

宝塚医療大学 平田耕一



東洋医学講座





東洋医学 と

鍼灸 (しんきゅう)

宝塚医療大学保健医療学部鍼灸学科
平田耕一

東洋医学の思考法

東洋医学は**病氣**をどのようにとらえているのか？

西洋医学では、とらえきれない病状がある。

東洋医学は**まったく別の方法論と発想**から
その**病を察知**し、完治させる。

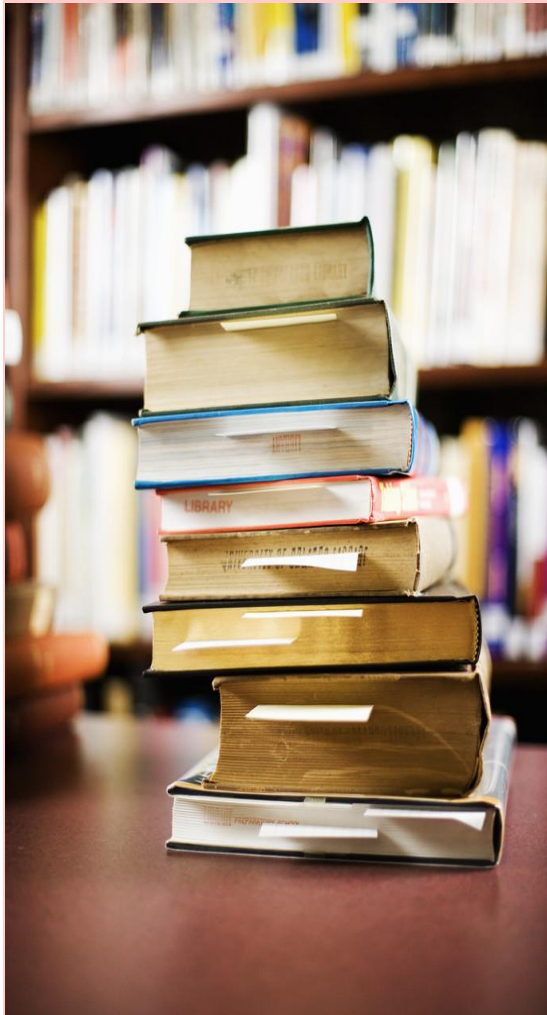


科学では割り切れない
その**思考**を知ろう！





東洋医学(鍼灸医学)の理論構成



1. 気の理論
2. 陰陽理論
3. 五行理論
4. 蔵象(臓腑)理論
5. 経絡理論



I HAVE A QUESTION ?

みなさまに質問 ?

どのような病気が
一番難しいと思いますか ?





名医とは？ 東洋医学の目的

最古の医学書と呼ばれている『黄帝内経素問』に、

「聖人は已病(いびょう)を治せず、未病(みびょう)を治す」

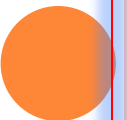
また、『難経』(鍼灸書) にも、

「上工は未病を治し、中工は已病を治す」とあります。

「技術の優れた医者は、まだ生じていない疾病を予防することができ、技術が並みの医者はすでに発生した疾病しか治療できない」

東洋医学の第1目的 ⇒ 未病を治す。

①病気になるようにする。②悪い病気に進まないようにする。





スポーツ選手はどのように利用しているか？

『日本体育協会スポーツ委員会データー』

19,357名最近1年間のケガ・故障 ⇒ 6,501名 33.6%

スポーツドクター 23.1%

はり・きゅう師 26.2%

マッサージ師 14.0%

接骨師 28.2%

3業種(鍼灸・マッサージ・接骨) 53.1%

陸上競技(557名)では、「はり・きゅう師」の治療は？

↩ 53.1%

コンディショニングに「鍼」を役立てたいか？『山梨県スポーツ選手データー』

もうすでに役立っている 30.5%

これから是非役立てたい 32.4%

ケガの治療のみ役立てる 33.8%

無回答

3.3%



神のみぞ知る！？

『生命(いのち)の暗号』村上和雄著 (遺伝子工学の世界的権威・宝塚医療大学名誉総長)

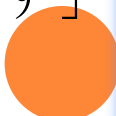
「人は「生きる」など簡単にいいますが、**自分の力だけで生きている人は一人もいません**。呼吸にしても、血液循環にしても、自分で工夫して働かせているのではなく、**ホルモン系・自律神経系**などが、**自動的に活躍**してるからこそ私たちは生きているのです。

このホルモン系・自律神経系の**活躍を支配**してるのが、**遺伝子**ですが。

それでは遺伝子を操っているのはいったい**何**でしょうか？

この見事な調整を可能にしてるものの**存在**を、私は、

「サムシング・グレート(**偉大なる何者か**)」と呼んでいます」



偉大なる者 気 身体を駆けめぐる不可視の活力源

気 目には見えないが、確実に作用する力
流れる, 不可視のエネルギー



天地のできる前, 混沌としたモヤがあった。形も無く, 味もなく, 名前がつけられないので, かりに道(タオ)と呼ぶことにした。

このタオは万物の根源であり,
一つに集まると気になり,
散りじりになると天池となった。

『道教の文献より』



万物は全て気より生ず

東洋医学理論の特徴



万物は全て気という構成要素によって
成り立っている。

宇宙・自然・動植物・この世界にあるもの全て

自然・体・ころ、すべて気の動きによって変化する。

自然や体内の動きにも法則や定めがある。

この定めに従って生きてこそ、人間は、はじめて健康を
保つことができる。(人間は自然の一部・小宇宙)

⇒東洋医学の根幹をなす思想



陰陽論



不可視のエネルギーである「**気**」を、
わかりやすくしたのが「**陰陽論**」

陰陽論は、**相対的な考え** (絶対的ではない)



火 ⇄ **水**, **プラス** ⇄ **マイナス**, **太陽** ⇄ **月**,
熱 ⇄ **寒**, **男** ⇄ **女**, **上** ⇄ **下**, **昼** ⇄ **夜**

つまり気には、**陰**の要素の**気**と**陽**の要素の**気**があり、



陰陽の**気**の**調和** (バランス) が **重要** !





病はどこから来るのか？

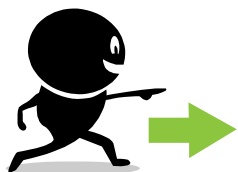


『病は気から』

この言葉は、『黄帝内経素問』にある

「百病は気より生ず」が出典

「すべての病気は、**気の変化**から起こる」



万物の構成要素である**気**に**変化**をもたらすもの、
それが**病気の原因** (病因) になる。

病因学説は、**気候・温度** (六淫: 風・寒・暑・湿・燥・火) と

情緒反応 (七情): 喜 (心)・怒 (肝)・思 (脾)・悲憂 (肺)・恐 (腎)

暴飲暴食 (飲食)・**過度の労働**・**怠惰** (労倦) など





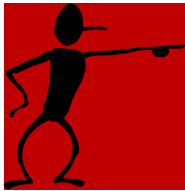
正気

生命力・抵抗力

正気→病気を防いで健康に生きようとする力

正気が満ち溢れ充実している状態→元気

健康を乱して病気を引き起こす有害なものを



邪気(発病因子)と呼ぶ

東洋医学では、この正気と邪気という2つの力関係により説明。

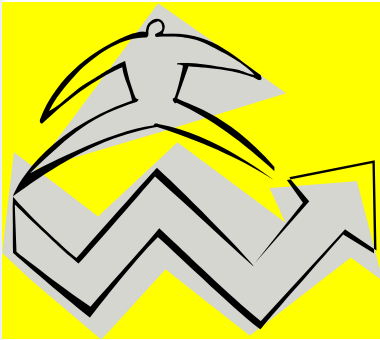
正気不足:虚証

邪が盛んな状態:実証



経絡 気は人体を流れる

気が流れる道のことを経絡という。



12正経があり五臓六腑および
全身のすみずみまで

気(気血津液:栄養物質)を行きわたらせる。

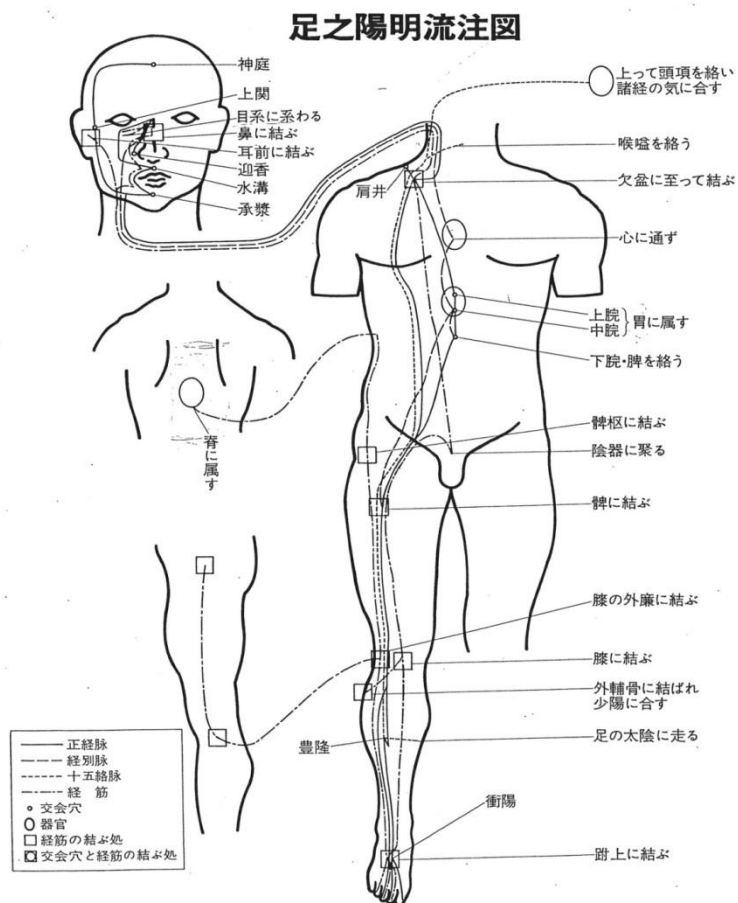
肺経→大腸経→胃経→脾経→心経・・・→肝経→肺経(循環)

ツボ(経穴)361穴

気のツボの発見, 気ネットワークの経絡の構築は,
人類発見史上のトップに位置するともいわれている。



足陽明胃経45経穴



キーワード！

- ① 腐熟: クタクタに消化
- ② 和降: 気を降下 (失調⇒嘔吐)
- ③ 大倉: 大きな倉庫 (鼻翼: 金運?)
- ④ 胃気: 食は命なり (後天の本)
- ⑤ 症状: 頭痛 (コメカミ, 前額部)

眼瞼の腫れ・麦粒腫・目がコロコロ
メヤ二・蓄膿症・唇の腫れ・口瘡
咽喉のつまり感・肩こり(くび, 肩甲)・胃痛
膝腫痛・脚のだるさ・足趾しびれ

足三里; 胃・小腸・大腸



年寄りの冷や水！？

ことわざ「年寄りの冷や水」→老人の無茶？



じつは、古人の智慧！

体力以上の無理はしない、正気を養うことを心がけよ
病に倒れる前に、自分の身体は自分で守る。

自分自身が自分の未病医となる。

養生(生を養う)にも各個人に合った方法がある。

その原則は、「おのれ(自分の状態)を知る」



身体のプロセス 女性篇



Q. 人年老いて、子なきものは、材力(体力)つきるや、
はたまた天数(自然の規律)然るや? 『素問・上古天真論』

A. 女子は、七歳にして腎気盛んに、歯更まり、髪長ず。
二七(14歳)にして、天癸至り、・・・月事時を以て下る。故に子あり。
三七(21)にして、腎気平均す(成人)。・・・
四七(28)にして、筋骨堅く、髪長極(髪も極に達す)し。身体盛壮。
五七(35)にして、陽明の脈衰え、面初めて焦(やつ)れ髪始めて墮つ
六七(42)にして、三陽の脈上に衰え、面皆焦がれ、髪始めて白し。
七七(49)にして、・・・天癸竭き、故に形壞れて子なきなり。」

➡ 女性は7の倍数・男性は8の倍数で身体変化



身体のプロセス 男性篇



A. 丈夫(男)は、八歳にして腎気実し、髪長じ齒更まる。

二八(16歳)にして腎気盛んに天癸至り、精氣溢瀉し、陰陽和す。
故によく子あり。

三八(24)にして腎気平均し、筋骨勁強なり、故に真牙生じて長極す。

四八(32)にして筋骨隆盛、肌肉満壮なり。⇒アスリートのポイント！

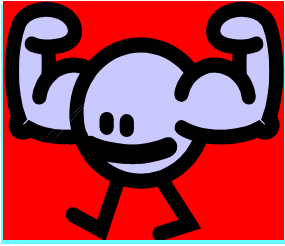
五八(40)にして腎気衰え、髪堕ち齒槁(か)る。

六八(48)にして陽気上に衰竭(すいかつ)し、面焦(やつ)れ、髪鬢(はっひん)領白(はんはく)す。

七八(56)にして肝気衰え、筋動くこと能わず。天癸竭し、精少(へ)り、腎臓衰え、形體皆極(つかれる)。

八八(64)にして則ち齒髪去る。…今五臓皆衰え、筋骨解墮し、天癸つく。故に髪鬢白く身體重く、行歩正しからずして子なきのみ。





肝腎要の生理機能(1) 肝臓

肝の生理機能

疏泄を主る: 疏とは疏通, 泄とは発散昇発。全身の気機を調整, 血や津液の運行を推し進める働きがある。

経絡循行経路: 大趾→内果の前→股の内側→陰器→小腹→胃→肝→胆
→脇肋→喉嚨→内唇→目→巔頂(頭)

肝の常見症状: 胸脇痛・乳房痛・少腹脹痛・易怒・頭暈・四肢のふるえ・不眠
手足の痙攣・目疾・月経不順・睾丸脹痛, 前立腺・・・。

(更年期障害)

その他: 人の臥するや, 血は肝に帰す。眼は血を受けて能く視る, 足は血を受けて能く歩む, 掌は血を受けて能く握る, 指は血を受けて能く摂む。

風木之臓, 怒は肝の志, 筋(腱), 爪, 涙, 五味酸。





肝腎要の生理機能(2) 腎臓

腎の生理機能

●精を蔵す，發育と生殖を主る。

精は清氣ともいわれ，人体を構成する基本物質である。

成長，發育，生殖に深くかかわっている。

⇒不妊症，脱毛，齒のぐらつき，小児の發育遅延，筋骨痿軟など。

●水(水液代謝)を主る。

体内の水液の貯留，分布，排泄作用。

⇒水液代謝障害が引き起こされ，水腫，小便不利などの症状。

●納気を主る。

肺で取り入れた清気を吸気として腎は納めている。(呼吸と深いかわり)

⇒呼吸多吸少，呼吸困難，息切れ，気喘(喘息)などの症状。

●経絡循行：小趾→足心(湧泉穴)→ふくらはぎ→陰股後側→脊を貫き(腰～背骨)→腎→膀胱

●腎の症状：腰膝酸軟(腰から足にかけてのだるさや疼痛)，耳鳴，難聴，白髪，脱毛

陽痿，遺精，不妊症，月経量の減少，閉経，浮腫，二便の異常など。

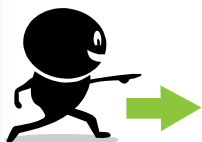




病まないためには？

病気を未然に防ぐ

「**正気**内にあれば、邪これを干(おか)さず」『黄帝内経素問』



自分自身の調節→**息**(そく)・**食**(しょく)・**動**(どう)・**想**(そう)

- **息**: **呼吸法**, 丹田呼吸法, 踵の呼吸法など
- **食**: 季節に合った食事, **旬の物**, 食は最高の薬(医食同元)
- **動**: 歩く(足は**二人の名医**), スクワット, 竹踏み
- **想**: 恬淡虚無(物に執着せず**心安**らか)

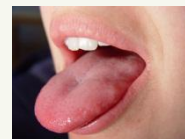


WHY



では、自分で異常を見つけるには？

舌で健康診断をしましょう！



東洋医学では、望診の中でも**舌診**を重要視します。
それは、**病邪の性質**、**位置**、**勢い**が分かる。

健康舌⇒淡紅で光沢があり、表面に薄く白い舌苔があり、
適度に潤っている(淡紅舌, 薄白苔・たんこうぜつ・はくはくたい)

病色⇒淡白色, 紅色, 深紅色, 暗紅色・・・血液の流れぐあい
寒(冷え), 熱の有無が深くかわる。



舌診察で健康チェック！

○ 白い舌＝陰性

身体が冷えている人

- 養生：冷たい物・甘いもの・夏のもの・南国のものひかえる！
生野菜，甘いもの，コーラ・コーヒー，牛乳，ケーキ，アイスクリームetc

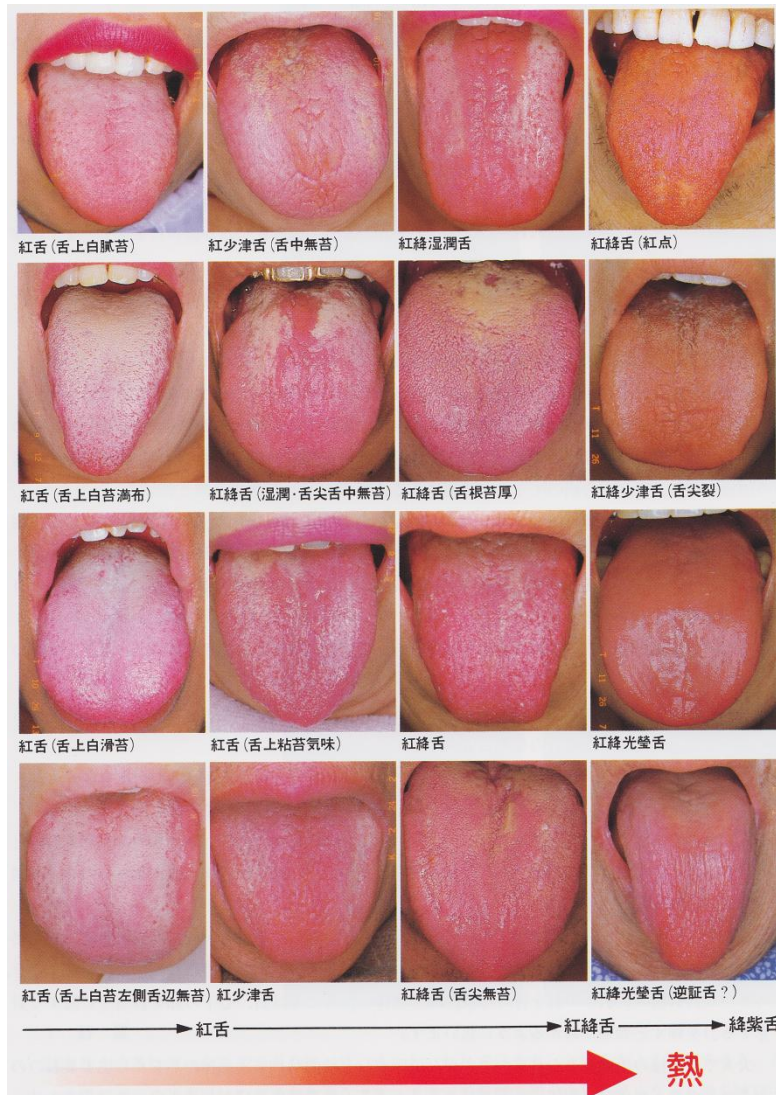
○ 紅(赤)い舌＝陽性

身体に熱が盛んな人

- 養生：肉類，油モノ，アルコール，摂り過ぎ注意！

舌の種類

『鍼灸舌診アトラス』 平田耕一 共著より



舌診症例「肩こり・腰痛・肝炎・十二指腸潰瘍」

before



after



舌診症例「手指の痛み・胃痛」

before

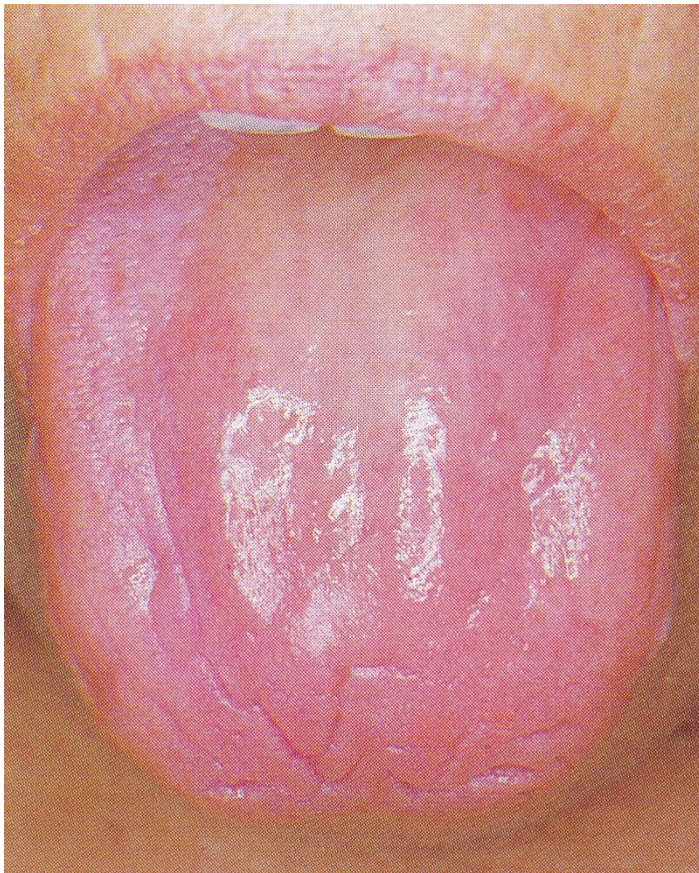


after



舌診症例「高血圧(240H)・頭暈」

before



after



舌診症例「躁うつ病・肝臓病」

before

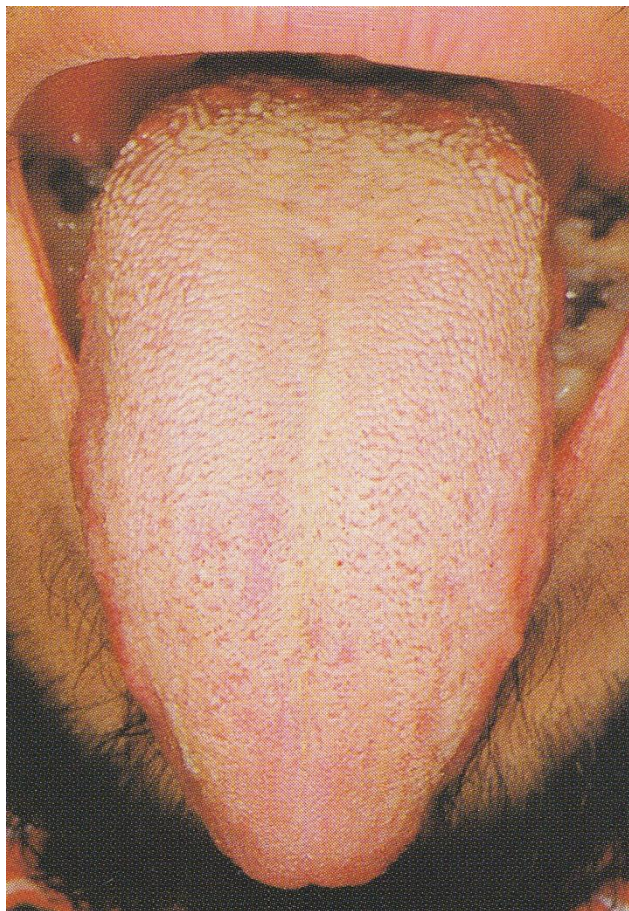


after

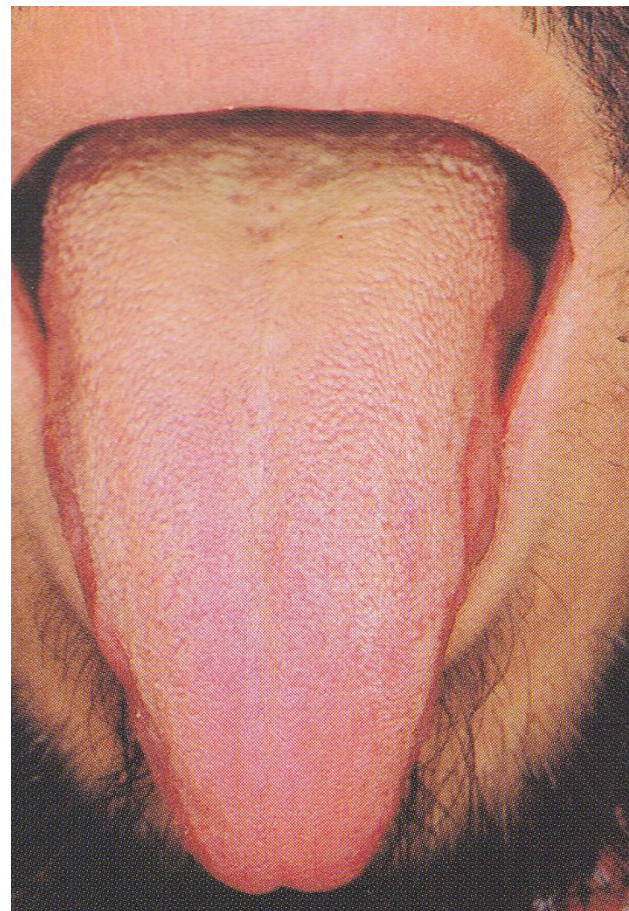


舌診症例「虫垂炎」

before



after



舌診症例「慢性下痢」

before



after



ご清聴

ありがとうございました！

宝塚医療大学 平田耕一