# 第11回漢方相談員養成講座

- 病因
  - 外感　六淫　ろくいん
  - 内傷
    - 七情（精神素因）
    - 飲食・労逸（生活素因）
    - 痰飲・瘀血（内生素因）

本日は

「内生五邪　ないせいごじゃ」

を勉強します

# 内生五邪とは

六気　ろっき

六淫　ろくいん

五臓六腑のバランスの乱れが原因で
体の中で、内風・内寒・内湿・内燥・内火の5種類
の得意的な失調が発生する状態

# 内風　ないふう

体内の疾病で現れる動揺や眩暈・痙攣・麻痺などを内風という内風は、肝が失調して、気血運行の障害や筋脈の滋養不足が起きると発生し、肝陽化風・血虚生風・陰虚内風・熱極生風に分類される

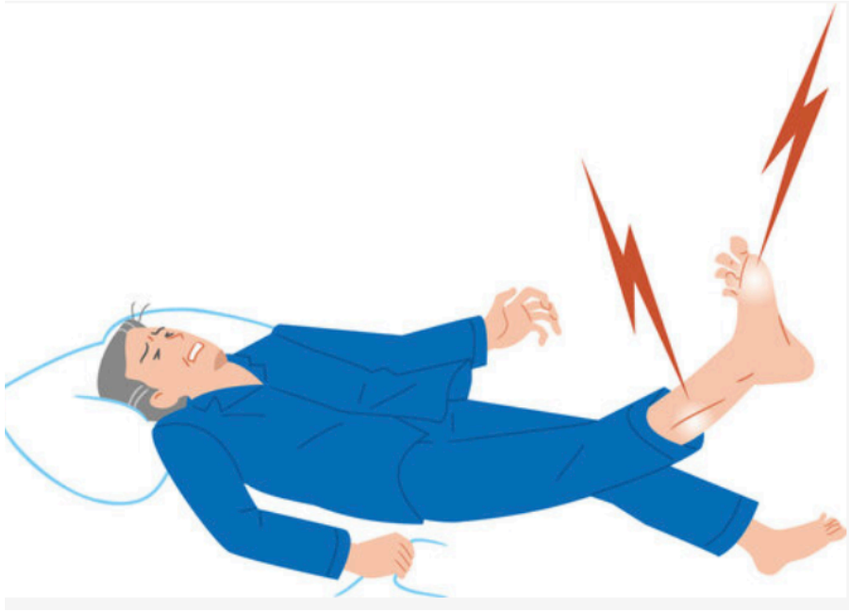
めまい

足のつり

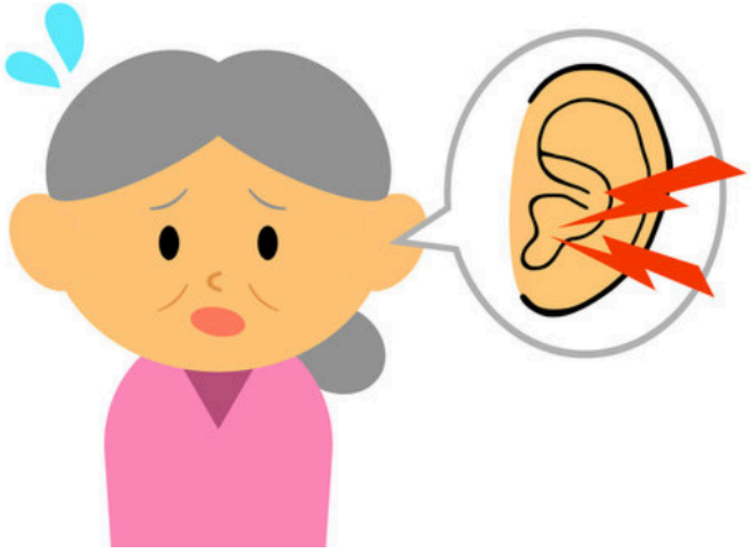
# 内風　ないふう

①肝陽化風（かんようかふう）
情志の過剰によって肝陰の損傷や肝陽の亢進が起こり、
陰陽のバランスが乱れた状態
②血虚生風（けっきょしょうふう）
肝血が不足し、筋脈を営業できずに手足のしびれやつりが起こる状態
③陰虚内風（いんきょないふう）
肝腎の陰が不足して筋骨が滋養できず、内風が発生している状態
④熱極生風（ねつきょくしょうふう）
熱性病の最盛期で熱が血分に及んで血を消耗させて内風が発生する状態

肝陽化風



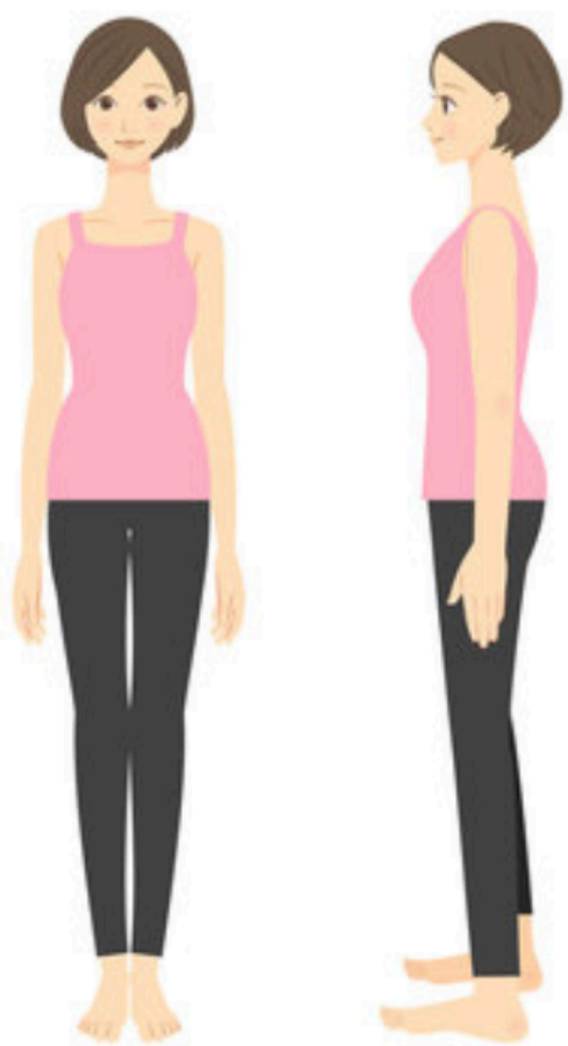
血虚生風



陰虚内風

# 内寒　ないかん

内寒は、脾陽や腎陽・心陽の衰退、または陰寒の邪の停滞で発生する。内寒は、
上焦陽虚・中焦虚寒・下焦虚寒に分類される



上焦　じょうしょう

中焦　ちゅうしょう

下焦　げしょう

# 内寒　ないかん

①上焦陽虚　じょうしょうようきょ
心陽の不足によって起きるもので胸痛や胸中の煩悶、唇の色が紫など

②中焦虚寒　ちゅうしょうきょかん
脾陽が衰退するか障害されて起きるもので、腹痛、吐き気、食欲不振が起こります

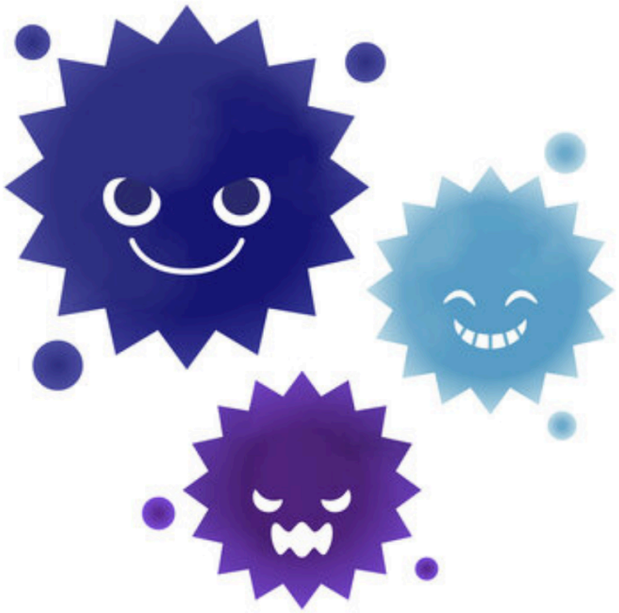
③下焦虚寒　げしょうきょかん
腎陽がふそくして起きるもので、腰膝冷痛、インポテンツ、薄いおりもの、夜間尿
下半身ほ浮腫、明け方の下痢などが起こります

上焦陽虚

中焦陽虚

下焦陽虚

# 内湿　ないしつ



内湿は、飲食不節や腎陽の温煦不足によって、
脾の水液運化作用が失調すると形成される。
寒湿と湿熱に分類される

湿熱

寒湿

# 内湿　ないしつ

**①寒湿　かんしつ**

**腎陽虚などの陽気不足の人は、冷たい物や生物の過剰摂取による寒湿を形成しやすく水様便、小便が透明、透明な鼻水が出やすい、むくみなどの症状が出ます。**

**②湿熱　しつねつ**

**陽気が亢進気味の人は味の濃いものやお酒などの飲み過ぎにより、湿熱を形成しやすく黄疸、湿疹、熱性の下痢や痔、色の濃い尿がでるなどの症状が出ます**

**寒湿**

**寒湿**

**湿熱**

# 内燥　ないそう

内燥とは、津液が欠損して、外燥と同様に体を乾燥させる症状が出現する病理症状を指します

内燥に影響されやすい臓腑は
肺、胃、大腸、肝、腎など

# 内燥　ないそう

**①肺陰への影響**

**内燥が肺陰を損傷すると宣発・粛降作用が傷害されて、空咳や喉の乾燥、皮膚の乾燥が現れる**

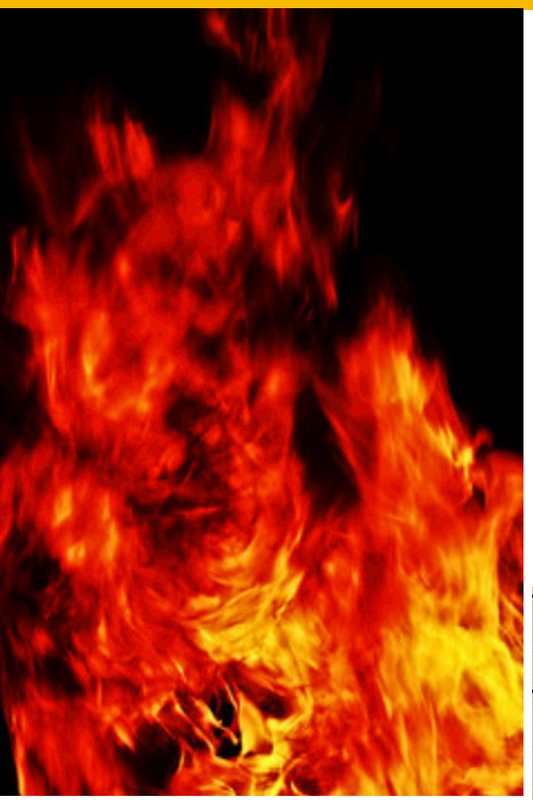
**②胃陰への影響**

**内燥が胃の陰を損傷すると和降が障害されて口渇、唇の乾燥、口臭、便秘、しゃっくり食欲の低下などの症状が出る**

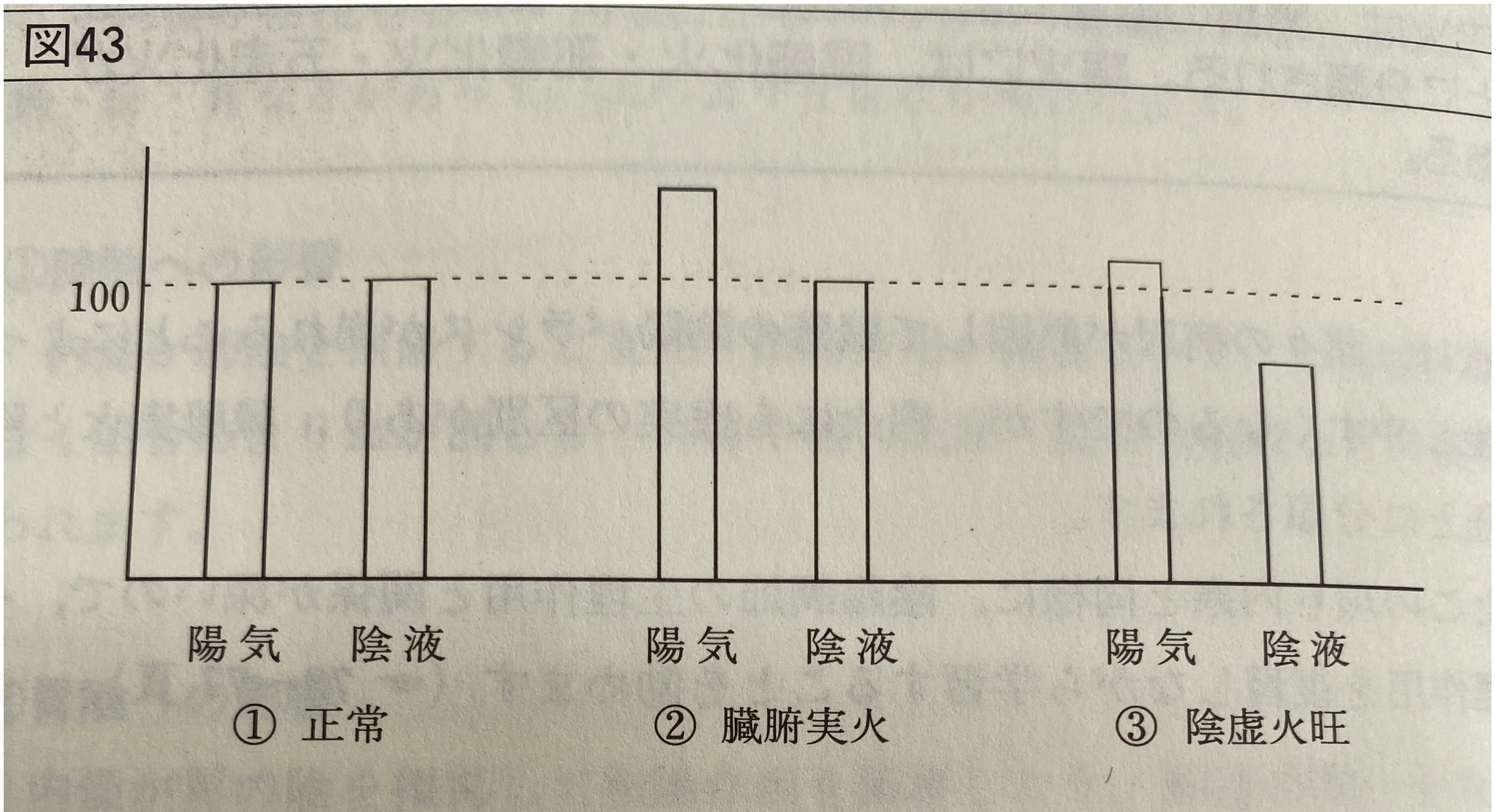
**③肝腎の蔵する精血への影響**

**内燥が肝腎の精血を損傷すると陰虚血燥となって、爪や毛髪のかさつき、皮膚の乾燥、かゆみ、筋肉の麻痺や肌肉の消痩、便秘尿量の減少などの症状が現れる**

# 内火　ないか



内火は臓腑の陰陽失調で発生しやすく、
臓腑実火と陰虚火旺とに分類される
また、実火には、陽盛化火・邪鬱化火・五志化火がある



# 内火　臓腑実熱

①邪鬱化火　じゃうつかか

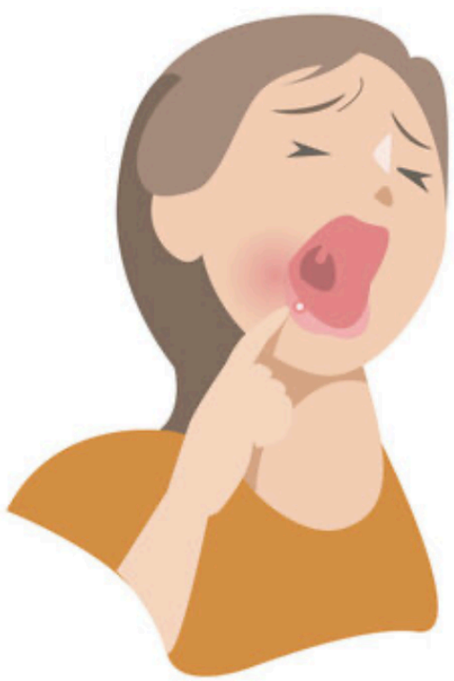
邪鬱化火は、飲食の不摂生や外感病邪が体内に侵入して熱化したり、痰飲・瘀血が鬱滞して熱化すると発生します

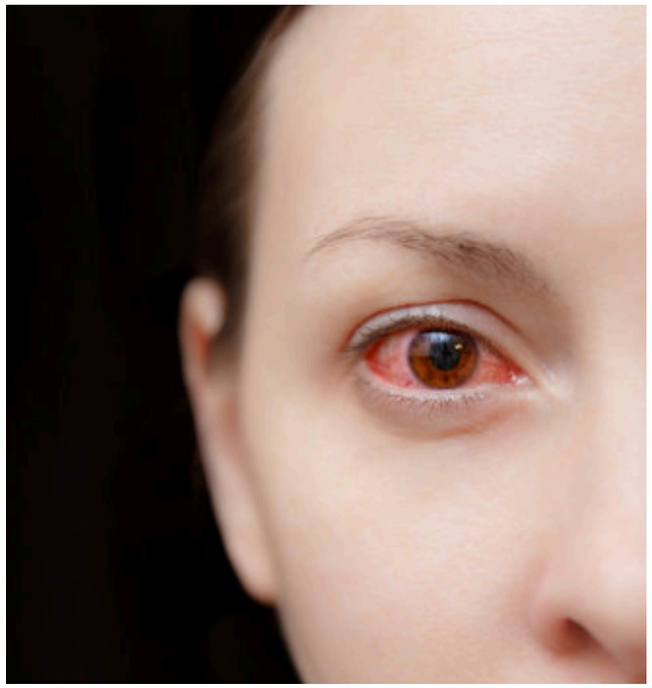
②陽盛化火　ようせいかか

体質的に陽が亢進している人が、特に春先などの陽気の亢進しやすい季節の影響を受けると、熱化して内火が発生します

③五志化火または肝鬱化火

ストレスや激怒によって肝気が鬱滞して熱化したり、思慮の過度や感情が極まると熱化して肝火や心火の亢進による内火を発生します





# 内火　陰虚火旺

実火とは異なり陰の消耗によって相対的に陽が亢進して発生する熱を陰虚火旺といいます。
原因は　久病や労働・房事過多などが原因となります

めまい

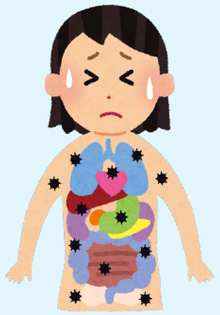
耳鳴

不眠

# 内寒の薬膳

自分で冷えを
作ってるかもーー！

老化
臓腑機能の低下
→陽気の温煦機能減退



## 中から冷える人の３つの原因

ストレス
考えすぎ
生活習慣の乱れ

気血の流れが悪くなり気滞血瘀に
→全身まで気血が行きわたらない
※日本人に多い！

冷やすものの食べすぎ

・寿司、生サラダ、ビール、アイスなど
→脾陽と腎陽を傷つける

# 内寒の薬膳

## 施膳Point💡

①陽気を補う　②寒邪を散らす　③気血を巡らす　④気血を補う

＜冷えによく用いる食材と中薬＞

| 作用 | 食材 | 中薬 |
|---|---|---|
| 助陽補腎 | くるみ・羊肉・鹿肉・海老・イワナ・ナマコ | 冬虫夏草・杜仲・菟絲子・イカリ草など |
| 温経散寒 | 生姜・ネギ・にんにく・にら・唐辛子<br>山椒・胡椒・黒砂糖・アジ・サケ・マス | 肉桂・桂枝・乾姜・大茴香・小茴香など |
| 理気活血 | 蕎麦・大根・かぶ・玉ねぎ・らっきょう<br>えんどう豆・みかん・酢・酒 | 陳皮・枳穀・桃仁・紅花・三七など |
| 補気養血 | いんげん・鶏肉・豚足・栗・豚マメ（腎臓） | 吉林人参・党参・黄耆・当帰など |

# 紅花入り
# カレーオニオングラタン

## 《材料》２～３人分

| | | | |
|---|---|---|---|
| 玉ねぎ | １個 | 餅薄切り | １枚/人 |
| 鶏ひき肉 | １００g | 紅花 | ２つまみ |
| にんにく | １かけ | チーズ | 適量 |
| カレー粉 | 小２ | 塩 | 適量 |
| 水 | ５００ml | 油 | 適量 |

## 《作り方》

①玉ねぎは繊維に垂直に薄切りにする。
　　にんにくはみじん切りにする。

②鍋に油をひき、①を飴色になるまで炒める。
※砂糖を少し入れると早く色づきます(^ ^)

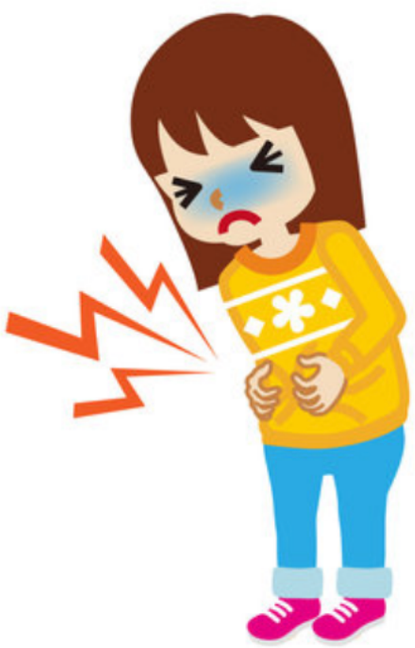
③ひき肉を加えて炒め、色が変わったら、
　カレー粉と塩を少々入れてさらに炒める。

④水を加えアクを取り、１５分くらい煮込む。

⑤紅花、塩を入れて調節し、餅、チーズをのせてオーブンで焼く。

# 消導薬　しょうどうやく

消化薬、消食薬ともいい、脾胃を健運して、飲食の積滞をとりのぞく薬物である食積停滞による腹満・腹痛・噯气・呑酸・悪心・嘔吐・下痢あるいは便秘などの症候や、脾胃虚弱による消化不良などに用いる



# 山査子　さんざし

バラ科のミサンザやサンザシの成熟果実

性味　酸・寒、微温

帰経　脾・胃・肝

①消食化積

特に油膩肉積による満腹・腹痛・下痢に用いる

保和丸、晶三仙

②止痢

細菌性下痢に、炒炭して単身の粉末を冲服する

③破気化瘀

産後瘀阻による腹痛・悪露の停滞あるいは血瘀の月経痛などに用いる

④消脹散結

⑤その他

活血疏肌・透疹に働くので麻疹の初期に使用する

# 神曲　しんきく

小麦・麩に青蒿・蒼茸・タデ、小豆
杏仁の粉末を混和し、発酵させたもの
陳久品ほど良品である

性味　辛・甘、温

帰経　脾・胃

①消食和胃
飲食の腹満・腐臭のあるゲップや食べたがらないなどの症候あるいは傷食の腹痛・下痢に麦芽・山査子・莱菔子などと用いる　保和丸

②その他
鉱石類を含んだ消化吸収しにくい丸剤に神曲を糊として用いて消化を補助する　磁朱丸・牛黄清心丸

# 莱菔子　らいふくし

## アブラナ科ダイコンの成熟種子

性味　辛・甘、平
帰経　脾・胃・肺

①消食化積・行滞除脹
食積気滞の満腹・痞え・噯気・呑酸・腹痛・下痢などの症候に、神曲・麦芽・山査子などと用いる　保和丸

②降気化痰
多痰の咳嗽・呼吸困難に、白芥子・蘇子などと用いる
三子養親湯

**朝鮮人参の効力を低下させると言われています**

# 麦芽　ばくが

## イネ科オオムギの発芽させた籾

性味　甘、平

帰経　脾・胃

①健脾開胃・行気消食

食積の満腹・厭食には、神曲・山査子・などと用いる　脾胃虚弱の食欲不振には党参・白朮などと使用する

②舒肝

肝気鬱滞による胸脇部が脹る・噯気などの症候に、川楝子・青皮などと用いる

③回乳

乳汁が鬱滞して乳房が脹って傷んだり、授乳を中止する必要がある場合に適している　**舒肝回乳は生用　消食は炒って使う**

# 鶏内金　けいないきん

キジ科ニワトリの砂嚢の内膜

性味　甘・渋、微寒

帰経　脾・胃・小腸・膀胱

①運脾消食

食積の腹満・厭食・噯気などの症候に山査子・神曲・麦芽などと用いる

②縮尿止遺

遺尿・頻尿などに、桑螵蛸・牡蠣などと使用する。

遺精の軽症に、単味で使用する

③その他

消結石の効能があるので、胆石には金銭草・鬱金などと、腎・膀胱結石には胡桃肉・海金砂などと用いる

# 補益薬　ほえきやく

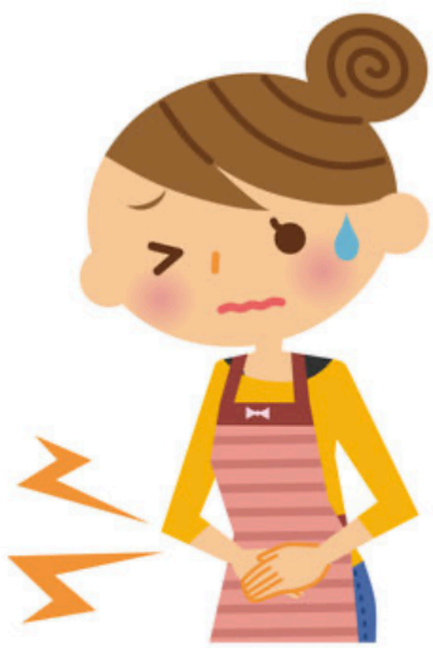
人体の気血陰陽を補益して、各種の虚証を改善する薬物を、補益薬と呼ぶ。
虚証には気虚・血虚・陰虚・陽虚の別があり、補益薬も補気薬・補血薬・補陰薬
補陽薬の4つに大別できる。

補益薬を実邪に使うと「閉門留寇（門を閉じて賊を家中に残す）」事になり、
症状を悪化させてしまうので注意が必要

# 補気薬　　ほきやく

補気薬は気虚を改善する薬物であり、特に脾肺気虚に適する。
脾は「後天の本、生化の源」であり、脾気が虚すと疲労倦怠感・食欲不振・泥状便・水様便
満腹・浮腫などが生じる。
肺は「一身の気を主る」ので、肺気が不足すると息切れ・呼吸が浅い・声に力がない・自汗などが現れる

気は血を生じるので血虚にも使われる



# 人参　にんじん

**ウコギ科オタネニンジン**

**性味　甘・微苦、微温**

**帰経　肺・脾**

①補気固脱

大病・久病・大出血・激しい吐瀉などで元気が虚衰して生じるショック状態で脈が微を呈する時単味を大量に濃く煎じて服用する　独参湯

②補脾気

脾気虚による元気がない・疲れやすい・食欲不振・四肢無力・泥状～水様便などの症候に白朮・茯苓・炙甘草などと用いる

四君子湯・異攻散・参苓白朮散

③益肺気

肺気虚による息切れ、咳嗽、呼吸困難に用いる

④生津止渇　⑤安神益智　⑥その他

血虚にたいし補血薬と用いて益気生血し、陽虚に対し補陽薬と使用して益気壮陽する

# 党参　　とうじん

キキョウ科ヒカゲノツルニンジン

性味　甘・平

帰経　肺・脾

①補中益気

②補益肺気

③養血

④生津

党参は甘平で性質が和平であり、燥でも膩でもなく、中気を補い肺気を益し、脾肺気虚に対する常用薬である。
人参を使用する場面では代用できるが、人参程の薬力はなく持続性も短いので、重症例には人参を用いる必要がある

# 西洋参　せいようじん

**ウコギ科アメリカニンジン**

**性味　苦・微甘・寒**

**帰経　心・肺・腎**

**①補気養陰・清火生津**

**熱病による気津両傷の倦怠感・口渇などの症候に、単味であるいは鮮地黄・石斛麦門冬などと用いる**

**肺陰虚による咳嗽・呼吸困難・痰に血が混じるなどの症候に、天門冬・麦門冬・知母・地骨皮・貝母などと使用する**

# 黄耆　おうぎ

## マメ科キバナオウギの根

性味　甘・温
帰経　脾・肺

①補気昇陽
脾肺気虚の元気がない・疲れやすい・無力感・食欲不振・息切れ・ものを言うのが億劫・自汗・泥状便などの症候に人参・白朮・茯苓などと用いる
②補気摂血
気不摂血による血便・不性器出血・皮下出血などに使用する　帰脾湯
③補気行滞
気虚血滞による肢体の痺れ・運動障害・半身不随などに桂枝・白芍・当帰・紅花などと用いる
④固表止汗　⑤托瘡生肌　⑥利水消腫

# 白朮　びゃくじゅつ

## キク科オオバナオケラの根茎

**性味　甘・苦・温**

**帰経　脾・胃**

①健脾益気

脾気虚で運化が不足し食欲不振・泥状～水様便・腹満・倦怠無力感などを呈する時に

人参・茯苓・炙甘草などと使用する　四君子湯・参苓白朮散

②燥湿利水

脾虚で運化が不足し水湿が停蓄したための浮腫・尿量減少あるいは泥状便に用いる

③固表止汗

表虚の自汗に黄耆・防風などと用いる　玉屏風散

④安胎

胎動不安や切迫流産、妊娠中の腹痛・性器出血などの症候に用いる

⑤その他

祛風湿の効能を持つので、風湿痹の関節痛に使用する

# 山薬　さんやく

## ヤマノイモ科ナガイモ

性味　甘・平

帰経　脾・肺・腎

①補脾止瀉

脾虚による食欲不振・元気がない・泥状～水様便・食べると排便するなどの症候に

人参・白朮・茯苓・蓮子などと使用する　参苓白朮散

②養陰扶脾

脾陰虚による食欲不振・食べると腹が張る・口乾・舌質が紅・少苔などの症候に、人参・白朮・茯苓・蓮子などと使用する。

③養肺益陰・止咳

肺虚（気陰不足）の慢性咳嗽・呼吸困難に、人参・麦門冬・五味子などと用いる

④補腎固精・縮尿・止帯

腎虚の遺精に、熟地黄・山茱萸などと用いる。

# 甘草　かんぞう

## マメ科ウラルカンゾウ

性味　甘・平

帰経　十二経

①補中益気

脾胃虚弱の元気がない・無力感・食欲不振・泥状便などの症候に、人参・黄耆・白朮・茯苓　四君子湯

②潤肺・祛痰止咳

③緩急止痛　腹痛や四肢の痙攣痛に、桔梗などと用いる　芍薬甘草湯

④清熱解毒

咽喉の腫脹・疼痛に、桔梗などと用いる　桔梗湯

⑤調和薬性

方剤に配合し、性質の異なる薬物を調和させたり、薬物の偏性や毒性を軽減したり、薬力を緩和したりする

# 大棗　たいそう

クロウメモドキ科ナツメまたはその品種

性味　甘・微温

帰経　脾・胃・心・肝

①補脾和胃

脾胃虚弱の倦怠無力・食欲不振・泥状便などに、人参・白朮・茯苓・生姜などと使用する
　六君子湯

②養営安神

営血不足による心神不安の不眠・不安感・悲しい・じっとしていられない・驚きやすいなどの症候に
龍眼肉・当帰・酸棗仁などと用いる　甘麦大棗湯

③緩和薬性

薬力が猛烈な薬物に配合し、性質を緩和にするとともに脾胃の損傷を防止し、また味を矯正する

# 膠飴　こうい

糯米粉・粳米粉・小麦粉などに麦芽を加えて加工精製した飴糖

性味　甘・微温

帰経　脾・胃・肺

①補虚健中・緩急止痛

中気不足の虚寒腹痛で温めたり抑えると軽減する時に、桂枝・芍薬・生姜・大棗などと用いる

②潤肺止咳

肺虚の慢性咳嗽・呼吸困難・無痰などの症候に、単味であるいは百部・杏仁・蜂蜜などと用いる

# 2月の研究会

**2月8日（月）**

**2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