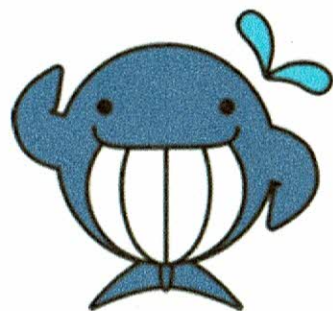


令和元年豊岡市市民健康大学

東洋医学的な健康の考え方



やすだ内科クリニック
安田和人

45才 の 女性

生理痛がひどい 婦人科に行って子宮筋腫の小さいものはあるだけ。鎮痛剤をもらっている。

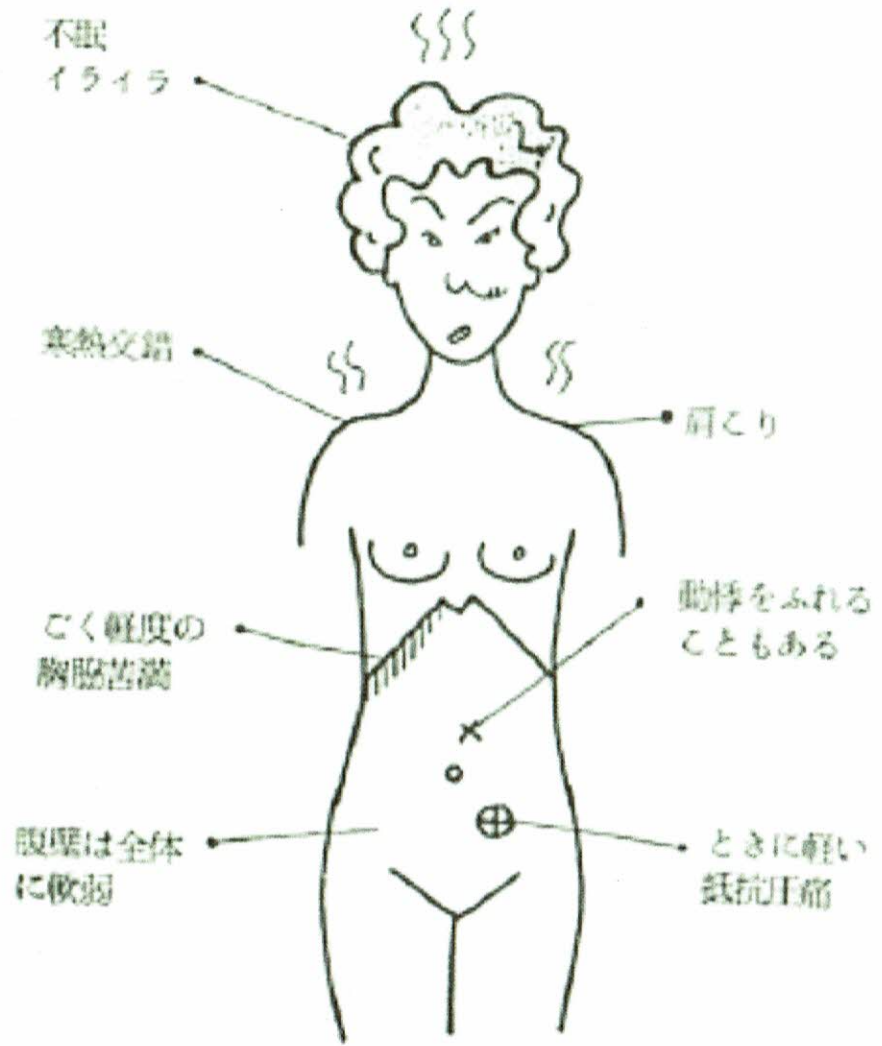
頭痛もあり CTを撮ったが異常なし。鎮痛剤をもらった。

動悸が強く 循環器科に行って24時間心電図をしても異常なし。治療の必要性はなし。一応脈をゆっくりにする薬をもらっている。

不眠やイライラがあり 精神科にて睡眠薬ももらっている。

娘にもあたってしまい親子関係も悪化している。

加味逍遙散 かみしょうようさん



本日処方名も
でてきますが
葛根湯と五苓
散以外は安易
に考えないよ
う
医師の処方
にお任せくださ
い！！！！

東洋医学



中医学の歴史はすごい

神農本草経(しんのうほんぞうきょう)

1800年以上まえに365種の薬物を
上品・中品・下品の三品に分類して記述している。



黄帝内経(こうていだいけい)

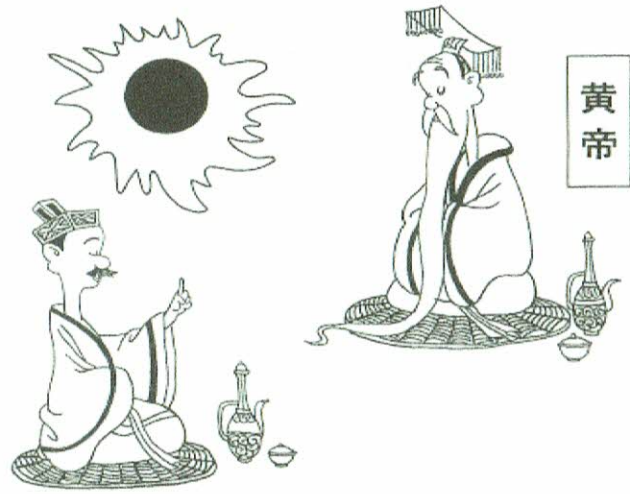
2000年前後まえ
黄帝が岐伯(きはく)を始め幾人かの学者に日常の疑問を問うたところから「素問」と呼ばれ、問答形式で記述されている。

傷寒論(しょうかんろん)

1700年まえ張仲景が撰したとされている中国の臨床医学の古典
葛根湯 麻黄湯 小青竜湯などはこの中に見られる



岐伯



黄帝

春の養生法：
夜更かしをしても
かまわないが、
朝は早く起きる。



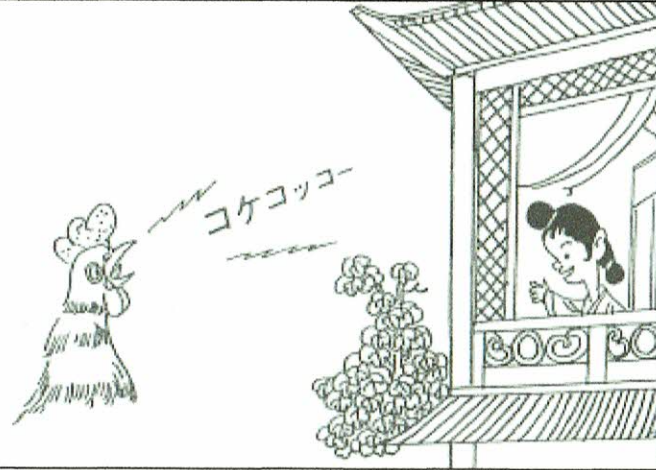
医道の日本社

まんが**黄帝内经**より

夏の養生法：
夜は遅く寝、
朝は早く起きる。



秋の養生法：鶏と同じように
早寝早起きすべきである。



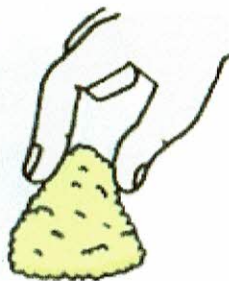
冬の養生法：
夜は早く寝、
朝はゆっくりと起き、
日の出日没に伴って
起居すべきである。



中国・医療技術の起源

北部

灸



西部

薬草



中部

導引・
按摩

東部

砭石

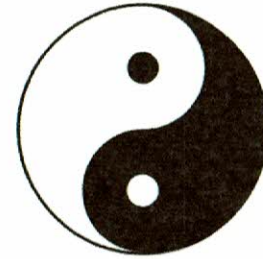
南部

鍼



東洋医学の考えかた

① 陰陽

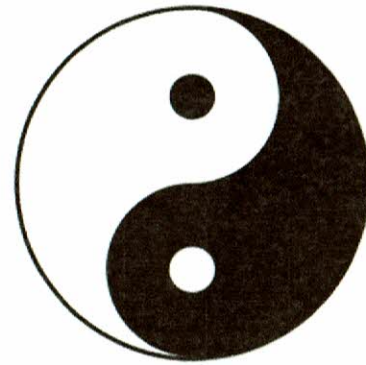


② 五行(ごぎょう) (五臓)

木火土金水 (肝心腎脾肺)


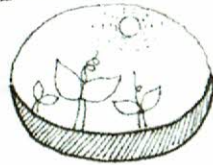


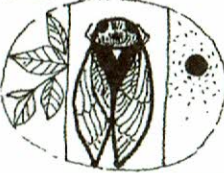

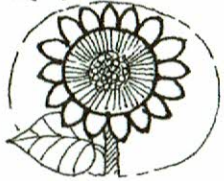
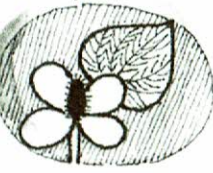

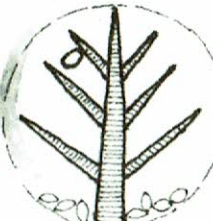
③ 気血水(き けつ すい)

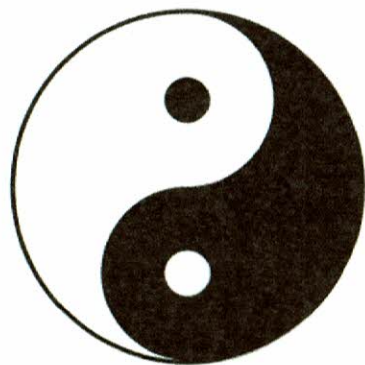
① 陰陽



陽

陰

項目	陽	陰
宇宙	天 	地 
	太陽 	月 
日照	昼 	夜 
	日なた 	日かげ 
季節	春夏 	秋冬 



陽

陰

項目	陽	陰
温度	暑い 	寒い 
	男 	女 
運動	上昇 	下降 
	外向 	内向 
運動	拡大 	収斂 
	運動 	静止 

図 生体における陰と陽

項目	上下	背と腹	内外	内臓	気血	寒熱	脈	体臭
陽	<p>上半身</p> 	<p>背側</p> 	<p>体表</p> 	<p>管状のもの</p> 	<p>気</p> 	<p>熱い</p> 	<p>速く 大きい脈</p> 	<p>強い</p> 
陰	<p>下半身</p> 	<p>腹側</p> 	<p>内臓</p> 	<p>充実性 のもの</p> 	<p>血</p> 	<p>冷気味</p> 	<p>遅く 小さな脈</p> 	<p>弱い</p> 

JJNブックス
絵でみる
和漢診療学

寺澤捷年



医学書院

絵で見る和漢診療学よ 寺澤捷年先生



虚証
(きょしょう)



寒がい
脈が沈んでいる
青白い
薄い尿
兔糞 臭いがすくない

実証
(じっしょう)



暑がいで首から上に汗をかく
脈が浮いている
顔が赤い 目が充血
冷たいものを好む
便が臭い

あなたが医者ならどうしてあげたいですか？

②五行 (五臟)

木火土金水 (肝心腎脾肺)



liverの役目 +
精神活動の安定
ストレスを受け止める役目



Kudnyの役割 +
エネルギーを貯蔵



heartの活動
意識水準を保つ



Lungの役目
水分調節 免疫調節



消化吸収
後天の気を補充する
Spleenは全く関係ない

五行の配当モデル

五行	木	火	土	金(こん)	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五色	青	赤	黄	白	黒
五竅	目	舌	口	鼻	耳
五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨
五味	酸	苦	甘	辛	鹹(かん)



表 五臓の機能区分

五臓	支配する精神活動	病変によって出る感情	出やすい症状
肝	精神活動を安定させる 作戦を立てたり決断をする	怒りやすい 	痙攣発作 
心	意識水準を保つ	喜びすぎる 	失神、動悸 
脾	創意，知恵を出す	くよほ思い悩む 	抑うつ、食欲低下 
肺	気力を出す 気分を発散させる	憂い悲しむ 	憂うつ、鼻閉、咳 
腎	思考力，判断力，集中力の維持	恐れ、怖がる 	発育不良、排尿管障害、性的不能 

生体を維持する3要素

気 いのちのエネルギー

血 赤い液体

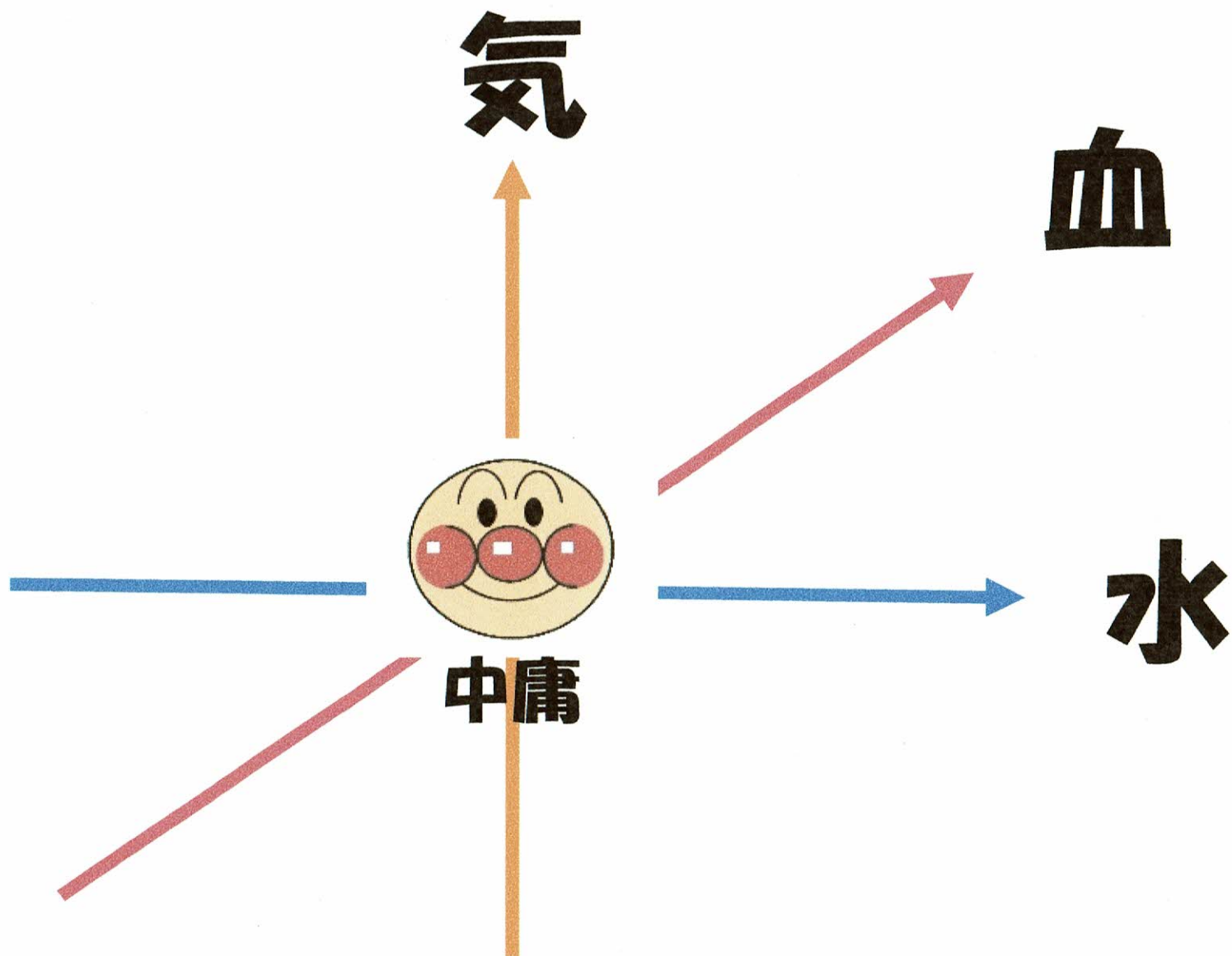
水 無色の液体

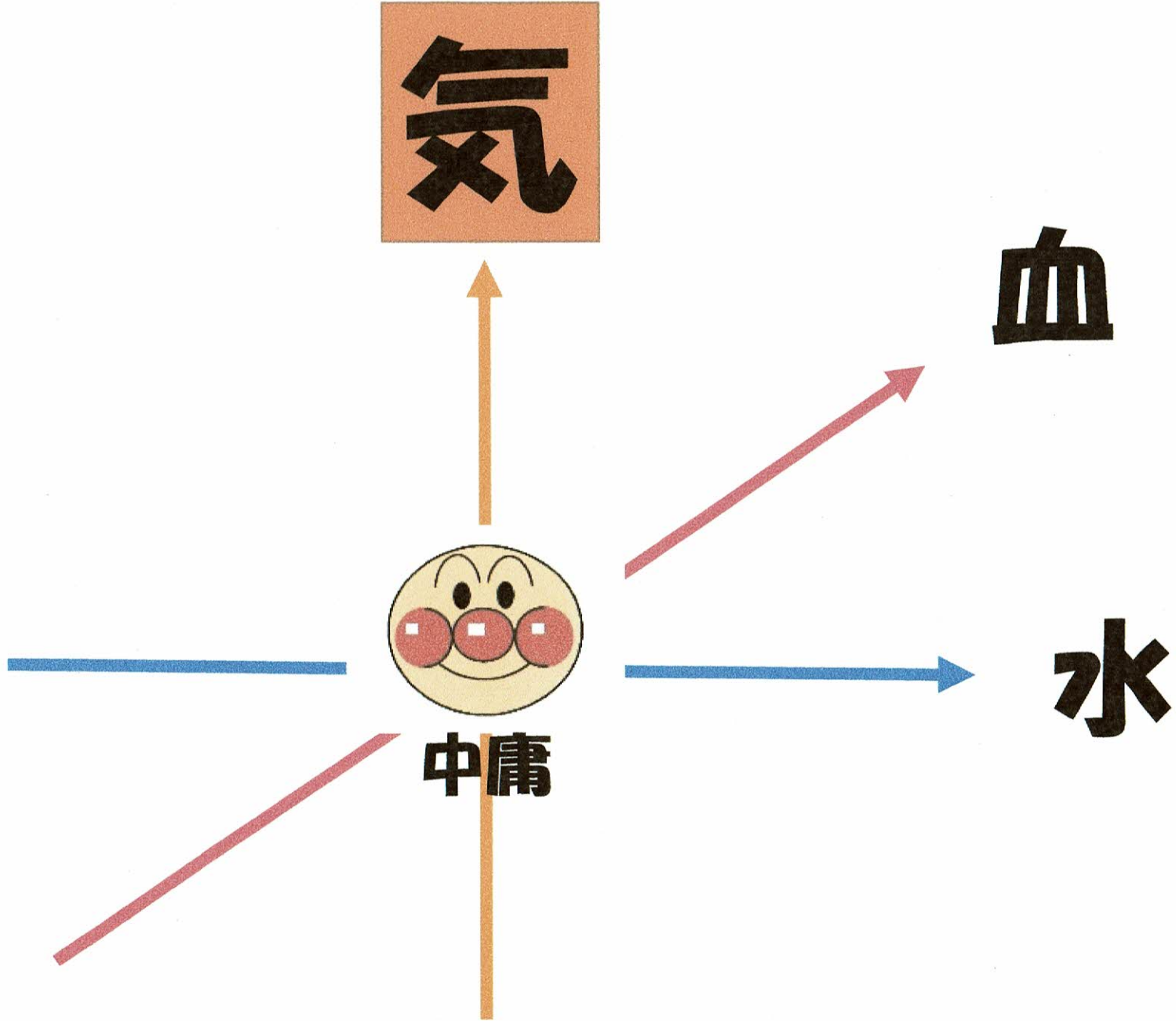
③ 気血水

きけつすい



偏った気血水のバランスを整えることが東洋医学では重要





気なんて ないのではないですか？

気は身近に必ずある

怖いことや 嫌なことがあると 急に食欲がなくなる

朝 学校に行くのがいやで お腹が痛くなる

春になると、気持ちが落ち込んだり、
急に元気になりすぎたいする

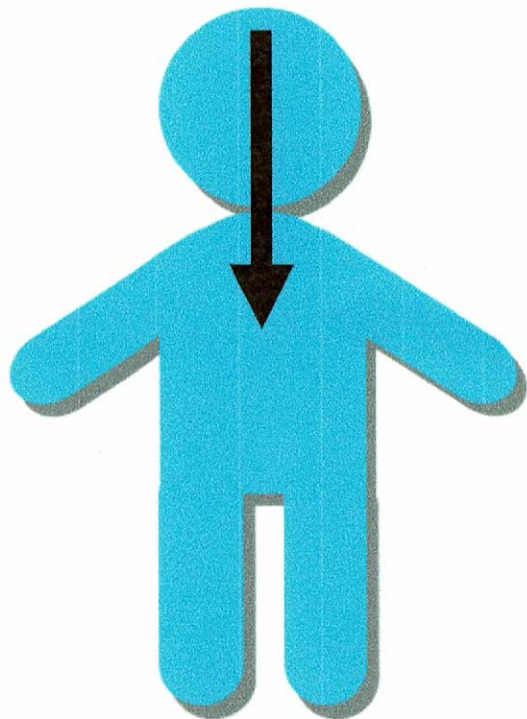
かっとしたら(あるいは好きな人を見たら)
顔が真っ赤になった

大嫌いな上司と食べるステーキと、
大好きな友人と食べるハンバーガーとどっちが美味しい？

気とは
先天的に与えられた
あるいは
自然から取り入れたエネルギー
蓄積されまた流れる



気の異常は3種類



気は上から下へと
スム〜ズに流れているとされる。

量が少ない

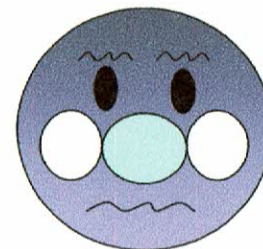


ハ〜

ききよ

気虚

流れにくく停滞

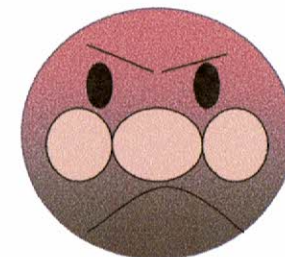


きうつ

気鬱

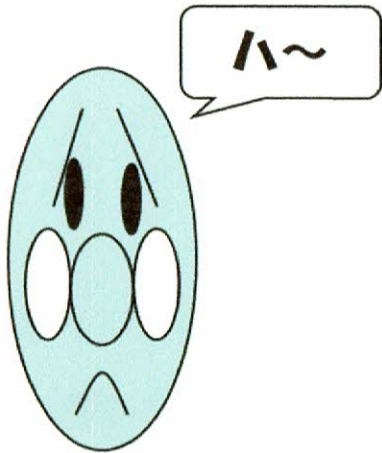


逆流



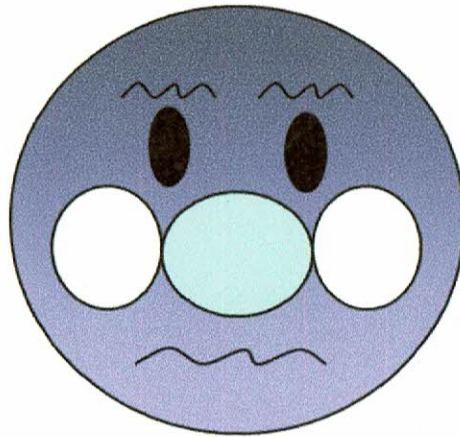
きぎゃく

気逆



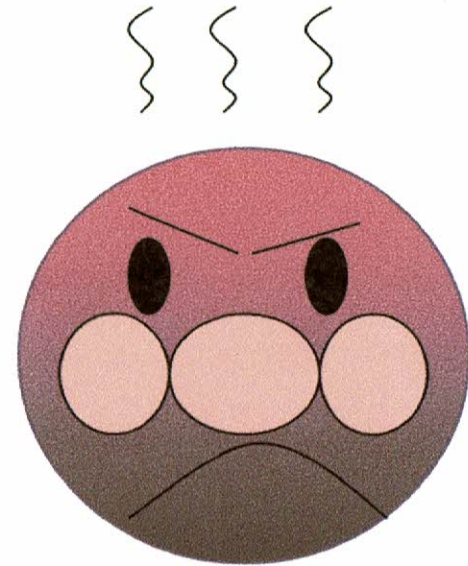
気虚

ききょ



気鬱

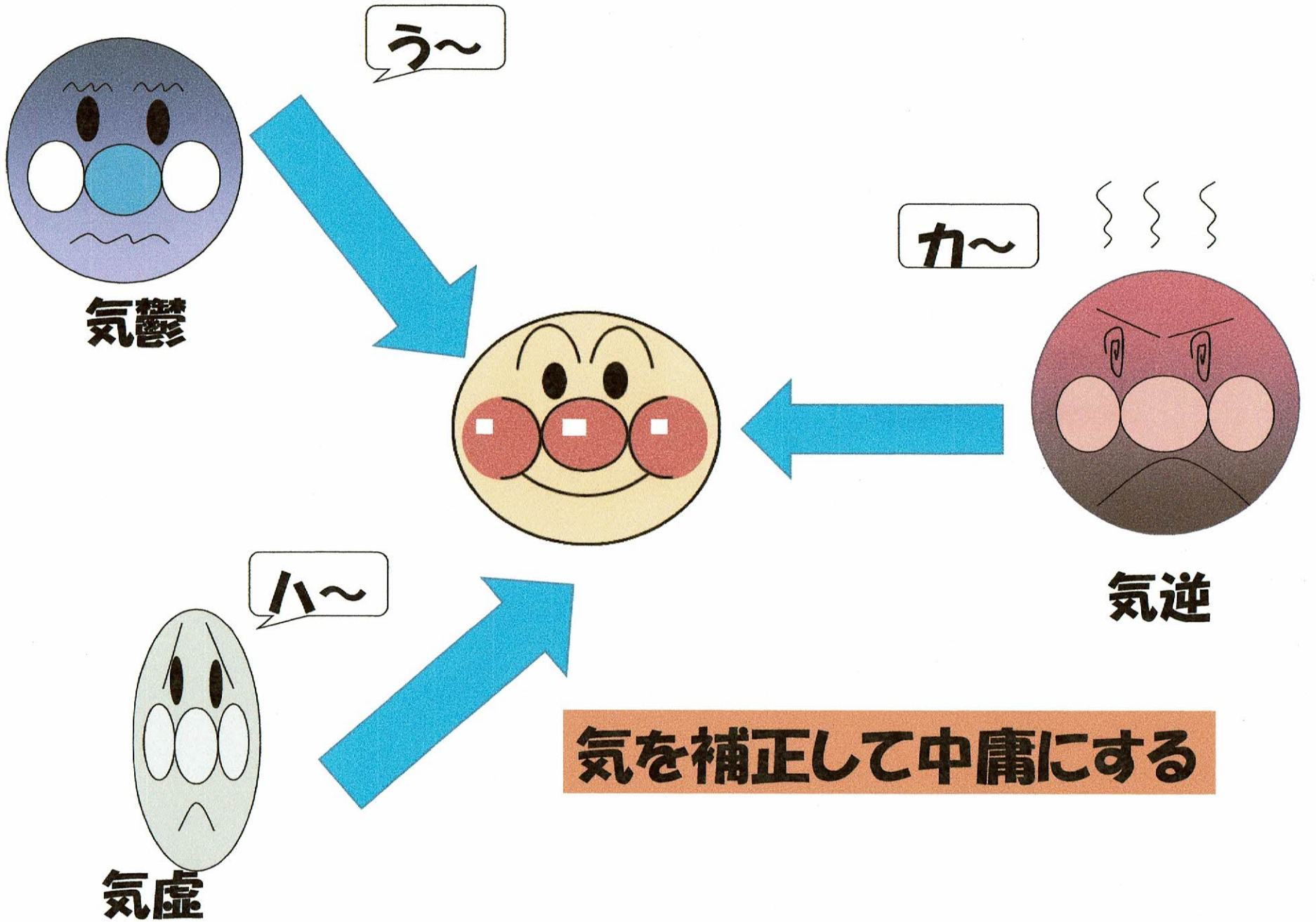
きうつ



気逆

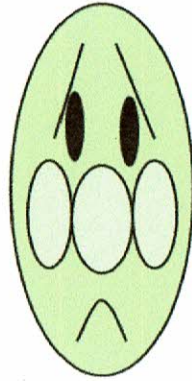
きぎゃく

混合している どれか一つに当てはまることはむしろ少ない



①

気虚



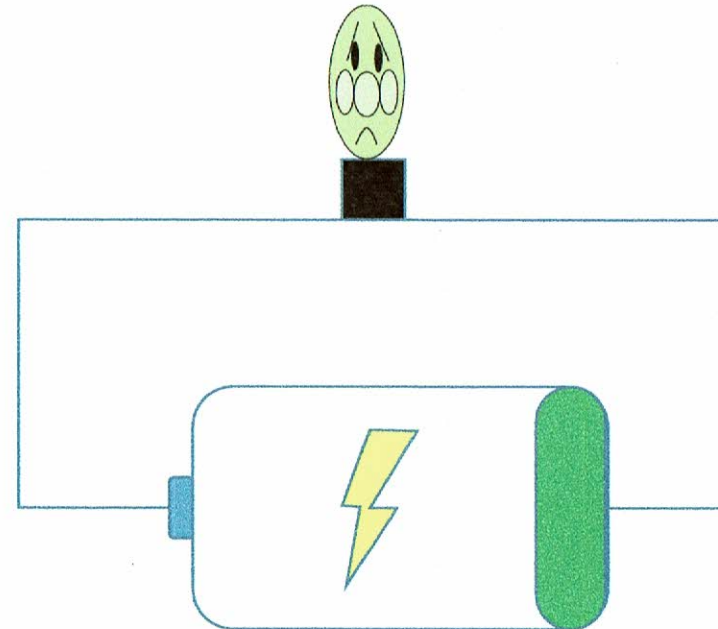
元気がない

食事が美味しくない

暗い

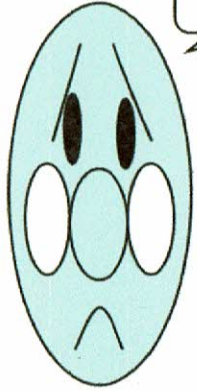
ため息つきそう

声ちっさい



氣虛(ききょ)

ハ~



氣虛



気虚に使う生薬(漢方薬の成分)

人参(ニンジン)

黄耆(オウギ)

大棗(タイソウ)

甘草

気虚(ききょ)の代表治療薬

補中益気湯(ほちゅうえっきとう)

人参類

六君子湯(りっくんしとう)

建中湯類(子供では小建中湯)

ただし処方は医師に任せる

気虚(ききょ)の看護

精神的、肉体的活動力が低下している。

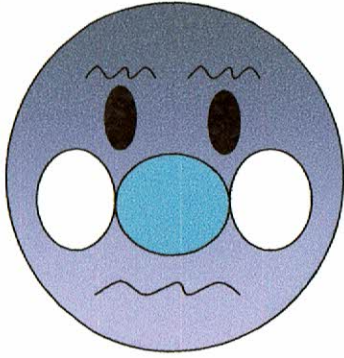
過度な刺激を控え、気の消費を抑えるようにする。

体をひやす食物を控えさせ、下痢に注意する

**気力がなく不安が強いので訴えをよく聴き、
会話を増やして不安の軽減につとめる。**

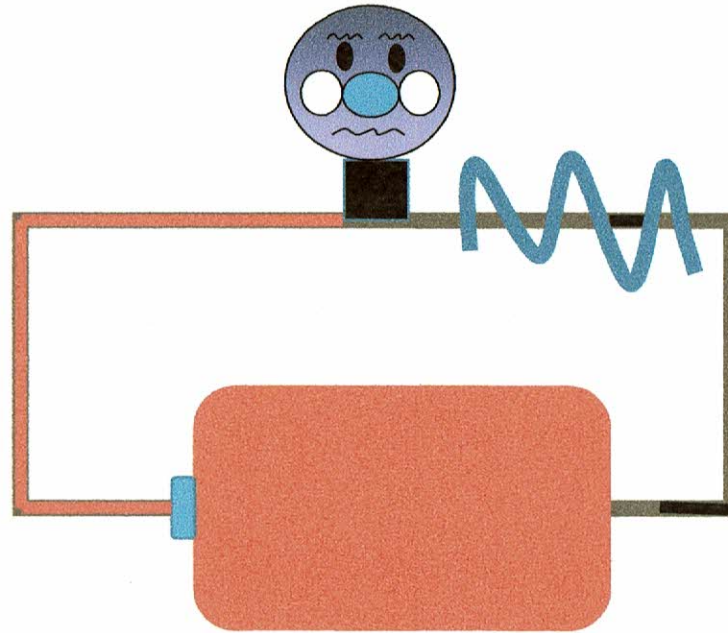
感染に対する抵抗力が低いので清潔を保つ。

②



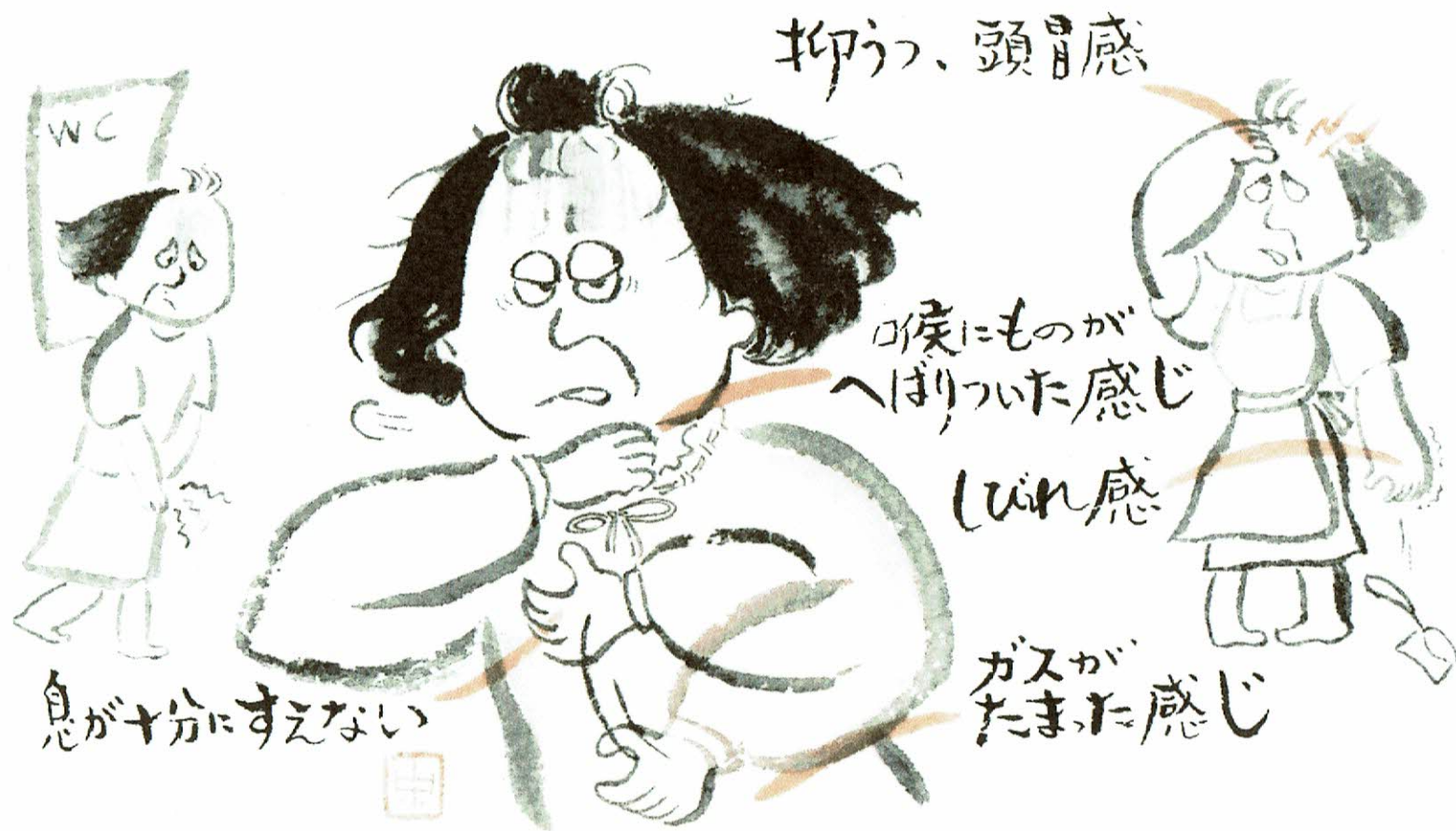
気鬱

流れがワル～ 気分ワル～
スッキリせんなあ～





気鬱(きうつ)



気鬱改善のための生薬

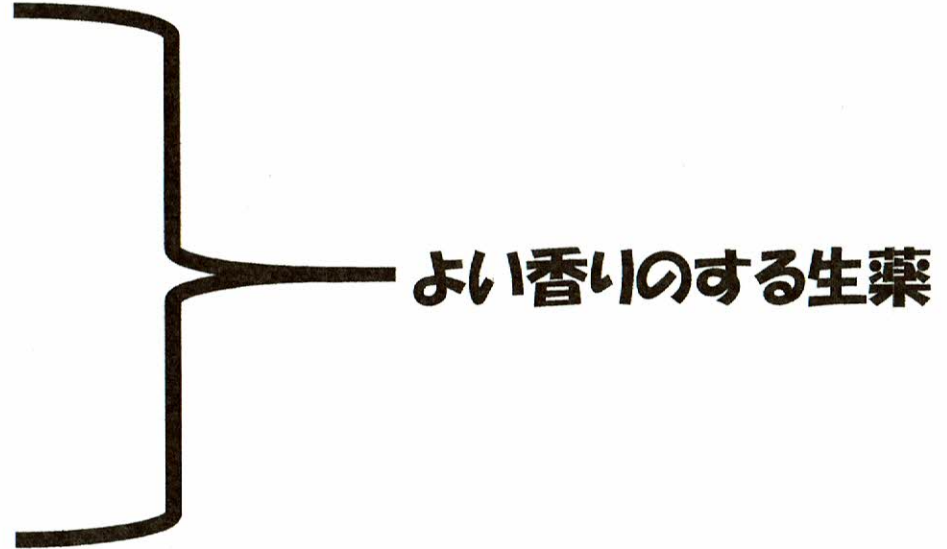
(気剂)

シ/ヨウ
紫蘇葉

コウボク
厚朴

コウフシ
香附子

サイコ
柴胡



気鬱改善のための処方

半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)

香蘇散(こうそさん)

柴胡加竜骨牡蛎湯
(さいこかいりゅうこつぼれいとう)

気鬱のひとの看護

抑うつ傾向が強い上に、
症状の訴えが執拗(しつこい感じ)であるが、
嫌がらずに最後まで話を聞く。

午前中調子の悪い人が多いので注意

共感をもって接する

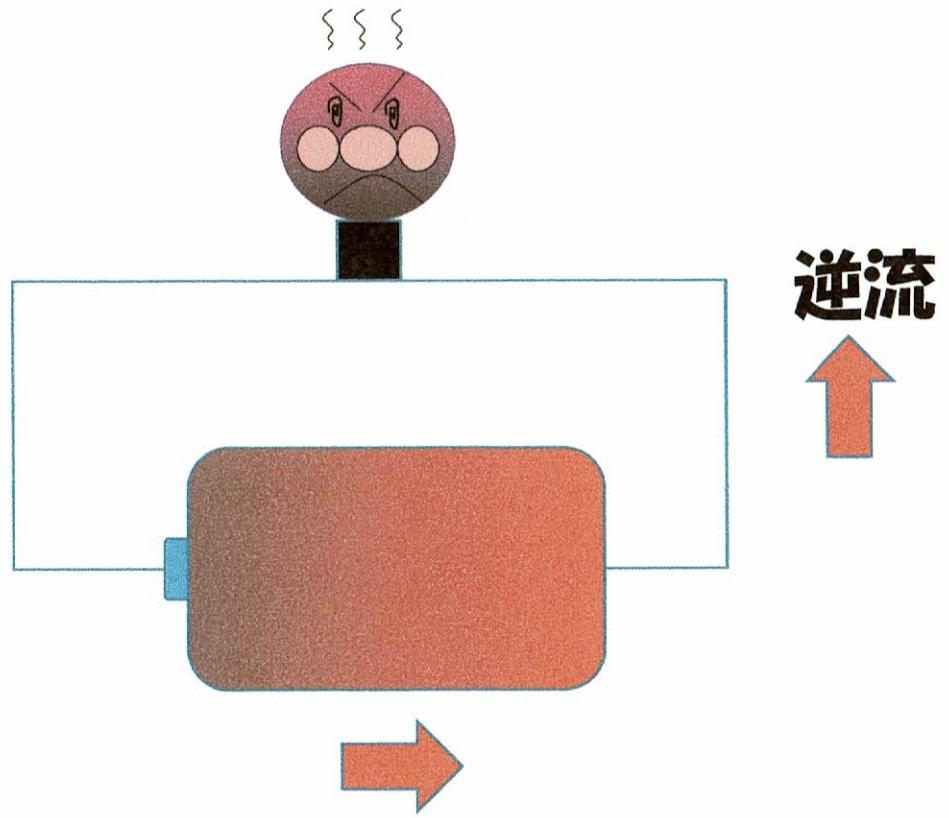
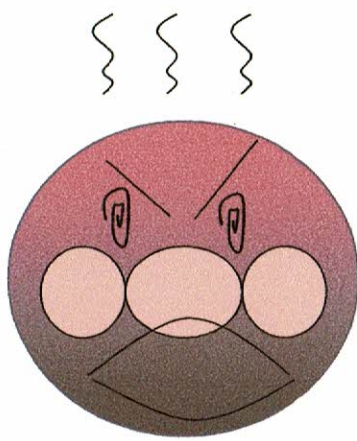
そうだよね～わかる
よ!

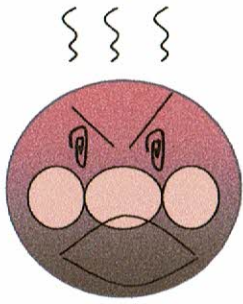
③ 氣逆(きぎゃく)

冷えのぼせ

動悸 発作

怒責をともなう咳





氣逆(きぎゃく)



絵で見る和漢診療学より引用 寺澤捷年先生

氣逆に使用する生薬

桂枝

竜骨(骨)

ボレイ
牡蠣(カキの殻)

山梔子(クチナシの実)

気逆の代表処方

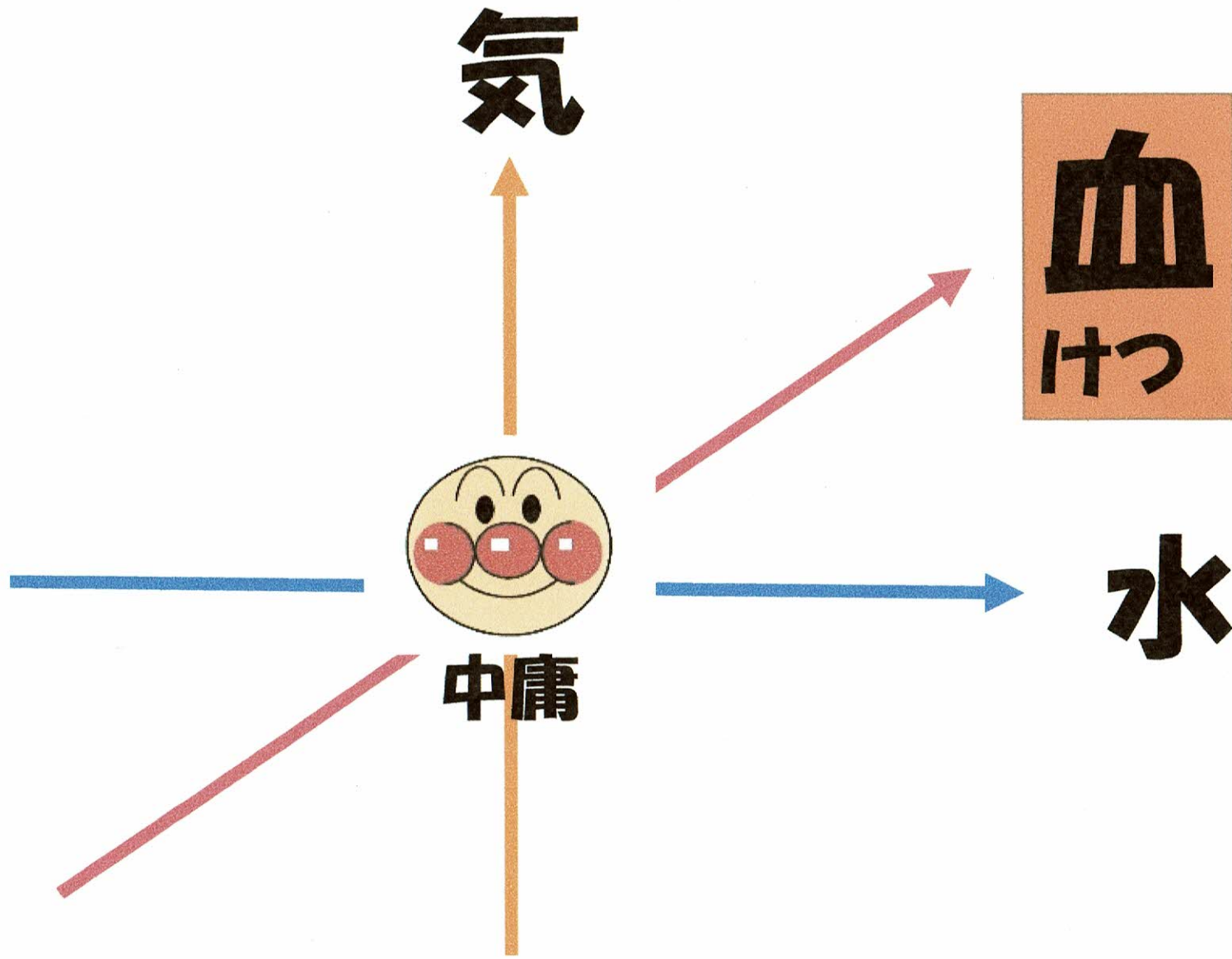
加味逍遙散(かみしょうようさん)

苓桂朮甘湯(りょうけいじゅつかんとう)

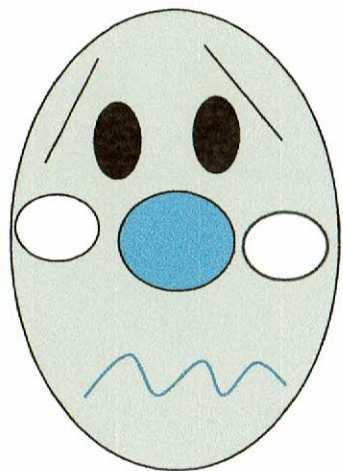
気逆のひとの看護

**発作性の症状が多いので
非発作時は正常に見えることが多い。**

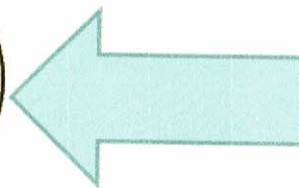
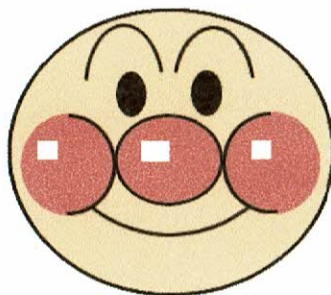
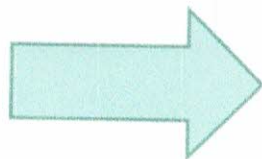
**驚きやすく、焦燥感(焦った感じ)がつよいので
安静な環境を確保するようにする**



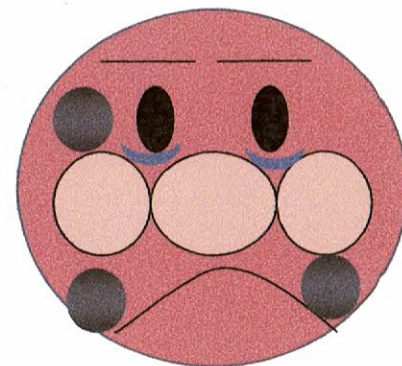
血虚 (けっきょ)



顔色不良
眼精疲労
皮膚の乾燥とあかぎれ

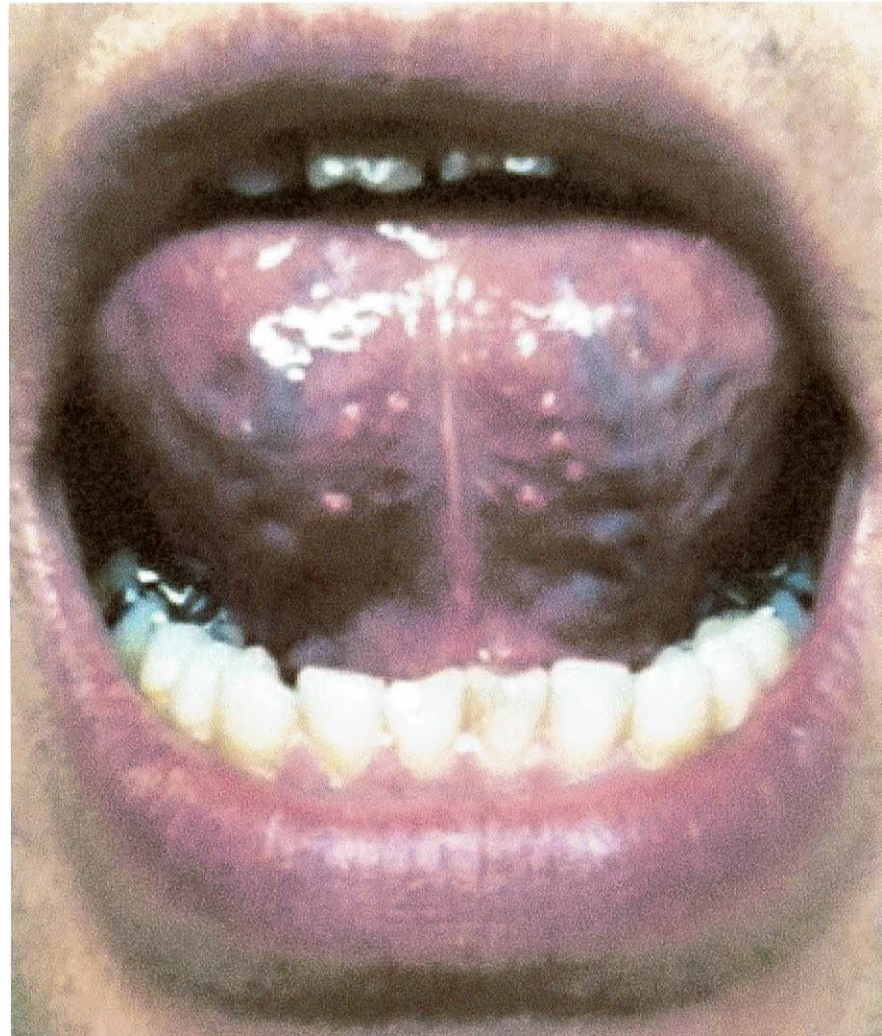


瘀血 (おけつ)



下腹部痛
吹き出物
目の下のくま

瘀血(おけつ)



瘀血(おけつ)



瘀血(おけつ)



瘀血 (おけつ)



瘀血



瘀血の代表処方

桂枝茯苓丸(けいしぶくいようがん)

桃核承気湯(とうかくじょうきとう)

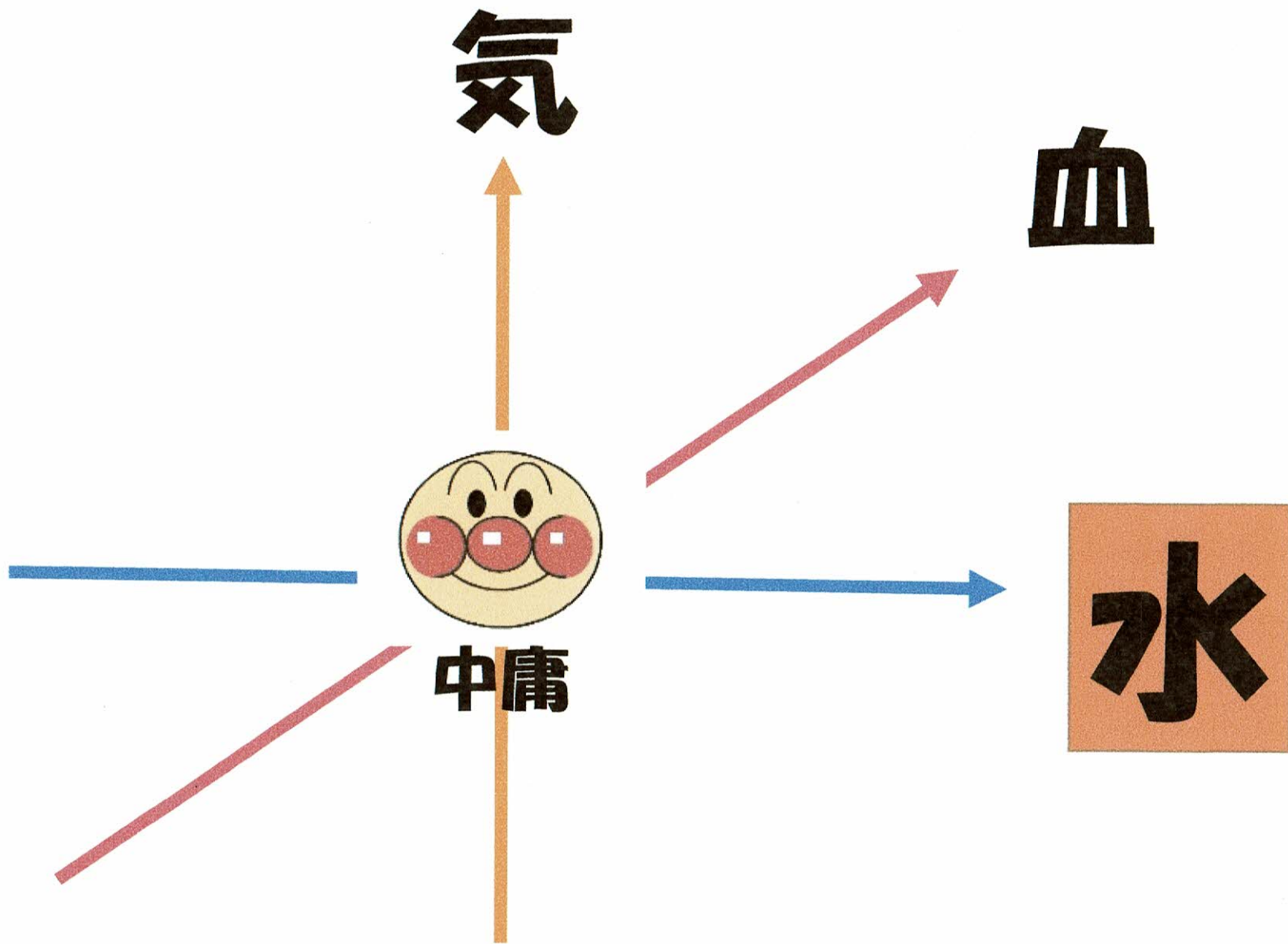
血の量の不足 = 血虚



血虚の代表処方

四物湯(しもつとう)

十全大補湯(じゅうぜんたいほとう)



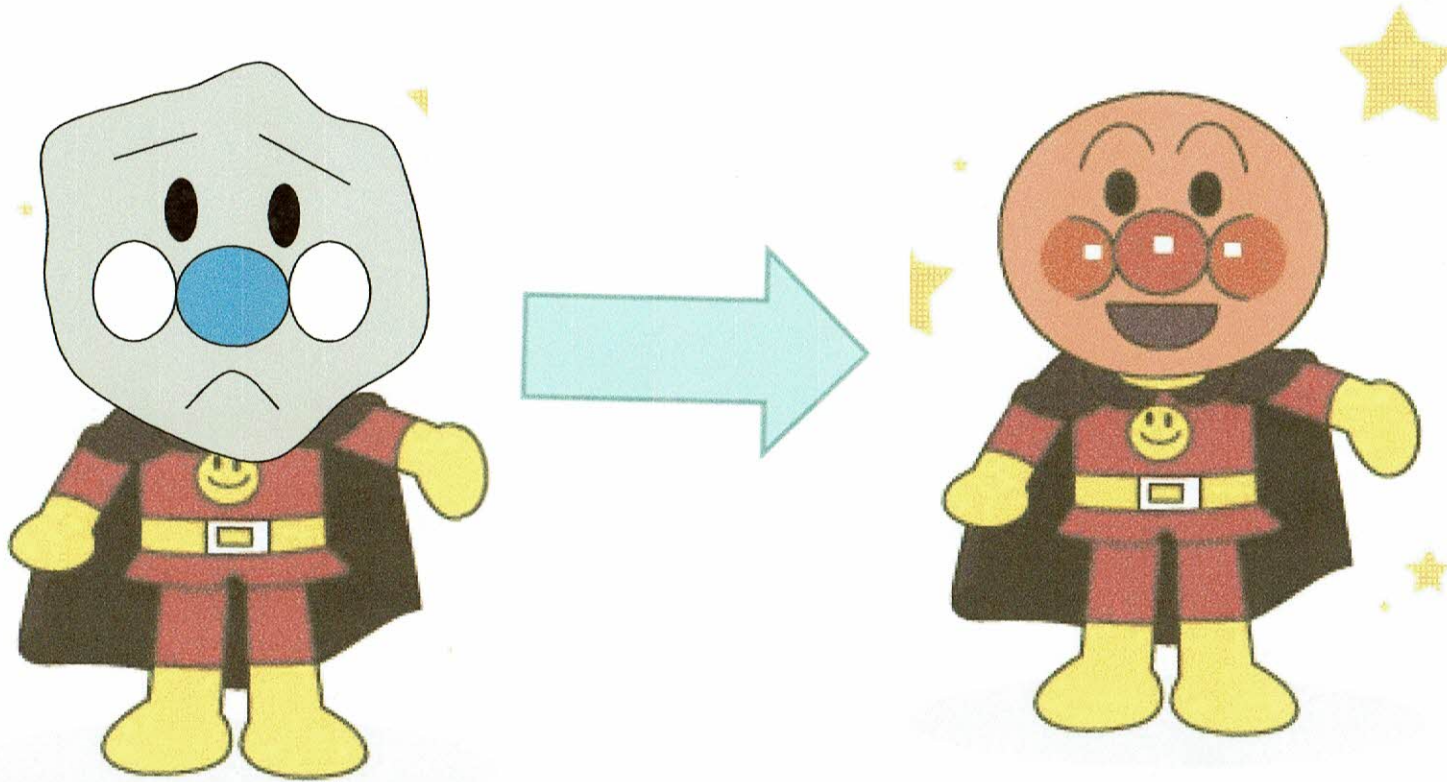
水滯(すいたい) 水毒(水毒)



水滯(水毒)



水毒治療の代表は五苓散(ごれいさん)



五苓散は水の偏在を治す(利水)
わたしの二日酔いのおくすり

漢方薬ってどんなふうに出てくるの？

桂枝湯(けいしとう)

桂枝



芍薬



生姜



大枣



甘草



生薬(身近なものも多い)の集まり

葛根湯(葛根湯)

葛根、麻黄+桂皮、芍薬、甘草、大棗、生姜



桂枝湯

比較的 実証むき

**寒気!!! まだ 汗がでてないときに
お湯に溶かしてのむとよい。**

**かぜにならいつでも良いわけではない
体力のない人は半量を使用すれば良い**

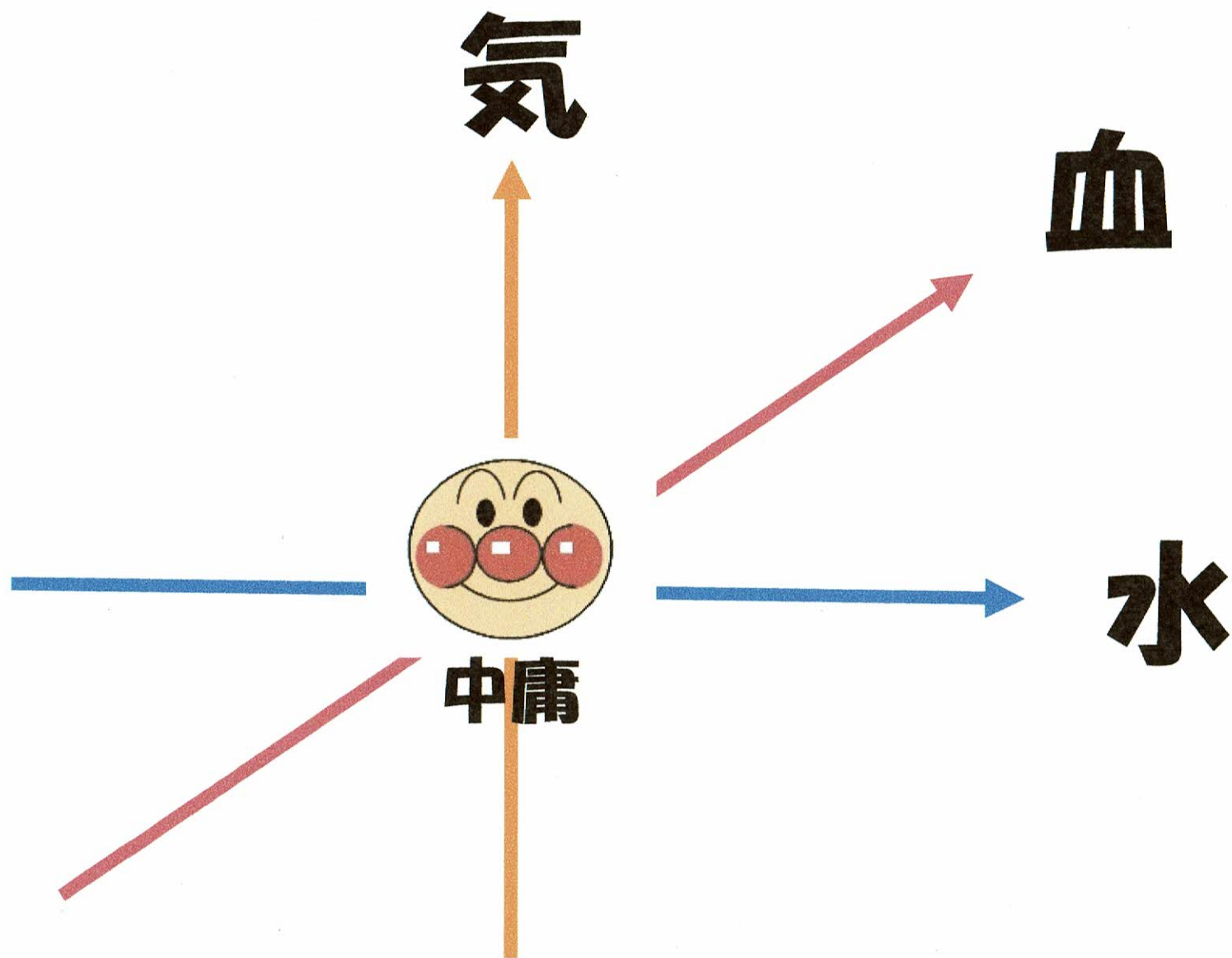
漢方薬にも副作用がある

数日間のみ薬局ドで買って内服するのは大きな問題はない。
(漢方にお詳しい薬剤師さんもいるところならなお良い)

甘草という成分があわないひとがいるので
むくみ 心不全 電解質異常などがあるうる。
特に芍薬甘草湯というこむら返りの薬を長期にのまない。

肝障害 間質性肺炎なども稀にあるため
長期に治療する場合は医師の処方と副作用チェックが必須

上手につかえば、体調管理の大きなたすけになりうる



中庸(ちゅうよう)が大事



絵で見る和漢診療学より引用 寺澤捷年先生

**貝原益軒は著書『養生訓』の中で、
「養生の道は中庸を守らねばならない」と記しています。**