



日本かっさ協会公認

東洋医学応用

日本かっさ協会編著

目次

第1章 五臓チェックシート	3
第1節 六臓	
1) 六臓とは	3
2) 肝	3
3) 心	5
4) 脾	7
5) 肺	8
6) 腎	9
7) 心包	10
第2節 六腑	11
第3節 五臓チェックシート	12

第2章 経絡の流注 15

1) 手の太陰肺経	15
2) 手の陽明大腸経	16
3) 足の陽明胃経	16
4) 足の太陰脾経	17
5) 手の少陰心経	17
6) 手の太陽小腸経	18
7) 足の太陽膀胱経	18
8) 足の少陰腎経	19
9) 手の厥陰心包経	19
10) 手の少陽三焦経	20
11) 足の少陽胆経	20
12) 足の厥陰肝経	21

第3章 重要なツボ（経穴） 22

第4章 食養生 27

第1節 薬膳について

1) 性～寒・涼・平・温・熱	27
2) 味～酸・苦・甘・辛・鹹	28
3) 帰経	28

第2節 薬膳食物リスト

1) リストの使い方	29
------------	----

第1章 五臓チェックシート

ここでは、かっさトリートメントを行う際のカウンセリングや、アフターカウンセリングに役立てるために、五臓六腑について入門コースよりさらに詳しく学びます。お客様の状態を東洋医学的に把握することは施術の内容にも大変役に立ちますので、しっかりと学びましょう。

第1節 六臓

一般に「五臓六腑」と言われますが、東洋医学では正確には「六臓六腑」になっています。約2千年くらい前の中国の前漢の時代の墓から出土した経絡の本に、経絡の数が11本のものが存在します。現在の経絡の数は12本ですから1本足りません。手の厥陰心包経がなかったのですが、この11本は五臓六腑の五と六を足したものです。現在の12本は六臓六腑の数に対応しているわけで、ここではその六臓六腑について詳しく学んでいきます。

1) 六臓とは

六つの臓は、肝、心、脾、肺、腎、心包で、五行ではそれぞれ木、火、土、金、水、火に対応しています。聞きなれないのは「心包」ですね。これは一番大切に偉い「心」を守って包んでいるもので、五行でも同じ火に属しています。

臓というのは「蔵」(くら、物をしまっておく所)という字が由来で、人体の器官の中でも最も重要なものです。入門コースでも書きましたが中身のつまった器官のことです。

これから各々について詳しく見ていきましょう。

2) 肝

A. 主な働き

(1) 全身の気の流れの調節

肝は全身の気の流れをスムーズにする働きを行っています。東洋医学では気も血も水もスムーズに流れているのが良いこととされますので、肝のこの働きはとても重要です。

簡単に表現すると肝は「気の流れを円滑にのびやかにする働き」があるということが出来ます。そしてストレスを受けると悪化することが多いというのも特徴のひとつです。

この働きが悪くなると、怒りっぽくなったり、食欲が落ちたり、血の巡りが悪くなったりします。

(2) 蔵血作用

肝は血を貯蔵したり、身体の各部へ配分したりする働きがあります。

この働きが悪くなると、血が頭に上り、その結果として頭痛、眩暈(めまい)、耳鳴りが起こったり、また逆に上部の血が不足して、顔面蒼白、眩暈、難聴などの症状が出たり、月経異常が起こったりします。

B. 身体各部とのつながり

各臓腑は身体のいろいろな部分と関連があります。臓腑の状態が悪くなるとその関連する部分にも異常が現れます。逆に、その部位に異常が現れた場合には、関連する臓に問題が生じていることが多いと考えるわけです。

肝の場合は目、爪、筋肉と関連しています。

(1) 目

肝の状態、特に血に問題が生じると、視力に異常が現れます。眼精疲労はその典型的な症状です。目に関連して、肝が悪くなると涙が出やすかったり、逆に出にくくてドライアイになったりすることもあります。

(2) 爪

爪は肝の関係する血の状態が現れやすく、爪の色が悪かったり、爪がもろいのは肝と関連させて考えます。

(3) 筋肉

また、肝は筋肉と非常に関係が深く、筋肉の運動や体を支持する働きを主^{つかさど}っています。

そこで肝の状態が悪いと筋肉に力が入らなかったり、引き^っ攣れたり、痺れたり、痛みが現れたりします。

C.感情との関係

東洋医学では各臓と感情との関係を重視しています。肝が異常の場合には、怒りっぽくなったりイライラしたりすることが多くなります。

肝の異常はストレスが原因のことが多いので、この点にも注意しましょう。

肝(五行の木)のまとめ

<主な働き>

- ・全身の気の流れをスムーズにする
- ・血を身体各部に配分する
- ・ストレスの影響を受けやすい

<身体各部とのつながり>

- ・目、爪、筋肉と関連している

<感情との関係>

- ・異常の場合にイライラしたり、怒りっぽくなる

3) 心

A.主な働き

(1)精神活動を支配

「心は神をつかさどる」といわれます。ここで言う神とは、知覚・記憶・思考・意識・判断などの全ての精神活動のことで、心はこれを支配しているという意味です。

また心は五臓の中でも一番位が高く、五臓六腑の調和を保つ働きをしていると考えられています。

(2)血脈を主る

心は血脈(血管のこと)を介して血(血液のこと)を全身に送り出す働きをしています。これは現代医学の考え方と同じで、血によって全身に栄養分(東洋医学では「営気」という種類の気)を送っているわけです。

B.身体各部とのつながり

(1)顔面の色つや

心の状態は顔面の色つやに反映します。つまり顔面の色つやを見れば、心の状態が分かるということです。心の気が充実していれば、顔の血色が良く、つやがあります。逆に心の気が不足していれば、顔が白っぽく(青紫色)なり、つやがなくなります。

(2)舌

心は舌とも繋がっています。舌の機能としては、①舌を動かして言葉を発する、②味覚を主る、のふたつです。そこで心に問題が生じると、言語障害や味覚異常が現れます。

(3)汗

汗は心の機能を反映していると考えられていますので、心の働きが良ければ程よく汗をかきますし、心の働きが悪いと、まったく汗をかかない「無汗」という状態になったり、運動をしたり暑かったりしないのになんとなくじっとりと汗をかく「自汗」という状態になります。

C.感情との関係

「喜ぶ」という感情は、心と関係が深いと考えられています。ですから過度に喜ぶと心の状態が悪くなります。東洋医学的にはどの感情も過度にならず適度であることが良いとされています。

心(五行の火)のまとめ

<主な働き>

- ・精神活動を支配している
- ・血脈を主る

<身体各部とのつながり>

- ・顔面の色つや、舌、汗と関連している

<感情との関係>

- ・喜び過ぎるとよくない

4) 脾

A. 主な働き

(1) 後天の本

脾は「後天の本」と呼ばれ、飲食物を消化・吸収し、そこから生命活動の原動力となる「後天の精」といわれるものを作り出し、それをもとに気・血・津液を作る働きをしています。ですから脾の状態が悪くなると、腹痛・下痢といった消化・吸収の異常や、元気がない、全身の倦怠感(だるさ)などが起こります。

(2) 津液をつくる

脾は身体の津液(水のこと)を作る働きをしています。ですから脾が不調になると水の循環がうまくいかなくなり、浮腫(むくみ)が起こることがあります。

(3) 出血を防止

脾は血が漏れないようにする働き(これを「統血」といいます)をしています。このため脾の働きが悪くなると、出血傾向になります。具体的な症状としては、血便、血尿、不正性器出血などがあります。

B. 身体各部とのつながり

(1) 口

脾は主に消化・吸収を行っているため、口との関連が強く、食欲と関係しています。脾の状態が良ければ食欲があり、美味しく食べることができますが、脾の状態が悪いと食欲がなくなります。

(2) 唇

脾の状態は唇の色つやに反映されます。脾の状態が良ければ、唇の色も健康的でつやもあります。

C.感情との関係

脾と関係が深い感情は「思」です。思いわずらうと脾に悪影響が出ていろいろな症状が出てきます。

脾(五行の土)のまとめ

<主な働き>

- ・生命活動の原動力を作り出す
- ・体内の水の生成と循環を行っている

<身体各部とのつながり>

- ・口、唇と関連している

<感情との関係>

- ・思いわずらうとよくない

5) 肺

A.主な働き

(1)呼吸

肺は呼吸によって清気(清らかな気)を体内に取り入れ、濁気(濁った気)を体外に排出する働きがあります。肺の状態が良いと、呼吸は深くゆったりし、声も力強くつやがありますが、肺の状態が悪いと、呼吸は少気(浅く静かな呼吸)や短気(息切れ)などになり、発声がか細くなったり、枯れ声になり、喘(呼吸困難でいわゆる喘息のこと)、咳(せき)、痰などが出るようになります。

(2)水の上源

肺は臓の中でいちばん上にあり、身体全体の水分の代謝と関係が深く、全身の潤いに関係しています。しかし、上にあるということは熱を持ちやすいということでもあり、乾燥にも弱い臓です。ですから乾燥しやすい日本の冬では、呼吸器系の症状が出やすくなるわけです。

B. 身体各部とのつながり

(1) 皮毛

肺は皮膚や体毛と関係していますので、肺の状態が悪くなると皮膚に潤いがなくなったりします。肺は呼吸とも深く関係していますので、お肌のためには良い呼吸が重要です。

良い呼吸とは、①良い空気を吸うことと、②鼻から短めに吸って、口から細くゆっくりと吐くことです。

(2) 鼻

鼻と喉はつながっていますので、嗅覚と発声は肺の働きだと考えます。

(3) 涕(はなみず)

鼻水が出ている場合は、肺の状態が悪いと判断する材料になります。

C. 感情との関係

肺と関係が深い感情は「憂」です。長い間憂いたり、憂いが強くなると、肺の状態が悪くなり、肺に関連する器官に悪影響が出たり、呼吸器系の病気になる可能性が出てきます。

肺(五行の金)のまとめ

<主な働き>

- ・呼吸を主っている
- ・全身の潤いと関係している

<身体各部とのつながり>

- ・皮毛、鼻、涕と関連している

<感情との関係>

- ・憂うとよくない

6) 腎

A. 主な働き

(1) 先天の本

腎は「後天の本」と呼ばれ、両親から受け継ぎ、成長、発育、生殖と関係が深い「先天の精」といわれるものを蓄えていて、それをもとに原気(生命活動の源になる気)を作っています。ですから腎の状態が悪くなると、元気がない、活動が低下する、身体が冷える、生殖能力が低下する(不妊症)、病気にかかりやすく治りにくい、老化現象などが起こります。老化を抑えるには腎を良い状態に保っておくことが必要になります。

(2) 水を主る

腎は身体全体の水の管理をしています。腎は腑の膀胱とも関連が深く、尿の状態にも影響がある臓です。

B. 身体各部とのつながり

(1) 髪

腎の状態を判断するには髪を見てみると良いといわれます。白髪があつたり、抜け毛が多かったり、細かったり、つやがなかったりすると、腎の状態があまり良くないことを表しています。腎の状態が良ければ、髪はふさふさして黒くつやがあります。

(2) 耳

腎と耳は関係が深く、腎の状態が悪いと難聴や耳鳴りが起こるようになります。

(3) 骨・髄

骨と、その中に入っていて骨に栄養を与えている髄は、腎と関係が深いので、腎の状態が悪くなると骨が脆くなります。その結果として腰が曲がったりすることになります。

C. 感情との関係

腎と関係が深い感情は「驚」と「恐」です。腎の状態が悪くなると、驚きやすくなったり恐れやすかったりしますし、驚いたり恐ろしい目に合うと腎の状態が悪くなりやすくなります。

腎(五行の水)のまとめ

<主な働き>

- ・成長・発育・生殖・老化と関係している
- ・水と関係している

<身体各部とのつながり>

- ・髪、耳、骨・髄と関連している

<感情との関係>

- ・驚く、恐れるとよくない

7) 心包

心包は最も大切な臓である心を守っている器官で、心を包んで保護していると考えられています。現代医学で虚血性心疾患などのいわゆる心臓病とされているものの多くは、東洋医学では心包の病と考えます。

第2節 六腑

六腑とは、胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦の6つです。それぞれ役割がありますが、全体としては消化吸収の役割を果たしています。ですから飲食物が中を通るように中空の器官になっています(胆は例外ですが、胆汁という消化液を分泌します)。

飲食物の流れを見ながら、各々の腑の働きを説明していきましょう。

①飲食物は口から入るとまず胃で受け入れられます。胃は脾と共同で飲食物を消化吸収し、全身に気を送り出しています。ですから胃の状態が悪くなると、悪心嘔吐、胸やけ、ゲップ、しゃっくりなどが起こります。

②胃から送られた飲食物のカスは小腸で水分と固形分に分けられます。水分は膀胱へ送られて尿へ、固形分は大腸と送られて大便になります。

③膀胱は身体に必要な水分(尿)を体外に排出するために貯めておく所です。ですから膀胱の状態が悪くなると頻尿、尿漏れなどの症状が出てきます。

④大腸は便の排泄と関係が深い腑です。ですから大腸が不調になると便秘や下痢などの症状が現れます。

最後に三焦ですが、この腑は実質的な器官を指すのではなく、飲食物の消化吸収、気血津液の全身への配布、円滑な水分代謝、などに全体的にかかわるという働きをしている腑です。

三焦という言葉は、体幹部(胴体の部分のこと)を3つに分けて、上から上焦(肺と心が含まれます)、中焦(脾、胃が含まれます)、下焦(肝、胆、腎、膀胱が含まれます)と呼び、合わせて三焦という場合にも使います。二つの考え方が同じ言葉で表現されているので、ちょっと分かりにくいですね。

六腑の全体の関わりを図にしたものが下図です。理解の参考にしてください。

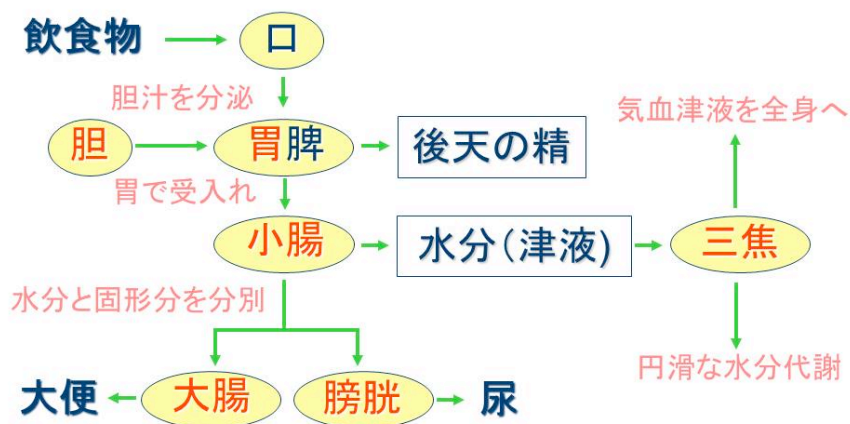


図1-1 六腑のはたらき

第3節 五臓チェックシート

ここでは五臓チェックシートの使い方を説明していきます。

カウンセリングに際してお客様のお身体の状態を東洋医学的に把握するためにとっても重要な内容ですので、よく理解しておきましょう。

これまで学んできた六臓六腑はかなり細かい身体の働きですが、お客様への説明はもう少しシンプルにする必要があります。

そこで次のページの「五臓体質チェックシート」をご記入いただき、チェック項目の多い臓に対応する経絡をかつさの対象として選び、手足の経絡の流れをかつさします。

チェック表のAは肝、Bは心、Cは脾、Dは肺、Eは腎を表しています。

それぞれの項目は、各臓に関連した症状になっています。

チェック項目が多い経絡を1つに絞り込む必要はありません。2つ以上になる方も多くいらっしゃることを理解しておきましょう。これはいくつかの臓の問題が重複していることを意味していますが、必ずしもお身体の状態が悪いという意味ではありませんので、お客様へのカウンセリングのときには十分注意してください。

1) 五臓体質チェック表をチェックしていただく

2) チェック項目の多い臓を選ぶ

3) その経絡をかつさする

五臓体質チェックシート

年 月 日 お名前 様

	○よくある △時々ある ×あまりない	○	△	×
A	めまい(回転性)がする			
	おなかの両端がはる			
	口が苦い			
	手足の筋肉やすじが引きつれたり痛んだりしびれたりする			
	目が疲れやすかったりまぶたがケイレンしたりする			
	涙がでやすかったり、目が乾いたりする			
	爪の異常がある			
	胸の圧迫感や喉のつかえ感がある			
	緊張や興奮するとトイレが近くなる			
B	イライラしたり怒りっぽくなったりする			
	ドキドキ(動機)がしやすい			
	息切れしやすい			
	急に不安になったり、精神的に動揺しやすい			
	胸がつまるような感じになりやすい			
	心臓のあたりに違和感(重い・だるいなど)がある			
	腕の内側が痛んだり、だるかったりする			
	物忘れしやすい			
	舌のあたりが痛い			
C	手足が冷えやすく暖まりにくい			
	夢をよく見る			
	食後におなかのはる			
	食後におなかの気持ち悪い			
	おなかや腸がグルグル鳴る			
	食欲がない			
	胃やおなか痛くなったり、下痢しやすい			
	内臓の下垂や痔、脱肛がある			
	手足や全身がだるい			
D	げっぷやしゃっくりがしやすい			
	唇が乾燥したり、つやがない			
	歯を磨くと出血したりする			
	呼吸がゼイゼイしたり、呼吸がしにくい			
	痰がからんだり、ねばったりする			
	喉が痛くなったり、腫れたりする			
	咳やくしゃみがでる			
	鼻が詰まったり鼻水がしやすい			
	鼻炎がある			
E	喘息がある			
	産毛が濃い			
	皮膚に異常がある			
	声に力がない			
	肌が乾燥したり、ハリがない			
	髪が抜けたり、つやがない			
	尿の量や回数が多い、または少ない			
	物覚えが悪い			
	耳鳴りがする			
E	足腰がだるい			
	長く立っていると足腰が痛くなったり、疲れたりする			
	尿に勢いがなかったり、出が悪かったりする			
	足がむくみやすい			
	音や声聞き取りにくい			

参考) 五臓に対応する背部の高さ

下図は五臓の各々に対応する背部の高さを示しています。

かっさをした時に、どのあたりに「さ」が強く出るかで、だいたいどの臓に問題があるかがわかります。その時の目安になる図ですのでよく頭に入れておいてください。

※Thは胸椎、Lは腰椎のことです。

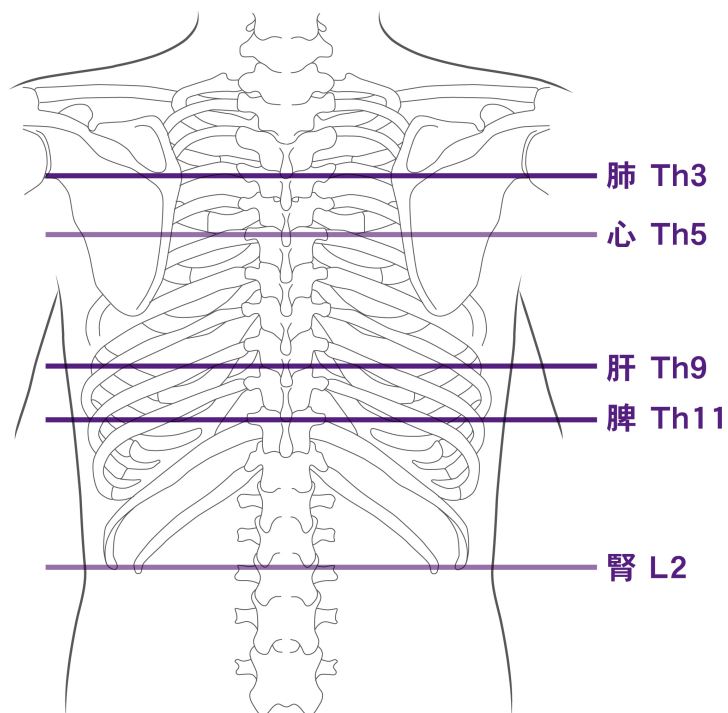


図1-2 五臓に対応する背部の高さ

第2章 経絡の流注

ここでは、重要な12本の経絡の流れているルートについて、入門コースのときより少し詳しく説明していきます。どの経絡をかつさするかで身体に対する効果が違ってきますので、正確に把握できるようにしましょう。

経絡の流れのことを流注るちゆうといいます。経絡の名前の説明や全身を流れる順序については入門コースで学びましたが、ここではそれぞれの詳しいルートを解説していきます。経絡の流れは大きく体表と体内とに分かれます。体表のルートは基本的にはツボを結んだ線になります。体内については、それぞれの経絡の名前に含まれる臓や、その臓と関係が深い腑と連絡し、それ以外にも身体のいろいろな器官と結びついています。治療などで経絡を使うときには、これらを意識して使う経絡を選びます。

1)手の太陰肺経 Lung Meridian (LU)

中焦(胃のあたり)から起こり、大腸へ下がり、また上行して胃を通過して肺へ上り、胸の外側で体表に出て、上腕、前腕の掌側(小指側)の橈側(親指側)を通り、第1指(母指)の爪の根元の橈側で終わる。

喘息や咳などの呼吸器系、風邪や発熱などの症状に効果がある。

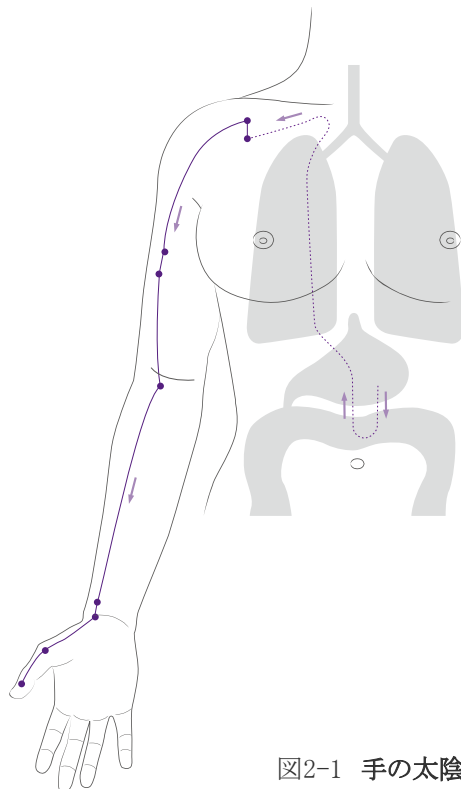


図2-1 手の太陰肺経

2)手の陽明大腸経 Large Intestine Meridian (LI)

第2指の爪の根元の橈側から、前腕、上腕の背側(手の甲側)を上り、鎖骨の上の凹みから2つのルートに分かれる。ひとつは胸、肺を通して大腸へ下る。もうひとつは頸を上り反対側の鼻の脇で終わる。

歯痛、肩や腕の痛み、顔面神経麻痺などに効果がある。

3)足の陽明胃経 Stomach Meridian (ST)

目の下から顎の角で2つに分かれ、1本は耳の前を通して額の角で終わり、もう1本は頸、喉を通して鎖骨の上の凹みでまた2つに分かれる。1本は体内に入り、胃と脾につながる。もう1本は乳頭のラインを下に下がり、腹部では臍の横2寸(3横指)のラインを下がって大腿、下腿の前面を下がり、足の第2指の外側の爪の根元で終わる。

胃の不調、悪心・嘔吐、鼻血、喉の腫れ・痛み、下腿や足の痛みなどに効果がある。

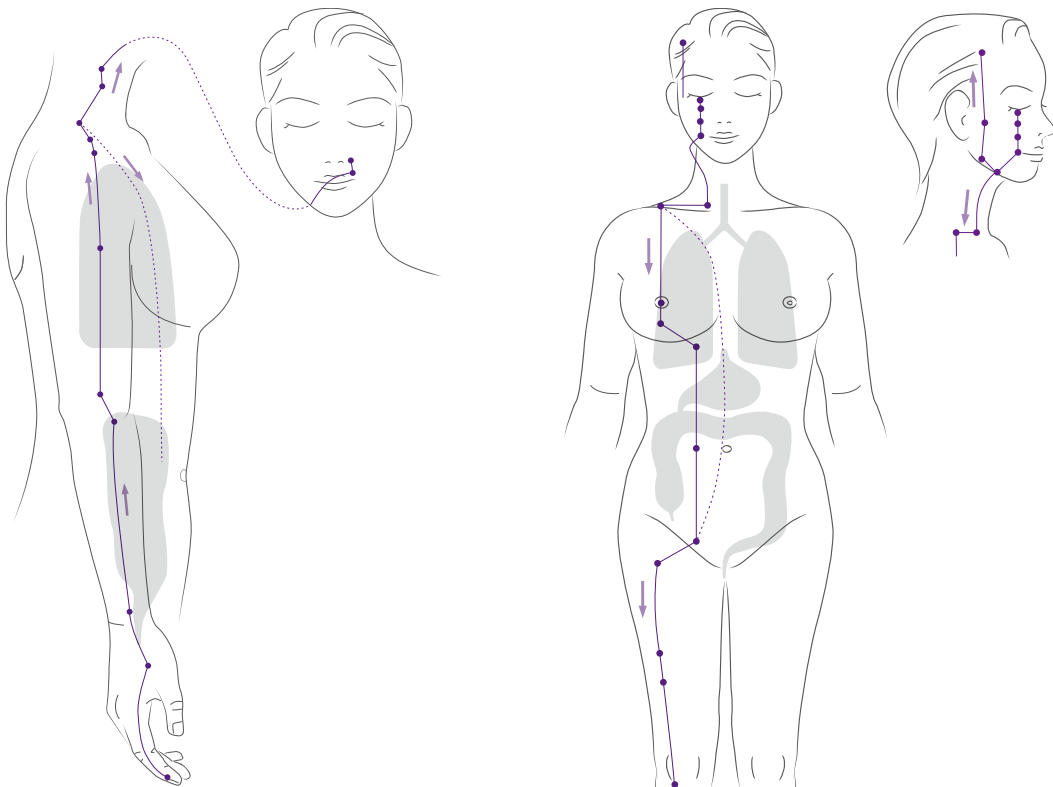


図2-2 手の陽明大腸経

図2-3 足の陽明胃経

4)足の太陰脾経 Spleen Meridian (SP)

足の第1指内側の爪の根元から始まり、下腿の脛骨内縁、大腿の内側を上り、腹部で体表と体内の2つに分かれる。1本は体内で脾・胃とつながり、胸部で心とつながる。もう1本は腹部の外側から脇に上がり、喉から舌へとつながる。

消化器系の病気や出血性の病気、下腹部や股関節の痛み、膝の内側の痛みなどに効果がある。

5)手の少陰心経 Heart Meridian (HT)

心から始まり、横隔膜を経て小腸へ下がり、また心に戻ってから2つに分かれる。1本は心から肺を通り、脇の下から上肢前面、肘、手掌を経て第5指の橈側の爪の根元で終わる。もう1本は心から喉を経て目に至る。

胸の痛み、息切れや不眠などに効果がある。

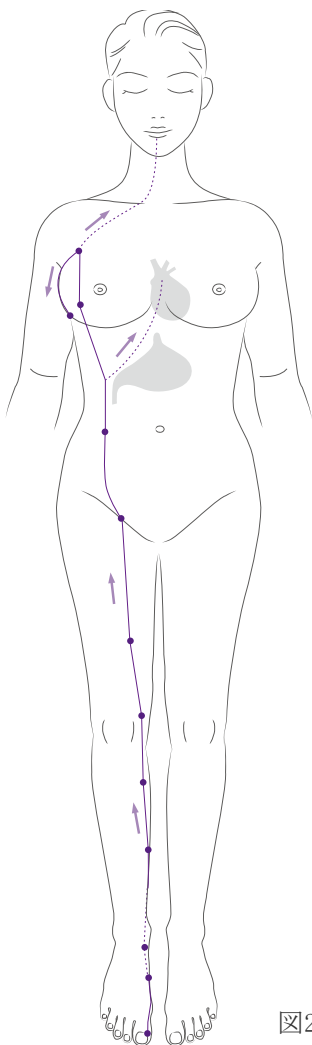


図2-4 足の太陰脾経

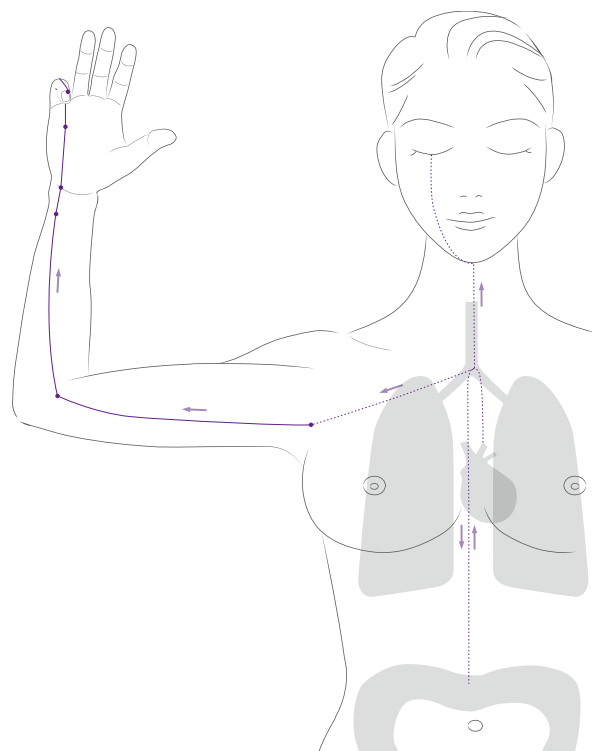


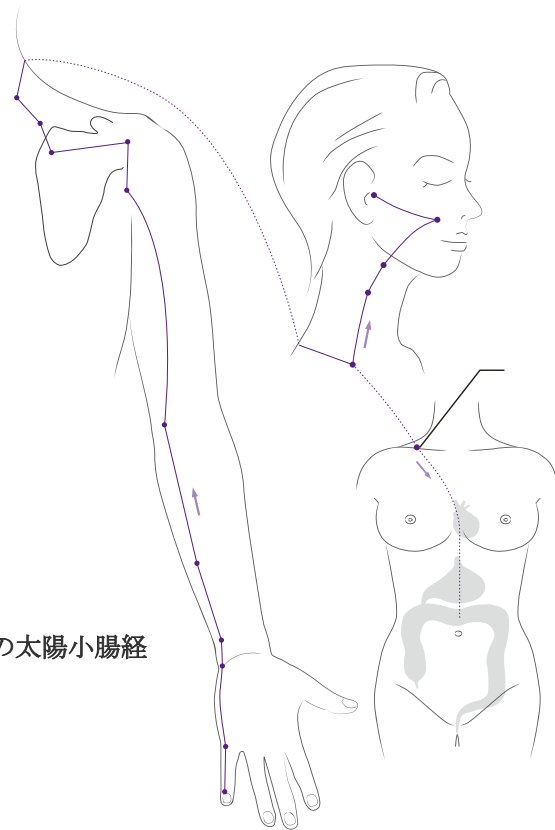
図2-5 手の少陰心経

6)手の太陽小腸経 Small Intestine Meridian (SI)

手の甲側の第5指尺側の爪の根元から始まり、前腕背面を上り、肘、肩甲骨周辺を巡って鎖骨の上の凹みに入り2つに分かれる。1本は心、食道、胃を通り、さらに下がって小腸に至る。もう1本は鎖骨の上から顎、頬へと上がり、目じりから耳の前に至って終わる。

のどの痛みや下顎、頬の痛みなどに効果がある。

図2-6 手の太陽小腸経

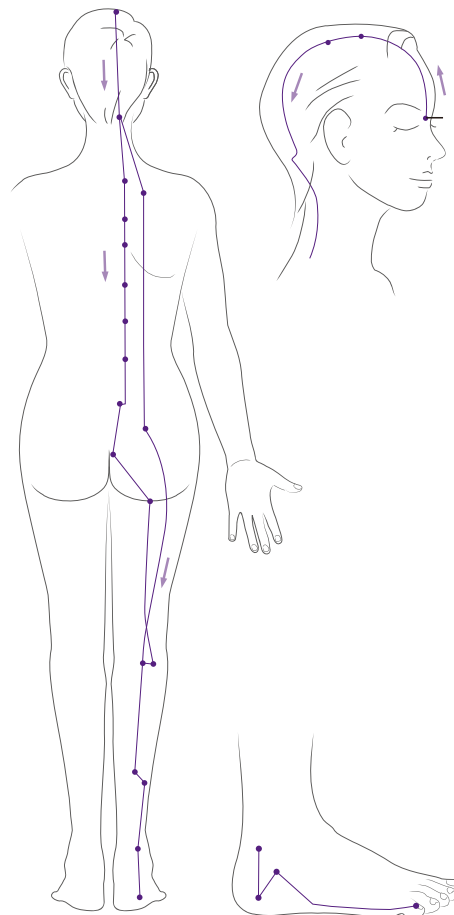


7)足の太陽膀胱経 Bladder Meridian (BL)

目の内側から始まり、額へ上り、頭頂部から後頭部を経て脊柱を挟むように背部を下がり、腰で腎と膀胱につながる。仙骨部を経て大腿部の後側を下り、膝窩(膝の裏)を通り、下腿後側を下り、足の第5指外側の爪の根元で終わる。

頭痛、背部痛、腰痛、膝関節痛、足の運動障害などに効果がある。

図2-7 足の太陽膀胱経



8)足の少陰腎経 Kidney Meridian (KI)

足裏の中央から始まり、内くるぶし、膝、大腿の内側を上って会陰(前陰=生殖器と後陰=肛門の間)で2つに分かれる。1本は会陰から腹、胸を上り鎖骨の下で終わる。もう1本は腎でさらに別れ、1つは肝、横隔膜を貫いて肺に至り、もう1つは脊柱を貫いて膀胱へ至る。

生殖などの生命活動や老化と関わりが深く、呼吸困難、ふらつき、めまい、腰痛、下肢の脱力・痛みなどに効果がある。

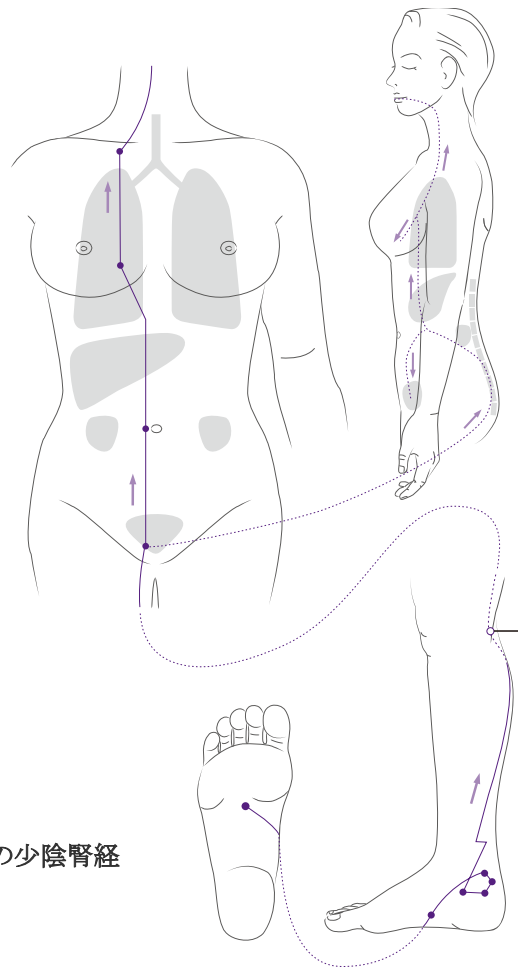


図2-8 足の少陰腎経

9)手の厥陰心包経 Pericardium Meridian (PC)

胸中から始まり、心包を通過して2つに分かれ、1本は横隔膜を下って三焦につながり、もう1本は脇の下から上腕、肘、手掌を通過して第3指の爪の先で終わる。

動悸や胸痛、肘や脇の腫れ・痛みなどに効果がある。

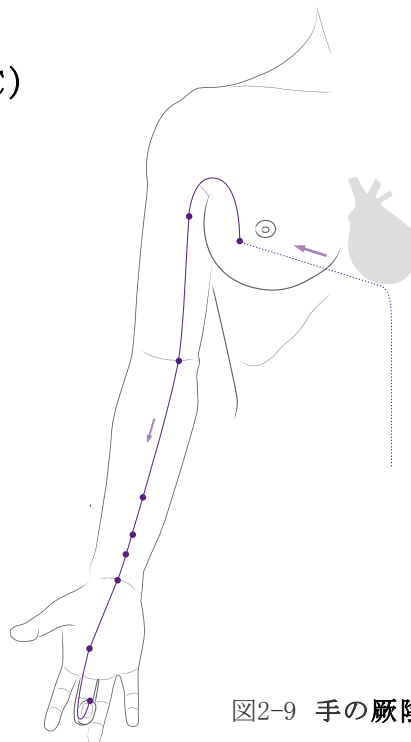


図2-9 手の厥陰心包経

10)手の少陽三焦経 Triple Energizer Meridian (TE)

第4指の尺側の爪の根元から始まり、前腕、上腕の背面を上って肩から身体の前面に向かい、胸中で2つに分かれて、1本は心包を通過して体内を下り、三焦へつながる。もう1本は胸中から頸を上がり、耳、こめかみを経て眉毛の外端に至る。こめかみから分かれたルートは耳の中にもつながる。

難聴、咽喉痛、目や耳の痛みなどに効果がある。

11)足の少陽胆経 Gallbladder Meridian (GB)

目じりから始まり、耳を通過して、耳の後ろで2つに分かれる。1本は側頭部から頸へ向かい、いちど鎖骨で合流してからまた分かれる。1本は胸中から肝、胆を経て鼠径部、陰毛の際を通過してまた合流する。もう1本は肩から脇、身体の側面を通過して、足の外側を下り、第4指の外側の爪の根元で終わる。

頭痛や股関節、膝の痛みなどに効果がある。



図2-10 手の少陽三焦経

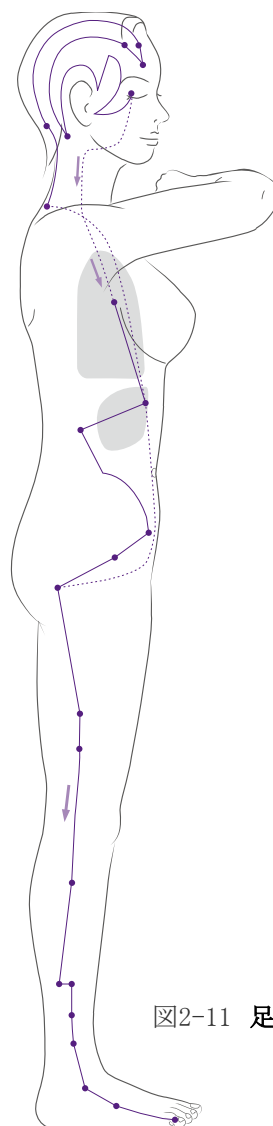


図2-11 足の少陽胆経

12)足の厥陰肝経 Liver Meridian (LM)

足の第1指外側の爪の根元から始まり、下腿の内側の脛骨面上を上り、膝および大腿の内側を通過して性器を巡り、腹部を上り、肋骨を巡って、胃・肝に至り2つに分かれる。1本は横隔膜を貫いて、喉、鼻、目を連絡し、額から頭頂に至る。もう1本は肝から横隔膜を貫いて肺を通り、中焦で最初の経絡である手の太陰肺経とつながる。

ストレスによるイライラや血の病などに効果がある。

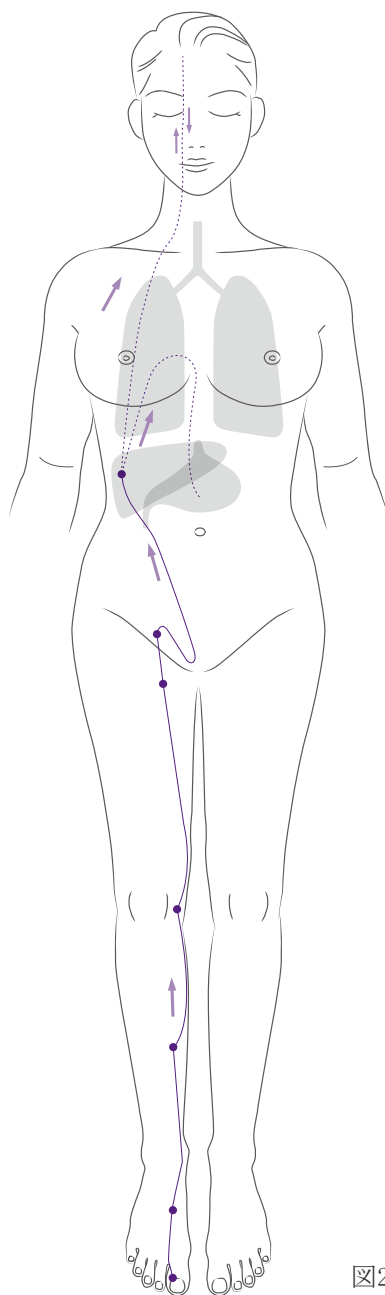


図2-12 足の厥陰肝経

第3章 重要なツボ（経穴）

ここでは、重要なツボ（経穴）の位置を詳しく学んでいきます。ツボの位置を正しく取ることは効果を発揮するためにとっても重要です。実際の身体で確かめながら把握してください。

※ツボ名の後の英字は経絡名の英語略、数字は属する経絡でのツボ番号を示します。

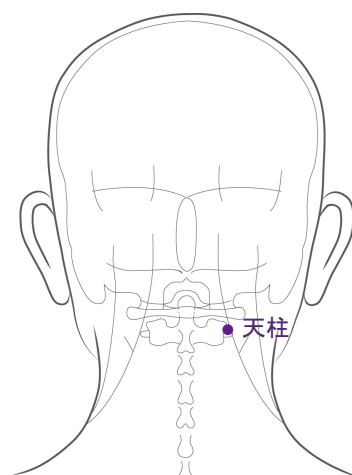
天柱 BL10（足の太陽膀胱経） フェイス&ボディ

<部位>

後頭部、第2頸椎突起上縁と同じ高さ、僧帽筋外側の陥凹部。

<取り方>

髪の毛の生え際で、後正中線上の陥凹部。頭半棘筋膨隆部の外縁に取る。



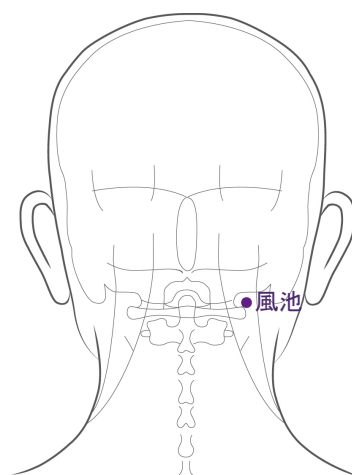
風池 GB20（足の少陽胆経） フェイス&ボディ

<部位>

後頭骨の下方、胸鎖乳突筋と僧帽筋の起始部の間、陥凹部。

<取り方>

髪の毛の生え際で、後正中線と耳の後ろの乳様突起を結ぶ線のほぼ中央。僧帽筋と胸鎖乳突筋との間の陥凹中にとる。



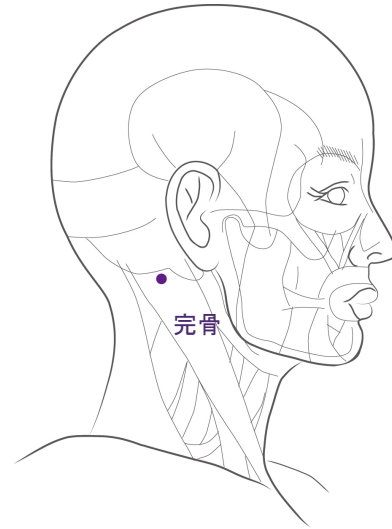
完骨 GB12(足の少陽胆経) フェイス&ボディ

<部位>

前頭部、乳様突起の後下方、陥凹部。

<取り方>

乳様突起基底部の後下方陥凹中に入る。



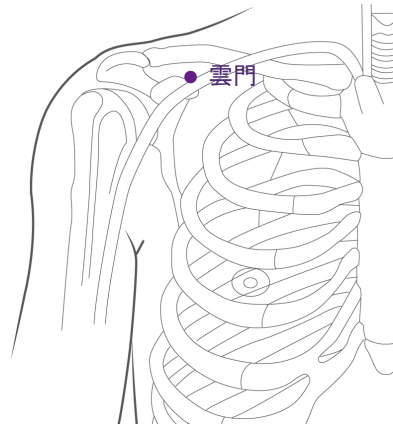
雲門 LU2(足の太陰肺経) フェイス&ボディ

<部位>

前胸部、鎖骨下窩の陥凹部、烏口突起の内方、前正中線の外方6寸。

<取り方>

上肢を前に挙げて、鎖骨中央のやや外方下際にできる陥凹部に入る。



志室 BL5(足の太陽膀胱経) ボディ

<部位>

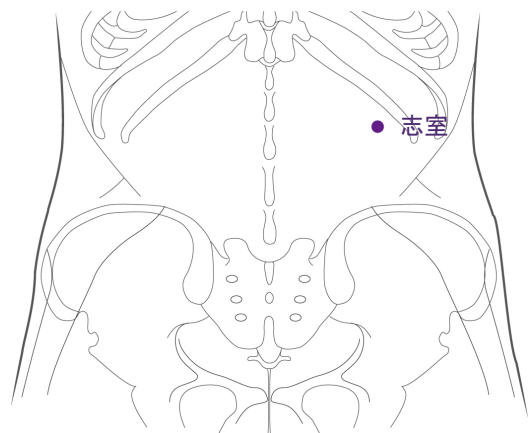
腰部、第2腰椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。

<取り方>

命門(督脈)の外方3寸に入る。

* 第12肋骨端下縁の内方にあたる。

* 命門は第2、第3腰椎棘突起の間に入る。



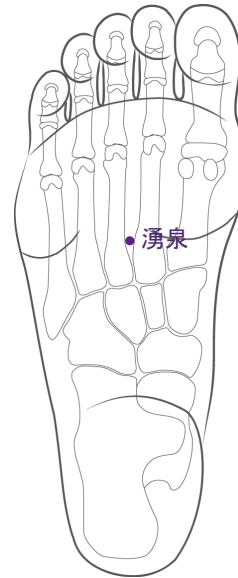
湧泉 K11(足の少陰腎経) ボディ

<部位>

足底、足指屈曲時、足底の最陥凹部。

<取り方>

足指を屈曲して、第2・第3指の間のみずかきと踵を結ぶ線を3等分し、みずかきから3分の1のところ取る。



中脘 CV12(任脈) ボディ

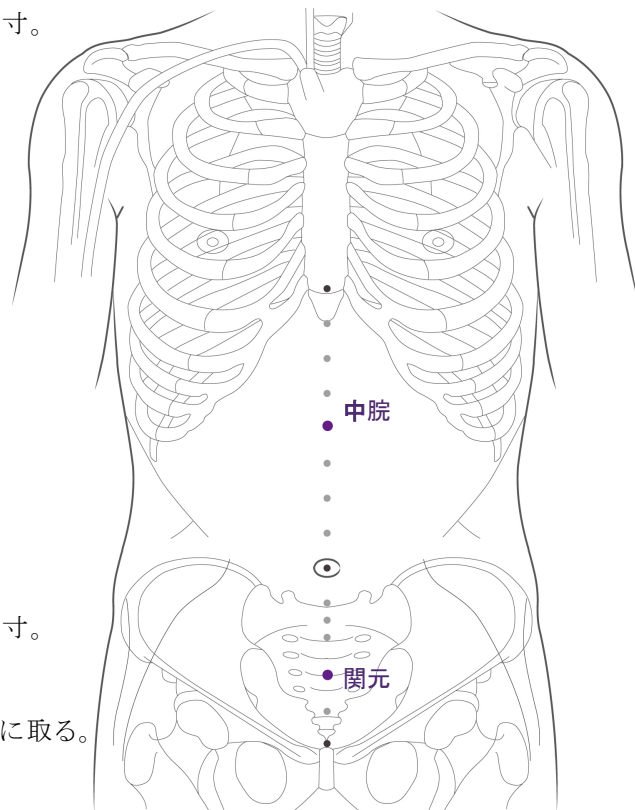
<部位>

上腹部、前正中線上、臍中央の上方4寸。

<取り方>

中庭^{へそ}と臍^{へそ}とを結ぶ線の中点に取る。

* 中庭は胸骨体の下端に取る。



関元 CV4(任脈) ボディ

<部位>

下腹部、前正中線上、臍中央の下方3寸。

<取り方>

臍^{へそ}と曲骨とを結ぶ線の中点の下方5分^{へそ}に取る。

* 曲骨は恥骨結合の上際に取る。

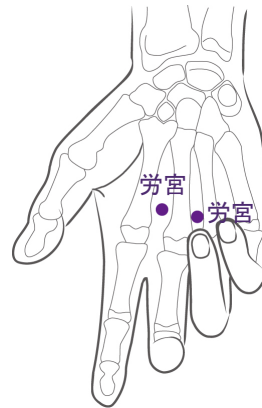
労宮 PC8(手の厥陰心包経) ボディ

<部位>

手掌、第2・第3中手骨間中手指節関節の近位陥凹部。

<取り方>

手掌で第2・第3中手骨間、手を握ったとき、手掌面に触れる示指頭と中指頭との間に取る。



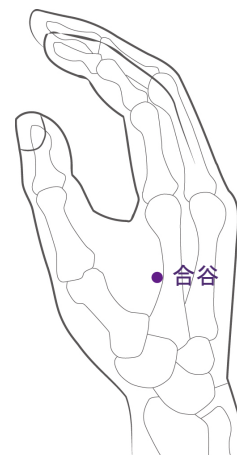
合谷 LI4(手の陽明大腸経) ボディ

<部位>

手背、第2中手骨中点の橈側。

<取り方>

第2中手骨中点の外側に取る。



解谿 ST41(足の陽明胃経) ボディ

<部位>

足関節前面、足関節前面中央の陥凹部、長母指伸筋腱と長指伸筋腱の間。

<取り方>

足関節を背屈すると3本の腱が現れる。内側から前脛骨筋、長母指伸筋、長指伸筋の順である。

本穴は後二者の腱の間を取る。

* 内果尖と外果尖との中点にあたる。



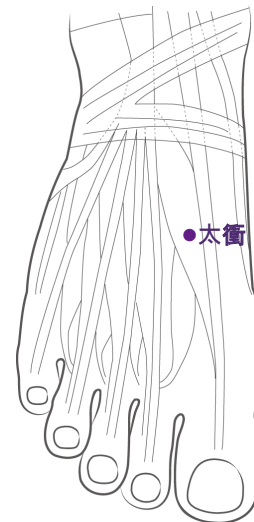
太衝 LR3(足の厥陰肝経) ボディ

<部位>

足背、第1、第2中足骨間、中足骨底接合部遠位の陥凹部、足背動脈拍動部。

<取り方>

第1・第2中足骨間を指頭で撫で上げたとき、指が止まるところで、足背動脈の拍動部を取る。



第4章 食養生

ここでは、東洋医学的な食養生について入門コースより具体的な内容を学んでいきます。食養生の指導は、アフターカウンセリングでも必要になりますので、お客様のお身体の状態に合わせた適切な指導ができるようにしっかりと理解してください。

第1節 薬膳について

食べ物には温めるか冷やすかの「性」、5つの「味」、どの臓腑に作用するかの「帰経」があります。これらの要素を患者さんの状態に応じて食材選びに使っていきます。このことは入門コースでも学びましたが、大切なことですのでもう一度しっかりと理解してください。

1) 性～寒・涼・平・温・熱

5つの性は真ん中を「平」として温め度1が「温」、温め効果の強いものを「熱」といいます。また冷やし度1を「涼」、冷やす効果の強いものを「寒」といいます。

健康な人の食事では通常、温めも冷やしもしない「平」を目指すように献立を考えます。ただしその人が冷えている場合は温める方向に、身体に熱をもっている時には冷やす方向の献立を考えます。このとき、基本的には食材の性を考慮して選びますが、調理方法によっても身体の寒熱に対する作用が違ってきますので注意が必要です。例えば炒めると食材の性より身体を温める方向に傾きますが、生で食べる場合には身体を冷やす方向に傾く、といった具合です。

また季節による寒熱の影響も考慮しますが、現代は夏でもエアコンなどで冷えている人が多いので献立をたてる時には注意が必要です。

2) 味～酸・苦・甘・辛・鹹

5つの味はそれぞれ五臓に対応しています。

五臓	味	味の働き
肝	酸	収斂(引きしめる)作用
心	苦	固める作用、乾かす作用、降ろす作用
脾	甘	緩める作用
肺	辛	発散する作用
腎	鹹(しおからい)	固いものを柔らかくする作用

表4-1 五味と五臓・作用の対応

例えば便秘の方が「降ろす」作用のある「苦味」を取ると便通が促されますが、「固める」作用や「乾かす」作用もあるため取りすぎると便秘を助長することもあり、注意が必要です。

1つの味ばかりを取り過ぎず、5つの味に偏りがないようにまんべんなく取っていくことが大切です。例えば日本と同じように中国の東洋医学の影響を強く受けている韓国の宮廷料理では、五色の料理を毎回食べるようです。これは色と味を関連させて、なるべく偏りがない食事を目指そうとしたものだといわれています。

また「鹹味」は「塩」だけではなく、海でとれた魚や海産物もこれに含まれることが多いので注意して使うようにしましょう。

3) 帰経

食べ物はそれぞれ1つ、または複数の臓腑(または経絡)に作用します。薬膳ではその食べ物が対応する臓腑を「栄養する」、またはその臓腑に「入る」というような表現をします。

これは、問題のある臓腑に作用する食べ物をとることで、その臓腑を健康に導くことができるということを意味しています。五臓チェックシートでお客様の状態を把握したら、季節性も考慮して、いま採れる旬の食材の中から問題になっている臓腑に作用するものを選ぶことが重要です。

第2節 薬膳食物リスト

1) リストの使い方

下の表は中国の薬膳で使用する食材の効能をまとめたものです。日本で見かけない食材も多く掲載されていますが、そのまま残してあります。もとの表には中国語の食材名しか書かれていませんでしたが、対応する日本語名を調べ、表に加えてあります。

味の欄には五味が記されており、これは各食材の味を示しています。

性の欄には五性が記されており、これは各食材の身体に対する寒熱の作用を示しています。

帰経の欄には各食材と関係性が強い臓腑名が記されています。

この表を利用して、お客様のお身体の状態に応じてどのような食材が適しているかを適宜選択し、指導していくことになります。代表的な食材については、味、性、帰経を覚えておくと良いでしょう。

食品名		味	性	帰経
中国語	日本語			
穀 類				
粳米	うるち米	甘	平	脾・胃
糯米	もち米	甘	温	脾・胃
小麦	小麦	甘	涼	心・脾・腎
大麦	大麦	甘・鹹	涼	脾・胃
蕎麦	蕎麦	甘	涼	脾・胃・大腸
高粱	高粱	甘	温	脾・胃
粟米	あわ	甘・鹹	涼	脾・胃・腎
玉蜀黍	とうもろこし	甘	平	大腸・胃
薏苡仁	はと麦 (ヨクイニン)	甘・淡	涼	脾・肺・腎

豆 類				
緑豆	緑豆	甘	涼	心・胃
緑豆芽	緑豆もやし	甘	寒	心・胃
赤豆	あずき	甘・鹹	平	心・小腸
刀豆	ナタマメ (鉋豆)	甘	温	脾・腎
蚕豆	そらまめ	甘	平	脾・胃
豌豆	えんどう豆	甘	平	脾・胃
豇豆	ささげ	甘	平	脾・胃
扁豆	ふじまめ (白扁豆)	甘	平	脾・胃
黒大豆	くろまめ (黒大豆)	甘	平	脾・胃
黄大豆	だいず (黄大豆)	甘	平	脾・大腸
黄大芽	だいずもやし (黄豆芽)	甘	寒	脾・胃・膀胱
豆腐	豆腐	甘	涼	脾・胃・大腸
豆腐皮	ゆば (豆腐皮)	甘・淡	平	肺・胃
豆腐漿	豆乳 (豆乳の水割り)	甘	平	肺・胃
豆腐乳	豆腐乳 (豆腐の漬物)	甘	平	胃・脾

菜 類				
水芹	せり	甘・辛	涼	肺・胃
早芹	セロリ	甘・苦	涼	肝
寛菜	あかびゆ(ヒユ)	甘	涼	大腸・小腸
白菜	はくさい(白菜)	甘	平	胃・腸・肝・腎・膀胱
包心菜	キャベツ	甘	平	肝・腸・胃
蕓菜	空心菜 (ヨウサイ)	微甘	寒	腸・胃
菠菜	ほうれん草	甘	涼	腸・胃
茼蒿	春菊	辛・甘	平	肝・肺
洋葱	たまねぎ	辛	温	肺・胃
韭菜	にら	辛	温	肝・胃・腎
金針菜	キンシンサイ	甘	涼	肝・腎
椿葉	チャンチンの若葉	苦	平	肝・胃・腎
芥菜	からし菜	辛	温	肺・大腸
蕎苳	チシャの根茎	甘・苦	涼	腸・胃
大蒜	にんにく	辛	温	脾・胃・肺
茭白	マコモダケ	甘	寒	肺・脾
芫荽	コウサイ(香菜)	辛	温	肺・脾
茴香菜	ウイキョウ (フェンネル)	甘・辛	温	腎
油菜	アブラナ (チンゲンサイ)	辛・甘	涼	肺・肝・脾
葱	ネギ(葱)	辛	温	肺・胃
毛笋	タケノコ(淡竹)	甘	寒	胃・大腸
芦笋	アスパラガス	苦・甘	微温	肺
蕮菜	ジュンサイ (蕮菜)	甘	寒・無毒	肝・脾二経

根 茎 類				
白蘿蔔	大根	辛・甘	涼	肺・胃
胡蘿蔔	にんじん	甘	平	肺・脾
慈姑	くわい	苦・甘	微寒	心・肝・肺
芋艸	さといも	甘・辛	平	脾・胃
藕	蓮根	甘	寒	心・脾・胃
百合	ゆりね	甘・微苦	平	心・肺
生姜	しょうが(生姜)	辛	温	脾・胃・肺
甘薯	さつまいも	甘	平	脾・腎
馬鈴薯	じゃがいも	甘	平	胃・大腸
山藥	やまいも	甘	平	肺・脾・腎

瓜 茄 類				
冬瓜	とうがん	甘・淡	涼	肺・大腸・膀胱
糸瓜	へちま	甘	涼	肝・胃
黃瓜	きゅうり	甘	寒	胃・小腸
南瓜	かぼちゃ	甘	温	脾・腎
苦瓜	にがうり	苦	寒	心・脾・胃
蕃茄	トマト	甘・酸	微寒	肝・脾・胃
茄子	なす	甘	涼	脾・胃・大腸
辣椒	とうがらし (シマトウガラシ)	辛	熱	心・脾

野菜類				
馬齒莧	スベリヒユ (滑ヒユ)	酸	寒	大腸・肝・脾
枸杞菜	クコ菜	苦・甘	涼	肝・腎
馬蘭頭	ヨメナ(嫁菜)	辛	涼	肝・胃・肺
苜蓿	ウマゴヤシ	甘	涼	胃・小腸
薺菜	ナズナ	甘	涼	肝・腎・脾
刺兒菜	アザミ	甘・苦	涼	肝・脾

食用菌				
木耳	キクラゲ	甘	平	胃・大腸
白木耳	シロキクラゲ	甘・淡	平	肺・胃・腎
香蕈	シイタケ	甘	平	胃
蘑菇	キノコ	甘	涼	腸・胃・肺

果 品 類				
荸薺	クログワイ	甘	寒	肺・胃
甘蔗	サトウキビ	甘	寒	肺・胃
香蕉	バナナ	甘	寒	脾・胃
柿子	カキ(柿)	甘・渋	寒	心・肺・大腸
李子	スモモ	甘・酸	平	肝・腎
梅子	ウメ(梅)	酸・渋	平	肝・脾・肺・大腸
杏	アンズ(杏)	酸・甘	温	肝・腎
楊梅	ヤマモモ(山桃)	甘・酸	温	肺・胃
山楂	サンザシ	酸・甘	微温	脾・胃・肝
橘	ミカン	甘・酸	涼	肺・胃
橙	オレンジ (橙の実)	酸	涼	肺
柚	ユズ(柚)	甘・酸	寒	脾・肝
梨	ナシ(梨)	甘・微酸	涼	肺・胃
桃子	モモ(桃)	甘・酸	温	肝・大腸
桑椹	クワの実	甘	寒	肝・腎
檸檬	レモン	酸	平	肺・胃
苹果	リンゴ	甘	涼	
橄欖	カンラン	甘・渋・酸	平	肺・胃
櫻桃	サクランボ	甘	温	
蒲陶	ブドウ	甘・酸	平	肺・脾・腎
枇杷	ビワ	甘・酸	涼	脾・肺・肝
龍眼肉	龍眼肉	甘	温	心・脾
荔枝	レイシ(ライチ)	甘・酸	温	脾・肝

果 品 類				
石榴	ザクロ	甘・酸	温	大腸・腎
刺梨	ツーリー	甘・酸・渋		胃
獼猴桃	キウイ	甘・酸	寒	脾・胃
羅漢果	ラカンカ (羅漢果)	甘	涼・無毒	肺・脾
椰子	ココヤシ(椰子)	甘	温	心・脾

干 果 類				
白果	ギンナン	甘・渋・苦	平	肺・腎
榧子	カヤの実	甘	平	肺・胃・大腸
胡桃子	クルミ	甘	温	腎・肺
大棗	ナツメ	甘	温	脾・胃
栗子	クリ(栗)	甘	温	脾・胃・腎
菱	ヒシ(菱)	甘	涼	腸・胃
向日葵子	ヒマワリの種	甘	平	
蓮子	ハスの実(乾燥)	甘・渋	平	心・脾・腎
芡石	オニバス	甘・渋	平	脾・腎
松子	マツの実	甘	温	肝・肺・大腸
落花生	ラッカセイ(落花生)	甘	平	脾・肺
南瓜子	カボチャの種	甘	平	脾・胃
甜杏仁	アンズの種	甘	平	肺・大腸

瓜 果 類				
西瓜	スイカ	甘	寒	心・胃・膀胱
甜瓜	マクワウリ	甘	寒	心・胃

畜 肉 類				
猪肉	豚肉	甘・鹹	平	脾・胃・腎
猪蹄	豚足	甘・鹹	平	胃
猪肚	豚の胃	甘	温	脾・胃
猪肝	豚の肝臓	甘・苦	温	肝
猪心	豚の心臓	甘・鹹	平	心
猪腎	豚の腎臓	鹹	平	腎
猪肤	豚の皮	甘	涼	腎
猪腸	豚の腸	甘	微寒	大腸
猪肺	豚の肺臓	甘	平	肺
猪髓	豚の骨髓	甘	寒	腎
火腿	ハム	鹹	温	
牛肉	牛肉	甘	平	脾・胃
羊肉	羊肉	甘	温	脾・腎
狗肉	犬肉	鹹	温	脾・胃・腎
兔肉	兔肉	甘	涼	肝・大腸
鹿肉	鹿肉	甘	温	
驢肉	ロバの肉	甘・酸	平	

鳥 肉 類				
鶏肉	ニワトリ	甘	温	脾・胃
鴨肉	カモ	甘・鹹	平	脾・胃・肺・腎
鵝肉	ガチョウ	甘	平	脾・肺
鶉鶉	ウズラ	甘	平	
鳩肉	ハト	鹹	平	肝・腎
雀	すずめ	甘	温	心・小腸・腎・膀胱

水 産 品 類				
海參	ナマコ	鹹	温	心・腎
海蜇	クラゲ	鹹	平	肝・腎
蝦	エビ(淡水)	甘	温	肝・腎
対蝦	海老(海水)	甘・鹹	?	肝・腎
蟹	カニ	鹹	寒	肝・胃
鮑魚	あわび	鹹	温	肝
螺螄	にし	甘	寒	膀胱
蚶	アカガイ	甘	温	
蜆	マテガイ	甘・鹹	寒	心・腎・肝
淡菜	イガイ		温	肝・腎
蛤蜊	アサリ	鹹	寒	胃
田螺	タニシ	鹹	寒	膀胱・腸・胃・肝
烏賊魚	イカ	甘・鹹	平	肝・腎
帶魚	タチウオ	鹹	温	胃
石首魚	イシモチ	甘	平	胃・脾

水産品類				
銀魚	シラウオ	甘	平	脾・胃
鯧魚	マナガツオ	甘・淡	平	胃
鯽魚	フナ	甘	平	脾・胃・大腸
鯉魚	コイ	甘	平	脾・腎
鱧魚	ハクレン	甘	温	脾・肺
鱒魚	コクレン	甘	温・無毒	胃
鮭魚	コノシロ	甘	平	脾・肺
鮫魚	ソウギョ	甘	温	脾・胃
鰻鱺魚	ウナギ	甘	平	肝・脾・腎
鱒魚	タウナギ	甘	温	肝・脾・腎
鰻	スッポン	甘	平	肝
亀肉	カメ	鹹・甘	平	肝・腎
泥鰍	ドジョウ	甘	平	脾・肺
鯀魚	エツ	甘	温	
鱧魚	ライギョ	甘	寒	肺・脾・大腸・胃
青魚	サバ	甘	平	肝・胃
白魚	カワヒラ	甘	平	
鰻魚	カツギョ	甘	平	脾・胃
紫菜	海草	甘・鹹	寒	肺
海帶	昆布	鹹	寒・無毒	肝・脾
干魚	干し貝	甘・鹹	平	
牡蠣肉	カキ	甘・鹹	平	

乳 卵 類				
牛乳	牛乳	甘	平	心・肺
羊乳	羊乳	甘	温	心・肺
鶏蛋	ニワトリの卵	卵白:甘	涼	心・腎
		卵黄:甘	平	心・腎
鴨蛋	アヒルの卵	甘	涼	心・肺
雀蛋	スズメの卵	甘・鹹	温	腎・命門
鳩鶉蛋	ウスラの卵	甘	平	
鳩蛋	ハトの卵	甘	平	

蛇 蛙 類				
蛇肉	蛇肉	甘	温	
青蛙	青蛙	甘	涼	膀胱・腸・胃
蛤土蟆	アカ蛙	鹹	涼	肺・腎
蛤蟆油	カエルの油	甘・鹹	平	肺・腎

調味料類				
白糖	白砂糖	甘	平	脾
紅糖	赤砂糖	甘	温	脾・胃・肝
冰糖	氷砂糖	甘	平	脾・肺
食塩	食塩	鹹	寒	胃・腎・大腸・小腸
醤油	醤油	鹹	寒	胃・脾・腎
醋	酢	酸・苦	温	肝・胃
酒	酒	甘・苦・辛	温	心・肝・肺・胃
八角茴香	八角	辛・甘	温	脾・腎
花椒	山椒	辛	温	脾・肺・腎
胡椒	胡椒	辛	熱	胃・大腸
茶葉	茶	苦・甘	涼	心・肺・胃
蜂蜜	蜂蜜	甘	平	肺・脾・大腸
黒芝麻	黒ゴマ	甘	平	肝・腎
麻油	ごま油	甘	涼	大腸
菜子油	なたね油	辛	温	肝・肺・脾
花生油	らっかせい油	甘	平	脾・肺
玫瑰花	ハマナス (マイライカ)	甘・微苦	温	肝・脾
桂花	キンモクセイ (桂花)	辛	温・無毒	
茉莉花	ジャスミン (茉莉花)	辛・甘	温	

表4-2 薬膳食物リスト
 (「中医飲食營養学」上海科学技術出版社、2002年第7次印刷を改定)

かつさ通信講座

東洋医学応用

EM2012010101

発行: 日本かつさ協会

248-0014 神奈川県鎌倉市由比ガ浜2-11-2-403

www.j-kassa.com

監修: 島田力・島田淑子

*無断での複製複写(コピー)禁止。