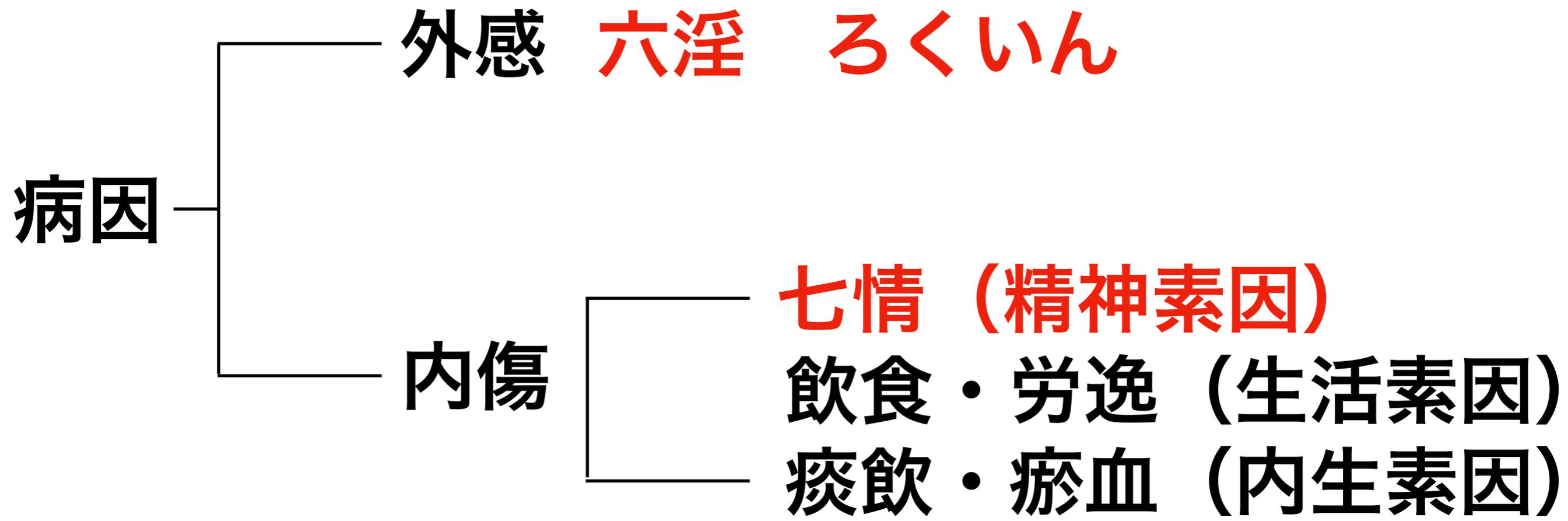
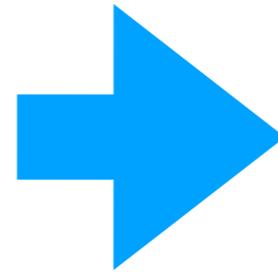


第9回 漢方相談員養成講座

病証	邪気の亢進	正気の不足	症状
実証	発病の主要な原因	あまり見られない	一過性で激しい症状
虚証	あまり見られない	発病の主要な原因	症状は激しくない



六淫 るくいん



六氣 るっき

六淫 るくいん

季節	春 温	夏 熱	長 夏	秋 涼	冬 寒
六氣	風	暑・火	湿	燥	寒
六淫	風邪	暑邪・ 火邪	湿邪	燥邪	寒邪

六気が六淫に変化する原因

①六気の過剰

②六気の不足

③季節との不相応



風邪 ふうじや 春



- ①風は開泄の性質を持ち、陽部を襲う
- ②風はよくめぐり、しばしば変化する
- ③風は動の性質を持つ



風邪 かぜ



痒み

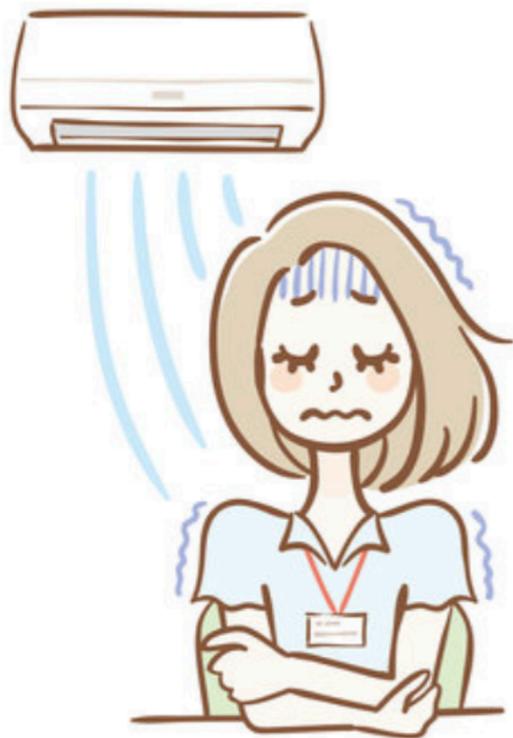


めまい

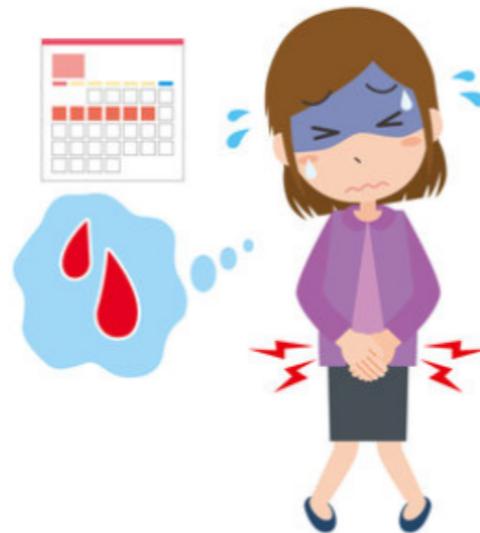
寒邪 かんじや 冬



- ①寒は陰邪で陽気を傷りやすい
- ②寒は凝滞の性質を持つ
- ③寒は収引の性質を持つ



冷え



月経痛

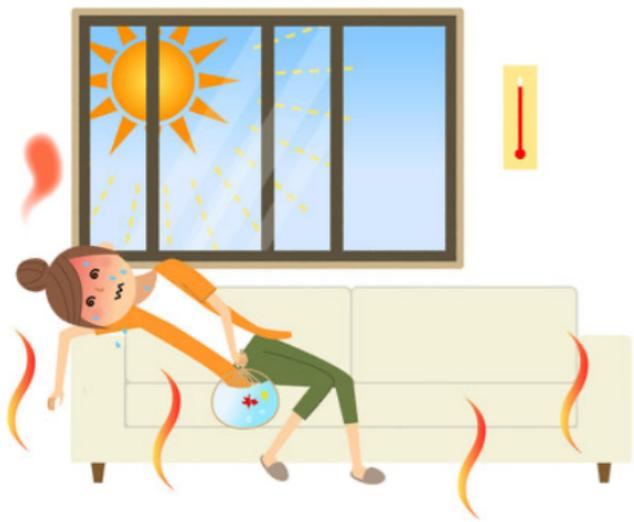


腹痛

暑邪 しよじや 夏



- ①暑は陽邪で炎熱の性質を持つ
- ②暑は昇散の性質をもち、津液を傷り、気を消耗する
- ③暑は湿を挟む



熱中症



梅雨時の下痢



夏バテ

湿邪

しつじや

梅雨



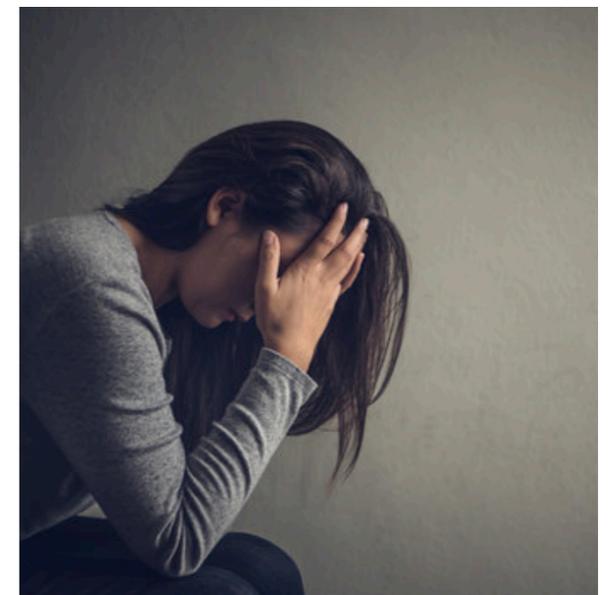
- ①湿は重濁の性質を持つ
- ②湿は粘滞の性質をもつ
- ③湿は下降



じゅくじゅくのアトピー



雨の日にひざが痛くなる



気分の落ち込み

燥邪 そうじや 秋



- ① 燥は肺を傷りやすい
- ② 燥は乾涸の性質を持ち、津液を傷る



空咳



肌の乾燥



便秘

熱邪 ねつじや 夏



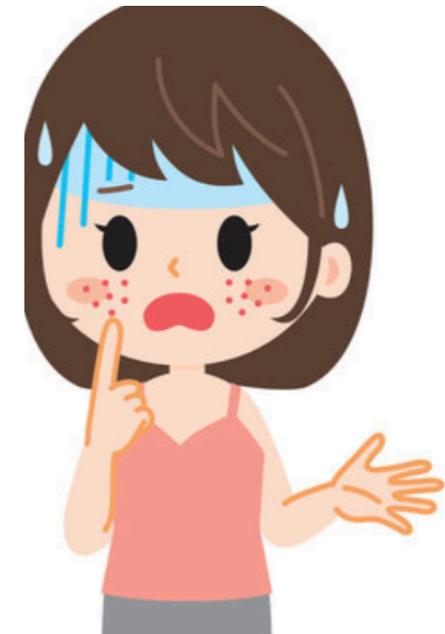
- ①火熱陽邪で蒸発、炎上の性質をもつ
- ②火熱は容易に気を消耗し、津液を傷る
- ③火熱は容易に風邪を生み、血を動かす



鼻血



口内炎



ニキビ

七情 しちじょう

七情	臓腑の分属	気機の障害
喜	心	気は緩む
怒	肝	気は上がる
思	脾	気は結ぶ
悲・憂	肺	気は消える
恐	腎	気は下る
驚	腎	気は乱れる

予防の薬膳

中医薬膳学 = 未病



邪気を侵入させない体作り！

◆ 正気を蓄える

- 季節の陰陽変化に合わせた薬膳と養生

◆ 精神を安定させる

- 無欲恬淡^{てんたん}（こだわりや欲を持ちすぎない）



はいらないでね

季節の陰陽調和法

『発生』 『肝』 『風邪』

- ・ 多少の夜更かし可。
しかし早起きして、体を締めつけない服で庭をゆったり散歩する。
- ・ 温性で辛味・甘味の食材をとり陽気を育てる。
- ・ 適度に酸味をとり肝の興奮を予防する。

『生長』 『心』 『暑邪』

- ・ 夜更かし可。早起きをし、昼寝もすると良いが、長時間風に当たらないよう注意する。
- ・ 涼性・寒性で適度な苦味・酸味・鹹味の食材をとり、心の熱を冷まし、働きを助ける。
- ・ 冷たいものや生ものをとりすぎない。

『収斂』 『肺』 『燥邪』

- ・ 鶏と同じように早寝早起きをする。
- ・ 悲しみやすい季節。
心を安らかに陽気をひそめる。
- ・ 前半は涼性の食材も使う。
後半は温性で辛味・酸味の食材を使い温肺滋陰する。

『閉蔵』 『腎』 『寒邪』

- ・ 日の出日没に伴い、早く寝てゆっくり起きる。
- ・ 体内の陽気を漏らさぬよう、体を暖かく包む。
- ・ 腎陰を養う。涼性・平性で甘味・酸味・鹹味。
- ・ 腎陽を養う。温性・熱性で辛味・鹹味。

漢方をマネして薬膳を作ろう！

補中益気湯

《効能》 補中益気・昇陽挙陷

※『脾胃論』1249年 金時代 李東垣

《組成》

《食材》

黄耆	15g	益気・昇陽気・補肺気	————→	もち米	補中益気	脾胃肺に帰経
人参	9g	健脾益気 黄耆補助	————→	鶏もも肉	補中益気	脾胃に帰経
白朮	9g	健脾益気 黄耆補助	————→	かぼちゃ	補気健脾	脾胃に帰経
当归	9g	補血益気 柔肝 肝気昇発	————→	にんじん	養血健脾	脾胃肺に帰経
陳皮	6g	利気醒脾 (脾気を滞らせない)	————→	陳皮	理気和中	脾肺に帰経
升麻	3g	脾気昇挙 黄耆補助	————→	生姜	発汗解表	脾肺に帰経
柴胡	3g	肝気昇発 黄耆補助	————→	ネギ	発汗解表	胃肺に帰経
炙甘草	6g	健脾益気 黄耆補助	————→	なつめ	補中益気	脾胃に帰経

薬膳おこわ



<材料>

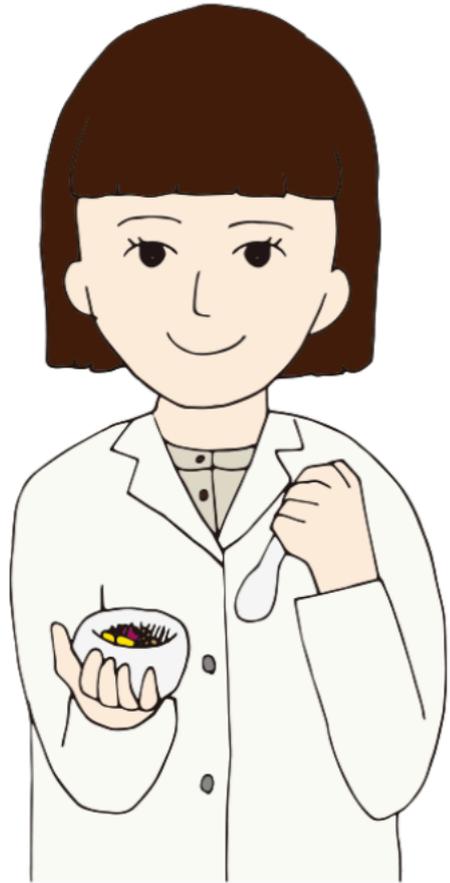
もち米	1合	なつめ	10g
鶏もも肉	100g	陳皮	5g
かぼちゃ	80g	昆布	3cm角
にんじん	1/4本	醤油	大1
干し椎茸	大1個	酒	大1
銀杏	10個	オイスターソース	大2
生姜	1かけ	塩	小3/4
長ネギ	4cm	はちみつ	小1
松の実	10g	ごま油	大1

<作り方>

- ①なつめ、陳皮、昆布、干し椎茸を200ccの水に30分つけて約15分煎じてから濾す。
- ②もち米を洗い、30分水につける。
- ③肉、かぼちゃ、にんじん、椎茸は角切りにする。生姜、長ネギはみじん切りにする。
- ④調味料と①の煎じ汁を合わせて180ccにする。
- ⑤フライパンに油をひき、生姜とネギを炒め香りを出す。鶏肉を入れて色が変わったら銀杏以外の材料を入れ炒め、④を加え水分がなくなるまで炒める。
- ⑥竹皮に包み銀杏をのせ10分蒸して10分むらす。

薬膳セミナーのご案内

12月16日 (水)



午前の部

10:30~12:00

午後の部

13:30~15:00

午前の部、午後の部 共に先着10名
参加費 2000円

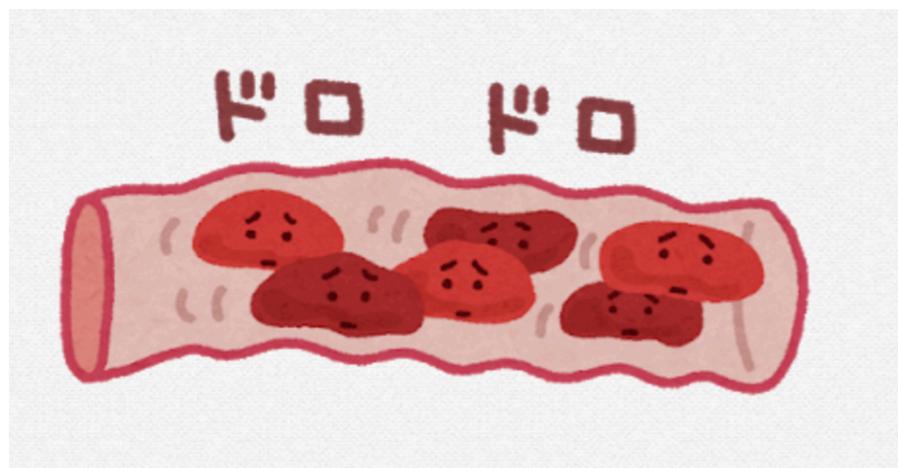
活血化瘀薬

かっけつかおやく

血脈を疎通し瘀血を消散する薬物を、活血化瘀薬という。

活血化瘀薬は性味が辛温の物が多く、辛で散瘀化滯し、温で血脈を通行して血行を促進し、通行血脈・消散瘀血・止痛の効能をあらわす。

月経痛・無月経・産後瘀阻・腹腔内腫瘍・打撲などの外傷・関節痛・化膿症などに用いられる



五靈脂

ごれいし

ムササビ科の動物の糞

性味 甘、温

帰経 肝



①通利血脈・散瘀止痛

血瘀による月経痛・無月経や産後瘀血の腹痛に、蒲黄などと用いる。

失笑散 しっしょうさん

②祛瘀止血

血瘀による不正器出血・月経過多で紫黒色の凝血塊や下腹痛などを伴うときに

乳香 に ゆ う こ う



カンラン科の植物の樹幹から
滲出する膠状の樹脂

性味 辛・苦、温
帰経 心・肝・脾

①活血止痛

気滞血瘀による月経痛・無月経・腹腔内腫瘍・腹痛などに没薬などと用いる

②消腫生肌

皮膚化膿症の腫脹・疼痛の初期に、没薬などと用いる

③伸筋活絡

痺証の疼痛・拘縮などに、羌活・没薬・当帰などと用いる

乳香 没薬 のセットで使用します

痛みを取る作用が強いので、打撲や怪我、子宮筋腫などによく使われます

没薬 もつやく



カンラン科の植物の樹幹から
滲出する膠状の樹脂

性味 辛・苦、平

帰経 肝

①散瘀止痛

血瘀による胸痛・腹痛・月経痛・無月経・腹腔内腫瘍などに当帰・紅花・延胡索・乳香などと用いる

②消腫生肌

皮膚化膿症の腫脹・疼痛の初期に、乳香・金銀花・天花粉と使用する

水蛭

すいてつ



ビルド科のウマビルなどの虫全体

性味 鹹・苦、平 有毒

帰経 肝

①破血逐瘀・消癥

血瘀による無月経・腹腔内腫瘍などに桃仁・三陵・莪朮・大黃などと用いる

②生きた水蛭を外用して吸血させると皮膚化膿症に有効である

子宮筋腫や打撲など瘀血がかなりひどいときに使う

止血薬 しけつやく

人体内外の出血を制止する薬物を、止血薬と統称する。

止血薬は収斂止血・化瘀止血・涼血止血・温経止血など違った効果を持つ
さようがあるので、症状や出血の原因の違いにより適切な止血薬を選ぶ必要
がある



内出血



不正出血



脳出血

蒲黄 ほおう



ガマ科のヒメガマの花粉

性味 甘、平

帰経 肝・心包

①止血

鼻出血・齦出血・吐血・などの出血に服用又は外用で使用する

②活血散瘀

血瘀による月経痛・無月経・腹痛あるいは産後瘀阻などに五靈脂と用いる。

蒲黄＋五靈脂 (失笑散 しっしょうさん)

③その他

散瘀止血と利水通淋の効能をもつので、血淋（炎症性尿路出血）の排尿痛・血尿に用いる

活血作用と止血作用を合わせ持った中薬です

田三七

でんさんしち

ウコギ科のサンシチニンジンの根



性味 甘、微苦、温
帰経 肝・胃

①散瘀止血

吐血・鼻出血・血便・不正性器出血及び産後の出血過度などに使われる

②消腫定痛

打撲外傷の内出血による疼痛・腫脹あるいは皮膚化膿症の腫脹・疼痛に使用する

活血作用と止血作用を合わせ持った中薬です

仙鶴草 せんかくそう



バラ科のキンミズヒキの全草

性味 苦、渋、平

帰経 心・肝・脾・胃・大腸

①収斂止血

鼻出血・喀血・吐血・血尿・血便・性器出血など全身の各所の種々の出血に用いる

②補虚強壯

元気がない・脱力感・疲労感などに、大棗などと用いる

③その他

止痢・解毒などの効能をもつので、血便、皮膚の膿みなどにも使われる

藕節 ぐうせつ



スイレン科のハスの根莖の節部

性味 渋、平

帰経 肝・肺・胃・膀胱

①収渋止血・涼血化瘀

吐血・喀血・鼻出血・血尿・血便・不正出血などに使われる

薬力が緩和なので、補助薬として用いられる事が多い
生用すると涼血止血に働き、炭にすると止血のみに働く

地榆 ちゆ



バラ科のワレモコウ

性味 苦・酸、微寒

帰経 肝・胃・大腸

①涼血収澁止血

血熱による鼻出血・吐血・血尿などに、用いる

②消腫止痛・生肌斂瘡

皮膚科農相に単味の粉末を散布するか単味の煎湯で洗う

化痰止咳平喘薬 けたんしがいいいぜんやく

痰を消除する薬物を「化痰薬 けたんやく」、咳嗽、呼吸

困難を軽減・制止する薬物を「止咳平喘薬」と称する

化痰止咳平喘薬は、効能の違いによって、温化寒痰薬・清化熱痰薬・止咳嗽平喘薬の三種類に分ける事ができる



咳



痰



リンパ腫

温化寒痰薬 おんかかかんたんやく

温化寒痰薬は温燥の性質を持ち、白色で希薄な喀出しやすい大量の痰を呈する「寒痰」「湿痰」を改善する。効能を強めるために、臨床的には散寒・燥湿健脾などの薬物を配合する事が多い。



鼻水



喉の詰まり

半夏 はんげ

サトイモ科カラスビシャク

性味 辛・温。有毒

帰経 脾・胃



①燥湿化痰

湿痰の咳嗽・多痰・胸苦しいなどの症候、あるいは痰によるめまい・動悸・不眠・悪心などの症候に用いる 二陳湯 熱症を伴う時は黄芩、栝楼・竹茹などを配合する 温胆湯

②降逆止嘔

胃寒や痰飲の嘔吐には、生姜・茯苓などと用いる
小半夏加茯苓湯

③消痞散結

痰熱による心窩部の痞えに、黄連・乾姜などと用い辛開苦降する

皂角刺 そうかく



マメ科のトウカサイカチ

性味 辛・温

帰経 肺・大腸

①祛痰

頑痰阻塞による喀出しにくい粘稠痰・胸苦しい・咳嗽・呼吸促迫などの症候に用いる

②通竅開閉

脳卒中の意識障害には細辛・薄荷・天南星・半夏などと粉末にして、鼻中に吹き込みくしゃみをさせて覚醒させる

排卵の補助で排卵期に使われる事もあります

次回の養成講座

12月7日 (月)

12月8日 (火)

共に19:30開始 内容は同じです