第41回　横須賀市市民大学講座

東洋医学で考える健康と病気について

＜第1回＞
元気になれる東洋医学の秘訣

学校法人後藤学園　中医学研究所 所長
天津中医薬大学　客員教授
兵頭　明

東洋医学の世界へようこそ！

東洋医学の考え方によってどのように元気になれるか？

その秘訣を一緒に考えてみましょう！！

東洋医学の考え方が必要とされている

これからは東洋医学の考え方が今まで以上に必要とされる時代！

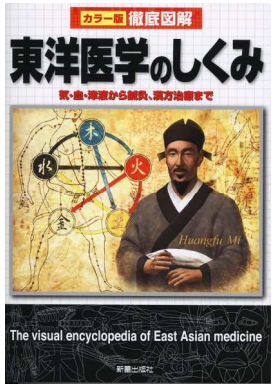
なぜ？　⇓　社会的ニーズ・時代的ニーズ　！

健康、美容、スポーツ、生活習慣病、高齢化問題、認知症対策、企業のストレス対策など、今まさに多くの領域で心身一如の観点にもとづく東洋医学の考え方とスキルが必要とされているからです。

東洋医学を知っていますか？

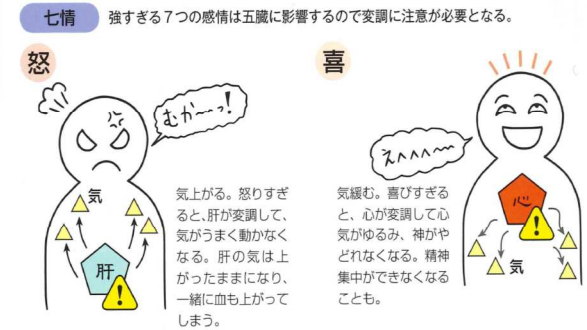
人が本来もっている力を大切にする、老若男女すべての人にやさしい医学、それが東洋医学です。さまざまな分野で活用できる東洋医学の真髄を一緒に学んで、一緒に元気になりましょう！

それでは、具体的にみていきましょう！



兵頭 明／監修
新星出版社　1,680円

東洋医学の考え方が生活用語に？
感情の変化と気の変調〔病は気から〕

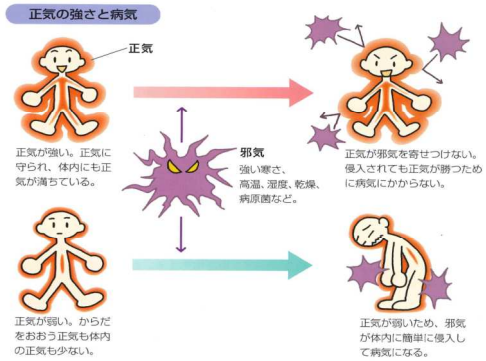


それでは、健康とは？

健康／元気の真髄は？

正気の正体は？

これがわかれば勝ち組です！



正気の力＝自然治癒能力、免疫力、抵抗力、ホメオスタシス

※ホメオスタシス＝健康を維持するための働き、恒常性の維持

正気は、 生命現象を維持する力

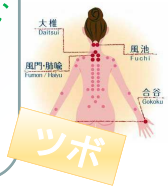
- 神 意識 精神
- 陽 興奮 活動
- 陰 鎮静 休養
- 精 スタミナ 精力
- 気 パワー 免疫力
- 津液 水分
- 血 エネルギー 栄養

いったい私達のからだには、どのような力が宿っているのでしょうか。

一般的に、多くの人は自分自身の生きる力、病気にかからない力、病気になっても自分で治ろうとする力について、普段はあまり関心がないようです。

健康を維持する力、体調を整える力、疾病を予防する力、症状を改善する力、美容をサポートする力、アンチエイジングの力、ウェルエイジングの力など、私達には本来いろいろな力が備わっているのです。
これが、正気（せいき）の力です！

その力をサポートしているのが、ご自身のツボの力なのです。



健康・健美・健寿・健脳

生活習慣病の予防と改善

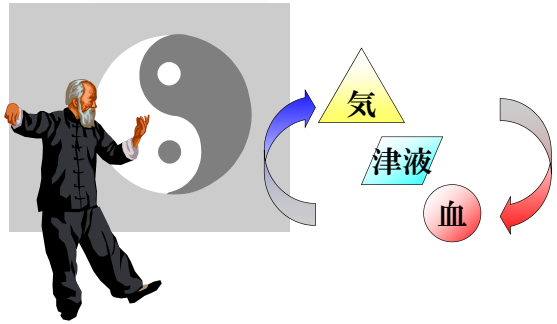
⇩

健康長寿、健康寿命の延伸

気・血・津液とは？

- 気：体温、免疫力、体の機能、パワー
- 津液：うるおい、冷やす
- 血：体の材料、栄養「気」の燃料、エネルギー

生きものの中には 生命力が流れている



健美 ＝ 滞り無く、流れる気血津液

■いわゆる健康・美容とは一般的に外見の容姿や肉体の強靭さを言う。
中医学では体内に流れる気・血・津液の表現であると考えている。

外見で健康状態をはかる事を「望診」と呼ぶ。

■例えるならば、水が注がれた透明なコップである。
いくらガラスの外側を磨いても、内側に付いた水垢を取ることはできない。
また、始めは綺麗な水であっても、流動がなければ、やがて腐り、生き物に適した水では無くなってしまうだろう。

健康の秘訣＝生活習慣病の予防

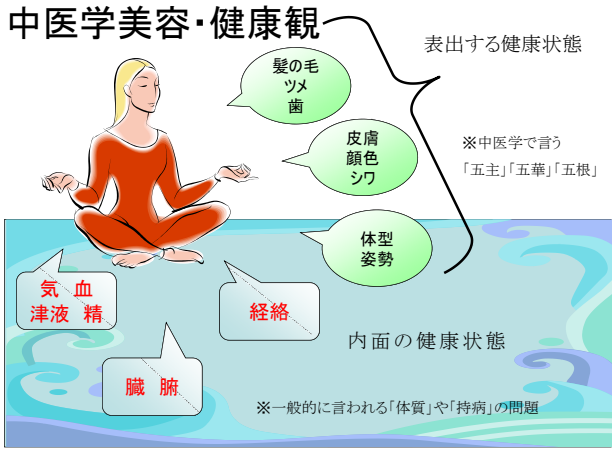
巡

気 血 津液 精

五臓との関係

肝 心 脾 肺 腎

中医学美容・健康観



外（陽）と内（陰）は、密接に関係している。

外面の美
physical beauty

Total beauty

内面の美
inner beauty

精　＝　生命力の源

精

生命力の源

生長・発育・老化

■老化は健美の最大の敵である。

身体の活動の中では「スタミナ」と言えるかも知れない。

気　＝　活動の力

気

身体活動の力

血行・水分の循環と代謝の力

■気力の充実は身体各部位に力を与え、免疫力を高め、健康を維持する。

身体活動の中では「パワー」であると言える。

血　＝　体の栄養の流れ

血

肌・皮膚、全身の栄養

■血行障害は肌の色艶にとって大敵。

生命活動にとっては「エネルギー」とも言える。

津液　＝　肌・皮膚の潤い

津液

肌・皮膚、全身の潤い

■皮膚の潤いは美容の基本。乾燥肌は皮膚の老化にも繋がる。

全身の潤滑油「オイル」としての働きもある。

美容・健康の大敵〔元気の秘訣=敵味方を知る！〕

血行障害／水の代謝循環障害

精神的ストレス

冷え

偏食

運動不足

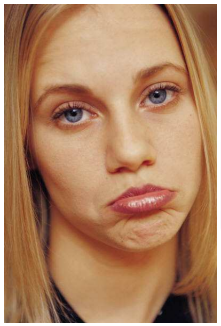
便秘

気の流れの障害

血行障害
水の代謝・循環障害

東洋医学による、 体質分類。

陰虚体質・・・体の水分不足



【望診】
体は痩せている人が多い。乾燥肌。
顔色は頬部だけに紅潮がみられる。

【日常】
夜になると手足がほてりやすい。

【舌診】
舌は赤く舌苔は少ない。
舌にひび割れが見られたりする。

【月経】
特になし
（やや量が減少し、赤みが増す傾向がある）

中医学による、 体質分類。

気虚体質・・・パワーが出ない

【望診】
痩せタイプも肥満タイプもどちらも見られる。
顔色は白っぽくて艶がない。

【日常】
普段から倦怠感、無力感がある。
声に元気が ない。

【舌診】
舌に歯形がついている場合が多い。

【月経】
特に異常なし。
（月経の終期に弱い痛みが出る場合がある）

中医学による、 体質分類。

気鬱体質・・・イライラする人

【望診】
イライラしている。

【日常】
怒りっぽい。
逆に、憂鬱になりやすい。
胸脇苦満。

【舌診】
特になし

【月経】
生理不順を起こす場合が多い。

美容・健康・スポーツ・生活習慣の大敵

気の流れの障害　⇔　血行障害／水の代謝・循環障害

精神的ストレス

冷え

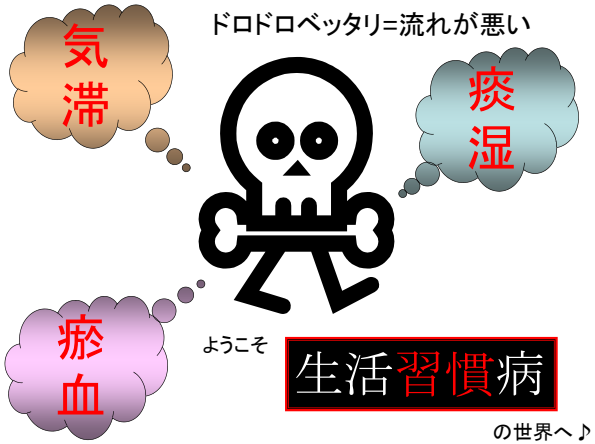
偏食

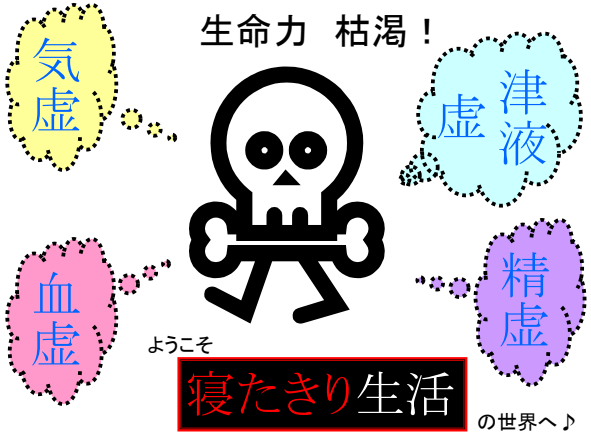
運動不足

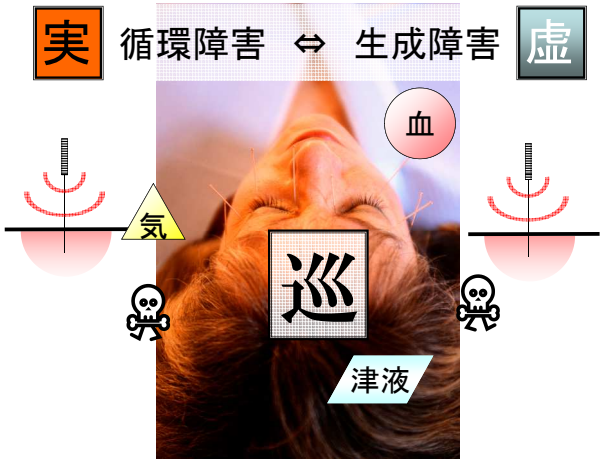
便秘

気の流れの障害

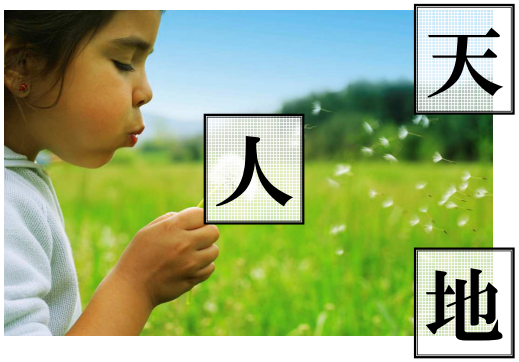
血行障害
水の代謝・循環障害







チョット休憩



©2017中医学研究所 兵頭明「横須賀市市民大学講座」2017.5

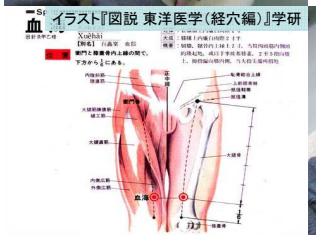
元気の秘訣 = タイプ別の養生法

太衝：気のトラブル（ストレス反応）

腹証：胸脇苦満
脈証：弦

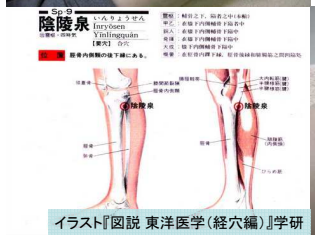
血海：血行のトラブル

腹証：少腹急結
脈証：濇（渋）
舌証：紫暗・瘀斑

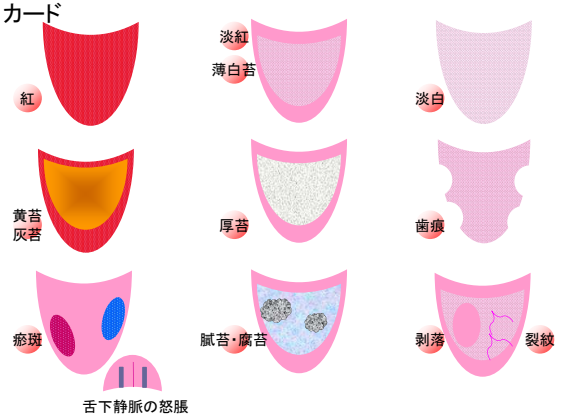


陰陵泉：水のトラブル

腹証：胃内停水
脈証：滑／濡
舌証：舌苔厚膩



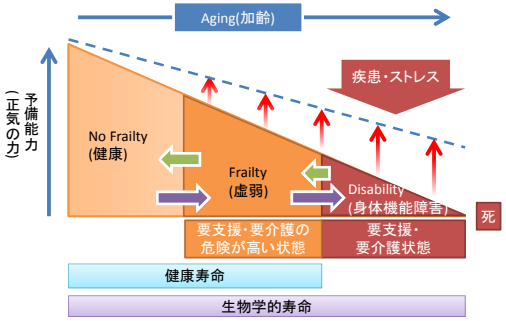
MGシリーズ「ベッドサイドの中医学」【舌象イメージ】カード



老年医学と中医学

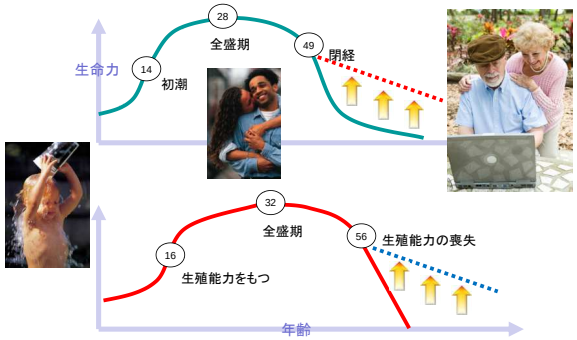
～中医学の考え方による3461万人のご高齢者のサポート～

■「ツボ」というスイッチを使った予備能力＝正気の力（健康力）のサポート



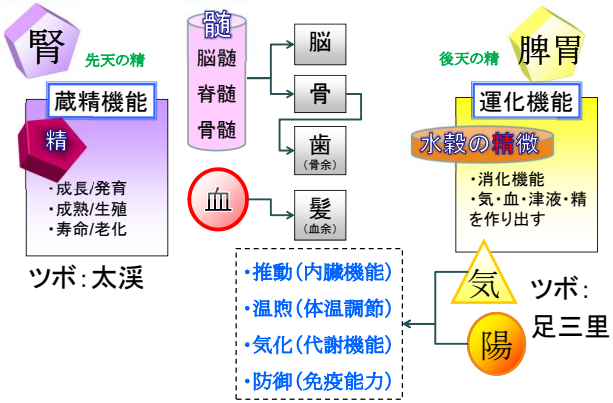
出典：長寿医療健康センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
www.ncgg.go.jp/hospital/iryokankei/documents/hospitalletter49.pdf
より（一部改変）

■『黄帝内経』による生命力の変化



［仮説］フレイル予防⇔生理物質 χ がキーワード

生理物質 χ =『精』の関係図



老化に伴う症状

老年医学のキーワード：脳、耳、腰、膝、骨、歯、髪

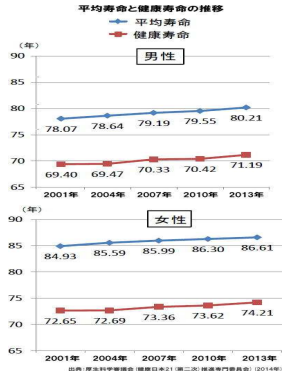
東洋医学のキーワード：「腎」の力

- 耳が遠くなる、
- 物忘れをしやすくなる、
- 足腰が弱くなる、
- 腰がだるくなったり痛くなる、
- 白髪が気になる、
- 抜け毛が気になる、
- 顔のしわが気になる、
- 歯が弱くなる、
- 骨がもろくなる、
- トイレに自信がなくなる、
- つまずきやすくなる、
- 膝がいたくなる、
- スタミナがなくなる、
- 血圧が高くなる

全人的・総合的なアプローチの重要性・必要性

↳ **ご高齢者に優しいエコ医療の提供**

平均寿命との差は男性9.02年、女性は12.4年



ツボを使った首・肩・腰のセルフケア＆セルフメディケーション

～ワンポイントレッスン～

①中渚
②後溪
③落枕
首・肩のトラブル

④養老
⑤腰痛点
⑥水溝
腰のトラブル

セルフメディケーションとは？

- 私たちの寿命が長くなったことに伴い、国民全体の医療費も増大しています。そこで、今注目されているのが「セルフメディケーション」（自己治療）です。世界保健機関(WHO)では、セルフメディケーション（Self-medication）を「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。
- ツボは、自己調整能をもったスイッチ、セルフメディケーションのツール！！

このセルフケアは、なんだ？？

『川越　観光ブログ』より

http://ton-q.at.webry.info/200907/article_6.html

古典文学にみるツボ・セルフケア

『徒然草』吉田兼好（第148段）
四十以後の人、身に灸を加えて三里を焼かざれば、上気のことあり、必ず灸すべし。

『奥の細道』松尾芭蕉（序文）
…ももひきの破れをつくろい、笠の緒を付けかえ、三里のつぼに灸をすえて旅支度をはじめる…

驚異のセルフケア効果!?

原志免太郎博士（明治15年～平成3年）

尊齢108歳。当時日本一の長寿であった。
灸効の研究で、昭和4年に医学博士号所得。

博士ご自身、自らの足三里に施灸し、
104歳まで臨床に立たれた。

【お灸ガール＆お灸女子】セルフケア

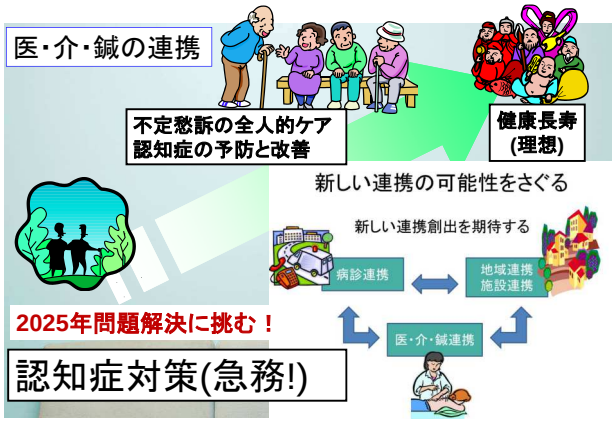
健康、美容、ストレス発散、冷え解消に！
今“お灸”がアツい！

出典：ギャザリー

【一緒に考えてみよう】〇か×で答えてみよう！

1. 健美対策は生活習慣病の予防と連動している？
2. 生活習慣病の予防をベースとした中医学治療で健美対策は可能か？
3. 中医学による健美が健寿と認知症対策（健脳）につながる？
4. 健美と生活習慣病の共通の天敵はストレス？
5. 生活習慣病と認知症とは連動している？
6. 生活習慣病の予防は健寿と認知症対策につながる？
7. ストレスと生活習慣病は関係がある？
8. ストレスと認知症は関係がある？

ご高齢者を支える未来を一緒に創ろう



第41回　横須賀市市民大学講座

発行：　2017.05（初版）

STAFF

主催：(公財)横須賀市生涯学習財団

発行人：(公財)横須賀市生涯学習財団

総監修・講師：兵頭 明（後藤学園　中医学研究所所長）

デジタル製作：猪狩賢二　（後藤学園　中医学研究所主席研究員）

協力：(学)後藤学園　神奈川衛生学園専門学校

不許複製 Copyright© 2014-2015 GOTO Gakuen - LIFENCE All Rights s Reserved.