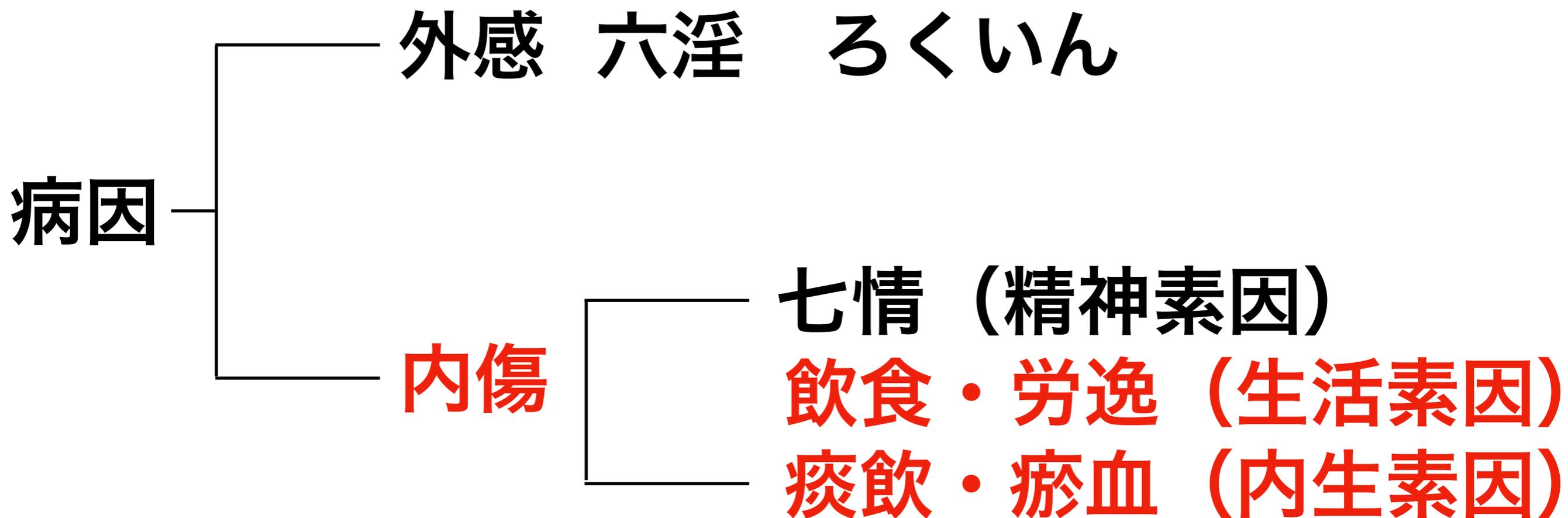


第10回漢方相談員養成講座

| 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 |



飲食と労逸（生活素因）

食生活・労働・休息のアンバランスは疾病の原因となる



食べ過ぎ

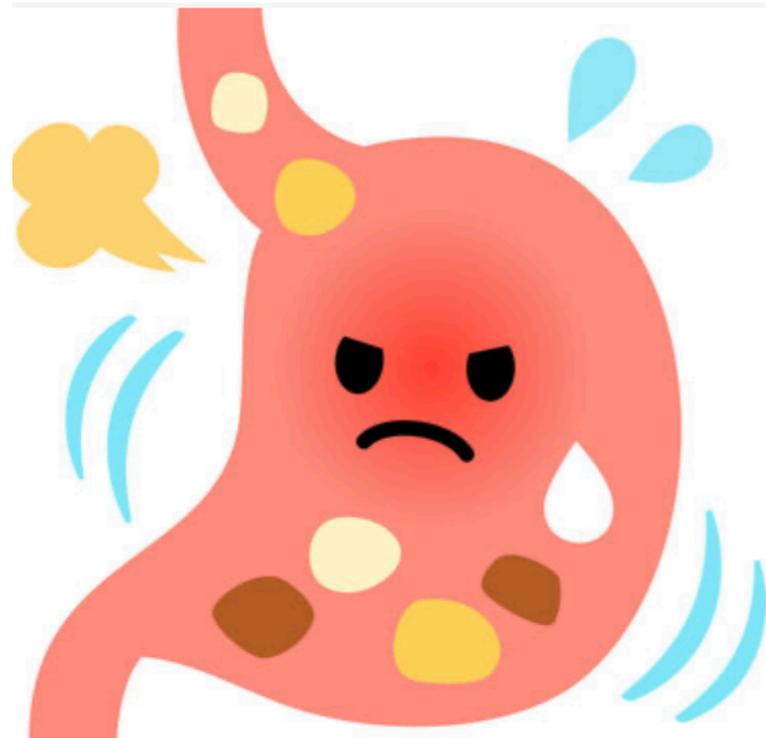


働き過ぎ



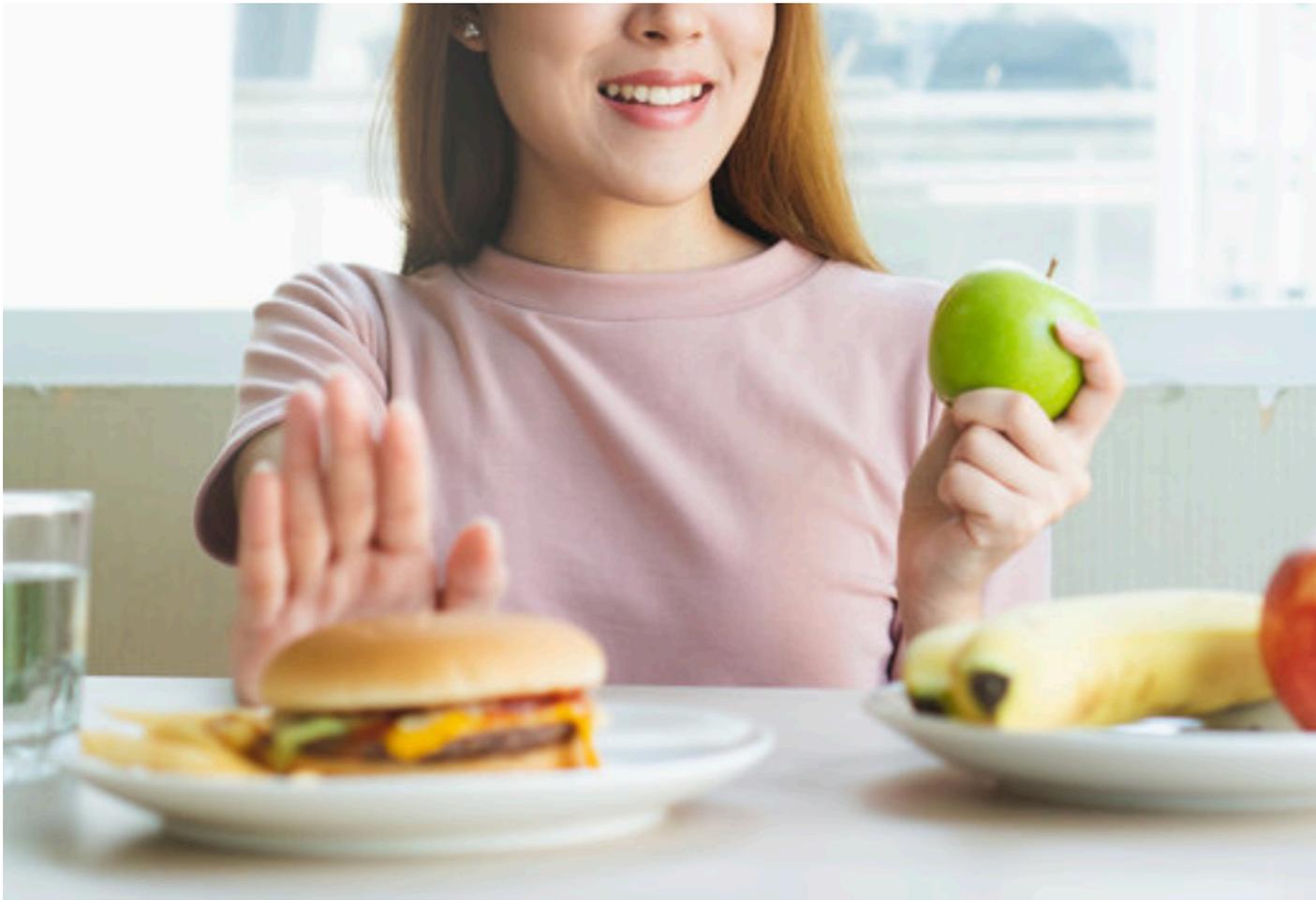
休み過ぎ

食べ過ぎ (過飽 かほう)



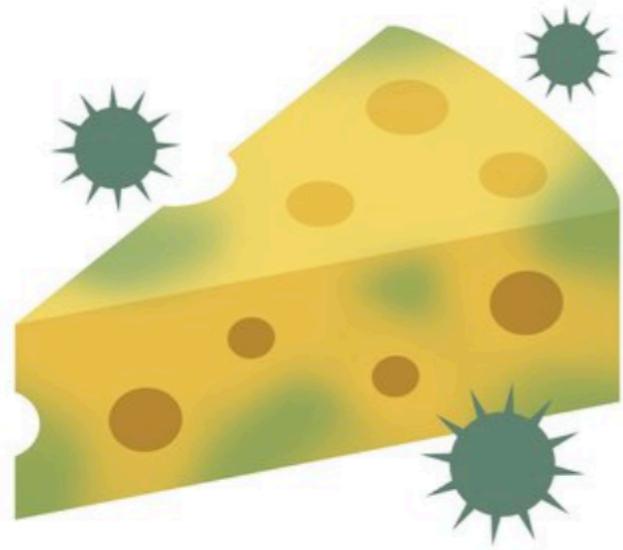
食べ過ぎは脾胃を障害して、食積を形成し、
下痢や痔を誘発する

過度なダイエット（過飢 かき）



**ダイエットのし過ぎは、気血の不足による栄養不良
・ 発育障害 ・ 抵抗力の低下をきたす**

飲食不潔



不衛生な物を食べるとお腹を壊します
現代医学も中医学も一緒ですね

偏食 (飲食偏嗜)

- ①肥甘厚味の過食
- ②生冷の過食・辛辣の過食
- ③飲食の過度
- ④五味偏盛がある

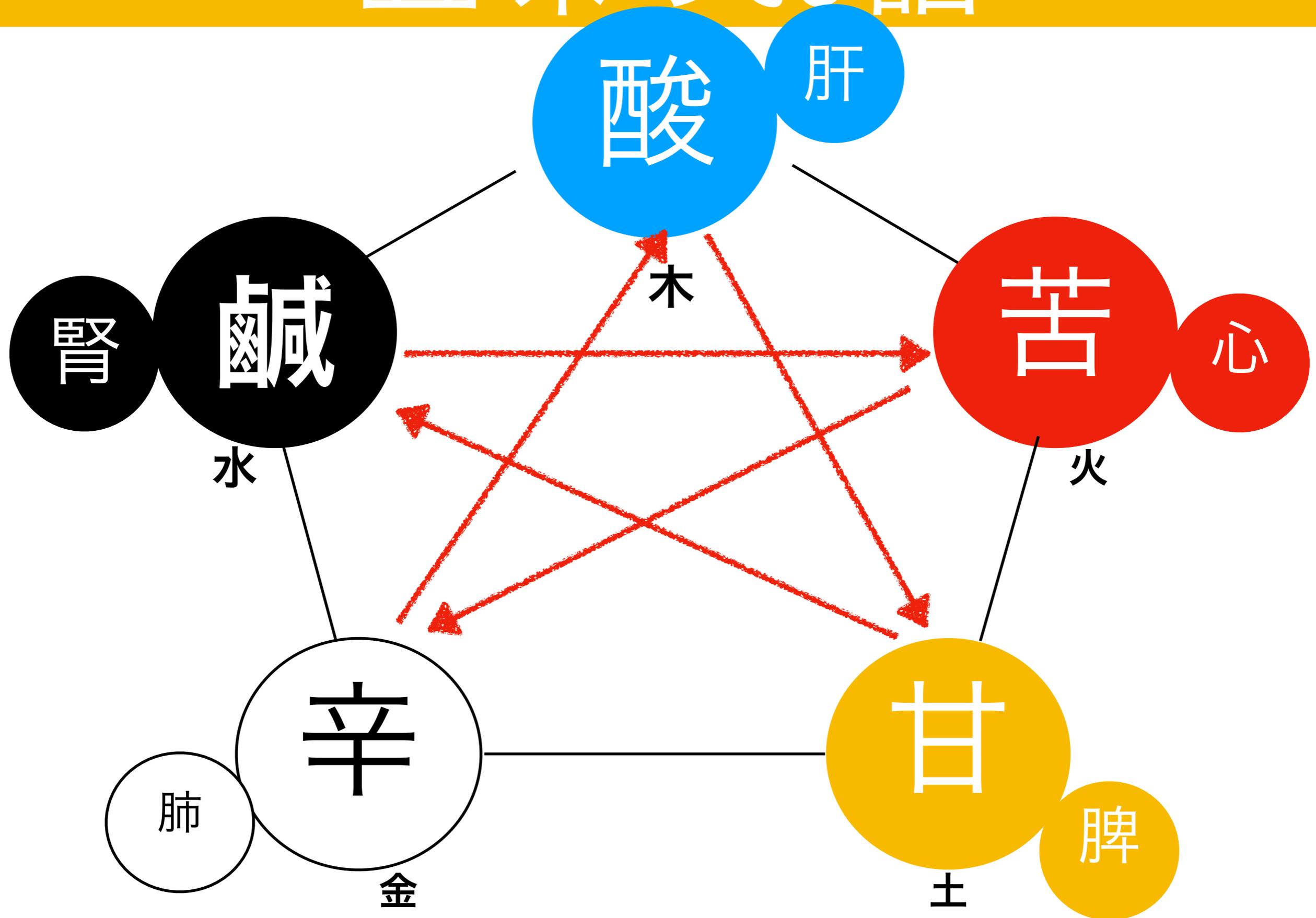


偏食 (飲食偏嗜) ②

- ①肥甘厚味の過食は湿熱を形成する
- ②辛辣の過食は、胃腸に熱をこもらせ、陰液を消耗する
- ③生冷の過食は、脾陽を障害し、寒湿を内生する
- ④過度の飲酒は湿熱を生成し肝血を障害する



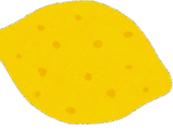
五味のお話



六味の使い方

◆ 酸味・渋味（肝） 効能：収斂、固渋、生津

脱落症状を収め、固める。津液を生じる。レモン、梅、酢、ざくろ、サンザシ、蓮の実



◆ 苦味（心） 効能：瀉下、燥湿、清熱、解毒

体内の余計な熱や湿をとり、通便を良くする。苦瓜、ゴボウ、緑茶、菊花、アロエ



◆ 甘味（脾） 効能：補益、和中、緩和

疲れを改善、虚弱を補う、脾胃の調和、痛みを緩和する。穀類、かぼちゃ、蜂蜜、棗



◆ 辛味（肺） 効能：散寒、行気、活血止痛

身体を温め、気血の流れを良くする。邪気を払う。生姜、ネギ、唐辛子、薄荷、肉桂



◆ 鹹味（腎） 効能：軟堅、散結、瀉下

硬いものを軟らかくする。通便を良くする。昆布、塩、海藻、イカ、貝類



◆ 淡味（脾・五臓） 効能：滲湿、健脾、開竅

湿を取り除き、脾の働きを促進させ、食欲を誘う。はと麦、冬瓜、白菜



使い方の注意

薬膳は薄味が基本！〇〇すぎる味はかえって身体を害す！

酸

肝気が充実にすぎ、脾気が損なわれる。

苦

脾気が十分に栄養を巡らさないため筋肉が痩せるが、食欲は亢進する。

甘

胸苦しく息が荒くなり、皮膚が黒ずんできて、腎気の働きが不均衡になる。

辛

筋脈が力を失ってだらりと弛緩し、精気も神気も尽きる。

鹹

腎気がひどく過大になり、筋肉の力が減少して皮膚がガサガサしてくる。
心気が抑制されて、脈の流れが滞ってくる。

長芋と蓮の実の梅粥

慢性の下痢に

《材料》 1～2人分

| | |
|------|-------|
| うるち米 | 40ml |
| 長芋 | 40g |
| 蓮の実 | 7g |
| 梅干し | 1個 |
| 水 | 400ml |
| 塩 | 適量 |



《作り方》

- ① 米を洗ってザルにあげておく。
- ② 鍋に水、蓮の実を入れ火にかけて、沸騰したら米を入れる。
- ③ 20分ほど経ったら角切りにした長芋を加え炊く。
- ④ 仕上げに塩とちぎった梅を加える。

労働 いろいろいつ



①肉体的労働

②精神的労働

③性行為の過剰

④休息や安楽の過度（運動不足）

痰飲（たんいん）と瘀血（おけつ）



痰飲 たんいん

瘀血 おけつ

痰飲・瘀血は、津液や血の異常代謝物である。
これらは、さらに二次的な代謝障害を引き起こす為、
病因の中に含まれる

痰飲 (たんいん)



痰 たん



飲 いん

痰飲とは、人体局所に滞留した異常体液の総称である。
水液代謝に関与する肺・脾・腎・三焦などの臓器が、六淫
飲食・劳逸・七情などによって障害されると、痰飲が形成される

痰飲 (たんいん)

痰 たん

| 滞留部位 | 病機 | 症状 |
|-------|----------|--------------|
| 肺 | 宣発・粛降の失調 | 咳嗽多痰・喘息・胸悶 |
| 心 | 神志・血脈の失調 | 心悸・精神昏迷・痴呆 |
| 胃 | 胃の和降の失調 | 悪心・嘔吐・胃痞満 |
| 経絡・筋骨 | 循行の阻害 | 肢体麻木・半身不随・腫瘍 |

飲 いん

| 分類 | 滞留部位 | 症状 |
|----|------|------------------------|
| 痰飲 | 腸間 | 腸鳴・腹部張満・食欲減退・下肢の浮腫 |
| 懸飲 | 胸脇 | 胸脇が張満して咳に伴って引痛する |
| 支飲 | 胸膈 | 稀薄で大量な痰を伴う咳嗽・喉中に痰鳴する |
| 溢飲 | 肌膚 | 皮膚の水腫・体の疼痛・汗はかきにくく悪寒する |

瘀血 おけつ

瘀血とは、血が臓腑や経絡内に停滞したり、
経脈から離れて停留した物質である



瘀血 おけつ

- ①疼痛 ②腫塊 ③出血 ④皮膚甲錯

| 部位 | 症状 |
|----|----------|
| 心 | 心痛、心悸、胸悶 |
| 肺 | 胸痛、咯血 |
| 胃腸 | 吐血、大便が黒い |
| 肝 | 脇肋痛、痞塊 |
| 脳 | 癡狂 |
| 子宮 | 閉経、経痛、崩漏 |
| 皮膚 | 腫痛、チアノーゼ |
| 下肢 | 脱臼痛 |

瘀血 おけつ

| 分類 | 原因 | 病機 |
|-----------------|--------------------------|------------------------|
| 気虚血瘀 ききよけつお | 過労や久病によって心気・肺気・宗気などが不足する | 血を推動する働きが低下して瘀血が形成される |
| 気滞血瘀 きたいけつお | 七情によって肝気の鬱滞が起こる | 肝の疏泄の失調で経脈気機が不暢となる |
| 血寒血瘀 けっかんけつお | 寒邪の侵入や心陽の衰退 | 血脈が冷えて凝滞し、循行が障害される |
| 血熱血瘀 けつねつけつお | 熱邪が営分や血分侵入する | 熱邪が血液を煮詰め、血熱が塊になり血流を悪化 |

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



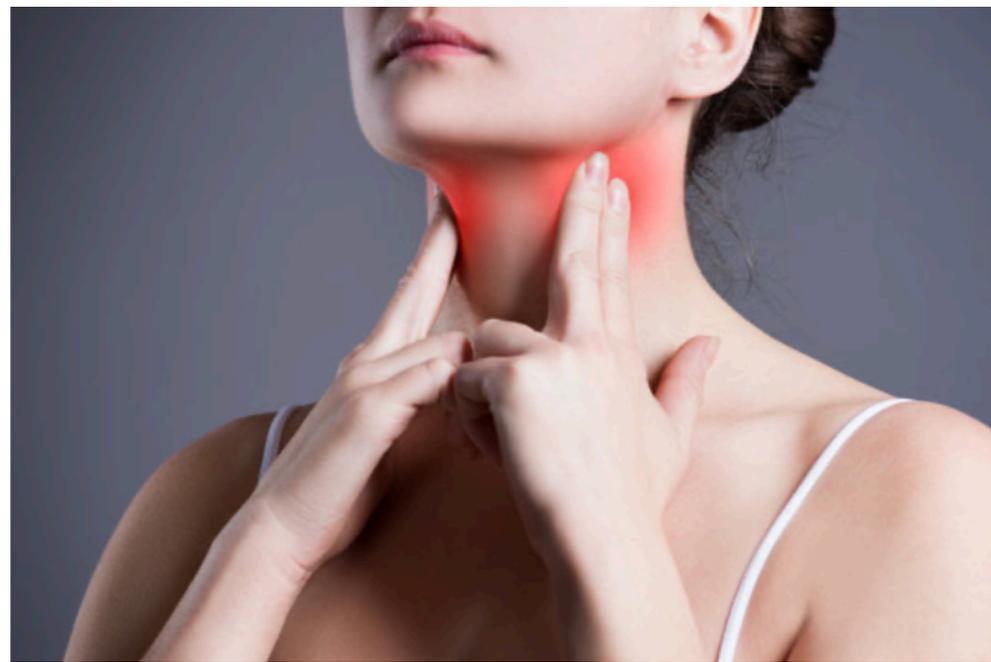
リンパ腫

清化熱痰薬 せいかねったんやく

清化熱痰薬は甘・苦・鹹の寒涼の性質を持つものが多く
清熱化痰・潤肺上咳・軟堅散結に働き、粘稠で濃い痰、
及びリンパ腫や気分の落ち込みや鬱に使われる



喉の痰



リンパ腫



落ち込み

貝母 ばいも



ユリ科のアミガサユリ属の植物
の鱗茎

性味 苦・寒

帰経 心・肺

①清化熱痰

外感風邪の咳嗽・咽痛・黄色で粘稠な痰に知母・黄芩・杏仁などと用いる

②潤肺止咳

肺熱の燥咳や陰虚の慢性咳嗽には、紫苑・款冬花・麦門冬・沙参などと配合して用いる

③泄熱散結

頸部のリンパ節腫・痰核（皮下結節）に、玄参・牡蠣などと用いる

皮膚化膿症の初期に、蒲公英・連翹・天花粉などと用いる

栝楼 かる



ウリ科のシナカラスウリなどの

果実全体

性味 甘・寒

帰経 胃・肺・大腸

①清熱化痰

痰熱による咳嗽・粘稠で喀出しにくい痰・胸苦しいなどの症候に貝母・杏仁・枳実・黄芩・胆南星などと用いる

②利気寛胸・降濁散結

痰熱互結の小結胸で胸痛・胸苦しい・咳嗽などを呈する時に、黄連・半夏などと用いる
小陷胸湯

③消腫散結

乳腺炎・皮膚化膿症の初期の発赤・腫脹・発熱・疼痛に蒲公英・連翹・金銀花などと用いる

④潤腸通便

竹茹 ちくじょ



イネ科のハチクの上皮を薄く剥ぎ取り、削った物

性味 甘・微寒

帰経 胃・肺・胆

①清熱滌痰・開鬱

胆虚の熱痰鬱結による驚きやすい・不眠・不安などの症候に半夏・枳実・茯苓などと用いる温胆湯

痰迷心竅の中風で意識障害・舌のこわばり・発語障害などを呈する時に胆南星・菖蒲・半夏などと使用する

②清熱止嘔

③その他

涼血安胎の効能もあり、妊娠嘔吐や切迫流産（胎動不安）あるいは出血などにも使用する

海蛤殼

かいごうかく



性味 鹹・寒
帰経 肺・腎

シジミ・ハマグリなどの殻

①清肺化痰

②軟堅散結

甲状腺腫・頸部リンパ節種に海藻昆布などと使用する

③利水消腫

昆布 こんぶ



性味 鹹・寒
帰経 肝・胃・腎

①消痰散結

甲状腺腫・頸部リンパ節腫などに、海藻、海蛤殻などと用いる。

②利水消腫

浮腫・水腫に利水薬の補助として用いる

止咳平喘薬 しがいにへいぜん

止咳平喘薬は宣肺祛痰・潤肺止咳・下気平喘などの効能をあらわし、
咳嗽・呼吸困難・喘息に適用する



杏仁 きょうにん



バラ科アズナギ草などの種子
苦味があるものを苦杏仁
甘みがあるものを甜杏仁

性味 苦・辛・温、小毒

帰経 肺・大腸

①止咳平喘

実証による咳嗽・呼吸困難に使用する

肺熱の咳嗽には、石膏・桑白皮・黄芩などと用いる

麻杏甘石湯・五虎湯

②潤腸通便

高齢者や産後の血虚による腸燥便秘に、麻子仁・桃仁・栝楼仁などと用いる

潤腸湯

桔梗 ききょう



キキョウ科のキキョウの根

性味 苦・辛、平

帰経 肺

①宣肺祛痰

外邪犯肺の咳嗽・喀痰などに使用する 桔梗湯

②排膿消腫

肺化膿症の胸痛・膿血痰などに薏苡仁、どくだみなどと用いる

③その他

諸薬を上部の病変に運ぶ引経上浮薬として使われる

前胡 ぜんこ



セリ科のノダケなどの根

性味 苦・辛、微寒

帰経 肺

①降気消痰

肺熱の咳嗽・黄色で粘稠な痰・胸苦しいなどの症候に、杏仁・桑白皮・貝母などと用いる

②宣散風熱

風熱表証で咳嗽・多痰・呼吸促迫・咽痛などを呈する時に、桑葉・薄荷・牛蒡子などと用いる

桑白皮

そうはくひ



クワ科のカラグワの根皮

性味 甘、寒

帰経 肺

①瀉肺平喘

肺熱の咳嗽・呼吸困難・呼吸促迫などに、

地骨皮・黄芩・生甘草などと用いる

瀉白散・五虎湯

②利水消腫

肺気和你壅実の浮腫・尿量減少に、茯苓皮・大腹皮・杏仁などと用いる

五皮飲

枇杷葉　びわよう



バラ科のビワの葉

性味　苦、涼

帰経　肺・胃

①化痰止咳

肺熱の咳嗽・呼吸困難・咽の乾燥感などに、沙参・桑白皮・山梔子などと用いる

②降逆止嘔

胃熱の悪心・嘔吐に、竹筍・茅根・半夏などと用いる

胃熱の口渴には、芦根・麦門冬・天花粉などと使用する

蘇子 そし

シソ科のチリメンジソの分果

性味 辛、温

帰経 肺・大腸



①下気消痰・止咳平喘

咳嗽・呼吸困難・喘鳴・胸苦しいなどの症候に半夏・陳皮・厚朴などと用いる
蘇子降気湯

②寛腸潤燥

腸燥便秘に、麻子仁・杏仁・枳穀などと用いる

次回の講座

1月18日 (月)

1月19日 (火)

どちらの講座も19:30からスタートします