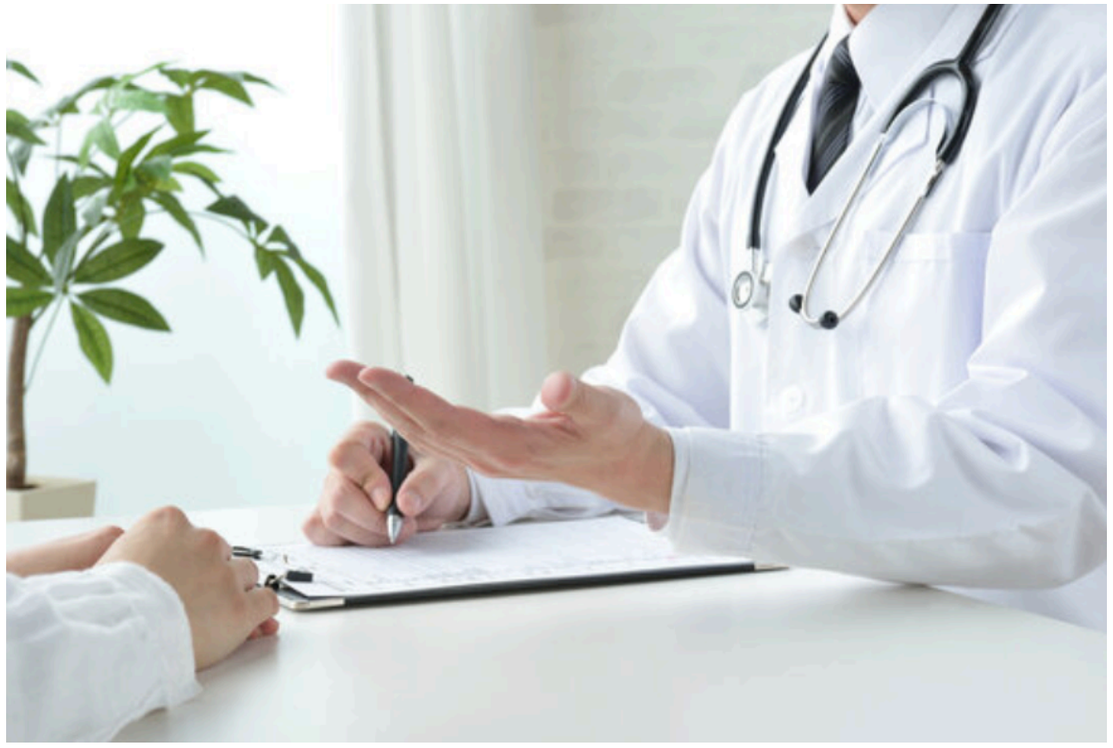
第13回漢方相談員　養成講座

聞診　ぶんしん



問診　もんしん

聞診　ぶんしん

音声を聞き、体臭や排泄物の臭いを嗅ぐ方法

①音声・・・肺、（腎）
高くて力強い声ー実証、熱証
低くて弱々しい声ー虚証、寒証

②言語・・・心
いらいらして多言ー実証、熱証
静かで口数が少ないー虚証、寒証

③呼吸・・・肺、腎
呼吸が粗く、呼吸音が高いー実証
呼吸が微弱で呼吸音が低いー虚証

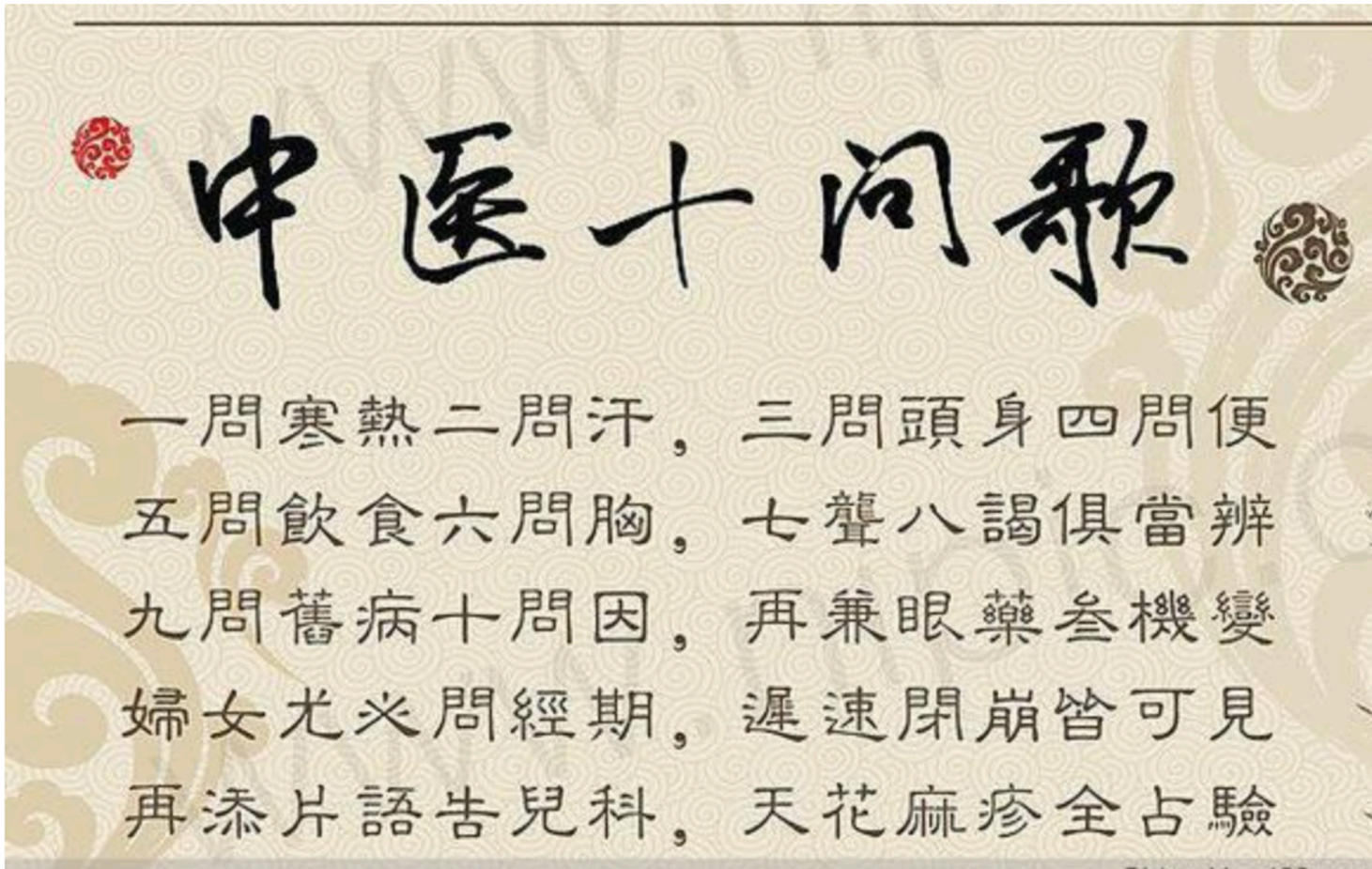
・咳声が重く、多量の喀出しやすい
痰が出るー痰湿

・から咳（乾咳）が出て無痰、
あるいは少量の粘稠な痰が出る
ー燥咳

・咳声がかすれ、犬が吠えるような
咳嗽ー白喉

問診　もんしん

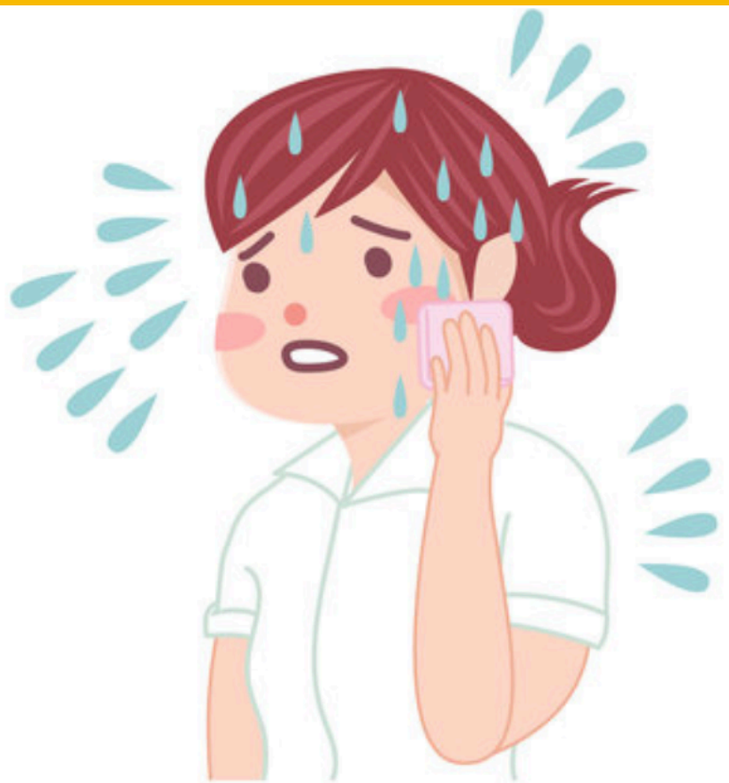
患者様への質問を通して病状を把握する



1.寒熱を問う

悪寒発熱	悪寒、発熱共に出現	表　証
但寒不熱	畏寒のみ出現	裏寒証
但熱不寒	発熱のみ出現	裏熱証
寒熱往来	悪寒、発熱交互に出現	半表半裏証

2.汗を問う



発汗の有無、時間、部位、量、兼証等について質問する

汗とは・・・
陽気の働きによって津液が蒸発し、体表に排泄されたもの

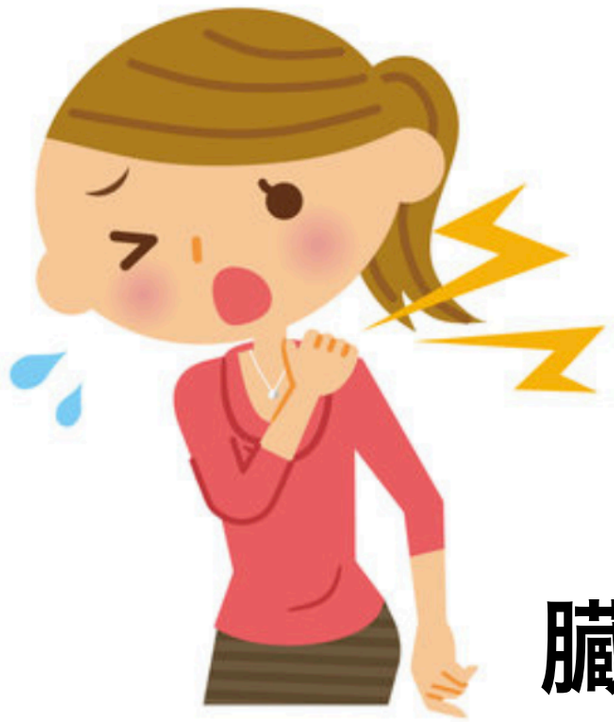
表証の汗

無汗　ー　傷寒表実証　⇒麻黄湯
有汗　ー　傷寒表虚証　⇒桂枝湯

裏証の汗

自汗　じかん　-　気虚　日中、普通にしていて汗をかく。活動時ひどくなる
盗汗　とうかん-　陰虚　寝ている間だけ汗をかく（寝汗）
大汗　たいかん- 裏熱亢盛、亡陽　大量に汗が出る
戦汗　せんかん-温病　全身戦慄の後、汗が出る

3.痛みを問う



痛みの性質、部位、時間等を質問する

実証の痛み

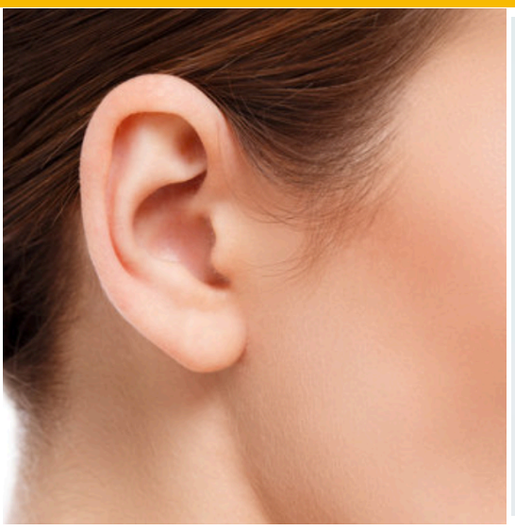
経絡阻閉 ——気血運行失調——→ **不通則痛**

虚証の痛み

臓腑、経絡失調 ——→ **不栄則痛**

脹痛　ちょうつう	痛みに脹満感を伴う	気滞
重痛　じゅうつう	痛みに重だるさを伴う	湿邪阻滞
刺痛　しつう	針で刺されるような痛み	瘀血阻滞
絞痛　こうつう	絞られるような激痛	実邪阻滞
灼痛　しゃくつう	痛みに灼熱感を伴う	熱証
冷痛　れいつう	痛みに寒冷感を伴う	寒証
隠痛　いんつう	しくしくといつまでも痛む	気血不足

4.耳目を問う



耳鳴

- 突然大きな音で始まる
  耳を按えると増悪する　**実証**
- 音が次第に弱まる、
  耳を按えると軽減する　**虚証**

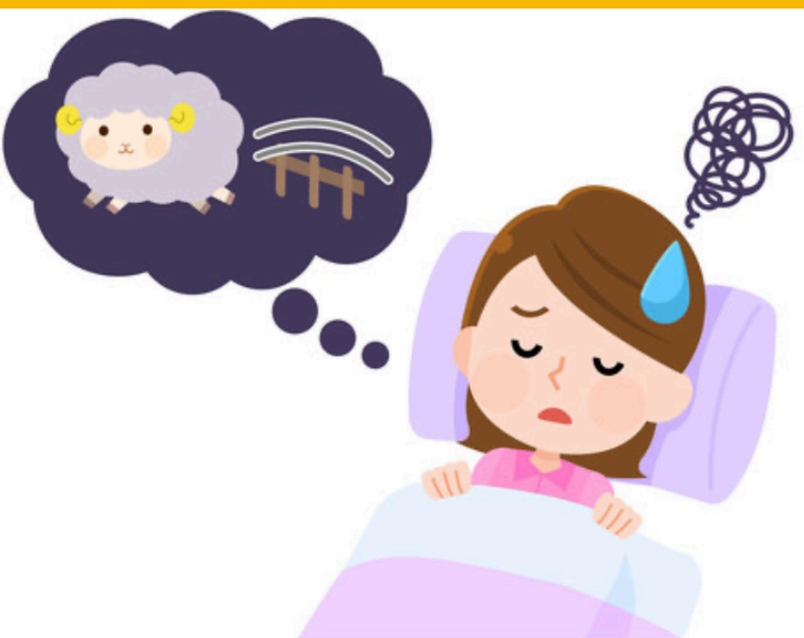
聴力の減退

- **突然の聴力減退ー実証**
- **久病や老人の聴力減退ー虚証**

目眩　めまい（眩暈）

- **頭張、顔面紅潮、耳鳴、足腰がだるい**
- **胸悶、四肢倦怠、悪心、苔膩**

5.睡眠を問う（不眠）



寝つきが悪い。
眠りが浅く、すぐ目が醒める。一睡もできない
夢ばかりみる（多夢）

・五心煩熱、心悸、眩暈、腰がだるい　心腎不交
遺精

・疲労倦怠、心悸、顔色が悪い　心脾両虚

・脘閉、噯気、腹部脹満・苔膩　食積内停

・煩躁、驚悸、胸閉、多量の痰
口が苦い、苔黄膩　胆鬱痰擾

5.睡眠を問う（嗜眠しみん）

嗜眠とは
疲労倦怠感に伴って、たまらなく眠くなる
知らぬ間に寝入ってしまう

・疲れて眠くなる＋頭や体が重い、脘悶、苔膩、脈濡　痰湿困脾　たんしつこんぴ

・食後眠くなる＋体が衰弱する、食欲減退、無気力　脾気虚弱　ひききょじゃく

6.飲食と味覚を問う（口渇）

口渇とは・・・・

喉がかわいて、水を飲みたがる

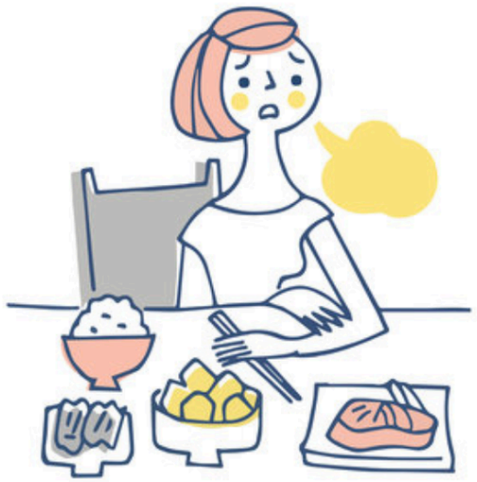
口渇多飲　口渇が顕著で大量の水を飲む

- 口渇・多飲　　一熱証
- 激しい口渇、多飲　　一気分熱盛
  （冷たいものを飲みたがる）
- 口渇、多飲、多尿　　一消渇

口渇少飲　口渇しても水は少量しか飲まない

- 口渇・少飲　　一熱入営血
- 口が乾燥、口を漱ぎたくなるが、飲みたくはない　　一瘀血
- 口渇、飲むとすぐ吐き出す　　一痰飲内停
- 口渇、少飲（熱いものを飲みたがる）　　一湿困

6.食欲と食事量



食欲減退　（納呆　のうほう）

久病＋顔色萎黄、疲労倦怠、体がやせる　脾胃虚弱　ひいきょじゃく

厭食えんしょく　（納呆　のうほう）

特定の食物や、食物の臭いを嫌う

・食べ物の臭いを嫌う＋酸腐臭を伴う噯気、胸やけ、腹部脹満

食積　しょくせき

空腹感

食欲旺盛で多食、食べてもすぐに空腹になる　胃熱亢盛

予後

食欲、食量増加ー（胃気回復）ー予後良好

食欲、食量減少ー（胃気衰弱）ー予後不良

6.味覚

口が苦い	ー	熱証
口が甘い、粘る	ー	脾胃湿熱
口の中に酸っぱい水が溢れる	ー	肝胃蘊熱
口が淡く味を感じない	ー	脾胃気虚
口の中で酸腐臭がする	ー	食積
口がしょっぱい	ー	腎病

肝ー酸　心ー苦

脾ー甘　肺ー辛

腎ー鹹

7.二便　便秘

実熱ー腸中の老廃物が熱と結する
発熱、腹部脹満・疼痛（拒按）、苔黄燥

陰虚ー腸の滋潤が失われる
大便乾燥＋舌紅、少苔・脈細数

気虚ー腸の伝導力が無力になる
久病、老人、産後の便秘

陽虚ー陰寒内生により腸道の気機が滞る
顔面蒼白、熱いものを飲みたがる、脈沈遅

7.二便　下痢　小便

下痢は便の性状その他により、
溏泄　とうせつ　と　泄瀉　せっしゃに分けられる

溏泄　とうせつ　大便が薄く軟らかくなり、
形を成さない（泥状便）

泄瀉　せっしゃ　大便が稀く水のようになり、
排便回数が増加する（水様便）

小便

尿の色が濃く、尿量が少ない　ー　熱証
尿の色が透明で、尿量が多い　ー　寒証

8.婦女に問う

周期	量	色	質	兼証	病証
先期	多	深紅	稠	舌紅、苔黄	血熱
	多	淡紅	稀	舌淡、苔白	気虚
後期	少	淡紅	稀	顔面萎黄	血虚
	少	紫暗	血塊	小腹部冷痛	寒凝血瘀
不定期	多少	紫紅	血塊	小腹部冷痛	肝気鬱結
	多少	淡紅	稀	腰がだるい	脾腎虚損

月経先期　　周期が8,9日以上早まる

月経後期　　周期が8,9日以上遅れる

月経不定期　周期が早まったり遅れたり、定まらない

豚肉ときゅうりの炒め物

＜材料＞　２人分

・きゅうり１本
・豚肩ロース薄切り　　１５０g
・大葉　　３枚
・松の実　　大１
・ごま油　塩　　適量

＜作り方＞

①豚肉は適度な大きさに切り、塩をふっておく。きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。大葉は細切りにする。

②フライパンにごま油をひき、豚肉を色が変わるまで焼き、松の実を加える。

③きゅうりを加えさっと炒め、塩で味付けする。

④火を止め、大葉を入れざっと混ぜる。

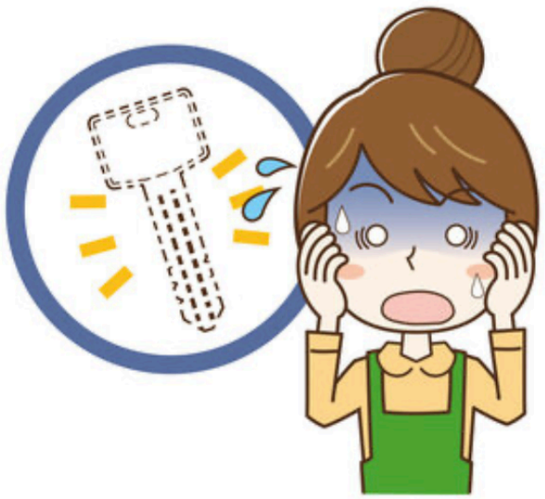
養血薬　ようけつやく

養血薬は「補血薬　ほけつやく」「益血薬　えきけつやく」ともいい、血虚を改善する薬物であり、肝血虚・心血虚に適する

貧血・顔色が悪い

不眠

動悸



忘れもの

熟地黄　じゅくじおう

ゴマノクサ科のジオウやカイケイジオウの肥大根を乾燥したのち、酒で蒸して熟製したもの

性味　甘・微温

帰経　心・肝・腎

①補血調経

血虚による顔色によるつやがない・頭のふらつき・めまい・目がかすむ・動悸・月経不順・不性器出血・月経

四物湯　しもつとう

②滋腎益精

腎陰不足の腰や膝がだるく無力・遺精・潮熱・盗汗などの症候に、山薬・山茱萸・牡丹皮などと使用する　六味地黄丸　ろくみじおうがん

何首烏　かしゅう

タデ科ツルドクダミの塊根

性味　甘・微温

帰経　心・肝・腎

①補肝腎・益精血・生発烏髪

肝腎精血不足による頭のふらつき・目がかすむ・めまい・耳鳴り・腰や膝がだるく無力・肢体のしびれ・脱毛・早期白髪・遺精などの症候に、熟地黄・白芍・当帰・菟絲子・女貞子などと用いる。　七宝美髯丹

②解毒

皮膚化膿症に苦参・連翹・玄参などと用いる

頸部リンパ節腫に、夏枯草・貝母などと使用する

血虚挟風の皮膚掻痒に、生地黄・当帰・蝉退・白蒺藜などと用いる

当帰飲子

③潤腸通便

腸燥便秘に、単味あるいは　麻子仁・胡麻仁・当帰と使用する

当帰　とうき

セリ科ニホントウキの根

主根部を当帰身、支根を当帰尾合わせたものを全当帰と呼ぶ

性味　甘・辛・苦、温

帰経　心・肝・脾

①補血調経

血虚による顔色につやがない・頭のふらつき・めまい・目がかすむ
動悸・月経不順・月経痛などの症候に、熟地黄・白芍薬・川芎などと用いる
当帰補血湯・八珍湯・十全大補湯

②活血行気・止痛

気滞血瘀の疼痛・腹腔内腫瘤などに、桃仁・紅花・川芎・赤芍・牡丹皮
などと用いる

③潤腸通便

腸燥便秘に、麻子仁・生何首烏・桃仁・杏仁などと用いる

白芍薬　しろしゃくやく

ボタン科のシャクヤクのコルク皮を除去し
そのままあるいは湯通しして乾燥した根

性味　苦・酸、微寒

帰経　肝・脾

①補血斂陰

血虚による顔色に艶がない・頭のふらつき・めまい・目がかすむ・肢体のしびれ
月経不順などの症候に、熟地黄・当帰・川芎などと用いる

②柔肝止痛

肝鬱気滞による胸脇部の脹った痛み・憂鬱感・いらいらなどの症候に、
柴胡・香附子・枳実などと用いる

③平肝斂陰

肝陰不足・肝陽上亢による頭痛・めまい・ふらつきなどの症候に、生地黄・
石決明・釣藤・桑葉・菊花などと使用する

阿膠　あきょう

ウマ科のロバの除毛した皮を煮て製したニカワ塊

性味　甘、平

帰経　肺・肝・腎

①補血

血虚による顔色に艶がない・頭のふらつき・めまい・動悸などの症候に、当帰・熟地黄・白芍・黄耆などと用いる

②滋陰

陰虚火旺による焦燥・不眠・熱感などの症候に、

芍薬・鶏子黄・黄連などと用いる

③止血

鼻出血・喀血・吐血・血尿・血便・不性器出血・月経過多など多種の出血に単味であるいは、蒲黄・生地黄・当帰・白芍などと使用する

④清肺潤燥

燥熱傷肺の乾咳・呼吸促迫・無痰・口渇・鼻咽の乾燥などの症候にも石膏・桑葉・麦門冬などと用いる

桑椹　そうじん

クワ科のカラグワの成熟した集合果

性味　甘、寒

帰経　心・肝・腎

①滋陰補血・先発烏髪

陰血不足のめまい・不眠・目が霞む・耳鳴り・早期白髪などに、単味であるいは熟地黄・女貞子・旱蓮草・何首烏などと用いる

②生津

傷津による口渇あるいは消渇に、生地黄・麦門冬・沙参・天花粉などと使用する

③潤腸通便

腸燥便秘に、単味であるいは胡麻仁・生何首烏などと用いる

龍眼肉　りゅうがんにく

ムクロジ科リュウガンの仮種皮

性味　甘、平

帰経　心・脾

①養心血・安神・補脾気

心脾両虚の動悸・不眠・健忘・食欲不振・倦怠無力感などの症候に、

黄耆・人参・白朮・当帰・酸棗仁・遠志などと用いる

滋陰薬　じいんやく

滋陰薬は「補陰薬」「養陰薬」ともいい、陰虚・津虚を改善する薬物であり、肺胃・肝腎あるいは心脾の陰虚に使用する

目のかすみ

めまい

耳鳴り

沙参　しゃじん

セリ科のハマボウフウの外皮を去った根

性味　甘、微苦、微寒
帰経　肺・胃

①清肺熱・養肺陰
温燥による乾咳・喉や鼻の乾燥・小痰～切れにくい粘痰・発熱などの症候に桑葉・淡豆豉・杏仁・貝母などと用いる。

②養胃生津
熱病傷津による口渇に、麦門冬・玉竹・石斛などと使用する

日本ではこの沙参が防風として流通している事もあります

天門冬　てんもんどう

ユリ科クサスギカズラの塊根

性味　甘、苦、大寒

帰経　肺・腎

①潤肺滋陰・清熱化痰

肺熱傷陰による乾咳・少痰～無痰・喀血・呼吸困難などの症候に、麦門冬と用いる二冬膏

②潤腸通便

腸燥便秘に、麻子仁・生地黄・当帰・玄参などと用いる

肺陰を補う性質が強いが、咳嗽の初期から使用すると邪を止める恐れがある

麦門冬　ばくもんどう

ユリ科のジャノヒゲの塊根

性味　甘、微苦、微寒

帰経　肺・心・胃

①清熱潤肺・止咳

肺熱傷陰や肺陰虚による乾咳・粘稠で切れにくい痰～少痰～無痰あるいは

血痰などと症候に沙参・百合・天門冬・石膏・知母などと用いる

②養胃生津

胃陰不足の口渇・舌の乾燥に、沙参・玉竹・生地黄などと使用する。

熱病による傷津耗気で口渇・元気がない・無力感・脈が細で無力などを呈する

時に人参・五味子などと用いる　生脈散

③清心除煩

心陰虚の不眠・焦燥などの症候に、酸棗仁・生地黄・柏子仁・丹参などと用いる

天王補心丹

④潤腸通便　増液湯

玄参　げんじん

ゴマノハグサ科ゴマノハグサ属植物

性味　苦・鹹、寒

帰経　肺・胃・腎

①滋陰涼血・除煩

温熱の邪が営血に入り夜間高熱・意識障害・斑疹・舌質が絳などを呈するときに

犀角・生地黄・麦門冬・丹参などと使用する

②滋陰降火・解毒

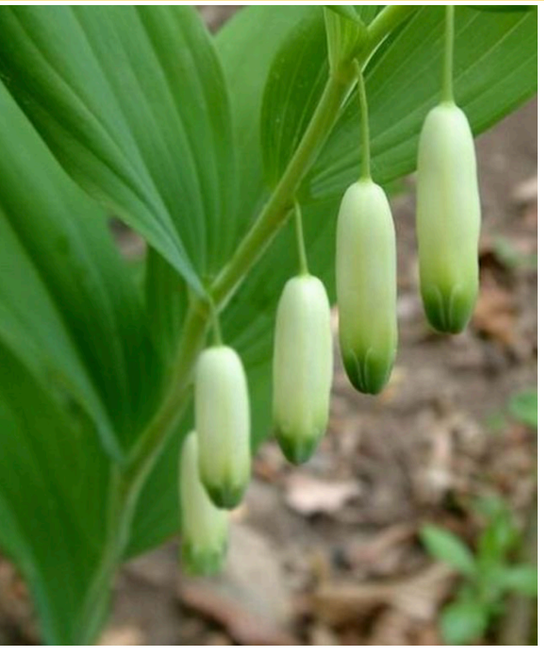
陰虚火旺による咽喉の腫脹疼痛・目の充血・骨蒸潮熱・のぼせ・咳嗽・喀血

などの症候に用いる

③頸部リンパ節腫・皮下結節に牡蠣・貝母などと用いる

④傷津による腸燥便秘に、生地黄・麦門冬と使用する　増液湯

黄精　おうせい



ユリ科カギクルマバナルコユリの根茎。黄酒で燻蒸したものもある

性味　甘、平

帰経　脾・肺・腎

①補脾気・益脾陰

脾気陰両虚による食欲不振・食べるとお腹がはる・口乾・便が硬い・舌質が紅・少苔などに人参・白朮・玉竹・山薬などと使用する

②潤肺止咳

肺陰虚の乾咳・無痰などの症候に、沙参・麦門冬・貝母などと用いる

③補腎益精

腎精不足による膝や腰がだるく無力に用いる　また、腎陰虚の消渇にも、生地黄・玄参・天花粉・山薬などと使用する

百合　びゃくごう

ユリ科ユリ属植物鱗茎の鱗片

性味　甘、微寒

帰経　心・肺

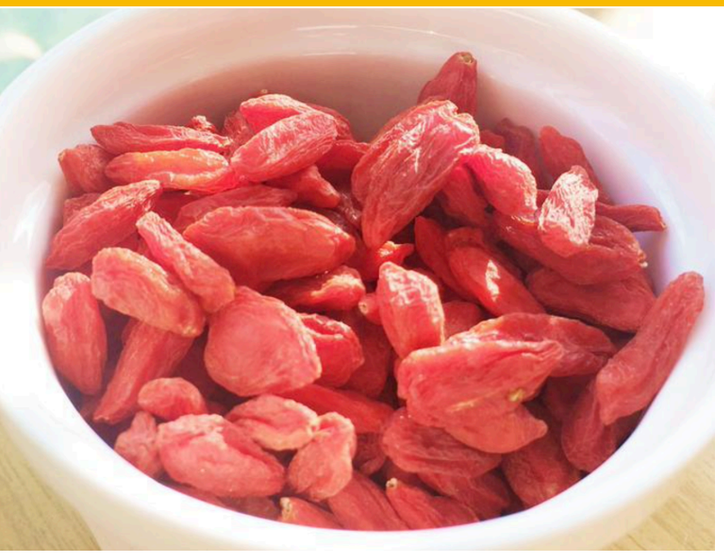
①潤肺止咳

肺陰虚の乾咳・少痰・に血が混じるなどの症候に、生地黄・玄参・麦門冬・貝母などと用いる

②清心安神

熱病後期の余熱未清で焦燥感・動悸・不眠・多夢な心神不寧を呈する時に、知母・生地黄などと使用する

枸杞子　くこし



ナス科クコやナガバクコの成熟果実

性味　甘、平

帰経　肝・腎・肺

①滋補肝腎・明目

肝腎陰虚の頭のふらつき・めまい・視力減退・風に当たると涙が出る・腰や膝がだるく無力・遺精などの症候に、熟地黄・山薬・山茱萸・菊花などと用いる。　杞菊地黄丸

②潤肺

肺腎陰虚の慢性咳嗽に、麦門冬・五味子・貝母・知母などと使用する

旱蓮草　かんれんそう

キク科のタカサブロウの全草

性味　甘・酸、寒

帰経　肝・腎

①養肝益腎・烏髪固歯

肝腎陰虚の頭のふらつき・めまい・歯の動揺・早期白髪などの症候に、女貞子・桑椹・何首烏などと用いる　二至丹

②涼血止血

陰虚火旺・血熱妄行による鼻出血・吐血・喀血・血尿・血便・不性器出血など全ての出血に、生地黄・茅根・等と使用する

女貞子　じょていし

モクセイ科のトウネズミモチの成熟果実

性味　甘・苦、涼

帰経　肝・腎

①滋腎養肝・烏髪明目・清虚熱

肝腎陰虚の早期白髪・腰や膝がだるく無力・頭のふらつき・めまい・潮熱などに、

旱蓮草・枸杞子などと用いる

肝腎不足による視力減退・目がかすむなどの症候に熟地黄・枸杞子・菟絲子・菊花などと用いる

女貞子＋旱蓮草＝二至丹　の組み合わせで使うことが多いです

黒胡麻　くろごま

ゴマ科のゴマの成熟種子

性味　甘・平

帰経　脾・肝・腎

①滋養肝腎・補益精血

肝腎不足の早期白髪・頭のふらつき・目がかすむ・耳鳴り・肢体のしびれなどの症候に単味を炒して服用するか、桑葉・枸杞子・女貞子・桑椹などと使用する。

②潤燥滑腸

腸燥便秘に、単味であるいは麻子仁・杏仁・当帰・胡桃肉・蜂蜜などと用いる

黒豆　こくず

マメ科のダイズの黒色品種の種子

性味　甘、平

帰経　肝・腎

①滋陰補血・利水

陰血不足の頭のふらつき・月経不順などに、当帰・白芍・川芎・丹参などと用いる。

血虚の水腫に、赤小豆などと使用する

②祛風止痙

産後の痙攣などに、単味を炒黒して服用する

③解毒

薬物中毒・熱毒などに、単味であるいは生甘草などと用いる

亀板　きばん

イシガメ科のクサガメなどの腹甲

性味　鹹・甘、寒

帰経　腎・心・肝

①滋陰潜陽・清虚熱

陰虚火旺の骨蒸潮熱・盗汗・遺精などの症候に熟地黄・知母・黄柏などと用いる

②益腎強骨

腎精虚による腰や膝がだるく無力・筋骨が弱い・泉門の閉鎖遅延などの症候に

熟地黄・鎖陽・虎骨などと使用する

③固経止崩

陰虚血熱による不正性器出血・月経過多などに、白芍薬などと使用する

④養血補心

心血虚の驚きやすい・動悸・不眠・健忘などの症候に、竜骨・遠志・菖蒲などと用いる

土鼈甲　どべっこう

スッポン科スッポンの甲羅

性味　鹹、寒

帰経　肝・脾・腎

①滋陰潜陽

陰虚火旺による骨蒸潮熱・盗汗、あるいは熱病傷陰による夜間高熱・舌絳・少苔などの症候に、生地黄・知母・青蒿・秦艽・地骨皮などと用いる

清骨散・青蒿鼈甲湯

②軟堅散結・破瘀通経

癌・子宮筋腫その他の腹腔内腫瘤および無月経に大黄・蠐虫・桃仁・牡蠣・檳榔子などと使用する

相談員養成講座のメンバー限定

薬膳茶ワークショップ～春の八宝茶～

日時　2021年　3月24日（水）

午前の部　10:00～12:00　定員4名

午後の部　13:30～15:30　定員4名

参加費

~~¥4,000~~

養成講座メンバー特別価格

¥2,000

お土産付き！

です💗

次回の養成講座

4月5日（月）　会場　厚麗堂薬局
4月6日（火）　zoom開催

共に19:30からスタートします