

東洋医学の知恵をもっと 日々の健康に活かそう

～現代ワーカーの不調を減らし、
元気を高めるために～

アキュサリユート高輪
瀬尾港二

腰痛、頭痛、肩こり、倦怠感、冷え、のぼせ、
耳のつまり感、消化器系や睡眠の乱れ・・・

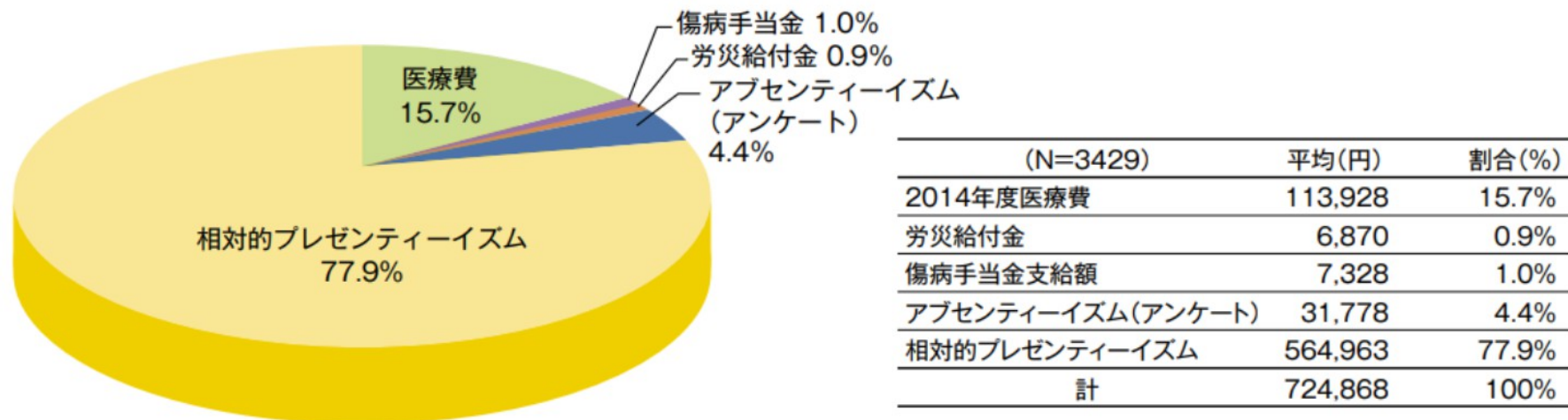
漠然とした体調不良

会社を休む程ではないけれど、
どうもすっきりしない。

西洋医学では、不定愁訴とも呼ばれる
このような症状、状態を

東洋医学では、**未病**

健康関連総コスト（3企業・組織 3,429 件）：WHO／HPQ+ アブセンティーズム（アンケート）



注) プレゼンティーズムは、WHO／HPQによる相対的プレゼンティーズム(同様の仕事をしている人のパフォーマンスに対する過去4週間の自分のパフォーマンスの比)、アブセンティーズムはアンケート回答による病欠日数を採用。

出典：[データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン](#) | 厚生労働省保健局

未病を放置することは、個人にとっても企業にとっても
大変なマイナス！

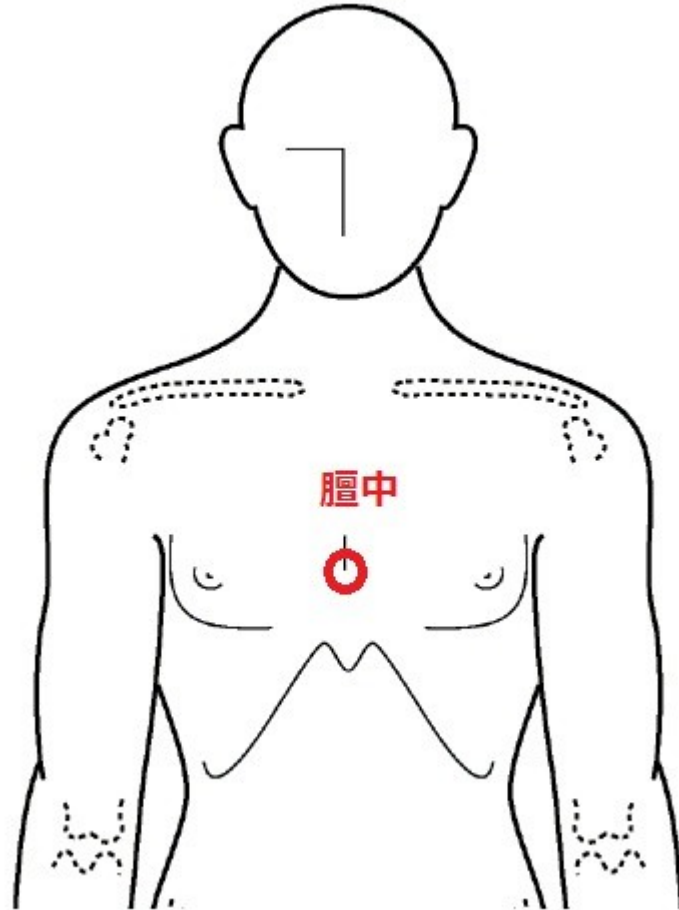
東洋医学に不定愁訴はない

愁訴（自覚症状）があれば、それがどのような原因で生まれているのか、その機序を明らかにするシステムが東洋医学にはある。

自覚症状がない場合でも、脈や、舌の色、顔色、体表の様子などから、未病を察知することができる。

上工治未病(黄帝内経)

1. 臈中(ダンチュウ)穴を押してみましよう



膾中はメンタルのツボ

ここを押して痛みのある人には

睡眠障害がある！(個人の見解です)

入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害

その他に、**隠れ不眠**

* 次の項目の () にご記入いただき、該当する項目に○印をつけてください。

身長 (173) cm
体重 (66) kg
食欲 (2食/日) 旺盛 普通 不振
排便 (1回/1日) 硬 普通 軟 下痢 便秘
排尿 (6回/日)
睡眠 (8時間/日) 規則的 眠れない 寝付き悪い 浅い 途中で目が覚める 早く醒める
たばこ 吸う (20本/日) 吸わない 禁煙中 止めた (前)
飲酒 飲む (/日) 飲まない 禁酒中 時々 (回/週)

* 次の項目のうち、現在の症状に○
特に重いものに◎
時々なるものに✓ をつけてください

- | | | |
|--------------|--------------------|--------------------------|
| ① 身体がだるい | 18. 動悸がする | 35. 熱がある |
| ② 疲れやすい | 19. 息切れがする | 36. 微熱がつづく |
| ③ 気力がない | 20. 胃が重い | ③⑦ 目が疲れる |
| 4. 頭が痛い | 21. 胃が痛い | 38. 難聴気味 |
| 5. 頭が重い | 22. 胸やけする | 39. 耳鳴りがする |
| 6. めまいがする | 23. 吐き気・嘔吐がある | 40. 舌がもつれる |
| ④ 頸・肩が凝る | 24. 口の中がねばる | 41. イライラする |
| 8. 頸・肩が痛い | 25. 喉が乾く | ④② ストレスが強い |
| ⑨ 背中が凝る | 26. 喉がつまる | 43. 体重 (3ヶ月で 3 kg 増・減) |
| 10. 背中が痛い | 27. 汗が多い (手・足・顔) | 44. 精力減退 |
| 11. 腰が痛い | 28. 冷える (手・足・ | 45. 排尿痛がある |
| ⑫ 腰が重たい | 29. ほてる | 46. 残尿感がある |
| 13. 手・足がだるい | 30. むくむ | 47. 下腹部が張る |
| 14. 手・足がしびれる | 31. 鼻水・鼻閉がある | 48. 便に血が混ざる |
| ⑬ 足がつれる | 32. 咳・痰がある | 49. 便の色が黒い |
| 16. 胸が苦しい | 33. 痰に血が混ざる | 50. 残便感がある |
| 17. 胸が痛い | 34. 寒気がする | |

男性

34歳

会社員

男性 34歳 会社員

主訴:

肩首腰 以前から ひじょうに凝る

うつで、休職中

「言っていない症状までわかっていたのでびっくりしました。」

*次の項目の () にご記入いただき、該当する項目に○印をつけてください。

身長 (172) cm
 体重 (62) kg
 食欲 (2食/日) 旺盛 普通 不振
 排便 (1回/1日) 硬 普通 軟 下痢 便秘
 排尿 (3回/日)
 睡眠 (7時間/日) 規則的 眠れない 寝付き悪い 浅い 途中で目が覚める 早く醒める
 たばこ 吸う (本/日) 吸わない 禁煙中 止めた (前)
 飲酒 飲む (/日) 飲まない 禁酒中 時々 (0~1回/週)

*次の項目のうち、現在の症状に○
 特に重いものに◎
 時々なるものに✓ をつけてください

- | | | |
|--------------|------------------|----------------------|
| ①. 身体がだるい | 18. 動悸がする | 35. 熱がある |
| ②. 疲れやすい | 19. 息切れがする | 36. 微熱がつづく |
| ③. 気力がない | 20. 胃が重い | ③7. 目が疲れる |
| 4. 頭が痛い | 21. 胃が痛い | 38. 難聴気味 |
| ⑤. 頭が重い | 22. 胸やけする | 39. 耳鳴りがする |
| 6. めまいがする | 23. 吐き気・嘔吐がある | 40. 舌がもつれる |
| ⑦. 頸・肩が凝る | 24. 口の中がねばる | 41. イライラする |
| 8. 頸・肩が痛い | 25. 喉が乾く | ④2. ストレスが強い |
| 9. 背中が凝る | 26. 喉がつまる | 43. 体重 (ヶ月で kg 増・減) |
| 10. 背中が痛い | 27. 汗が多い (手・足・顔) | 44. 精力減退 |
| 11. 腰が痛い | 28. 冷える (手・足・顔) | 45. 排尿痛がある |
| 12. 腰が重たい | 29. ほてる | 46. 残尿感がある |
| 13. 手・足がだるい | 30. むくむ | 47. 下腹部が張る |
| 14. 手・足がしびれる | 31. 鼻水・鼻閉がある | 48. 便に血が混ざる |
| 15. 足がつれる | 32. 咳・痰がある | 49. 便の色が黒い |
| 16. 胸が苦しい | 33. 痰に血が混ざる | 50. 残便感がある |
| 17. 胸が痛い | 34. 寒気がする | |

男性

26歳

会社員

男性 26歳 会社員

主訴:

ひと月前から心が落ち込む

心療内科で 適応障害と診断

自分では寝ていると思っけていても、
熟睡してない人がいる

何時間寝たか
寝付きは良いか
途中で起きないか
朝早く起きないか

ではなく

朝起きて、疲れた感じはないか
朝スッキリ起きれたか

脳機能イメージングの発展

1992年にfMRI(機能的磁気共鳴画像装置)が登場し、血液の酸化度から脳活動を計測できるようになった。

DMN(Default Mode Network)の発見

タスクを与えることで逆に脳活動が低下する領域があり、安静時に活性化する脳領域(DMN)があることを報告(1998)。脳全体が消費するエネルギーの60~80%は、外的刺激の処理やタスクとは関係ない内因性の活動に費やされていた。しかし実験データの誤りと判断され論文が棄却された。

2000年に、スタンフォードの研究チームが安静時にDMNを構成する脳領域のfMRI信号が同期しながら変動しているのを発見。DMNが一躍注目されることになる。

デフォルトモードネットワーク (DMN)

ピッツバーグ大学医科大学大学院のダニエル・J・ボイセ教授
(精神医学、臨床科学、トランスレーショナルサイエンス)

脳の代謝活動を計測するPETスキャンを使って不眠症の人とそうでない人の脳を調べた。

同氏のチームは不眠症の人は睡眠中、脳のデフォルトモードネットワーク (DMN) という部分がそうでない人より活発であることを発見した。DMNは心がさまよったり、内省したりするときに活発になる。

ボイセ教授は「不眠症は睡眠が少なすぎるのではない。脳の動きが活発すぎるのだ」と語る。

熟睡するには

脳の活動状態を休息モードにする必要がある。

(交感神経→副交感神経)

DMNの働きも、調整しなくてはならない。

では、どうする？

東洋医学における健康の概念

1. 陰陽のバランスがとれていること
2. 気血津液が充分で、
流れがスムーズであること
3. 五臓の働きが活発であること

陰陽について

陰陽のアンバランスは、寒熱として現れる

寒タイプ

寒がり、手足が冷えやすい

色白でぽっちゃり

顔色に生彩がない

唇の血色が薄い

大便が軟らかい

夜間の尿量が多い

温かい飲み物を好む

熱タイプ

熱がり、手足がほてりやすい

のぼせやすい

寝汗をかく

便秘気味、頬が赤い

冷たい飲み物を好む

過剰

適正

不足

熱証

寒証

正常

陰虚

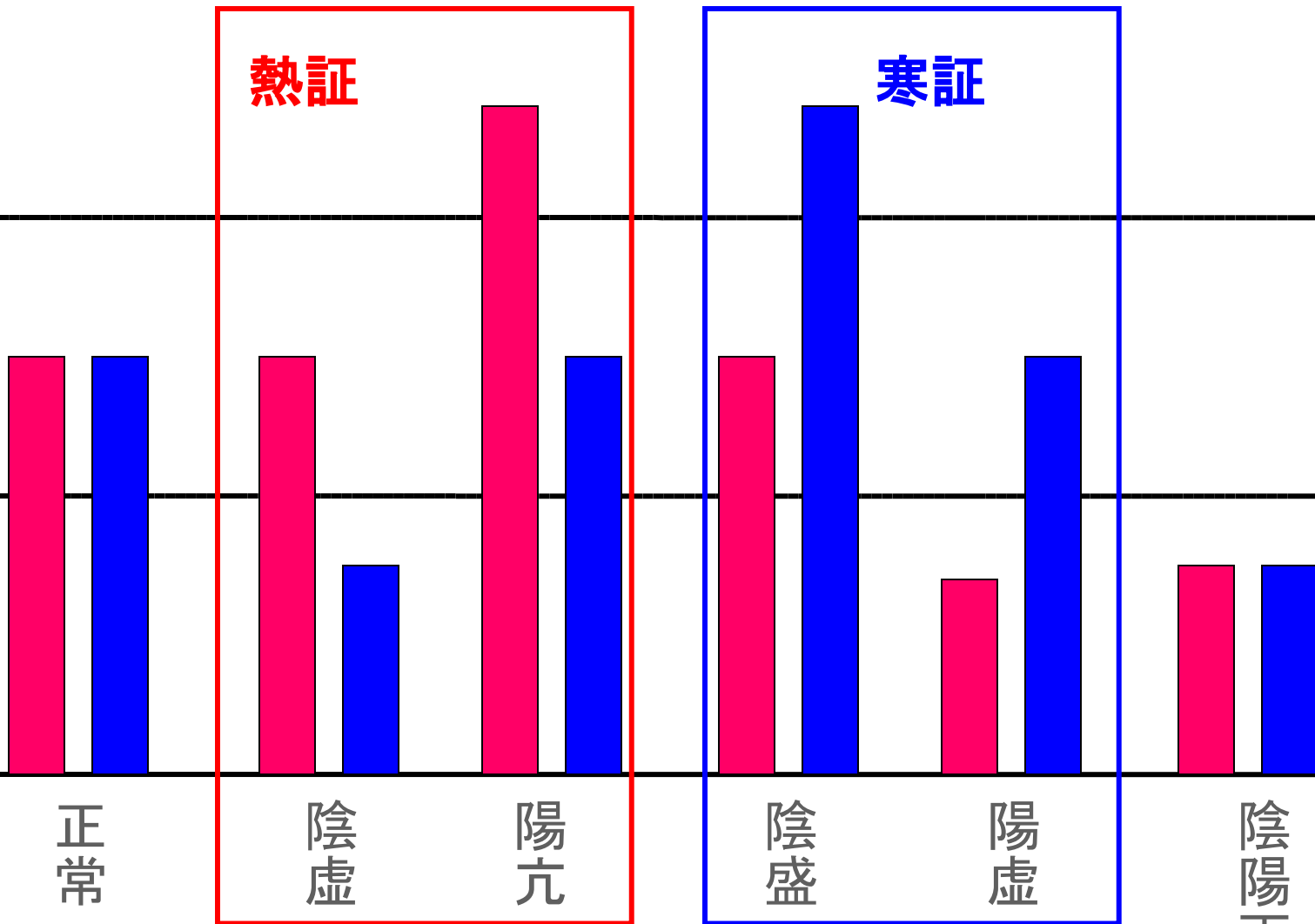
陽亢

陰盛

陽虚

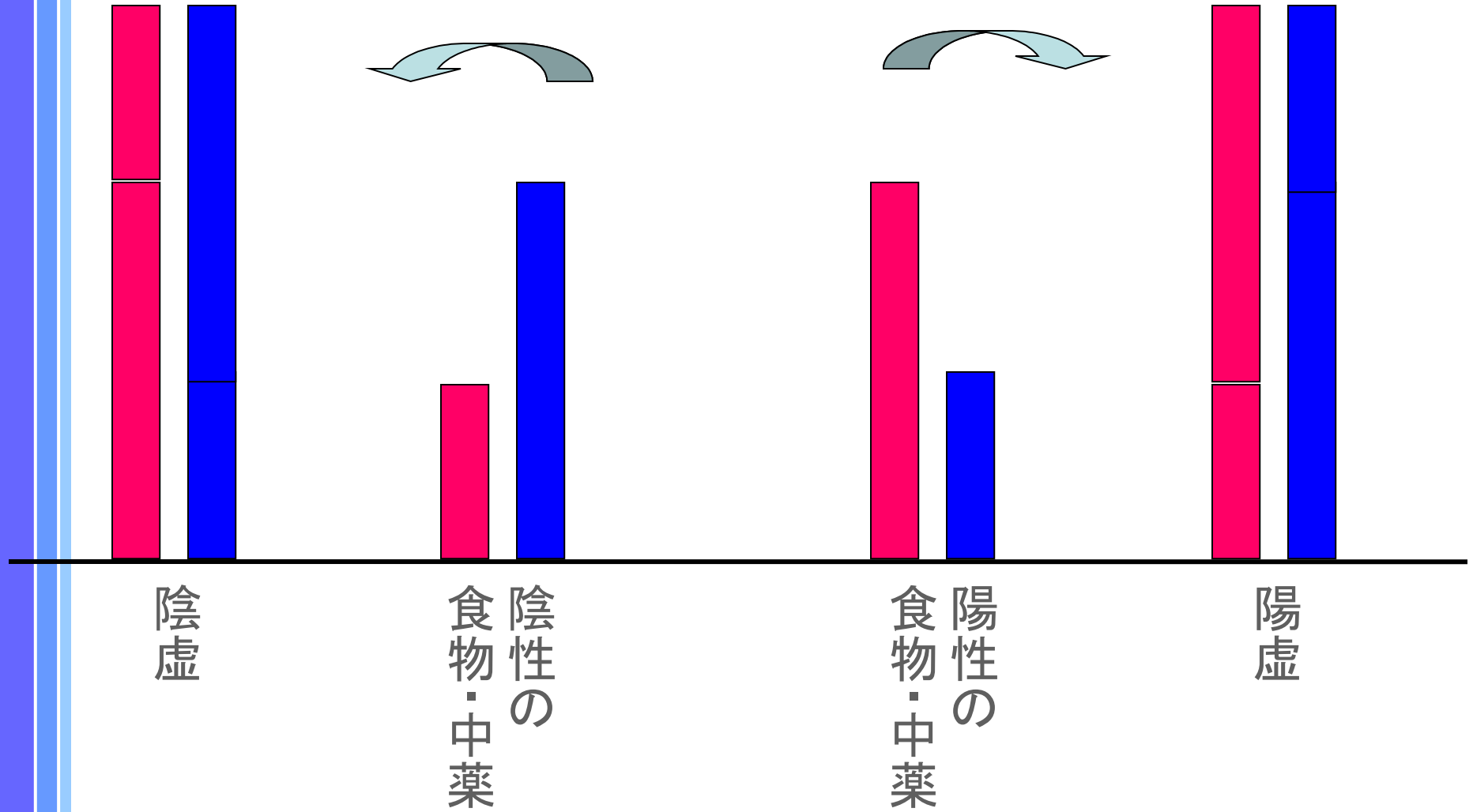
陰陽両虚

陰陽バランス図



治療原則

熱者寒之、寒者熱之



食物の寒熱

熱性の食物

にら、にんにく、ねぎ、アスパラガス、生姜、コリアンダー、

かぼちゃ、唐辛子

杏、ヤマモモ、サンザシ、

みかん、桃、さくらんぼ、

ライチ、

竜眼肉、ざくろ、栗、松の実

鶏肉、羊肉

なまこ、えび、あわび

寒性の食べ物

もやし、たけのこ、ジュンサイ、レンコン、ニガウリ、トマト、

バナナ、柿、キウイ、西瓜、

梨 メロン

セリ、セロリ、ホウレンソウ、

レタス、大根、冬瓜、へちま、

なすび、

蟹、兎肉、馬肉

陰陽の実際

風邪の陰陽

風邪には葛根湯！？
風邪にもタイプがある



西洋医学的

熱(陽)のタイプ＝風熱感冒証 熱邪が強い
熱が高い、黄色い鼻水、のどが腫れる、舌が赤い

寒(陰)のタイプ＝風寒感冒証 寒邪が強い
寒気がする、白い鼻水、のどが痒い

風邪の治療

タイプが違えば治療方針が違ふ

熱のタイプの風邪



冷まして邪気を追い出す

銀翹散

薄荷、菊花、桑葉

曲池、合谷、風池

寒のタイプの風邪



温めて邪気を追い出す

葛根湯、桂枝湯

生姜、紫蘇、桂枝

列缺、風門の灸

食物の寒熱の考え方は 東洋だけではなかった

メキシコ

熱い病気には冷たい食物

冷たい病気には熱い食物

表2 メキシコにおける熱い食物と冷たい食物

〔文献(1)より作成〕

熱い食物

冷たい食物

ほとんどのトウガラシ ほとんどの野菜
穀類 トウモロコシ
 マメ類
 カボチャ

温帯の果実 熱帯の果実

ヤギのミルク ヤギの肉

水鳥 魚類

牛肉、マトン 鶏肉

油類

アルコール類

芳香性の飲料

※マメ、コメ、コムギ、ブタ肉、モモ

※調理法によって熱い／冷たい食物になる

表1 メキシコにおける熱い病気と冷たい病気

〔文献(1)より作成〕

熱い病気

冷たい病気

病因

太陽

冷たい風や水

熱い食物や熱い飲料

冷たい食物や冷たい飲料

病気の

赤痢

風邪、気管支炎、肺炎

種類

麻疹、疱瘡、猩紅熱

耳炎、頭痛

発疹をとともなう病気

痛みをとともなう病気

痒い病気

卒中

腎臓病

リウマチ

咽頭炎

胃痙攣

イボ、できもの

臼歯の痛み

その他の歯の痛み

2. 気血津液が充分で、
流れがスムーズであること

気がまず重要

気が充分で流れが良い
ことが必要

東洋医学の基礎理論

1. 気

【1】気とは何か

宇宙を構成する基本的な単位

人体を構成する物質である。 . . . 不足→気虚

活動性や運動性を持つ。 . . . 滞り→気滞

東洋医学の基礎理論

【2】 気の種類と生成過程

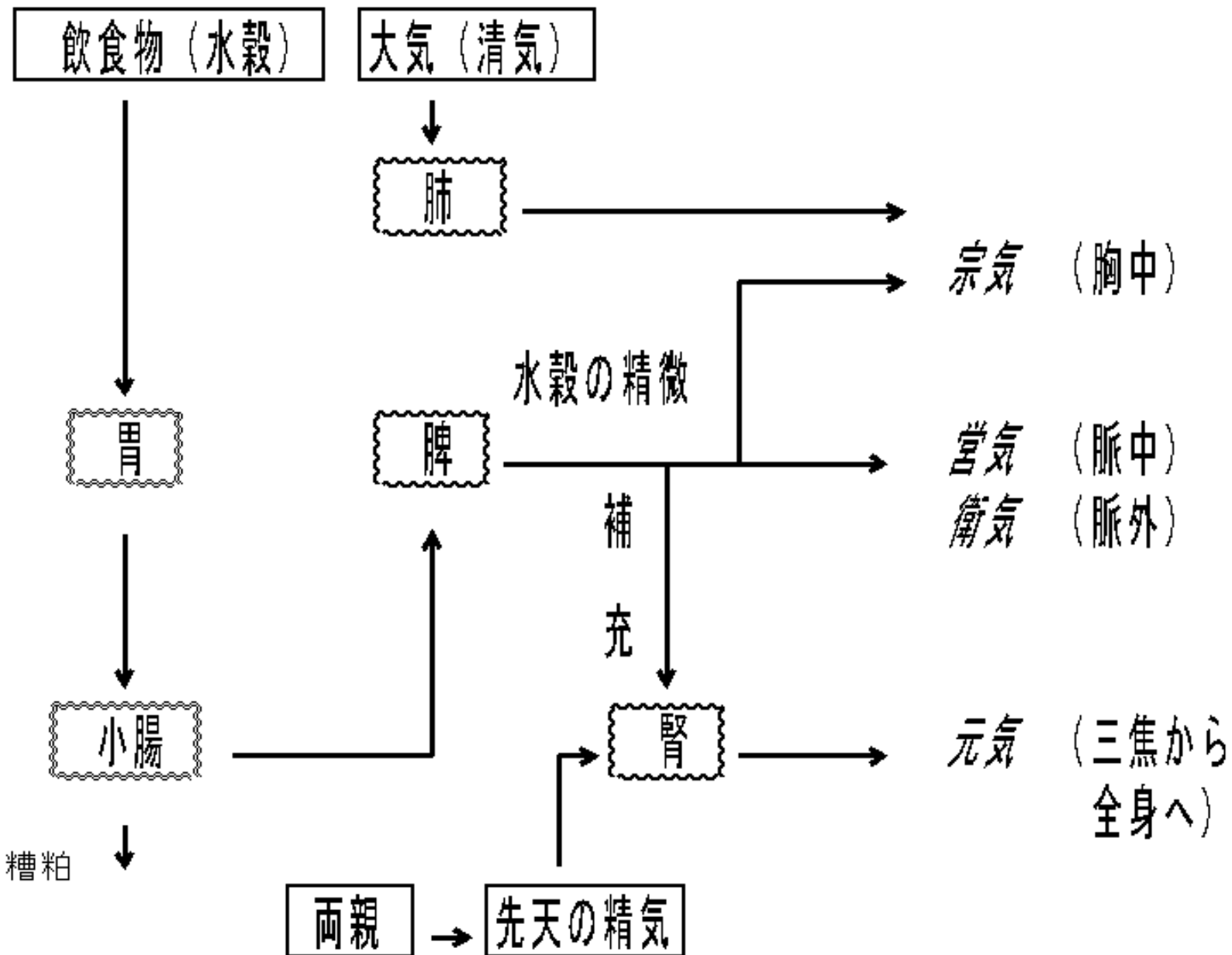
元気（原気、真気）・・・生命活動の原動力

宗気（動気）・・・心拍運動、呼吸、発声、視る、
聴く、動く

営気・・・栄養分、血の原料（営血）、脈中を移動

衛気・・・活動性が高い、防御、温める、
脈外を移動

気の種類と生成



東洋医学の基礎理論

【3】 気の作用

(1) 推动作用

推進、促進、活動力

生長・発育、各臓腑の生理活動

血脈や経絡の流れ、津液の輸布を推進

この機能がなくなると

疲れやすい、やる気が出ない

成長発育が遅れる、各臓腑の機能が落ちる

血や津液の流れが滞る

東洋医学の基礎理論

(2) 温煦^{おんく}作用

臓器組織を温める

この機能がなくなると

寒がり、手足の冷え

臓器の機能低下

東洋医学の基礎理論

(3) 防御作用

外邪の侵入を防ぐ・免疫力を上げる

この機能がなくなると

病気になりやすい

風邪を引きやすい

東洋医学の基礎理論

(4) 固摂作用

気、血、津液、尿、精液などを漏らさない

この機能がなくなると

鼻血が出やすい

出血しやすい

遺尿、遺精、早漏

東洋医学の基礎理論

(5) 気化作用

- ①化生：気、血、津液、精などを相互に変化させる
- ②代謝：津液を尿や汗に変化させる

この機能がなくなると

**気血津液が生成されない
代謝に異常が起こる**

気の病理1

気が不足すると？（気虚）

原因：飲食の失調

原料不足

先天の精気不足

大病、長期の病気、老化、過労、使い過ぎ

症状：精神衰弱 倦怠感 食欲不振 息切れ 自汗（汗の出過ぎ）

顔色は白い 風邪をひきやすい 内臓下垂 出血傾向

対策：気功

薬膳（朝鮮人参、棗、シイタケ、山芋、ハトムギ）

灸（気海、足三里）

気の病理2

気が流れにくいと？（気滞）

原因：ストレスによって肝の気を流す働きが低下

症状：ゲップが出やすい、腹が張る、脇が張る、
バストが張って痛む
血の流れが滞る

対策：気功

薬膳（陳皮、ミカンの種、柑橘類、ライチの種、マカイカ）

按摩（太衝、陽陵泉、期門）

東洋医学の基礎理論

*気とは物質

体内を移動する

意識して動かすことも可能

他の人の気を動かすことも可能

一般に言われる

気持ちがいい悪い、気分がいい悪い、

元気があるないなどは、**気**の状態を言っている

気功鍛錬の基本＝三調

調身 調息 調心

1. 調身

1) 姿勢 立つ、坐る、臥る、歩く

站式 坐式 臥式 行式

四威儀

中でも **立つ**が基本

立禅 站椿功(タントウコウ)

1. 調身

2) 動き

昇降開合

昇：氣を上げる作用

降：氣を下ろす作用

開：氣を発散する作用

合：氣を収める作用

1. 調身

3) 基本事項

①力を抜くこと ファンゾン

放鬆(ほうしょう)

②円く 軟らかく 遠くへ

2. 調息

1) 自然呼吸

2) 腹式呼吸

① 順呼吸

② 逆呼吸

3) 特殊な呼吸法

停頓呼吸

風呼吸法

2. 調息

吐く→陰の作用

気を下げる作用

吸う→陽の作用

気を上げる作用

3. 調心

= 意念の鍛錬 (イメージの鍛錬)

意守 意念を集中させる

1. 自分の身体のなか

1) 点を

2) 線を(流れを)

2. 文字を

3. 外部を

現状では、気を客観的に捉えられない

しかし、気を感じることはできる！

気を体感してみましよう！

回春功

疏通経絡功

3. 五臓の働きが活発であること

東洋医学では、五臓の働きによって健康が保たれていると考える。

自分のどの臓の働きが弱っているのか調べてみましょう！

未病スコア

臓腑の統一体観

1) 臓腑と腑 表裏関係

2) 五臓と身体各部位 . .

華 充たす 開竅

心 . . 顔 . . 血脈 . . 舌

肺 . . 毛 . . 皮毛 . . 鼻

脾 . . 唇 . . 肌 口

肝 . . 爪 . . 筋 目

腎 . . 髮 . . 骨 耳、二陰



これまでの「人体観」を覆すパラダイムシフトが起こりつつある。なんと「体中の臓器が互いに情報をやりとりすることで私達の体は成り立っている」という驚きの事実が。それを知ること、がんや認知症、メタボなど困難な病気を克服する新戦略が見え始めている。神秘的な体の秘密を解き明かしていく知的エンターテインメント！

I. 心

[生理機能]

1. 血脈を主る・・・血の運行に関わる
2. 神志を主る・・・精神、意識、思惟活動を主宰する

[病理] 血の循環と精神活動に変化

主な症状：動悸、イライラ、心痛、不眠、多夢、健忘、狂躁

II. 肺

[生理機能]

1. 気を主り、呼吸を主る・・・気の生成と呼吸に関わる
2. 宣発と肅降を主る・・・・津液や水穀の精微を広く発散し、行きわたらせる。濁気を排出、呼吸道を清潔に保つ
3. 通調水道・・・・・・水液の運行、排泄を調節
4. 百脈を朝（あつ）め、治節を主る。

[病理] 呼吸、発声の異常

主な症状：咳、鼻水、胸痛、喘息

Ⅲ. 脾

[生理機能]

1. 運化を主る・・・飲食物の消化と吸収作用
水穀の精微と水液
2. 昇清を主る・・・水穀の精微など栄養物質を上部に上らせる作用
3. 統血を主る・・・血が脈管中から溢れ出るのを防ぐ作用

[病理] 消化吸收、水液の代謝、血液の生成、出血に変化

主な症状：食欲不振、軟便、倦怠、息切れ、浮腫、
各種出血、臓器下垂

IV. 肝

[生理機能]

1. 疏泄を主る・・・伸びやかにし、通りを良くする作用

(1) 気血・・・気血の流れを良くする

(2) 消化・・・脾の消化を助ける

(3) 情志・・・感情の調節

2. 蔵血を主る・・・血を貯蔵し、血量を調節する

[病理] 気血の流れの阻害による変化

主な症状：胸脇や腹部の張りや痛み、放散痛、イライラ、怒りやすい、めまい、四肢のふるえや痙攣、目の病、月経不順

V. 腎

[生理機能]

1. 蔵精、発育・生殖を主る・・・人体の基本物質の精を貯え、生長、発育、生殖に関わる
2. 水を主る・・・水液の分布、排泄に関わる
3. 納気を主る・・・肺の呼吸を助ける
(とくに吸気) 作用

[病理] 生殖や水液代謝に変化

主な症状：足腰のだるさ痛み、耳鳴り、難聴、白髪、脱毛、インポテンツ、不妊症、月経異常、浮腫、小便の異常

陰陽や気血津液や五臓の働きを総合的に判断して体質をチェックしてみましょう

1. 冷え体質
2. ほてり体質
3. 疲労貧血体質
 - 3-1. 気虚体質
 - 3-2. 血虚体質
4. 滞り体質
 - 4-1. 気滞体質
 - 4-2. お血体質
5. 脂体質
6. 腎虚体質

山芋、枸杞子、黒豆、黒米、黒ゴマ、胡桃、蝦

御清聴ありがとうございました