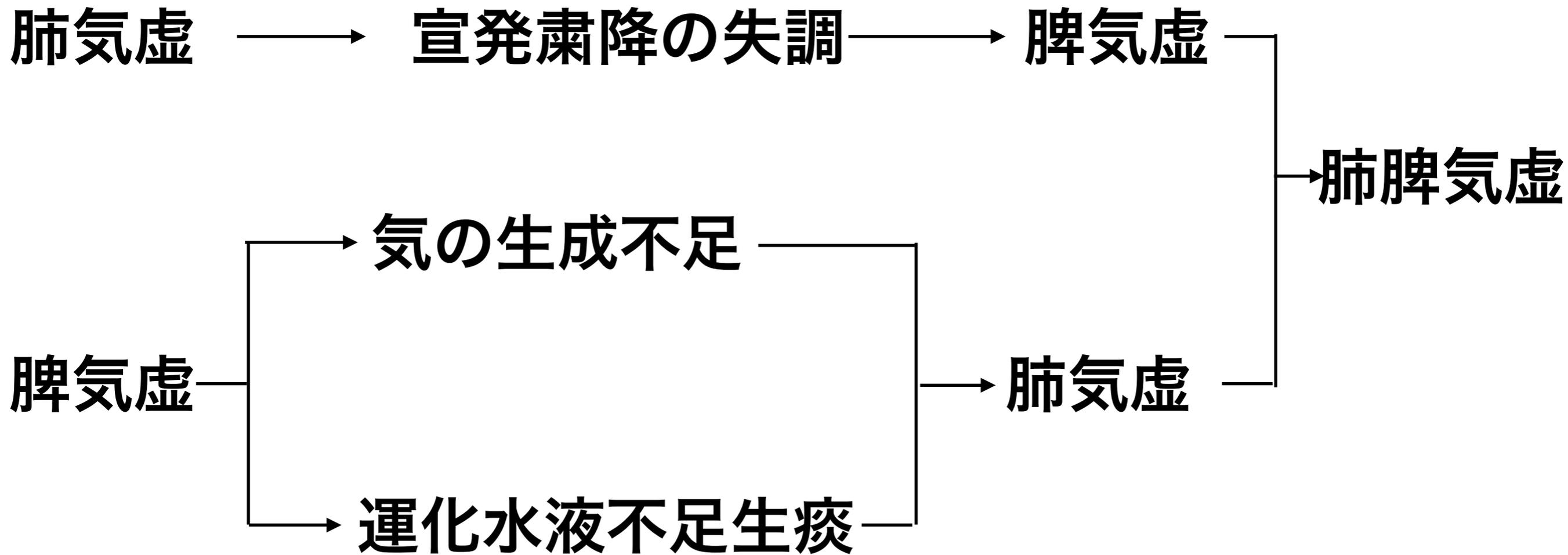
心：宣発を主る、肅降を主る、水道を通調する

脾：水液運化を主る、昇清を主る



# ②脾と肺の関係 (病理)

脾気の不足と肺気の不足は、相互に影響し合って**肺脾気虚**に発展し、消化・呼吸の両機能を低下させる



# ③脾と肝の関係 (生理)

## [1] 血の生成および貯蔵

脾：気血生化の源、運化を主る、血を統攝する

肝：血を蔵す

## [2] 消化吸収活動の調節

脾：運化を主る

脾：疏泄を主る

運化を主る

疏泄を主る

促進する

気血生化の源・  
統血を主る

滋養する

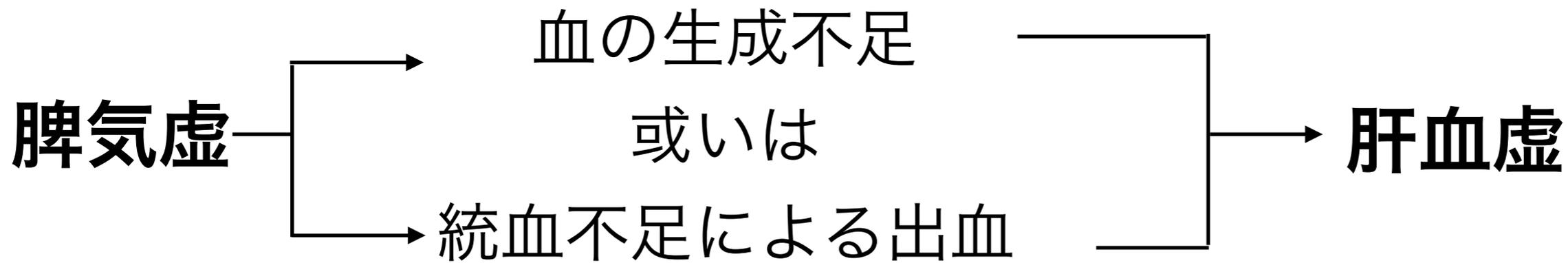
血を蔵する

脾

肝

# ③脾と肝の関係（病理）

脾気が不足して生血作用が衰弱すると、血の供給ができずに肝血も不足にするようになる。ストレスで肝気が鬱滞し疏泄作用が失調すると、脾気の主る運化作用は低下する



肝気鬱滞 → 疏泄作用の失調 → 運化の低下（脾気虚）

【肝脾不調】

# ④脾と腎の関係 (生理)

## [1] 水液の代謝

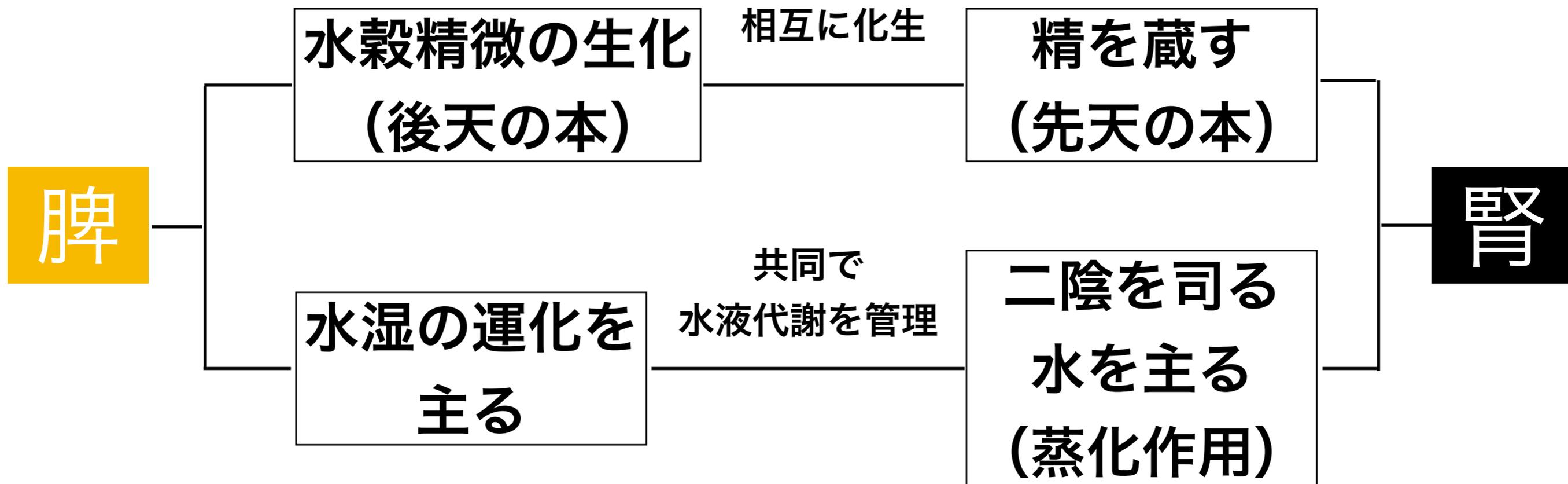
脾：水液運化を主る

腎：水を主る (昇清降濁)

## [2] 先天と後天の相互関係

脾：運化を主る、後天の本、後天の精を生化する

腎：精を蔵す、先天の本、腎陽は温煦 おんく を主どる



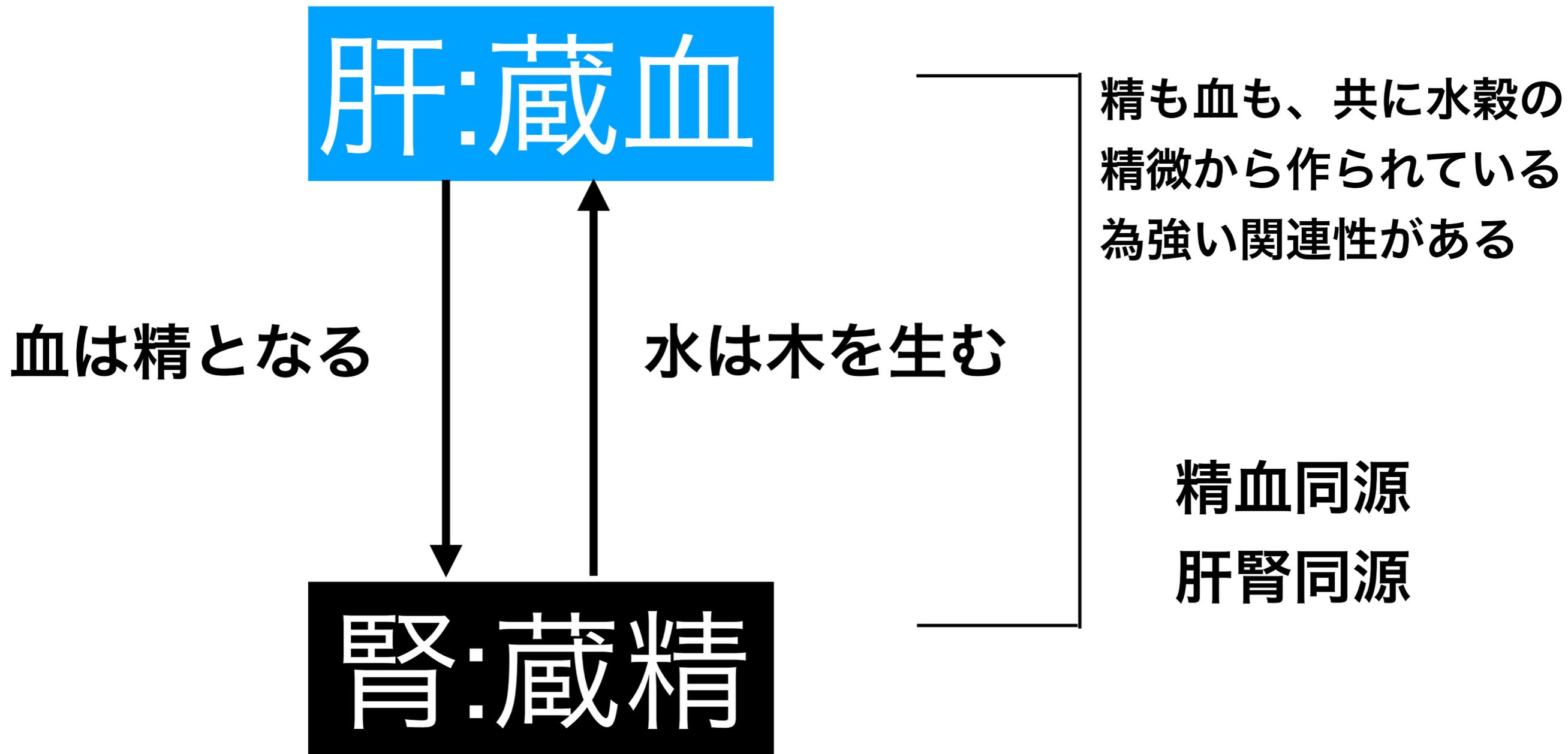
# ④脾と腎の関係(病理)

脾陽虚と腎陽虚は、相互に影響しあって進展すると、消化器系と生殖器系・泌尿器系の両機能を低下させ「脾腎陽虚」となる

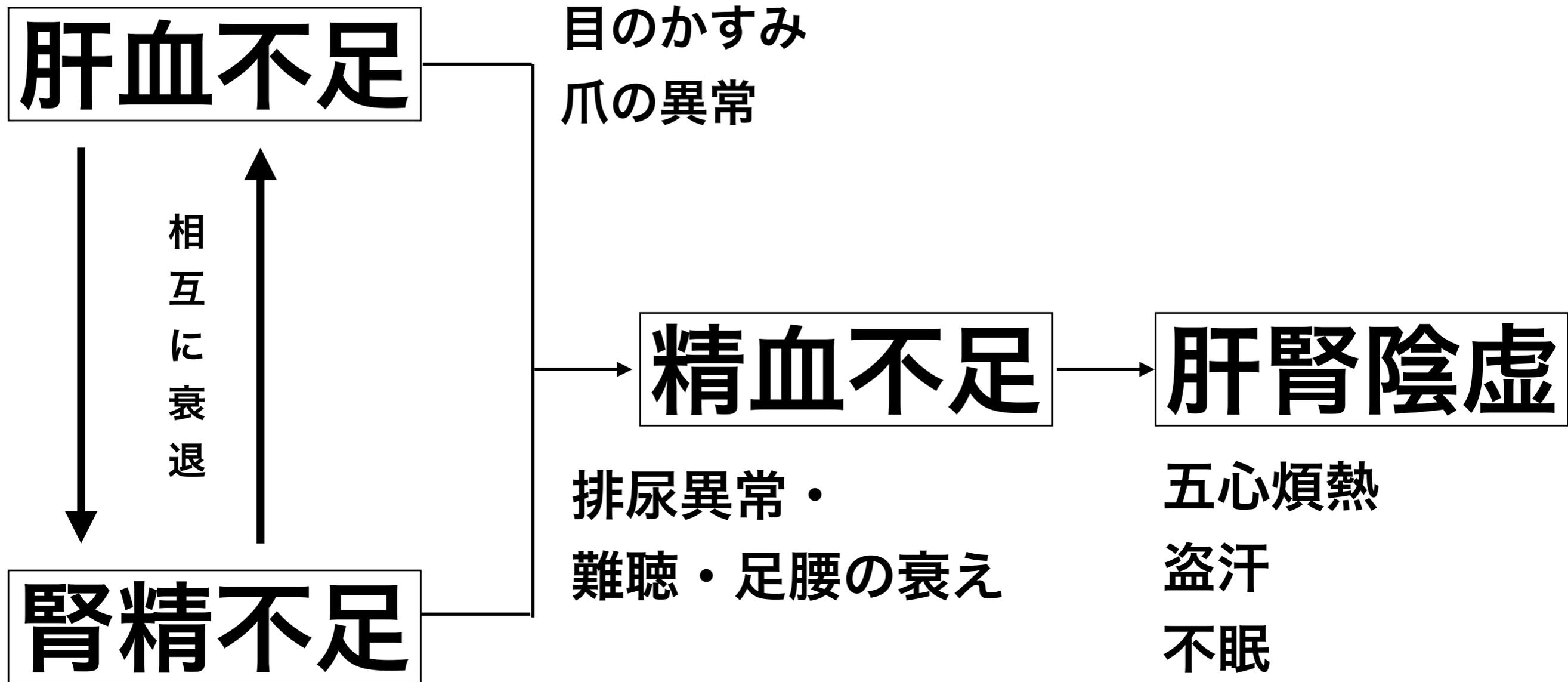


# ⑤肝と腎の関係(生理)

肝は血を蔵し、腎は精を蔵す

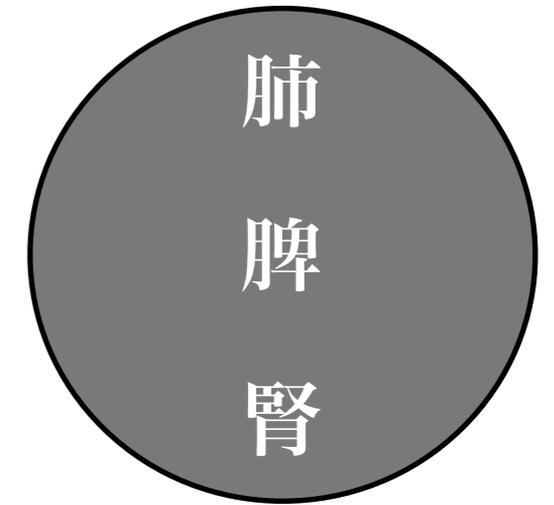
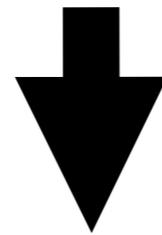


# ⑤肝と腎の関係(病理)



# むくみの薬膳処方

むくみ（水腫） = 津液代謝異常



基本立法：宣肺発汗・健脾行気利湿・温腎助陽

<p>実証 (外邪侵入)</p>	<p>風邪（顔・瞼の浮腫、発熱、尿少）・・・生姜、ねぎ、<b>大葉</b>、にら 湿邪（腹部・下肢浮腫、だるい、食欲不振）・・・はと麦、とうもろこし、小豆、大豆、生姜、ネギ、冬瓜、<b>きゅうり</b></p>
<p>虚証 (脾腎虚衰)</p>	<p>脾气虚（下肢浮腫、疲労、下痢）・・・穀類、山芋、かぼちゃ、鶏肉、<b>白魚</b>、とうもろこし、大豆、小豆 腎陽虚（全身浮腫、冷え、足腰のだるさ）・・・穀類、山芋、キャベツ、黒豆、くるみ、えび、うなぎ、カツオ、豚骨</p>

# シラス入り 緑豆春雨サラダ

## <材料>

緑豆春雨、きゅうり、人参、シラス、黒きくらげ、大葉、醤油、酢、蜂蜜、ごま油

## <作り方>

- ①緑豆春雨を4分位茹で水洗いして食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりを薄切り、人参を細切りにして塩をふり、10分置いて水を絞る。
- ③大葉と茹でたきくらげを細切りにする。
- ④調味料とすべての具材を混ぜ合わせる。



# 瀉下薬 しやげやく

下痢させたり、腸を潤滑にして大便を排泄させる薬物を瀉下薬という

瀉下薬は効能の違いにより①**攻下薬・潤下薬・逐水薬**に分類される

①裏実に表証を伴う時は、まず解表した後攻裏する（先表後裏）

又は表裏双解を行い、表邪が内陷するのを防止する

裏実に正虚を伴う時は補養薬を配合して攻補兼施する

②作用が猛烈な攻下薬や毒性を持つ薬物は正気を損傷しやすいので  
久病体弱・老人・虚弱者・妊娠中・産後・月経期などには慎重を要する

# 潤下薬 じゅんげやく

潤下薬は油脂を豊富に含む植物の種子であり、腸管と便を潤滑にし、滑利大腸・潤燥通便に働き、瀉下が緩和であり、滋補の効能を備えた物もあるので、老人、虚弱者、久病・産後など津枯・陰虚・血虚による腸燥便秘に適する。



# 麻子仁 ましにん



アサ科のアサの種子  
性味 甘・平  
帰経 脾・胃・大腸

## ①潤腸通便・滋養補虚

老人・虚弱者・産後など血虚津枯による腸燥便秘に当帰・肉苁蓉・熟地黄などと用いる 麻子仁丸・潤腸湯

# 蜂蜜 はちみつ



ミツバチ科ミツバチなどが

巣に集めた花蜜

性味 甘・平

帰経 肺・脾・大腸

## ①潤腸通便

虚弱者・津液不足の腸燥便秘に、単味をお湯で服用する。慢性便秘には胡麻と一緒に使用する

## ②清熱・潤肺止咳

肺燥の乾咳・無痰に、単味を湯で服用するか、生地黄・人参などと用いる。  
瓊玉膏

## ③補中・緩急止痛

脾胃虚弱の腹痛に、白芍・炙甘草・陳皮などと用いる

# 峻下逐水薬

しゅんげちくすいやく

峻下逐水薬は性質が峻猛で激しい下痢をひきおこして大量の水分を排出し離水作用を兼ねる 水腫を消退させる効果をもつ。毒性を持つ物が多いので、正気を顧慮し「一攻九補」などの服用を行うことも大切です



# 牽牛子

けんごし



ヒルガオ科のアサガオの種子

性味 苦・寒。有毒

帰経 肺・腎・大腸

## ①行水通便

水腫実証の腫脹・浮腫・腹水・尿量減少・便秘などの症候に、粉末を用いる

## ②下気・消痰

痰飲による呼吸困難・咳嗽・顔目の浮腫などの症候に、葶藶子・杏仁・陳皮

## ③殺虫消積

虫積の腹痛に、檳榔子、紫蘇などと用いる

# 利水滲湿薬

りすいしんしつ

利水滲湿薬は水道を通利して、水湿を滲除する薬物で薬味が淡のものが多い  
服用すると尿量が増え、尿中に身体の老廃物を排泄する。主に、水湿の停滞貯留や  
浮腫下痢など症状に用いる

利水滲湿薬は陰液を消耗するので、陰液・津虚による小便不利や短渋、湿熱によら  
ない滑精・遺精には、単独でしようしてはならない。



# 茯苓

ぶくりょう



サルノコシカケ科のマツホドの菌核

性味 甘・淡、平

帰経 心・脾・胃・肺・腎

- ①利水滲湿 水湿停滞による尿量減少・浮腫などに、猪苓、沢瀉、大腹皮などと用いる  
四苓散・五苓散
- ②健脾補中 脾虚の食欲不振・元気がない・腹鳴・腹満・泥状便などの症候に人参  
・白朮・山薬・蓮子などと用いる  
四君子湯・啓脾湯・参苓白朮散
- ③寧心安神 心神不寧の不眠・不安感・驚きやすい・動悸などの症候に人参・龍眼肉  
・酸棗仁・遠志・菖蒲・竜骨・牡蠣などと用いる  
帰脾湯・安神定志丸・酸棗仁湯

①茯苓皮 ②赤茯苓 ③茯神 というのも覚えましょう

# 猪苓

ちよれい



サルノコシカケ科の  
チヨレイマイタケの菌核  
性味 淡・甘、平  
帰経 腎・膀胱

①利水滲湿 水湿停滞による尿量減少・水腫 泥状便・白色帯下などに、茯苓、沢瀉などと用いる 四苓散・五苓散・猪苓湯

利水の強さ

茯苓<沢瀉<猪苓

# 沢瀉

たくしや



オモダカ科のサジオモダカの周皮を除いた槐茎

性味 甘・淡、寒

帰経 腎・膀胱

## ①利水滲湿・泄熱

水湿停滞による尿量減少・水腫 泥状便・白色帯下などに、茯苓、猪苓などと用いる 四苓散・五苓散・猪苓湯  
挟熱の場合は、滑石・木通などと使用する

## ②除痰飲

痰飲停留によるめまいに、白朮・茯苓・半夏などと使用する  
沢瀉湯・半夏白朮天麻湯

## ③その他

滞水を除き虚火を泄し、陰虚火旺を鎮める補助となり、  
「腎火を瀉す」といわれ、腎陰虚に熟地黄・山薬・山茱萸などと使用する  
六味丸

# 車前子

しゃぜんし



オオバコ科のオオバコなどの成熟種子

性味 甘・淡、寒

帰経 肝・腎・肺・小腸

- ①清熱利水 水腫・尿量減少・排尿痛・排尿困難・尿が濃いなどの症候に滑石・木通・山梔子などと用いる 八正散・五淋散
- ②滲湿止瀉 嘔吐・下痢などの症候に香薷・茯苓・猪苓などと使用する
- ③清肝明目 肝熱による目の充血・腫脹・疼痛に、菊花・密蒙花・竜胆草・黄芩などと用いる
- ④化痰止咳 肺熱の咳嗽・多痰に、杏仁・桔梗・紫苑などと用いる

# 防已

ぼうい



ツツラフジ科の

シマハスノハカズラの蔓

性味 大苦・辛、寒

帰経 膀胱・脾・肺・腎

- ①利水退腫 浮腫・関節水腫など水湿停滞に、黄芩・白朮・茯苓・桂枝などと用いる 防已黄耆湯
- ②祛風止痛 風湿痺の関節痛・むくみ・運動障害などの症候に、防風・羌活・蒼朮・牛膝などと用いる。 疎経活血湯
- ③その他 下焦の湿熱を除ので、皮膚化膿症に牛膝・黄柏・薏苡仁などと使用する  
「腠理を通じ、九竅を利す」という効能があり、開竅の目的で使用することがある

# 薏苡仁 よくいにな



イネ科のハトムギの  
種皮を除いた成熟種子

性味 甘・淡、微寒

帰経 脾・胃・肺

- ①清利湿熱 湿熱内蘊による水腫・尿量減少等に、滑石・茯苓・通草などと用いる
- ②祛湿除痺 湿熱痺の関節痛・こわばりなどに、防己・滑石・黄柏などと使用する  
四妙散  
湿痺の浮腫・むくみ・痺れ痛みにも、麻黄・蒼朮などと用いる  
薏苡仁湯
- ③排膿消腫 肺化膿症に芦根・桃仁・冬瓜仁などと使用する
- ④健脾止瀉 脾虚湿困の泥状～水様便に、白朮・茯苓・山薬などと用いる  
参苓白朮散

# 木通

もくつう



アケビ科のアケビの蔓

性味 苦、寒

帰経 心・肺・小腸・膀胱

- ①降火利水 心火が小腸に移ったために生じる焦燥・不眠・口内炎および排尿痛・尿道灼熱感  
排尿困難などの症候に、生地黄・竹葉・甘草梢などと用いる  
導赤散
- ②宣通血脈 血瘀の無月経に丹参・牛膝・桃仁・蒲黄などと使用する  
乳汁分泌不全に穿山甲・王不留行などと用いる

# 次回研究会のお知らせ

**8月3日 (月) 19:30**

**8月4日 (火) 19:30**

**どちらも同じ内容です**