

第12回 漢方相談員養成講座

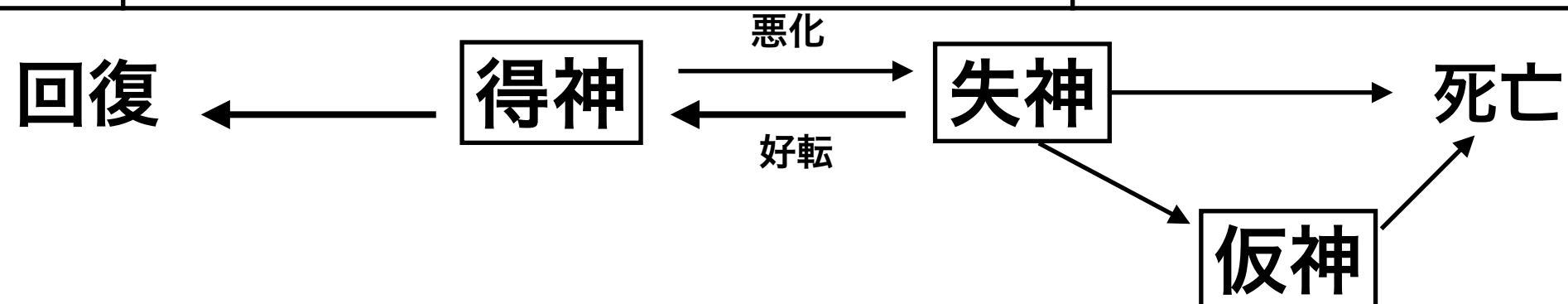


望診① ぼうしん

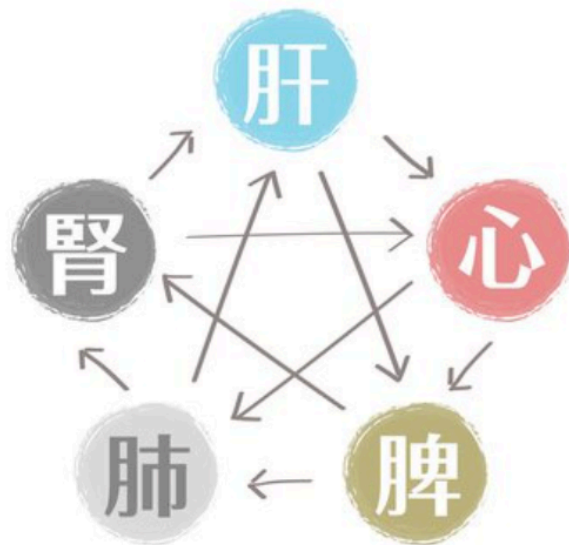
望診とは
全身状態、局所状態、舌、排泄物、
小児の人差し指の静脈等を観察して
体質をチェックする方法

精神 生命活動について

	得 神	失 神
意識	清 明	不 清
精神	良 好	萎 縮
目	輝きがある 動きは敏活	輝きを失う 動きは遅鈍
言語	正 常	声が低く弱々しい 言語錯乱
反応	機 敏	遅 鈍
四肢	思いのままに動く	あらぬ動きをする
病状	軽	重
	精気が充実	精気が衰退



顔色



顔色に関しては
絶対的な指標があるわけではなく、
以前の状態との変化が重要です

白 一虚証、寒証、失血証

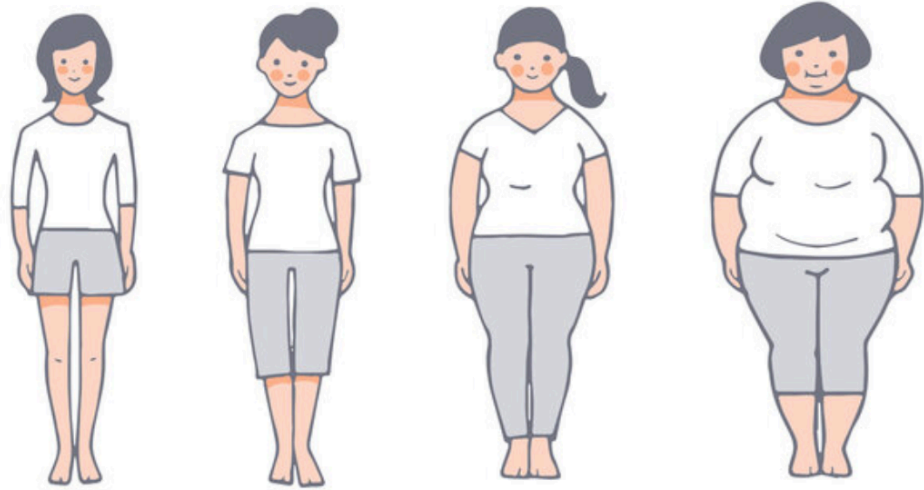
青紫 一寒証、痛証、瘀血証、驚風

赤 一熱証

黄 一脾虚証、湿証

黒 一腎虚証、水飲証、瘀血証

体つき



• 太った人
(皮膚の色が白い)



陽気不足

• 痩せた人
(顔色は黄色、皮膚乾燥)



陰血不足

• 極度に痩せた人



精気衰弱

頭と髪



頭がひとりでに揺れる
チック症状

——

肝風内動



・毛髪が薄く、抜けやすい
髪に潤いがない

]

精血不足

・突然の部分的脱毛 ——

血虚受風

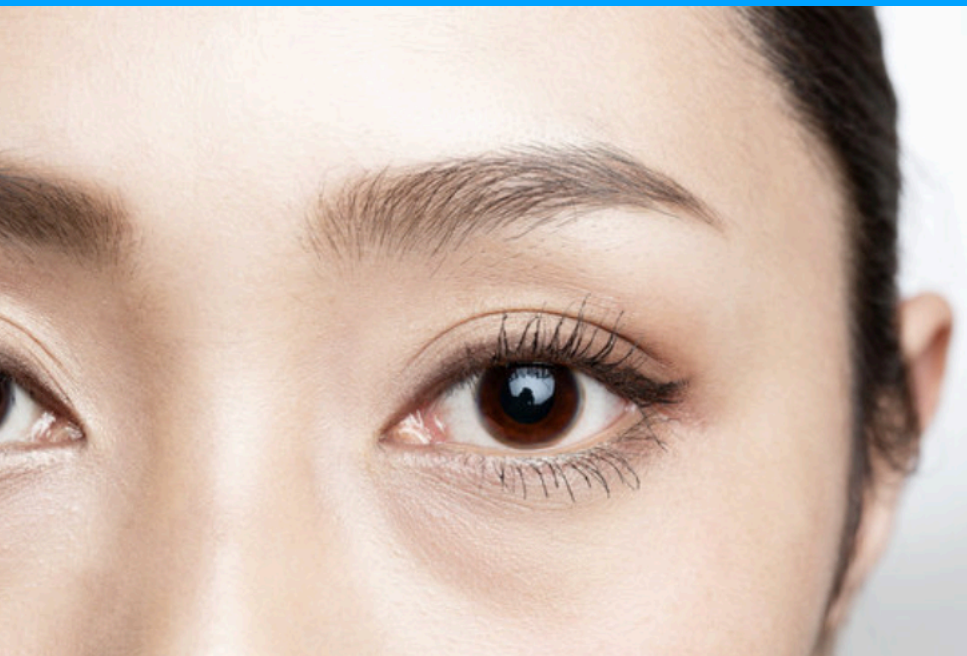
・若ハゲ

発育、栄養不良
壮健

——
——

腎虚
血熱

目→肝



まぶたが赤く腫れる—— 肝経風熱

目の周りが浮腫む—— 水腫

目尻、目頭が赤く
ただれる] 肝経湿熱

目尻、目頭が淡白色—— 気血不足

白眼が黄色くなる—— 黄疸

瞳孔散大—— 精気衰弱

両目が上を向く、凝視—— 肝風内動

耳⇒腎



耳輪（耳の縁）が焦黒色、
乾燥

腎精消耗

耳の裏に血脈が浮き出、
耳のつけ根が冷たくなる

麻疹の前兆

予後

耳が厚くて大きい
色：紅潤

予後良好

耳が痩せて小さい
色：焦黒、あるいは淡白

予後不良

鼻→肺



鼻翼呼吸

(初病、小児)

・ + 高熱、咳嗽、気喘 — 肺熱

(久病、老人)

・ + 咳嗽、気喘 (無力) — 肺腎精気虚衰

鼻汁

・ 悪寒、発熱を伴う — 外感表証

透明で稀い鼻水 — 外感風寒

黄色で混濁した鼻汁 — 外感風熱

・ 長期に渡り鼻汁出る
(黄色、混濁、腥臭)] 鼻淵

唇→脾、胃



淡白—気血両虚

青紫—寒凝血瘀

深紅—熱入営血

口や目が歪む

—中風

唇がひび割れる

—

┌	腎精不足
└	虚火上炎

口の両角がただれる—脾胃

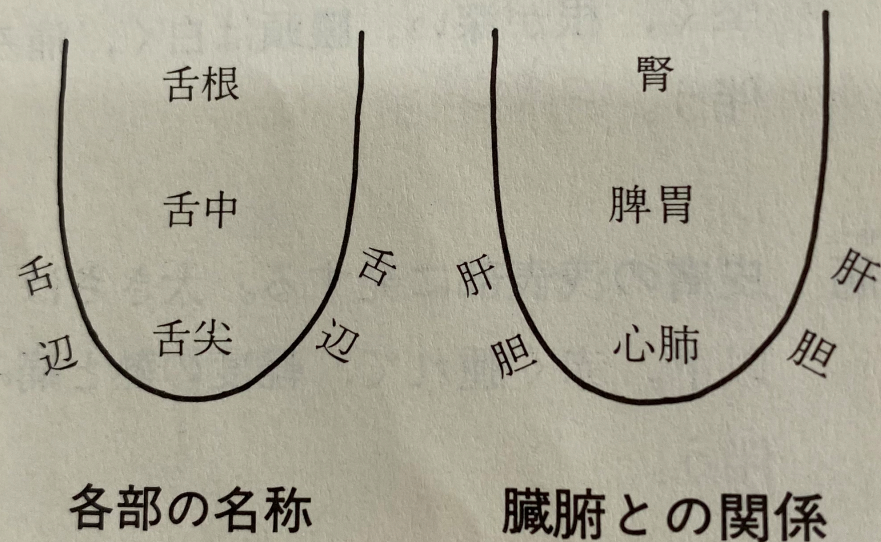
口角から涎が流れる

—

┌	胃熱
└	虫積

舌と臓腑の関係

● 舌の各部と臓腑との関係



舌質とは・・・

舌本体の色や形状を表す。

臓腑の虚実・気血の盛衰・外感熱病営血分の病変を反映する

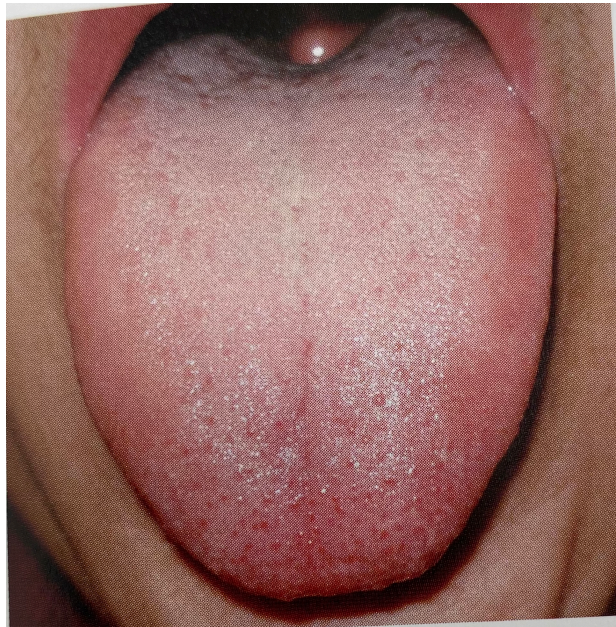
舌苔とは・・・

舌面上に附着している苔状の物質を言う。

病邪の深淺・病性・胃気の存亡・外感熱病衛気分の病変を反映する

正常な舌象

淡紅舌・薄白苔



舌体は程よい厚さと大きさと、柔らかく、よく動く。舌質は淡紅色で鮮明。

白色の薄い苔が均質につき、適度に潤う

舌質 ぜっしつ

淡白—虚証、寒証

紅—熱証

絳—熱盛

紫—熱証、寒証、瘀血証



淡白舌（気血両虚）



紅舌（実熱）



紅絳舌



紫舌（陽虚寒凝血瘀）

舌体 ぜったい

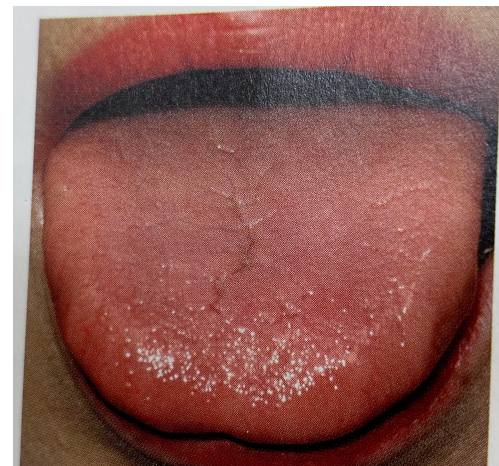
胖大	はんだい	—	気虚
瘦薄	そうはく	—	血虚
烈紋	れつもん	—	陰虚
齒痕	しこん	—	気虚



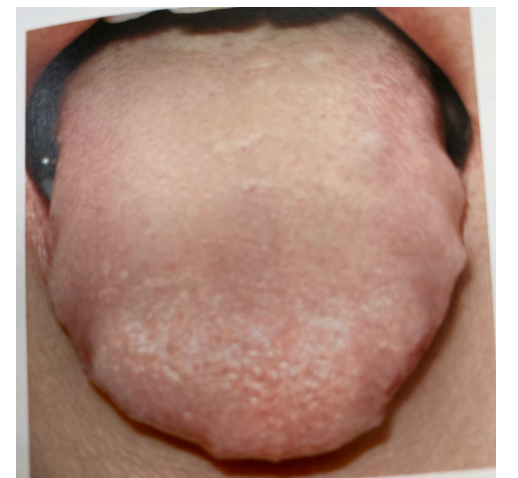
胖大舌



瘦薄舌

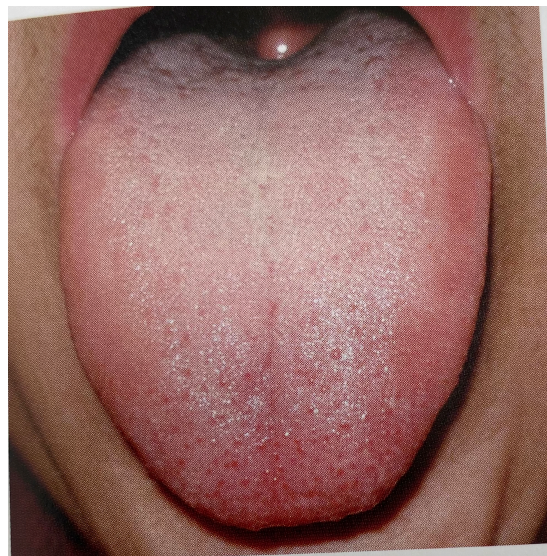
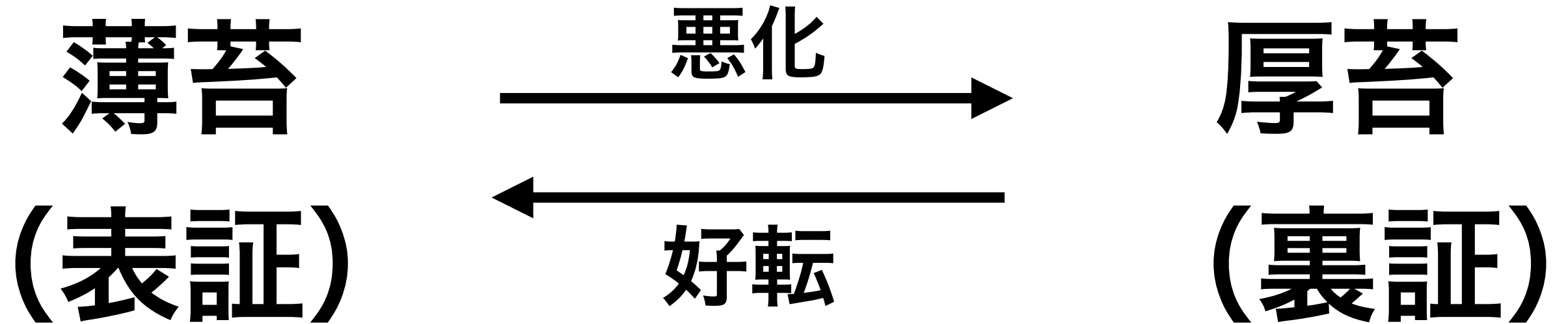


烈紋舌

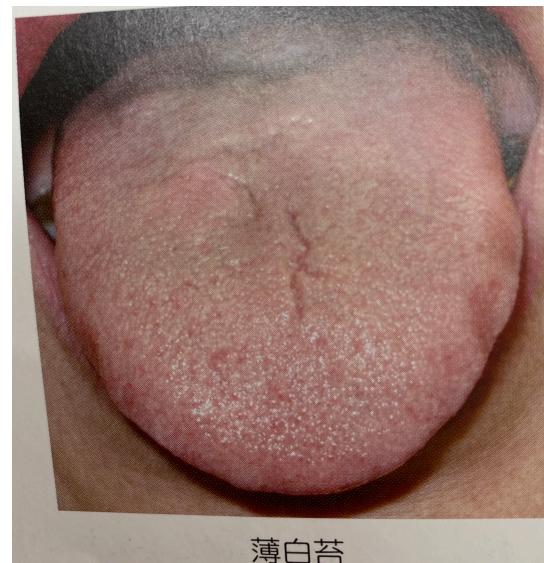


齒根舌

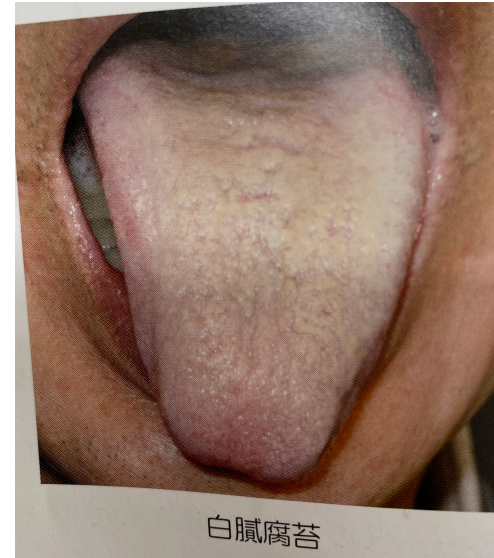
舌苔 ぜったい



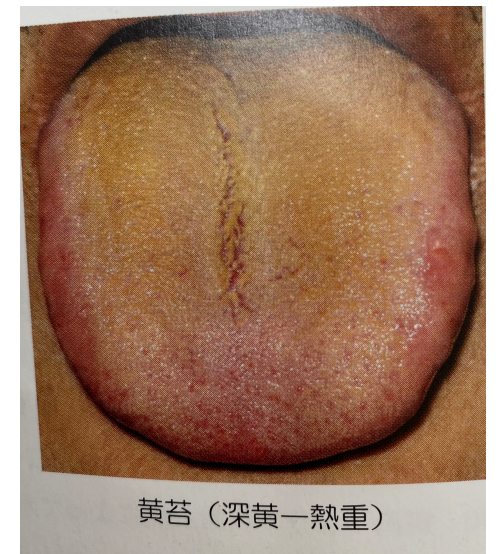
正常



薄白苔



白膩苔



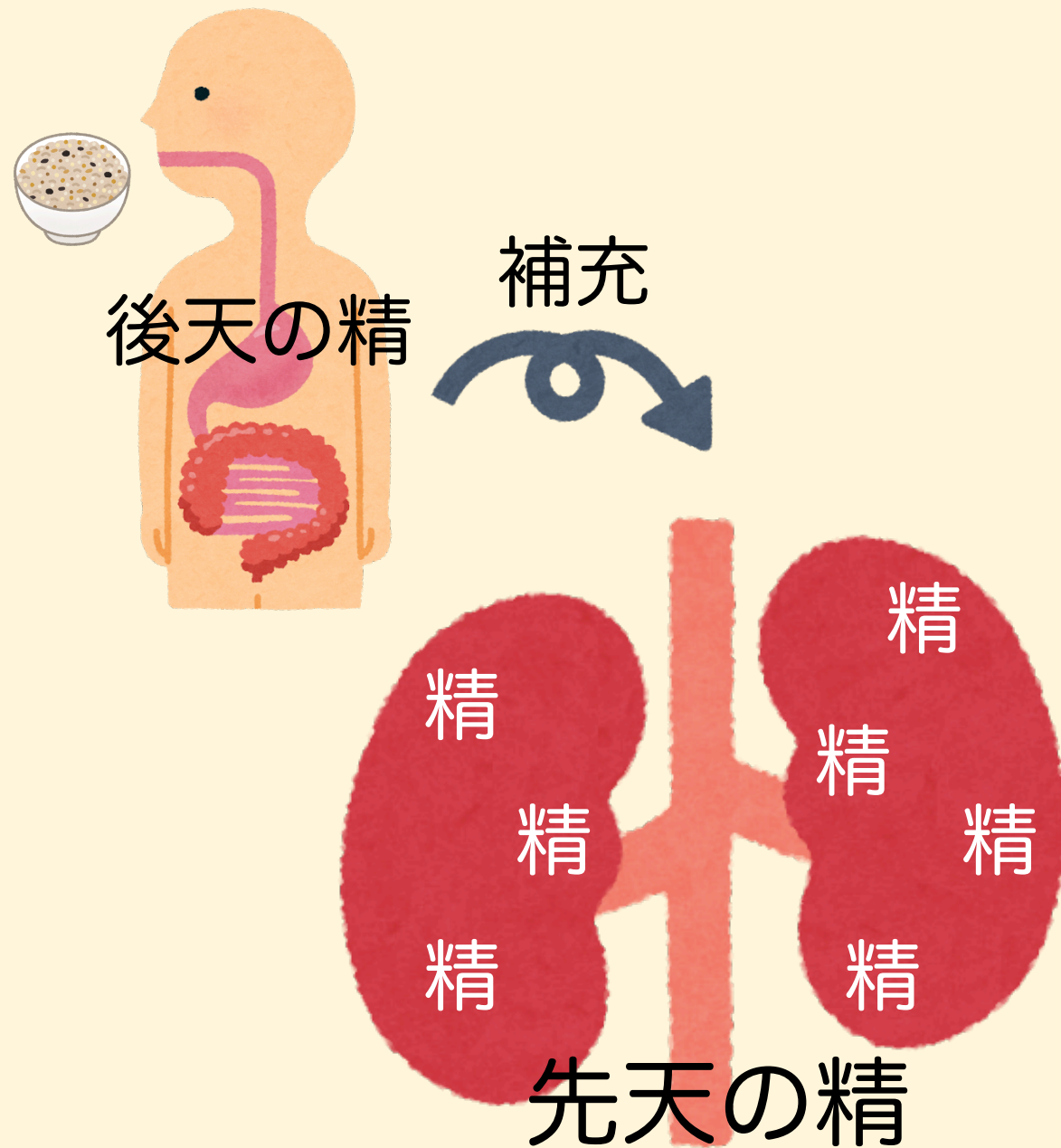
黄膩苔

痰 たん



性 状	
白色透明で稀い	寒痰
黄色、粘稠で塊状	熱痰
少量。粘稠で喀出しにくい	燥痰
多量。白色で喀出しやすい	湿痰
透明で稀く、泡沫状	風痰
鮮紅色の血が混じる	肺陰虚

補腎の薬膳



腎気の働き

固摂・納気・精の貯蔵
→尿もれ、息切れ、白髪
物忘れ、腰痛など

腎陽の働き

体を温める・水分代謝
・生殖活動
→冷え、むくみ、生理不順
不妊など

腎陰の働き

体を潤し栄養する・成長発育
→のぼせ、耳鳴り、多夢
めまい、不妊など

補腎の薬膳

陰陽のバランスを取るのが大事！症状に合わせて使い分けましょう。

施膳Point💡

<オススメの食材>

腎気を補う	腎陽を補う	腎陰を補う
山芋 長芋 さつまいも キャベツ カリフラワー ブロッコリー 栗 豚マ メ カツオ たら スズキ うなぎ	くるみ 羊肉 鹿肉 海老 イワナ ナマコ + 温裏類を合わせる にら ピーマン パプリカ サケ アジ マス 唐辛子 しし唐 黒砂糖	アスパラガス 豚肉 鴨肉 卵（うずら＞鶏卵）帆立貝 牡蠣 アワビ 黒胡麻 白きくらげ 枸杞の実 + 熱症状がひどい時は 清熱類を合わせる トマト セロリ ズッキーニ きゅうり りんご 栗

くるみと海老の卵炒め

《材料》 2人分

くるみ	30g	卵	2個
海老	10尾	枸杞の実	小1
にんにく	半かけ	塩	適量
小ねぎ	2本	油	適量
(ニラでもOK)		酒・片栗粉	適量

《作り方》

①海老は塩、酒で下処理して片栗粉をまぶす。
小ねぎは輪切り、卵は塩を入れて溶いておく。

②フライパンに油をひき、強火で卵を炒め
一度取り出す。

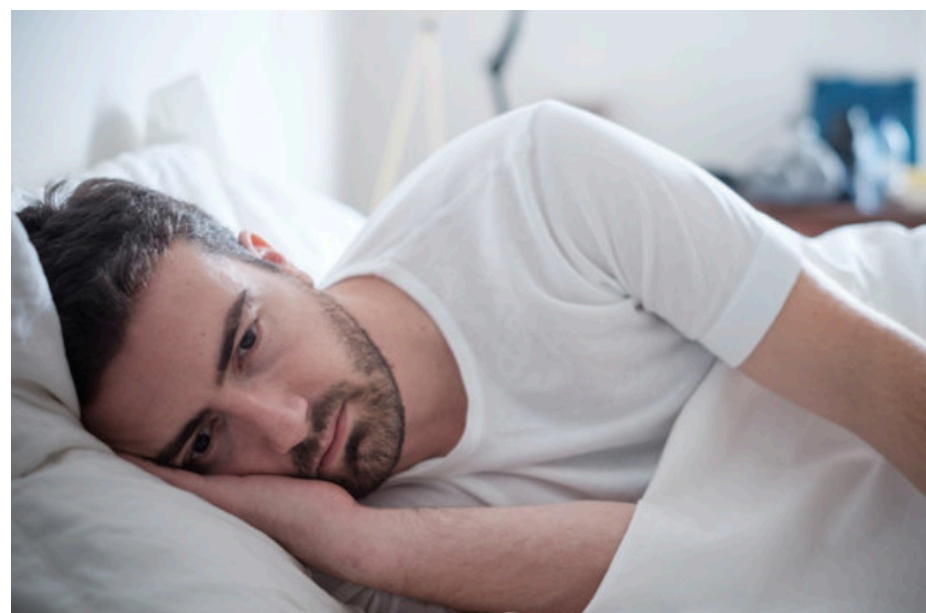
③同じフライパンに油を加え、スライスした
にんにくと海老を炒める。

④海老に火が通ったら、ねぎと刻んだくるみを
加えて炒め、最後に②と枸杞の実を加えたら塩で味付けする。



助陽薬

助陽薬は陽虚を改善する薬物であり、心陽、脾陽虚にも使用する。具体的には元気が無い・寒がる・四肢の冷えインポテンツ・不妊・遺精・頻尿・食欲不振・腹の冷え泥状便などがそれぞれ現れる



鹿茸

ろくじょう



シカ科のマンシュウジカなどの雄のまだ角化していない幼い角

性味 甘・鹹、温

帰経 肺・腎

①補真陽・益精血・強筋骨

腎陽虚の腰や膝がだるく、無力・寒がる・四肢の冷え・インポテンツ・頻尿・不妊などの症候に用いる

②調衝任・固帯脈

陽虚による衝任虚寒・帯脈不固の不正性器出血や白色帯下に、当帰・阿膠・烏賊骨などと使用する

③温補内托

慢性に経過する潰瘍・希薄な滲出などに、黄耆・当帰などと用いる

鹿角 ろっかく 鹿角膠 ろっかくきょう 鹿角霜 ろっかくそう もあります

蛤蚧 ごうがい



ヤモリ科のオオヤモリの内臓を除去して乾燥したもの

性味 鹹、平。小毒

帰経 肺・腎

①補肺益腎・納気定喘

肺腎不足の慢性咳嗽・吸気性呼吸困難（動くと増強する）などの症候に、人参・胡桃肉・百部・紫苑・五味子などと用いる 人参蛤蚧散

②助腎陽・益精血

腎陽虚のインポテンツ・遺精・五更泄瀉（夜明け前の下痢）などに、人参・鹿茸・淫羊藿・肉苁蓉などと使用する

補腎薬の中でも定喘止咳に優れています。
喘息、咳に良く効きます

紫河車 しかしや



出産後の胎盤を乾燥させたもの
プラセンタ

性味 甘・鹹、温

帰経 肺・肝・腎

①補腎益精・助陽

真陽虚の元気がない・腰や膝がだるく無力・冷える・寒がるなどの症候に、鹿茸・淫羊藿・巴戟天などと用いる。腎陰虚の遺精・潮熱・盗汗などにも熟地黄・亀板・杜仲・牛膝と用いる

②益気養血

気血不足による不妊・乳汁分泌不全などに、単味であるいは人參・熟地黄などと使用する

③補肺止咳

肺腎陰虚の慢性咳嗽・痰に血が混じるなどの症候に、単味であるいは天門冬・麦門冬・百部・山藥・五味子などと用いる

日本では使用できませんので、プラセンタを使います

冬虫夏草

とうちゅうかそう



コウモリガ科の虫の幼虫に麦角菌が寄生し、
子実体を形成した物

性味 甘、温

帰経 肺・腎

①滋補肺陰・止血化痰

肺陰虚の慢性咳嗽・咯血などの症候に、沙参・麦門冬・阿膠・川貝母などと用いる

②益腎陽

腎陽虚の腰や膝がだるく無力・インポテンツ・遺精などの症候に、杜仲・淫羊藿
巴戟天・肉苁蓉などを使用する

③補虚

病後の衰弱・自汗・寒がる・食欲不振などの虚弱症候に、ニワトリ・カモ・ブタ
などと用いる

薬膳でも漢方薬でも重宝される薬材です

海馬 かいば



ヨウジウオ科オオウミウマなどの内臓を除去した物

性味 甘、温
帰経 肝・腎

①補腎壮陽・納気平喘・止遺尿

腎陽虚のインポテンツに淫羊藿・鹿茸・杜仲などと用いる
遺尿には、桑螵蛸・人參・胡桃肉などを使用する

②調気活血

難産に、単味の粉末を服用する

仙茅 せんほう



キンバイザサ科キンバイザサの根茎

性味 辛、熱。有毒

帰経 腎

①温腎壮陽

腎陽虚のインポテンツ・勃起不全・遺精・早漏・頻尿・尿失禁などの症候に
熟地黄・淫羊藿・枸杞子などと用いる

②強筋骨・祛寒湿

腎虚の寒湿痺による腰や膝がだるく無力・関節痛・冷えなどの症候に、秦艽・威靈仙・
桑寄生などと用いる

淫羊藿

いんようかく



メギ科ホソザキイカリソウなどの葉

性味 辛・甘、温

帰経 肝・腎

①補腎壮陽・強筋骨

腎陽虚のインポテンツ・勃起不全・腰や膝がだるく無力・不妊・頻尿・尿失禁などの症候に、単味を酒につけて服用するか、熟地黄・枸杞子・肉苁蓉・仙茅などと用いる 二仙湯

②祛風除湿

風寒湿痺の関節痛・痺れ・運動障害などに、桑寄生・威靈仙・秦艽などと使用する

③その他

止咳平喘・祛痰の効能があり、陽虚の咳嗽・呼吸困難に、単味であるいは補骨脂・胡桃仁・五味子などと用いる

肉苁蓉

にくじゅよう

ハマウツボ科のホンオニクの肉質茎



性味 甘・鹹、温

帰経 腎・大腸

①補腎陽・益精血

腎陽虚によるインポテンツ・勃起不全・早漏・遺精・不妊などの症候に、熟地黄・菟絲子・補骨脂・巴戟天・山茱萸などと用いる

②潤調通便

老人・虚弱者などの腸燥便秘に、麻子仁・沈香などと用いる

補腎だけではなくお通じを
良くする作用も併せ持っています

補骨脂

ほこつし



マメ科のオランダビユの成熟種子

性味 辛・苦・渋、大温

帰経 腎・脾

①補腎壮陽・固精縮尿

腎陽虚のインポテンツ・勃起不全・遺精・遺尿・頻尿などに、菟絲子・巴戟天・淫羊藿・小茴香・益智仁・覆盆子などと用いる

②温脾止瀉

脾腎陽虚の五更泄瀉（明け方に腹鳴・腹痛・下痢があり、その後は普通になるもの）に肉豆蔻・五味子・呉茱萸などと用いる

③温腎納気・平喘

腎陽虚・不納気の呼吸困難に、胡桃肉と用いる

益智仁

やくちにん



シヨウガ科のハナミヨウガ属の成熟果実

性味 辛・温

帰経 脾・心・腎

①温脾止瀉・開胃摂涎唾

脾胃虚寒の腹痛・冷え・嘔吐・下痢・食欲不振・よだれや唾が多いなどの症候に
人参・白朮・乾姜・縮砂などと用いる

②温腎固精・縮尿

腎陽虚の遺精・遺尿・頻尿・精液尿・排尿後の余瀝などに、菟絲子・桑螵蛸・山藥
・烏藥などと使用する

胡桃肉

こうにく

クルミ科のセイヨウグルミの成熟した
核仁

性味 甘・温

帰経 肺・腎



①補腎助陽・強腰膝

腎虚の腰痛・腰や膝がだるく無力などの症候に杜仲・補骨脂などと用いる

②斂肺定喘

肺腎不足の吸気性呼吸困難や慢性咳嗽に、単味あるいは人参・蛤蚧・紫苑・款冬花などと用いる

③潤腸通便

老人・虚弱者・病後などの腸燥便秘に、単味あるいは麻子仁・肉苁蓉・当归などと使用する

④その他

近年、腎結石に効果があるという報告もある

杜仲 とちゅう

トチュウ科のトチュウの樹皮

性味 甘・温
帰経 肝・腎



① 補肝腎・強筋骨

肝腎不足の腰や膝がだるく無力・腰痛に、続断・狗脊・補骨脂・胡桃肉などとする使用する
腎陽虚のインポテンツ・勃起不全・頻尿などには、補骨脂・菟絲子・牛膝などと用いる

② 固経安胎

肝腎不足による崩漏（不性器出血）・習慣性流産や胎漏（妊娠中の性器出血）・胎動（妊娠中の下腹部痛）に、続断・桑寄生・白朮などとする使用する

続断 ぞくだん



マツムシソウ科の根

性味 苦・甘・辛、微温

帰経 肝・腎

①補肝腎・活絡止痛

肝腎不足・血脈不利の腰や膝がだるくて痛む・下肢無力などの症候に、
杜仲・牛膝・補骨脂などと用いる

②通血脈・続筋骨

打撲損傷・挫傷・捻挫・骨折などに、乳香・没薬・麝虫・骨碎補などと膏し概要する

③固経止崩・安胎

肝腎不足による崩漏（不性器出血）あるいは胎漏（妊娠中の性器出血）

胎動（妊娠中の下腹部痛）に、熟地黄・当帰・阿膠・艾葉・桑寄生・菟絲子などと用いる

菟絲子 としし

ヒルガオ科のマメダオシなどの成熟種子

性味 辛・甘、微温

帰経 肝・腎・脾



①補腎陽・益精・固精・縮尿

腎虚のインポテンツ・勃起不全・遺精・早漏・精液尿等に、補骨脂・杜仲・枸杞子・覆盆子・五味子・蓮子などと用いる

②養肝明目

肝腎不足の視力低下・めまい・目がかすむなどの症候に、熟地黄・枸杞子・女貞子などと使用する

③補脾止瀉

脾虚の泥状～水様便に、黄耆・人參・白朮・山藥・蓮子などと用いる

④その他

腎虚の胎漏（妊娠中の性器出血）・胎動（妊娠中の下腹部痛）

蛇床子

じゃしょうし



セリ科オカゼリの成熟種子

性味 辛・苦、温
帰経 腎

①温腎壮陽

腎陽虚のインポテンツ・不妊に菟絲子・五味子などと用いる

②散寒祛風

寒湿による帯下に、山茱萸・車前子などと用いる

湿痺の腰痛に、桑寄生・杜仲・牛膝・独活・秦艽などとしようする

③燥湿殺虫

湿疹の掻痒に、苦参・地膚子・蒼朮などを使用する

3月の研究会

3月8日 (月)

3月9日 (火)

**共に19時30分からスタートします
コロナの感染状況によります**