



監修

猪越洋平

IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院院長。鍼灸師。
1995 年、中国へ留学。
中医学が日本中の家庭に普及すれば、その知識によって自ら病を防止できるという考えのもと、漢方および鍼灸治療を行う。

第6章

中医学

【TRADITIONAL CHINESE MEDICINE】

この章のポイント

自分の体質を知り、改善方法を学ぶ。

中医学特有の診断法と治療法を学ぶ。

人の体は気・血・水の不足や滞りによって不調が起こる。

疲れが生じるのは体のバランスが崩れたとき。

体質別にふさわしい食材、ツボ、漢方薬を知る。

中医学で最も大事なことは 自分の体質を知ること

自分の体を知る 中医学の4つの方法「**四診**」

中医学の基本となる、体の状態を知る方法が“四診”と呼ばれる4つの診断方法だ。これらを使うことによって、五臓に起こっている異常が確認できる。

1

ぼうしん
望 診

自分の体を目で診る

顔色、目、皮膚や舌、髪の毛、爪の状態を観察する。姿勢や動き、体格、患部も診る。

2

ぶんしん
聞 診

耳と鼻を使って調べる

声の大きさ、発音、呼吸音を聞く。口臭、体臭、排泄物のにおいを嗅ぐ。

3

もんしん
問 診

辛い症状を問う

痛みやかゆみ、冷えやほてり、食欲や便通、睡眠の状態など、症状とその経過を聞く。

4

せっしん
切 診

体に触れる

腹部や背部、手足の冷えやほてり、張りや痛み、むくみや乾燥を確認。脈の形状も診る。

四診をしてわかること

- ・どこ臓腑が悪いのか
- ・体質が判断できる
- ・病気の原因がみえてくる
- ・養生法や治し方がわかる

人間の体には3つの成分がある

き
気

生命活動のエネルギー 体の機能をつかさどる

生命活動のエネルギーで、気が不足した状態を“気虚”という。気虚の状態に陥ると、体がだるく感じられ、疲れやすくなる。気が滞った状態が“気滞”で、イライラやお腹の張りの原因にもなる。

けつ
血

栄養と酸素を蓄えて 全身に送り届ける

全身を巡り、それぞれの組織に栄養を与える。老廃物を取り除く役目と、働きのことも指す。血が不足している状態を“血虚”といい、冷えや立ちくらみが起こる。流れが滞った状態が“瘀血”で、頭痛や生理痛などが起こる。

すい
水
(しんえき 津液)

体内の水分を コントロール

血液以外の体液のこと。細胞や組織に潤いを与える。水が不足する状態が“陰虚”で、ほてり、喉の渇きが起こる。水が滞った状態を“痰湿”といい、むくみがあらわれたり、肥満になりやすい。

中医学では、自分の体を自分で診ることが出来ます。その方法を覚えて、疲れが取れないとき、また具合が悪くなったとき、自分の体が今どういう状態なのか、どのように判断したらよいかを理解しましょう。

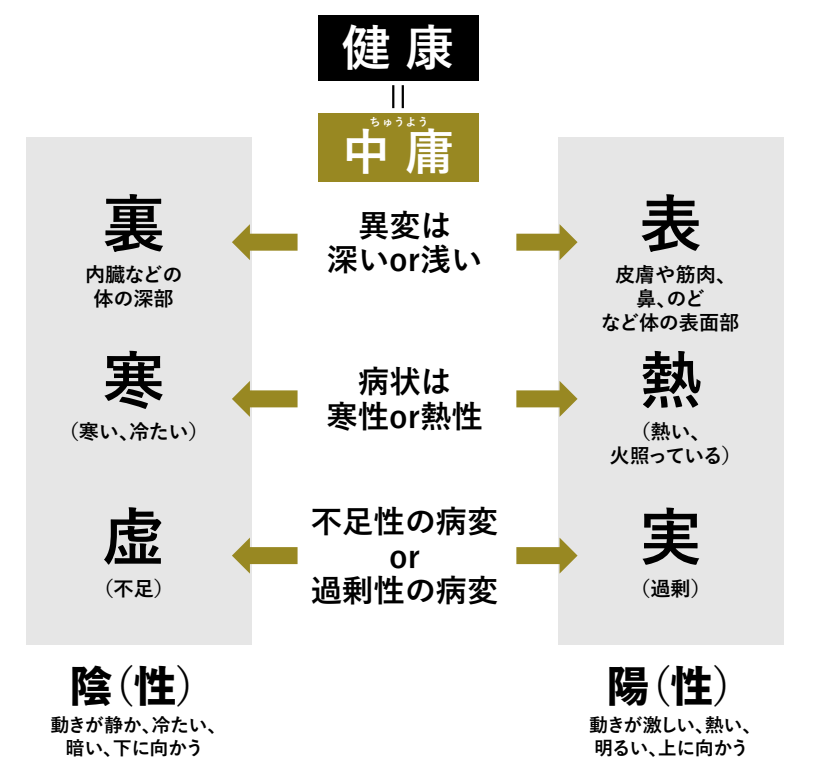
自分の体を知る中医学の具体的な方法は、**四診と呼ばれる診断法**です。四診とは目で見える「**望診**」、耳と鼻で感じる「**聞診**」、症状を聞く「**問診**」、体に触れる「**切診**」のことです。これら4つの診断によって、自分の症状、体質、生活環境などを把握し、五臓のどこに、どんな異常が起こっているのかを判断するのです。

人の体には、**気・血・水（津液）**という三つの健康を支える要素があります。この三つが充実し、体内をスムーズに巡れば健康な状態を保つことができますが、不足したり、滞ったりすると体調を崩してしまうのです。

慢性的な疲れを取るには、**気・血・水**の考えから自分の体質を知り、**日々の生活や食事の中で足りないものを補い、滞ったものを巡らすことで解決に導く**ことができます。

中医学では体のバランスが崩れると疲れや病気が生じる

体の調子が悪いときにチェックしたい事



中医学では病気の原因は3つにわけられる

宋代の書物『三因極一病証方論』に詳しく書かれた、中医学では基本となる病気の種類法で、長い間用いられてきた。

外因 自然界の気象の変化が原因

風、寒、暑、湿、燥、火(熱)

内因 心身が原因

怒	怒りが強いと「肝」「胆」を傷つける。「肝」「胆」が弱いと怒りやすい。	喜	喜びすぎると「心」「小腸」を乱す。精神が乱れると心臓や小腸の病気になる。	思	思い悩みすぎると「脾」「胃」を乱す。脾が乱れるとくよくよ思い悩む。
悲・憂	悲しみすぎたり、憂いすぎたりすると、「肺」や「大腸」を乱す。肺や大腸が異常をきたすと、憂い悲しむようになる。	驚・恐	驚きすぎたり恐れすぎたりすると、「腎」「膀胱」を痛める。腎や膀胱が弱くなると、驚きやすく、恐れやすくなる。		

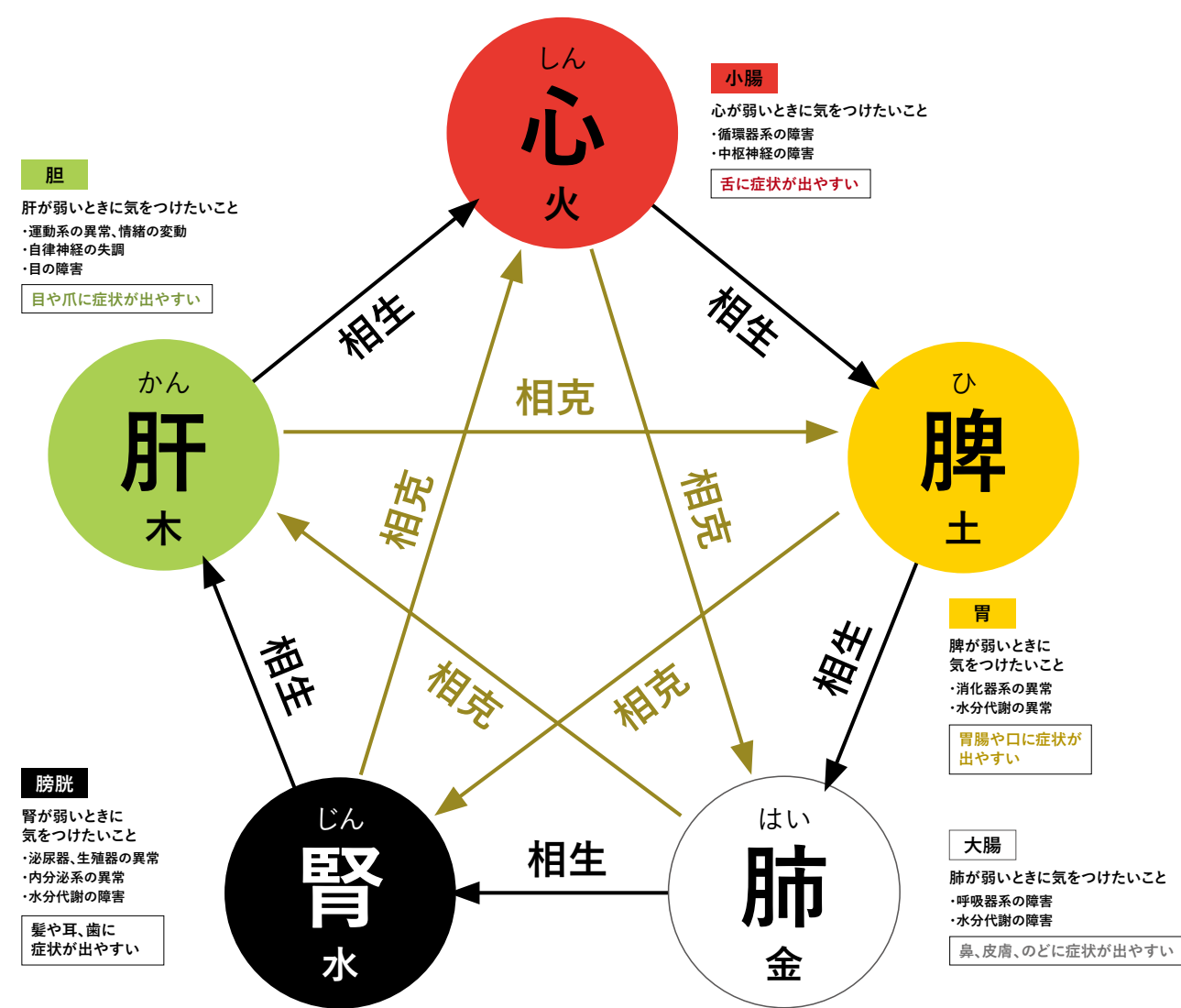
不内外因 内因と外因以外の原因

暴饮暴食、怠けすぎ、働きすぎ、運動不足、夜更かしなどの生活習慣の悪化によるもの、打撲、切り傷、虫刺され、かみ傷などの外傷

自然界や人体との関係

五臓	五腑	五官	五志	五気(外因)
肝	胆	目	怒	風
心	小腸	舌	喜	暑
脾	胃	口	思	湿
肺	大腸	鼻	悲	燥
腎	膀胱	耳	恐	寒

五臓は密接に関係している



相生関係
互いに協力し、助け合うこと
相克関係
ある臓腑が別の臓腑の働きを抑制・調整する

五臓はそれぞれ他の臓と関係しあい、相互に影響を及ぼしている。すべてが不可欠な存在であり、ひとつも欠けてはいけない。このバランスが何らかの原因で崩れてしまうと、病気になると考えられている。

101〜102ページにまとめた、体の栄養を支えている成分が足りなくなったり、**内臓の力が衰えたときに病気になる**のです。必要なものが不足した状態を**虚**、過剰なら**実**といいます。中医学で重視されるのは**バランス**です。治療では、不足したものを補い、過剰なものは代謝を促します。

体を構成する器官をまとめた**五臓六腑**という言葉を目にしたことはありませんか？ 中医学の五臓とは、現代医学と少し異なり、**肝、心、脾、肺、腎**のことをいいます。これらの器官は相互に関係しあい、体を健康に保つうえで大切なエネルギーを生成したり、貯蔵したり、体中に行き渡らせたりしているのです。それらのバランスが崩れると、病気になります。中医学では**病気の原因を内因・外因・不内外因**の3つに分類しています。

陰陽学説も中医学では重要な考え方です。自然界のあらゆるものは、**陰と陽に分けることができます**。それぞれは対立する関係にあります。一方は依存し、補完し合うことで世の中のバランスが成り立っているのです。

疲れの体質がわかる！

CHECK

F

- ☐ むくみやすい
(特にまぶたや手足)
- ☐ 頭や体が重い
- ☐ 大便がゆるい
- ☐ めまいを起こす
- ☐ 胃が気持ち悪い
- ☐ 肥満または水太り
- ☐ 体が冷える
- ☐ 舌が大きく歯型が
付いている

Fが多い人

痰 湿 タイプ
(たんしつ)

水分の代謝が
うまくいっていない

体内の水（津液）が停滞した状態。脾（消化器）の働きが弱い、呼吸が浅い、運動不足、腎機能の低下などの原因によって引き起こされることが多い。

➡ 改善方法はP116へGO

CHECK

E

- ☐ 抜け毛が多く薄毛
- ☐ 老化現象
- ☐ 尿が濃く少ない
- ☐ 手のひらや足の裏が
火照る
- ☐ 盗汗(寝汗)をよくかく
- ☐ 足腰が重だるい
- ☐ 顔や頭がのぼせやすい
- ☐ 舌の苔がないか少ない
- ☐ 舌に亀裂が入る

Eが多い人

陰 虚 タイプ
(いんきょ)

潤いが不足して
肌などが乾燥しやすい

水分が失われ、全身の潤いが不足している状態のことをいう。潤い不足のため、肌が乾燥したり、顔にしわが増えたり、体が火照って熱っぽくなる状態。

➡ 改善方法はP114へGO

CHECK

D

- ☐ 顔色がくすんで
黒ずんでいる
- ☐ 目の周りのクマが
目立つ
- ☐ シミやソバカスが
気になる
- ☐ 首肩のこりが強い
- ☐ 毛細血管や静脈が
目立つ
- ☐ よく頭痛が起こる
- ☐ 痔がある
- ☐ 唇や舌の色が暗く紫色

Dが多い人

瘀 血 タイプ
(おけつ)

血行不良が原因でク
マやくすみができがち

いわゆる血行不良のタイプ。全身または体の一部の血行が滞っている状態。血液の質や血管の状態があまりよくないため、血流が悪くなっている。

➡ 改善方法はP112へGO

CHECK

C

- ☐ 血色が悪く肌が
青白い
- ☐ 皮膚の乾燥、肌荒れ
- ☐ 髪に潤いがなく、
抜けやすい
- ☐ めまいや立ちくらみが
起きる
- ☐ 爪が薄く欠けやすい
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 不眠、不安感がある
- ☐ 唇や舌の色に赤みが
なく白っぽい

Cが多い人

血 虚 タイプ
(けっきょ)

血が不足して
不安定になりがち

体に血が不足している状態。体に行き渡る血液の絶対量が不足していたり、もしくは血液の量が十分であっても、質があまりよくない状態のことを指す。

➡ 改善方法はP110へGO

CHECK

B

- ☐ ため息をよくつく
- ☐ お腹にガスが溜まる
- ☐ 下痢と便秘を繰り返す
- ☐ 胸がつかえた感じが
する
- ☐ イライラしやすく
情緒が乱れやすい
- ☐ 悲しくなって泣くことが
よくある
- ☐ ソワソワして
焦りやすい
- ☐ 緊張しやすい

Bが多い人

気 滞 タイプ
(きたい)

気持ちの
変化が激しい

体のエネルギーの循環が滞っている状態。精神的ストレス、睡眠不足、目の酷使（パソコン、携帯メール、スマホゲーム）などが原因で気が滞る。

➡ 改善方法はP108へGO

CHECK

A

- ☐ 顔色が黄色っぽい
- ☐ 目に力がない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 軟便または下痢を
しやすい
- ☐ 集中力が持続しない
- ☐ 声が小さい
- ☐ 風邪をひきやすく
治りにくい
- ☐ 舌や唇の色が淡い

Aが多い人

気 虚 タイプ
(ききょ)

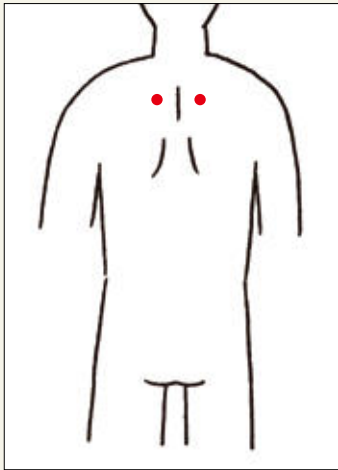
疲れていて
やる気が出ない

睡眠不足、胃腸の働きが弱い、不規則な食事、過労、激しい運動など、気虚タイプは様々な原因で、エネルギーを取る効率が悪かったり、エネルギーの消耗が多くなっている状態。

➡ 改善方法はP106へGO

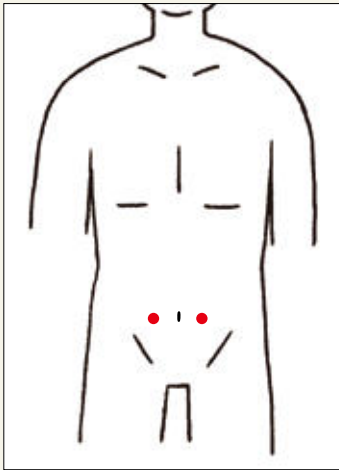
おすすめのツボ

肺俞（はいゆ）



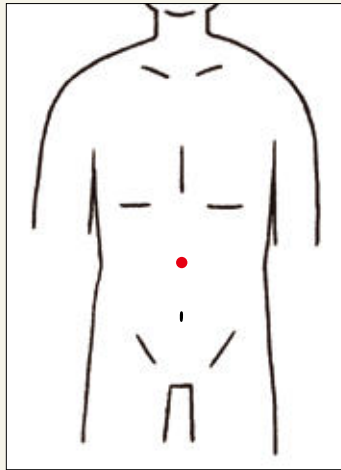
下を向くと一番突き出る首の骨から3つ下の背骨の両側。かぜ予防のツボ。

天枢（てんすう）



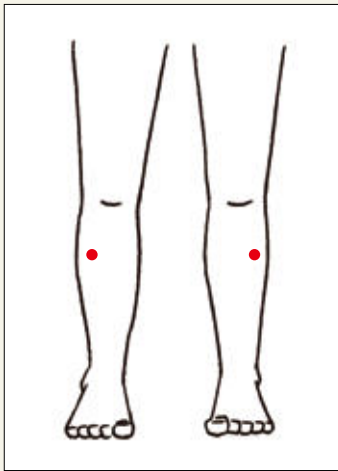
へそから左右に指3本分側。便秘にきく。

中脘（ちゅうかん）



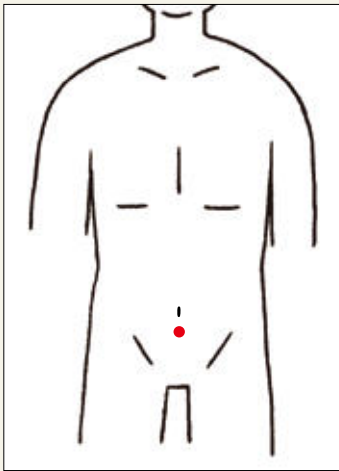
みぞおちとお臍の真ん中。ストレスに対して効果がある。

足三里（あしさんり）



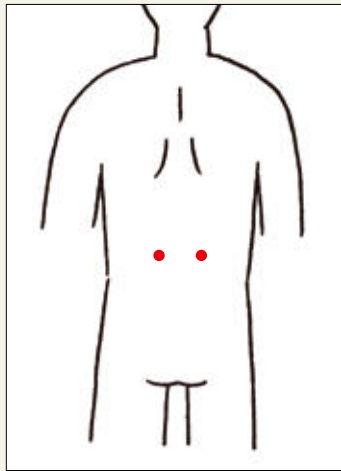
膝のお皿から指4本分下。血流を促す効果がある。

気海（きかい）



へその下の方（約3cm）。腎炎・糖尿病治療のツボ。

脾俞（ひゆ）



肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨から4つ下の背骨の両側。胃腸の機能を高めるツボ。

おすすめの漢方薬

補中丸（ほちゅうがん）（イスクラ産業）：補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

胃腸の動きを整え、気を補う漢方薬で虚弱体質、貧血症、夏やせ、胃弱、病中・病後の体力回復、痔疾、脱肛、胃腸機能が減退し、疲労倦怠感のあるもの又は頭痛、悪寒、発汗を伴うものの改善によいとされる。

健脾散（けんぴさん）（イスクラ産業）：参苓白朮散（じんりょうびやくじゅつさん）

胃腸の動きを整え、気と水を巡らせて、下痢を止める漢方薬。体力虚弱で、胃腸が弱く、痩せて顔色が悪く、食欲がなく下痢が続く傾向があるものの次の諸症、食欲不振、慢性下痢、病後の体力低下、疲労倦怠、消化不良、慢性胃腸炎に。

霊黄参（れいおうさん）（救心製薬）

気を補う漢方薬。中国最古の薬物書といわれている『神農本草経』に記載されている〈牛黄〉と〈人参〉を配合した生薬だけの滋養強壮剤で、疲れが溜まってひと晩寝ても取れない方や、日頃から体力の衰えを感じている方、病中病後の方などの滋養強壮にすぐれた効果を発揮。虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症などに。

おすすめの生薬

● 人参（にんじん）

● 党参（とうじん）

● 西洋参（せいようじん）

● 黄耆（おうぎ）

● 白朮（びやくじゅつ）

● 大棗（たいそう）

● 山薬（さんやく）

特徴・性質

● 集中力が持続しない

● 声が小さい

● 息切れしやすい

● 風邪をひきやすい

● 朝、起きられない

● むくみがち

● 胃腸が弱い

● 筋力が弱く力が出ない

● 病気が治りにくい

● 精力減退

● 食後に眠くなる

● 食欲がない

生活習慣改善のポイント

● 1日7～8時間睡眠をとる

● できる限り早寝（夜10時～11時就寝）する

● 寝すぎない

● 激しい運動や過労を避ける

● 脂っこいもの、味の濃いものは控えめに

● 冷たいもの、生ものはあまり食べないように

● なるべく火をとおして温かいものを食べる

● 腹八分目にとどめる

エネルギーが不足しがちなこのタイプは、しっかりと朝食を食べてエネルギーを補うことが大切。時間がないという人も、しっかりと朝食を摂れる時間に起きよう心掛けたい。また、瞬発的な運動に向いていないので、遅刻しないためにダッシュをしたり、階段を駆け上がったりののは避ける。時間にゆとりのある生活を送るようにする。

おすすめの食材

● いも類（自然薯、長いも、里いも、さつまいも、じゃがいも）

● 豆類（大豆、そら豆、枝豆、グリーンピース）

● しいたけ、えのき、まいたけ、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ねぎ、なつめ、くるみ、栗、ぎんなん、黒砂糖

● エビ、かつお、いわし、たら、あじ、太刀魚、うなぎ（＊胃腸の弱い人は少量にする）

● 牛肉

● はとむぎ茶、ほうじ茶、杜仲茶

精がつく牛肉のほか、整腸作用があるキノコ類などもバランスよく摂る。野菜も繊維質のものを摂りたい。ただし、油っこいもの（脂身の多い肉、揚げ物、バター、マーガリン、ラードなど）、甘いもの（砂糖を沢山使ったもの）、味の濃いものは避ける。胃腸に負担がかかり痰湿、湿熱、瘀血を生じ、生活習慣病・動脈硬化・皮膚病などの原因になる。

体のエネルギーの
循環が滞っている状態

B 気 滞 タイプ (きたい)

精神的なストレス、睡眠不足、スマホなどによる目の酷使などが原因で気が滞る。光るものを長時間見ないようにする。特に深夜のスマホは禁物。精神状態が崩れやすくなる。

特徴・性質

- ・胸がつかえた感じがする
- ・飲み物がよくつまる
- ・お腹にガスが溜まる
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・便が細く残便感がある
- ・ゲップがよくでる
嘔吐しやすい
- ・月経周期が長くなったり、短くなったりして安定しない
- ・基礎体温がギザギザになる
- ・自律神経失調症
- ・更年期障害

生活習慣改善のポイント

- ・夜はしっかりと寝る、夜更かししない
- ・パソコンやスマートフォンなど、光るものを長時間見ない(特に深夜は禁物)
- ・気分のいい環境(生活空間、対人関係など)を心掛ける
- ・自然の中で散歩など適度な運動を行う
- ・お茶や果物、アロマテラピーなど、気持ちが落ち着く香りを楽しむ
- ・イライラして火照る人は、刺激の強い香辛料は避ける
- ・後ろめたい事はしない

ストレスが溜まらないように、普段から深く息を吸って、リラックスした状態を作るようにする。深呼吸を一日のうちに何回もするように心掛けたい。また、香りを使ってリラックスするのもおすすめ。柑橘系のフルーツの皮などを袋に入れて寝室においたり、お風呂に入れたり、アロマテラピーなどを利用してみるのもいいだろう。

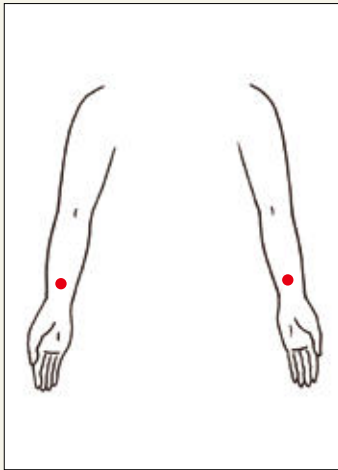
おすすめの食材

- 香り野菜
(セロリ、せり、三つ葉、春菊、菊の花、ゴーヤ、パセリ、しそなど)
- 柑橘類
(みかん、オレンジ、レモン、かぼす、すだち、キンカン、ライチ、ゆず、グレープフルーツなど)
- すっぱいもの(黒酢、梅干など)
- その他
(いか、牡蠣、あさり、しじみ、タコ、かじきまぐろ、鮭、レバー、米麹、ジャスミンティー、カモミールティー、ミントティー、菊花茶など)

柑橘系の酸味のあるものを摂る。お茶、野菜、果物などで香りがよい食材も摂ることが大切で、セロリ、せり、三つ葉などを料理に加えたい。主菜には、脂っこくない魚介類を食べる。ガスがたまりやすい人は、豆類やイモ類などは摂らないようにし、強い辛味や極端に熱いものなど刺激的な料理は避けるようにしたい。

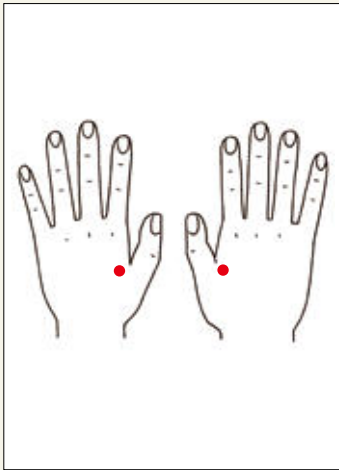
おすすめのツボ

内関(ないかん)



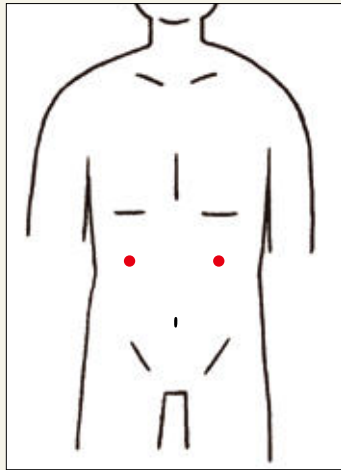
手首でのひら側のしわの中央から肘寄りに指3本分のところ。胃腸の痛みの緩和。

合谷(ごうこく)



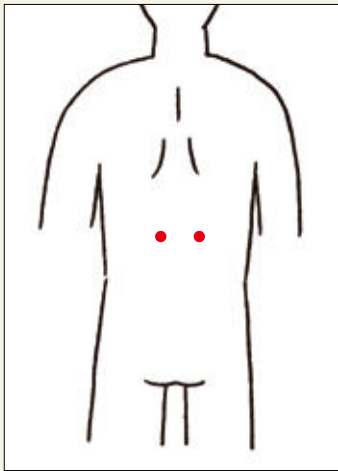
手の甲の親指と人差し指の付け根の間。頭痛、目の疲れ、肩こりに効く。

期門(きもん)



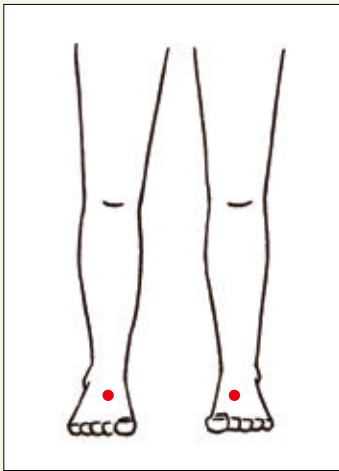
肝臓の真上にあるツボ。刺激すると肝機能が向上する。

肝兪(かんゆ)



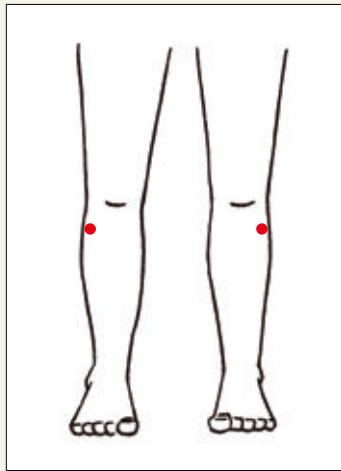
肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨から2つ下の背骨の両側。ストレスの抑制に。

太衝(たいしょう)



足の甲、親指と人差し指の間を足首に向かい指が止まるところ。肩こりや目の疲れに効く。

陽陵泉(ようりょうせん)



足の外側、ひざの横、出っ張りのある骨の下。足のむくみなどに。

おすすめの漢方薬

逍遙丸(しょうようがん)(イスクラ産業)：逍遙散(しょうようさん)

気を巡らせ、消化器の働きを整え、血を補う漢方薬。五臓の肝の働きを助け、胃腸を健全な状態に戻す作用がある。肩こりやイライラする、疲れやすいなどの症状、生理不順、不眠、神経症、更年期障害などの改善に。

開気丸(かいきがん)(イスクラ産業)

胃腸の機能を整え、お腹に溜まった気の滞りを流す漢方薬。精神的なストレスを受けて胃腸が弱っているときに用いる。五臓の肝の緊張を緩和する効果があり、ストレスによる胃のむかつき、嘔気、悪心、胸のつかえ、腹部膨満感、腹痛、胃痛などの症状改善に効果がある。

柴胡疎肝湯(さいこそかんとう)

気を巡らせ、痛みを止め、血を流す漢方薬。精神的ストレスによる症状：気の巡りが悪く、イライラ、憂うつ、胸脇部の張り、ため息。女性では、生理時に乳房が張って痛む、生理痛、生理不順などの症状に。

おすすめの生薬

・柴胡(さいこ)

・香附子(こうぶし)

・木香(もっこう)

・陳皮(ちんぴ)

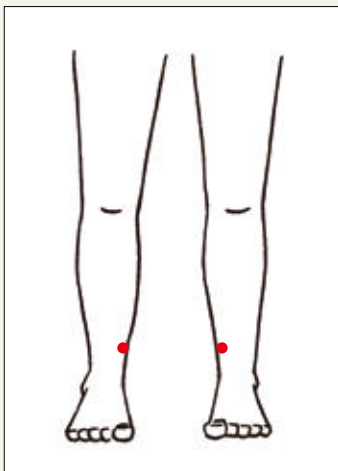
・枳実(きじつ)

・厚朴(こうぼく)

・大腹皮(だいふくひ)

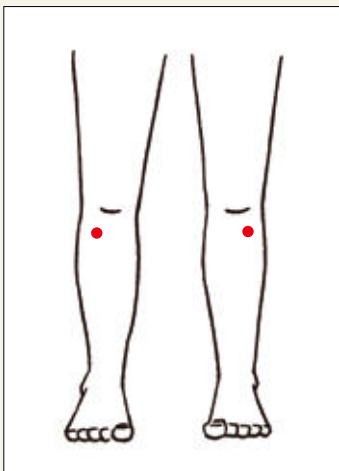
おすすめのツボ

三陰交(さんいんこう)



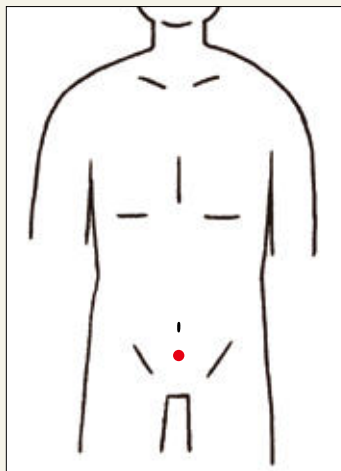
内くるぶしの一番高いところから指4本分いったところの骨ざわ。血流を整える。

足三里(あしさんり)



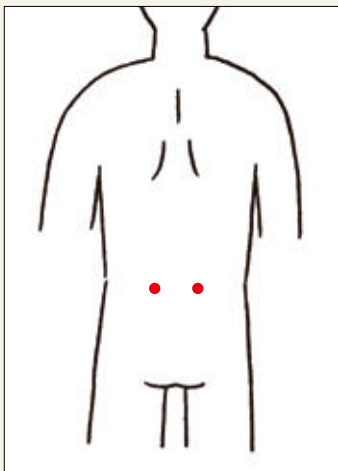
膝のお皿から指4本分下。血流を促す効果がある。

関元(かんげん)



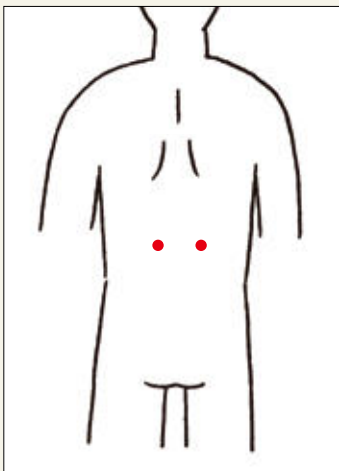
へその指4本分下にある。生理痛に効果があるツボ。

脾俞(ひゅ)



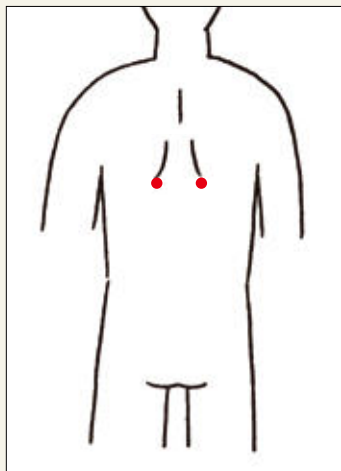
第11と12胸椎の間から指2本分外側。胃腸の機能を高めるツボ。

肝俞(かんゆ)



肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨から2つ下の背骨の両側。ストレスの抑制に。

膈俞(かくゆ)



肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨の両側。胃のもたれ、のぼせに効く。

おすすめの漢方薬

婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)(イスクラ産業)：婦人宝(ふじんほう)(小太郎漢方)

血を補い、体を温めて、血の流れをよくする漢方薬。冷え症、貧血、生理不順、生理痛、腹痛、腰痛、肩こり、頭痛、めまい、のぼせ、耳鳴りの改善に。

参茸補血丸(さんじょうほけつがん)(イスクラ産業)：参茸大補丸(小太郎漢方)

腎を充実させて気・血を補う漢方薬。虚弱体質、肉体疲労、病後の体力低下、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症に。

霊鹿参(れいろくさん)(救心製薬)

腎を充実させて気・血・水を補う漢方薬。古来から強壮薬として用いられてきた動物性生薬〈鹿茸〉と植物性生薬〈紅参〉のみを成分とした滋養強壮剤です。胃腸が弱く疲れやすい方、虚弱体質で抵抗力の衰えを感じている方や、体が冷たく特に手足や腰の冷える方などの滋養強壮にすぐれた効きめがある。虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症に。

おすすめの生薬

・当帰(とうき)

・鹿茸(ろくじょう)

・熟地黄(じゅくじおう)

・白芍(びやくしゃく)

・阿膠(あきょう)

・竜眼肉(りゅうがんにく)

・何首烏(かしゅう)

特徴・性質

・肌が青白い

・唇や舌の色に赤みがなく白っぽい

・めまいや立ちくらみがおきる

・動悸や息切れがする

・皮膚の乾燥、肌荒れ

・薄毛、抜け毛

・目がかすむ

・頭痛がおこりやすい

・もの忘れしやすい

・手足が冷える・しびれる

・不眠

生活習慣改善のポイント

・夜更かしをしない

・パソコンやテレビを長時間見ない

・脂っこいものは控えめにする

・生野菜をあまり食べすぎないようにする

・偏食をしない

・消化の悪いものは避ける

・献血は血液を増やしてからにする

・激しい運動を避け、散歩や軽い運動がおすすめ

血を補う食事をする。夜更かしは血を消耗するので避ける。脳を使うのも血を消耗させるので、できるだけ夜遅くまで勉強や仕事、パソコン、テレビゲームなどをするのは避け、睡眠を取る。不眠症の場合は香りを使ってリラックスするのもおすすめ。柑橘系のフルーツの皮などを袋に入れて寝室においたり、アロマテラピーなどを利用する。

おすすめの食材

●魚介類

(牡蠣、いか、赤貝、なまこ、ぶり、まぐろ、かつお、鮭)

●肉類

(レバー、鶏肉、うこっけい鳥骨鶏のたまご)

●果物(桃、ライチ、ぶどう)

●色の濃いもの、黒いもの

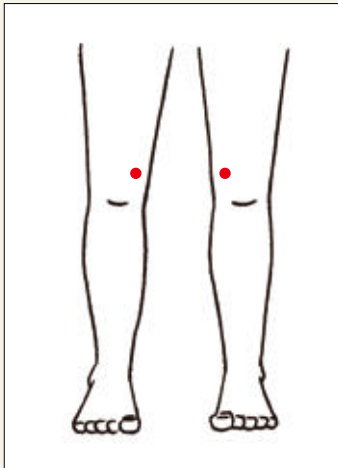
(なつめ、黒豆、黒胡麻、黒きくらげ、黒砂糖、黒米、大豆、ほうれん草、小松菜、にんじん、すもも、プルーン、くこの実など)

●ほうじ茶、黒豆茶、くこ茶

血が足りないこのタイプの人、普段から鉄分の多い食事を摂るように心掛けたい。女性は生理中から生理後にかけての1週間は出血による消耗が激しいため、集中的に血を補う食事を摂ること。レバーや牡蠣などの栄養価の高い食材がおすすめ。ダイエットや偏食は厳禁で、朝食をしっかり摂ってバランスのよい食生活を送ることが大切。

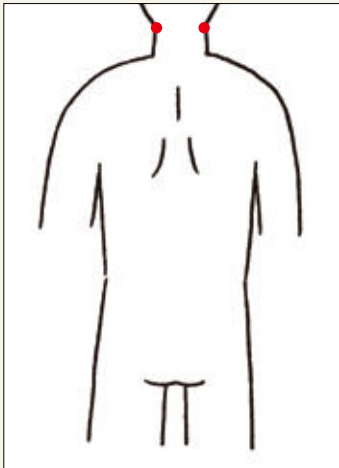
おすすめのツボ

血海（けっかい）



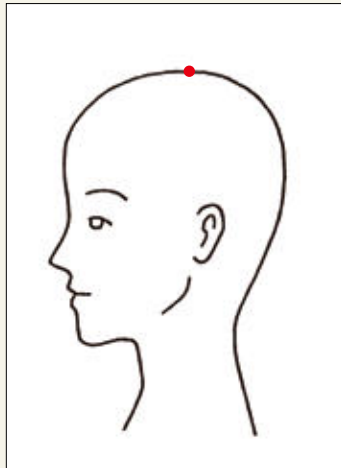
内ひざのお皿から指2本上。血を作り、血流を整える。

風池（ふうち）



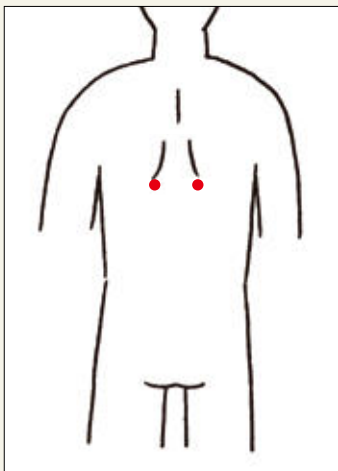
首の後ろの太い筋肉の両側のくぼんだところ。髪の毛が生え際。肩こり、頭痛を抑える。

百会（ひゃくえ）



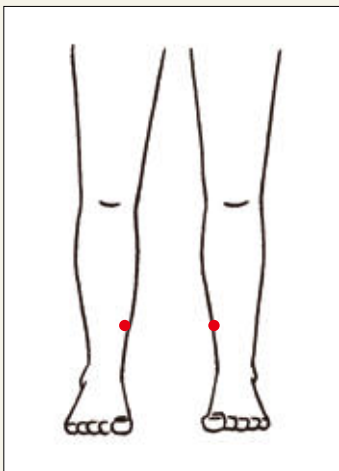
頭のてっぺんにあるツボ。脳血管障害に効く。

膈俞（かくゆ）



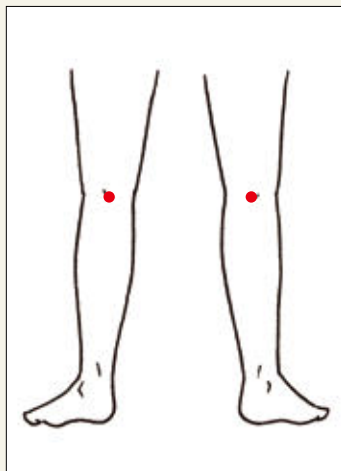
肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨の両側。胃のもたれに。

三陰交（さんいんこう）



内くるぶしの一番高いところから指4本分の骨ざわ。血流を整える。

委中（いちゅう）



膝裏のシワの中央。腰から足の裏すじにかけての痛みに効く。

おすすめの漢方薬

冠元顆粒（かんげんかりゅう）（イスクラ産業）：生薬製剤二号方（ウチダ和漢薬）

血を流し、痛みを止める漢方薬。ストレス耐性を高める作用があり、脳や心臓などの血行障害を改善する。特に中年以降、または血圧が高い方の頭痛や肩こり、めまい、動悸の改善に効果的。また精神を安定させる作用があり、深い睡眠を取れるようになるなどの効果も。

血府逐瘀丸（けつぷちくおがん）（イスクラ産業）：血府逐瘀湯（ハツ目製薬）

血を流し、気を流し、血を補う漢方薬。中年以降又は高血圧傾向のあるものの次の諸症である頭痛、頭重、肩こり、のぼせ、動悸に。

桂枝茯苓丸（けいしふくりょうがん）（ウチダ和漢薬）

血を流す漢方薬（主に婦人病に用いる）。比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、めまい、足冷えなどや月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、血の道症、肩こり、打ち身（打撲症）、しもやけ、シミ、湿疹・皮膚炎、にきびなどに。

おすすめの生薬

・丹参（たんじん）

・川芎（せんきゅう）

・我朮（がじゅつ）

・鬱金（うこん）

・牛膝（ごしつ）

・桃仁（とうにん）

・紅花（こうか）

特徴・性質

- ・舌に紫色の斑点がある
- ・首肩のこりが強い
- ・毛細血管や静脈が目立つ
- ・痔がある
- ・皮膚が黒ずんでいる
- ・よく頭痛がおこる

- ・冷え
- ・傷あとやアザが残りやすい
- ・シミが多い
- ・動悸がする
- ・月経痛がある

生活習慣改善のポイント

- ・冷たいものを取りすぎない
- ・運動不足に注意する

・長い時間、同じ姿勢でいない

・タバコを吸わない

・インスタント食品を摂りすぎない

・味つけの濃いものは避ける

・夜更かししない

・お風呂につかって血行をよくする

血液の流れが滞っている

D 瘀血タイプ（おけつ）

血行不良で全身または体の一部の血行が滞っている。血の質や血管の状態、血流が悪くなっている。肩こりや頭痛などの痛みが起こる原因。痔も、肛門のまわりの瘀血。

適度な運動をすること。生理痛がひどく下半身の冷えが気になる女性は、ウォーキングがおすすめ。通勤時間を利用して一駅歩いたり、休憩時間に散歩をすることで、歩く時間を作る。顔色が悪い、頭痛、肩こりなどに悩まされている人は、上半身の血行をよくするための運動を。手のひらを下に向け腕を伸ばして上下に動かす運動が有効だ。

おすすめの食材

●青魚（いわし、あじ、さんま、さばなど）

●辛味のもの（玉ねぎ、長ねぎ、ニンニク、ニラ、しょうが）

●色の赤いもの（鮭、モモ、トマトなど）

●色の黒いもの（黒酢、黒豆、黒米、黒きくらげ）

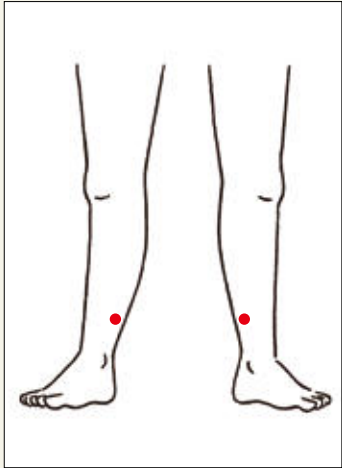
●シナモン、山椒

●バラ茶、黒豆茶、柿の葉茶

青魚を週に4～5回は食べるようにして、血行がよくなるための食事を心掛けること。他にも、鮭、モモ、トマトなど、赤い色をした食材を取り入れたり、ニンニク、ニラ、ラッキョウなどの辛味のあるもの（極端に強いものはNG）を食べてもいいだろう。ただし、甘みが強いものや、冷たいものの取りすぎに気をつけよう。

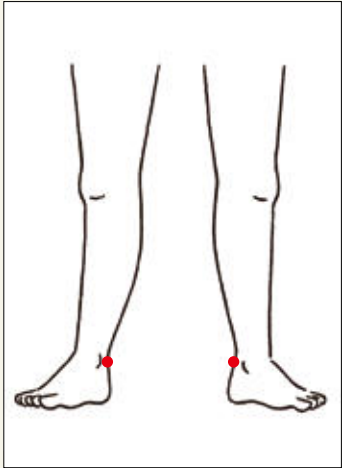
おすすめのツボ

復溜（ふくりゅう）



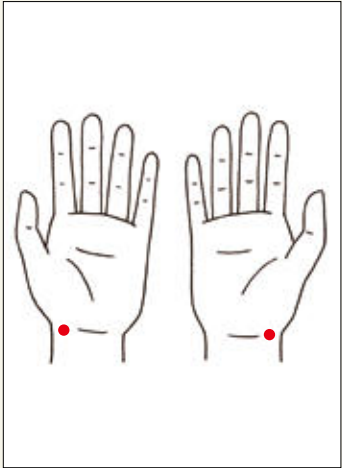
内くるぶしのてっぺんから指す本分上のアキレス腱側。腎臓関連の治療に使う。

太溪（たいけい）



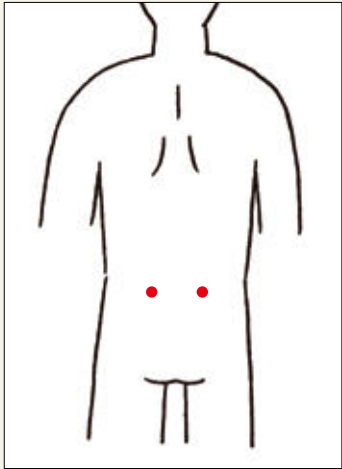
内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ。腎臓関連の治療。

太淵（たいえん）



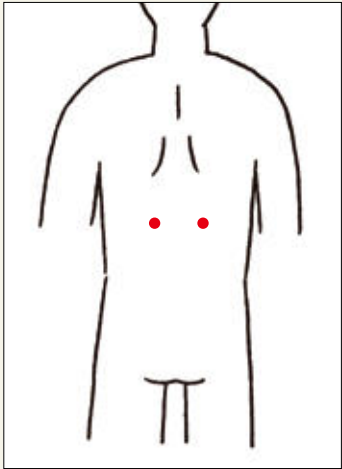
手首内側のしわで親指側の脈が触れるところ。咳やのどの痛みに。

腎俞（じんゆ）



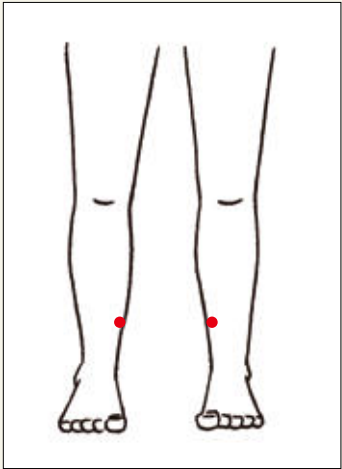
へその高さで腰に手を置いて親指が届いたところ。腰痛治療に使えるツボ。

肝俞（かんゆ）



肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨から4つ下の背骨の両側。ストレスの抑制に。

三陰交（さんいんこう）



内くるぶしの一番高いところから指4本分上の骨ざわ。血流を整える。

おすすめの漢方薬

杞菊地黄丸（こぎくじおうがん）（イスクラ産業）

肝と腎を補う漢方薬（おもに目の疾患に用いる）。五臓の肝・腎の強化と増血作用がある。視力低下や眼精疲労、耳鳴り、めまいなどを改善するほか、白内障や老眼など、加齢による目の障害の予防にも効果がある。腎の働きを補う作用があり、骨や歯、聴力の強化を期待できる。

八仙丸（はっせんがん）（イスクラ産業）：麦味地黄丸（ばくみじおうがん）

肺と腎を補う漢方薬（主に呼吸器や皮膚の疾患に用いる）。口が渇いても水をあまり飲めない、手足がほてりやすい、微熱が続くなど、肺・腎が弱っている人により。疲労倦怠感が強い、咳が続く、風邪をひきやすい、のどを腫らしやすい、喘息などのアレルギー体質の人におすすめ。慢性的な皮膚病の体質改善にもよい。

麦味参顆粒（ばくみさんかりゅう）（イスクラ産業）：生脈散（しょうみやくさん）

気と水を補い漏れ出さないようにする漢方薬。虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症、発育期、温泉やスポーツ、熱中症対策など、汗をかくときの前後に服用すると効果的。

おすすめの生薬

・ 乾地黄（かんじおう）

・ 熟地黄（じゅくじおう）

・ 麦門冬（ばくもんどう）

・ 玄参（げんじん）

・ 百合（びやくごう）

・ 枸杞子（くこし）

・ 亀板（きばん）

特徴・性質

・ 老化現象

・ 経血の量が少ない、色が濃い

・ 不妊症

・ 更年期障害（ほてり）

・ 肌の乾燥

・ 不眠

（眠りが浅い、中途覚醒）

・ 貧血

・ のどが渇く

・ 空咳が出る

・ 髪が薄い

生活習慣改善のポイント

・ 睡眠不足は厳禁

・ 激しい運動や過労を避ける

・ 辛すぎるもの、熱すぎるものを食べない

・ 過度な飲酒は水分を損なうので避ける

・ 冷たいものは控える

・ 栄養と休息を十分に取る

・ 夜の11時前までに寝るように心掛ける

・ こまめに水分補給する

おすすめの食材

● 魚介類（なまこ、ムール貝、牡蠣、ほたて、はまぐり、あゆ、ぶり、フカヒレ、クラゲ）

● 色の白いもの（ゆり根、山いも、白きくらげ、れんこん、白ごま豆乳、豆腐、ヨーグルト、エリンギ、かぶ、いか、梨など）

● 色の黒いもの（黒ごま、黒豆など）

● トマト、きゅうりなどの寒涼性の野菜を生で冷さず食べる

● 肉類、鴨肉、豚肉

● 果物（スイカ、メロン、梨、柿、キウイ）

● 緑茶、菊花茶、ほうじ茶、プーアル茶

全身の潤いが不足している状態

E 陰虚タイプ
（いんきょ）

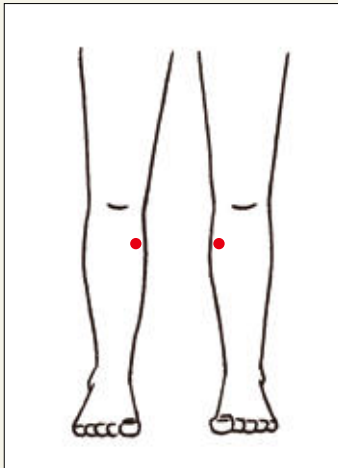
全身の潤いが不足してしまった状態を指す。潤い不足で肌が乾燥してしまい、顔にしわが増え、乾燥のために体が火照って熱っぽくなってしまうこともある。

体が火照りやすいこのタイプは、体の潤いが減っているのでオーバーヒートしがち。まずは睡眠や休息を取って、生活の見直しをする。また、体の中から潤いを持たせるには、腎臓が鍵。腎臓の水分代謝をスムーズに働かせて潤いを持たせるには、水分を取るだけでは胃腸に負担がかかる。不足しがちな水分は、血液の不足も関係しているため、胃腸を整えて栄養を摂ることが大切。

水分を摂るときは、冷たいものよりも温かいものを飲むようにする。トマトやきゅうりなどの寒涼性の野菜を、常温で生食してもいい。すっぽんや牡蠣などの精がつく食材で不足がちな栄養を摂り、体の中から潤いを取り戻したい。夜更かしはNGで、遅くとも22～23時には寝るなど、日々の生活を見直すことも大事だ。

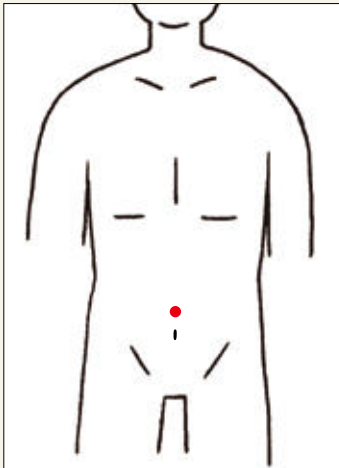
おすすめのツボ

陰陵泉（いんりょうせん）



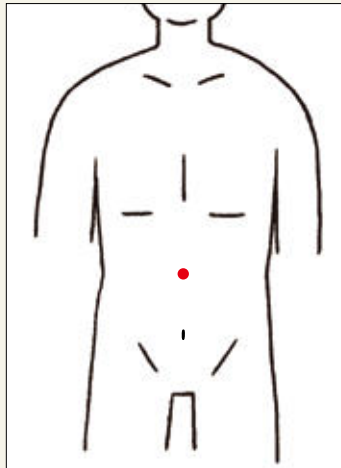
膝下にある太い骨の真下。足に溜まったむくみに効果的。

水分（すいぶん）



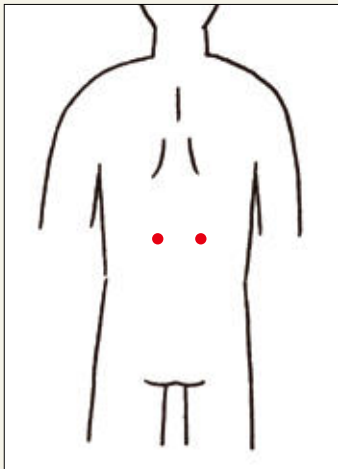
へそから親指幅1本分上。不要な水分を取り除く。

中脘（ちゅうかん）



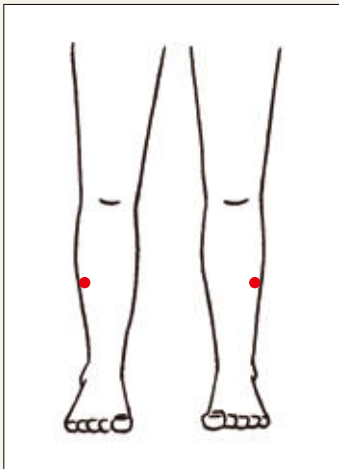
みぞおちとお臍の真ん中。便秘に効く。

胃兪（いゆ）



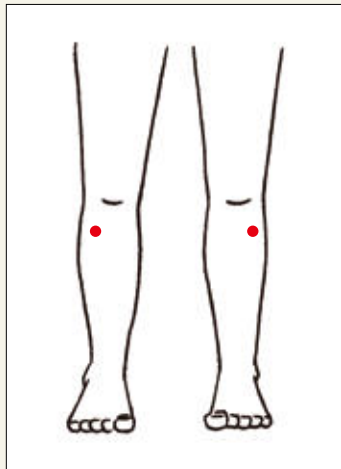
肩甲骨の下辺を結んだ線上にある背骨からうつ下の背骨の両側。下痢の予防など。

豊隆（ほうりゅう）



膝と外くるぶしの一番高いところの中間から指2本分外側。痰湿除去。

足三里（あしさんり）



膝のお皿から指4本分下。血流を促す効果がある。

おすすめの漢方薬

健胃顆粒（けんいかりゅう）（イスクラ産業）：香砂六君子湯（こうしゃりっくんしとう）

胃腸の機能を高め、気を補い、痰湿を取り除き、痛みを止める漢方薬。食欲がない、胃がもたれる、便がゆるい、下痢など、胃腸の動きが悪いときの症状を改善する。胃炎や胃痛によい。

五苓散（ごれいさん）

水湿の排泄を促す漢方薬。口が渇いても水をあまり飲めない、尿量減少するもの、頭痛、頭重、悪心、嘔吐、あるいは浮腫を伴うもの。急性胃腸カタル、小児・乳児の下痢、宿酔、暑気当り、黄疸、腎炎、ネフローゼ、膀胱カタルに。

防已黄耆湯（ぼういおうぎとう）

消化器の働きを整え、水湿を流し浮腫みを取る漢方薬。水ぶとりで皮膚の色が白く、疲れやすくて、汗をかきやすいか、または浮腫があるもの。関節炎、関節リウマチ、肥満症、多汗症に。

おすすめの生薬

・茯苓（ふくりょう）

・猪苓（ちよれい）

・沢瀉（たくしゃ）

・車前子（しゃぜんし）

・防已（ぼうい）

・薏仁湯（よくいにん）

・赤小豆（せきしょうず）

特徴・性質

・ コレステロール値や中性脂肪値が高い

・ 口臭が強い

・ 体臭が気になる

・ 不妊症

・ 不眠(寝付きが悪い)

・ にきび、吹き出物

・ 膀胱炎

・ 胃からチャプチャプ音がする

生活習慣改善のポイント

・ 生ものや冷たいものは控える

・ 甘いもの、味付けの濃いものは控える

・ 脂っこい食べ物は控える

・ アルコール類、刺激物は控える

・ 腹八分目を意識し、食べ過ぎないようにする

・ 夕食を少なめにする

・ できるだけ体を動かす

・ よく噛んで食べる

体内の水（津液）が停滞した状態

F 痰 湿 タイプ

（たんしつ）

体内の水（津液）が停滞した状態。脾（消化器）の働きが弱かったり、呼吸が浅い、日々の運動不足や腎機能の低下など、様々な原因によって引き起こされる。

胃腸が弱い人にとって、生の魚介類、野菜、冷たい果物や飲み物の摂りすぎは胃腸を冷やして負担をかけ、痰湿を生んでしまう。痰湿はますます胃腸の働きを弱め、悪循環に陥ってしまう。そこで、飲み物には水を入れず、手で触って冷たく感じないものを体に入れるようにしたい。水分の過剰摂取にも気を付けること。

おすすめの食材

● 緑豆もやし、緑豆はるさめ

● 海藻類（昆布、わかめ、のりなど）

● 魚介類（真鯛、さば、あじ、いわし）

● にんじん、冬がん、大根、ごぼう、しいたけ、こんにゃく

● ウーロン茶、プーアル茶、はと麦茶、杜仲茶、緑茶

はとむぎ、緑豆、小麦、黒豆などは白米に混ぜて炊いて摂るようにする。玄米食や雑穀米入りのご飯を食べてもいい。生冷飲食、脂っこいもの、甘いもの、味付けの濃いものは避けるようにしたい。腹八分目を意識し、食べ過ぎに注意。特に夕食をガツガツ食べたりしないこと。主菜には真鯛などを食べ、味噌汁で貝類を摂るようにする。

舌でわかる あなたの症状



中医学では舌を診ることで、だいたいの病状を知ることができる。起源は非常に古く、歴代の医師が重視し、舌は外にあらわれた内臓であるとい

う考え方がある。主に舌の本体である舌質、そしてその表面を覆う舌苔の色と形をチェックする。(体調に合わせて、舌の色が変化する)

色

色の微妙な違いを見分けるために、なるべく明るい場所で見えるようにすることが大切である。



たんぱくぜつ
淡白舌

血液が薄い状態で、貧血の傾向が疑われる。血虚に当たり、立ち眩みや動悸の症状を伴うことも。



正常舌

健康な状態の舌は、きれいなピンク色をしている。これを基準に濃さや色を判別していく。



こうぜつ
紅舌

体の中のどこかに熱がこもっている状態。熱によって水分が不足し、のぼせや火照りも感じる。



しぜつ
紫舌

血流が悪くなっている状態。高血圧、脂質異常症、動脈硬化、冷え性、貧血の可能性がある。

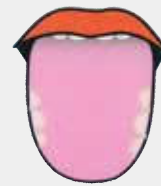
形

形を見るときは、朝起きたときのタイミングや、飲食前の状態を見るようにしたい。



はんたいぜつ
胖大舌

体内に余分な水分がたまり、舌が大きくなっている。暴飲暴食など食の不摂生などが原因。



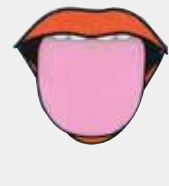
しこんぜつ
齒痕舌

舌の両側に歯型がついてしまっている状態。噛み癖が原因のこともあるが、むくみが疑われる。



れつもんぜつ
裂紋舌

舌の表面に亀裂が入っている。老化や過労による体の水分不足。唾液の分泌が少なく乾燥している。



そうしょうぜつ
瘦小舌

舌が薄くペラペラしている。全身の栄養状態が悪く、水分不足。虚弱体質の人や高齢者に多い。

苔

もっとも特徴的な舌の変化といえるもの。見る前に染苔（コーヒーなどで着色）がないことを確認。



はくたい
白苔

舌の表面が見えないほど苔がこびりついている。食べ過ぎや飲みすぎによる胃腸障害の状態。



ちずじょうぜつ
地図状舌

舌に地図のような模様ができる。ストレスが原因ともいわれ、食生活を見直すことが重要。



おうたい
黄苔

表面が黄色くなっている。全身あるいは胃に熱があることを示す。風邪もしくは食べ過ぎの胃熱。



おはん
瘀斑

瘀点は、舌にできる紫色の点。瘀点が大きくなったものを瘀斑という。気虚、気滞が原因。