第42回　横須賀市市民大学講座

東洋医学で学ぶ“健康の秘訣”

＜第2回＞
東洋医学による認知症の予防

～健康・健美・健寿・健脳のためのツボというスイッチの使い方～

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？　⇓　人生100年時代の社会的・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のです！

人生100年時代への備え＆実践
～健康・健美・健寿・健脳～

生活習慣病の予防と改善
⇓
認知症の予防、健康寿命の延伸

前回の復習：認知症予防のポイントは、何ですか？

認知症予防のポイントは、体内にゴミをためない！

① 健康管理（セルフケア）
② 体調管理（セルフメディケーション）
③ メンタルヘルスケア（ストレス対策）
④ 生活習慣病の予防（ゴミをつくらない！ためない！）
⑤ 生活習慣病の改善（ゴミをとりのぞく！）

⇓　キーワード：　健美

健康・健美・健脳・健寿　⇔　健康長寿、健康寿命の延伸

どっちが「認知症による物忘れ」？

- 物忘れを自覚している
- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出す
- 日常生活に支障はない
- 判断力は低下しない

- 物忘れの自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障がある
- 判断力が低下する

出典：認知症ねっと

認知症の基礎知識（軽度認知障害・MCI）

「　軽度認知障害（MCI）　」

～　東洋医学による「未病」　への可能性　～

1 「物忘れ」を自覚している。 周囲から指摘される。
2 客観的に記憶障害がある。（覚えられない、思い出せない）
3 認知機能は維持できている。
4 日常生活はできている。
5 「認知症」ではない。

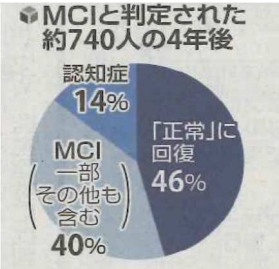
❖1分でわかる軽度認知障害（MCI）のチェック方法

1. 何度も同じ話をする
2. 会話に「あれ、これ」を使うことが増えた
3. 気づかずに同じ商品を買ってしまう
4. 外出が減った
5. 趣味が楽しめなくなった
6. 日付が言えない
7. 小銭を使わなくなった
8. 服装など無頓着になる
9. 家電操作にまごつく
10. 水を出しっぱなしにする

※東京医科歯科大学・朝田特任教授によるMCIのチェック方法は、上記の10項目のサインについて、3項目以上当てはまる人、それが悪化している人は、MCIの可能性があるので、「もの忘れ外来」や「認知症」専門医のいる病院で一度、受診した方がいいというものです。

認知症予防の最新情報
2017年6月7日　読売新聞

認知症「前段階」半数は回復



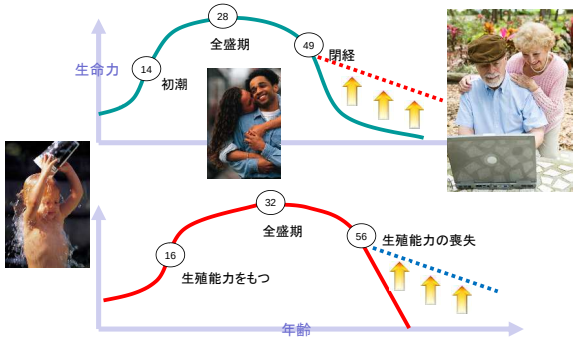
国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)研究班

老年医学と鍼灸医学

～鍼灸による3514万人のご高齢者のサポート～

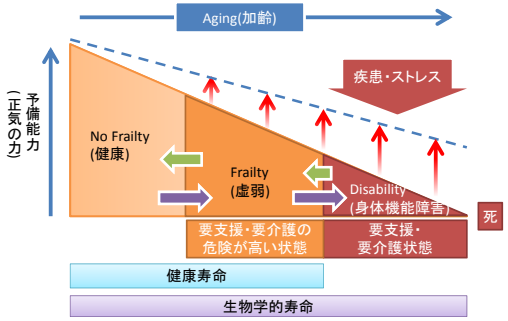
ご高齢者の心と体に優しいエコ医療の実現にむけて

■『黄帝内経』による生命力の変化



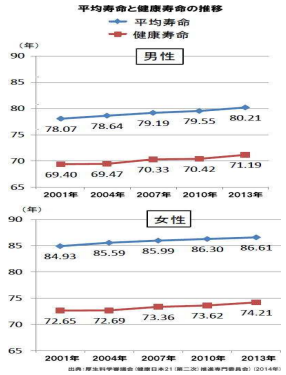
［仮説］フレイル予防⇔生理物質 χ がキーワード

■「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

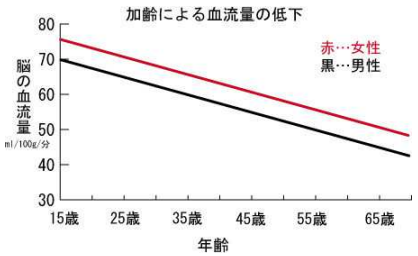


出典：長寿医療健康センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
www.ncgg.go.jp/hospital/iryokankei/documents/hospitalletter49.pdf
より（一部改変）

平均寿命との差は男性9.02年、女性は12.4年



認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～脳血流量の改善(健脳)をはかりましょう！～



上のグラフの通り、女性も男性も、70歳になると、15歳のときに比べると、30%以上減少します。
＊1989 Hagstadius & Risberg の調査によります。

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**

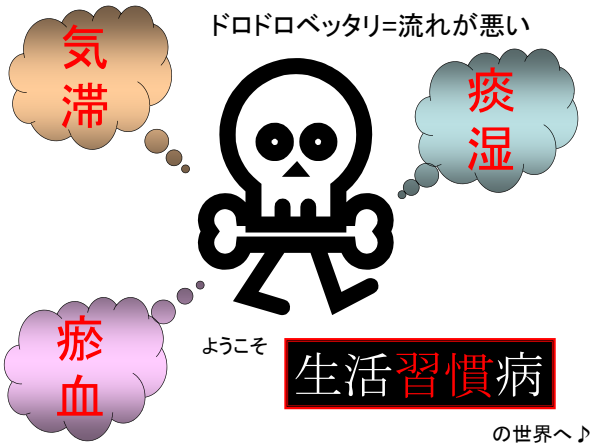
ツボ療法は日本の文化です。日本における医療の中で、そして民間療法の中で1500年の長きにわたって私たちの健康管理、疾病予防、そして疾病治療の面で、大いに貢献してくれているツボは、お一人おひとりが持っている自己調整のためのスイッチなのです。

体調管理　疾病予防

ぜひご自身のもっている力に気づき、そしてご自身のツボを活用し、ご自身の健康管理、疾病予防、体調管理にツボを役立てていただきたいと思います。
さあ、今日からツボ・セルフケア、ツボ・セルフメディケーション！！

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です！
- 認知症の予防、生活習慣病の予防は、まず自らツボを使って実践いたしましょう！



体質別、生活習慣病の予防法

痰湿体質・・・だるい／おもい

血瘀体質・・・血行不良

気鬱体質・・・イライラする人

体質別、生活習慣病の予防法（1）

気鬱(気滞)体質の改善ポイント

【気の滞りは早めに気を発散させる！】

・ストレス、精神的緊張、プレッシャーなどは、気の巡りを悪くします。気の巡りが悪くなると、血や津液の循環も悪くなり、生活習慣病と関係が深いとされる「痰湿」や「瘀血」を引き起こしやすくなります。

・気の滞りは生活習慣病の引き金になるので、早めに気を発散させることが生活習慣病の予防につながります。

・また、気の巡りを改善することは、痰湿や瘀血といったゴミの改善にもつながります。

気滞タイプの養生法・ツボ刺激

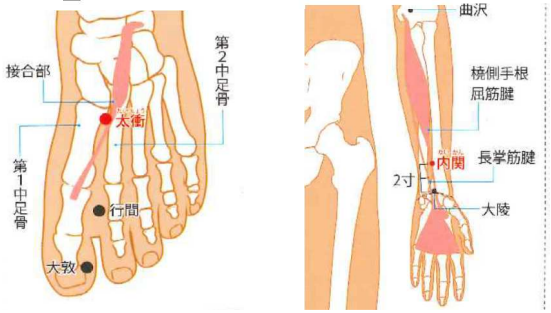
気 の滞り・タイプ・・・・・「気を発散させる」

・怒りっぽい、イライラ
・力が抜けない
・便秘傾向

・歌を歌う、声を出す
・おしゃべり
・ベルトを締めすぎない
・ストレッチ
・息が弾む程度の運動
ツボ：太衝、内関

気滞タイプのツボ刺激

気 の滞り・タイプ・・・・・「気を発散させる」



体質別、生活習慣病の予防法（2）

痰湿体質の改善ポイント

【溜まった汚れは早めに取り除く！】

- 東洋医学では肥満を、身体に余分な水分や脂肪、糖分などの汚れが、たまった状態と考えます。これが「痰湿」です。
- 太り気味かな、と思ったらこの痰湿に要注意。
- 痰湿は血液がドロドロになる前の段階で、比較的改善しやすい病態です。体型がそれほど気にならない人も、痰湿タイプの症状があれば日頃の生活習慣をしっかり見直し、溜まった汚れを早めに取り除くよう心がけてください。
- 舌の苔をチェックしましょう。

痰湿タイプの養生法・ツボ刺激

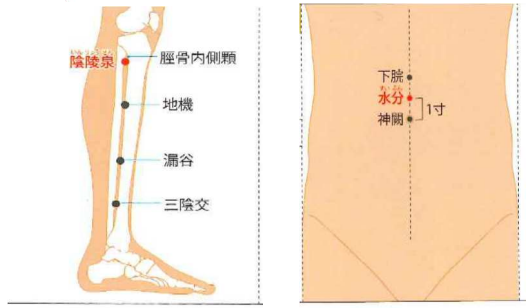
水 の滞り・タイプ・・・・・「水分を排出する」

・目やに、痰が出る
・むくみ、痩せない
・便がゆるい

・食事の量に気をつける
・甘いものに注意
・おなか・腰を冷やさない
・散歩など下半身の運動
ツボ：陰陵泉、水分

痰湿タイプのツボ刺激

水 の滞り・タイプ・・・・・「水分を排出する」



体質別、生活習慣病の予防法（3）

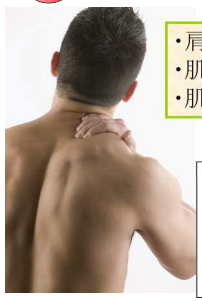
血瘀体質の改善ポイント

【血流を改善して、代謝機能をアップ】

- 血の流れが滞ってしまう「瘀血」。その原因は冷えや過労などさまざまです。糖尿病で気を付けたいのは、食事の不摂生などが原因で血に汚れが溜まって、血流がとどこおること。
- 血は全身を巡って“細胞に栄養素や代謝に必要な物質を届け、不要な物質を回収する”という役割を担っていますが、瘀血になるとこの働きが低下してしまいます。
瘀血(血液ドロドロ)状態が続くと体内の脂肪や糖分が代謝されず、老廃物などが排出されないため、糖尿病や高血圧といった病気にもかかりやすくなってしまいます。

血瘀タイプの養生法・ツボ刺激

血 の滞り・タイプ・・・・・「血流を巡らせる」

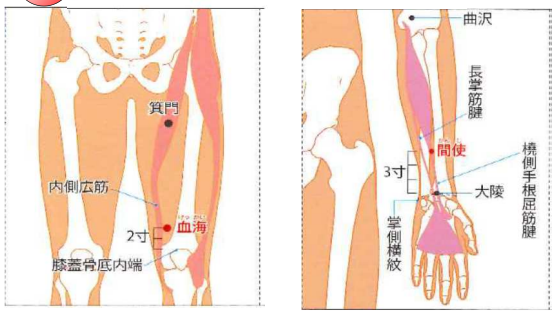


・肩こり、腰痛、生理痛
・肌の黒ずみ、色素沈着
・肌荒れ、傷の治りが遅い

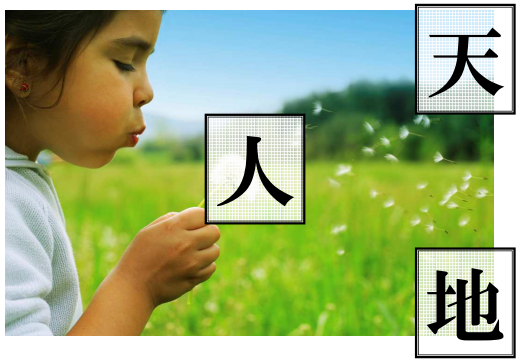
・水分を取る
・塩辛いもの、脂っこいものに注意
・体を冷やさない
・体幹を動かす運動
・汗が滲む程度の運動
ツボ：血海、間使

血瘀タイプのツボ刺激

血 の滞り・タイプ・・・・・「血流を巡らせる」



チョット休憩



©2018中医学研究所 兵頭明「横須賀市市民大学講座」2018.6

チェックシートA

1	めまいがすることがある	5・4・3・2・1・0
2	怒りっぽいほうだと思う	5・4・3・2・1・0
3	いやなことがあると血圧があがりやすい	5・4・3・2・1・0
4	おなかの両脇に指をいれようとすると抵抗感や痛みを感じる	5・4・3・2・1・0
5	目が疲れやすい、または乾きやすい	5・4・3・2・1・0
6	どこかの筋肉がつりやすい	5・4・3・2・1・0
7	爪の形や色がよくないほうだと思う	5・4・3・2・1・0
8	最近、よくためいきをつくようになった	5・4・3・2・1・0
9	お酒をよくたしなむほうである	5・4・3・2・1・0
10	肩がこりやすい	5・4・3・2・1・0
計		

5	まさにあてはまる。ふだんから常にそうである
4	あてはまる。ふだんからしばしばそうなる
3	ややあてはまる。ふだんからときおりそうなる。体調が悪くなると必ずそうなる
2	ふだんはあてはまらないが、体調が悪くなるとしばしばそうなる
1	体調が悪いとそうなることがまれにある
0	経験したことはない。まったくあてはまらない

質問ごとに、どのくらいあてはまるか、5～0の6段階で解答していく。よくあてはまれば5、あてはまらなければ0になる。チェックが終わったら、A~Eのシートごとに点数を合計する。

チェックシートB

1	動悸がおこりやすい	5・4・3・2・1・0
2	夢をみやすいほうである	5・4・3・2・1・0
3	精神的に動揺しやすいほうである	5・4・3・2・1・0
4	舌があれやすいほうである	5・4・3・2・1・0
5	寝汗をかきやすい、あるいは汗かきである	5・4・3・2・1・0
6	胸苦しいことがある	5・4・3・2・1・0
7	心臓部に痛みがおこることがある	5・4・3・2・1・0
8	物忘れをしやすい	5・4・3・2・1・0
9	眠れなくなることがある	5・4・3・2・1・0
10	腕の内側が痛んだり、しびれたりすることがある	5・4・3・2・1・0
計		

5	まさにあてはまる。ふだんから常にそうである
4	あてはまる。ふだんからしばしばそうなる
3	ややあてはまる。ふだんからときおりそうなる。体調が悪くなると必ずそうなる
2	ふだんはあてはまらないが、体調が悪くなるとしばしばそうなる
1	体調が悪いとそうなることがまれにある
0	経験したことはない。まったくあてはまらない

質問ごとに、どのくらいあてはまるか、5～0の6段階で解答していく。よくあてはまれば5、あてはまらなければ0になる。チェックが終わったら、A~Eのシートごとに点数を合計する。

チェックシートC

1	食後におなかが張りやすい	5・4・3・2・1・0
2	立ちくらみがおこりやすい	5・4・3・2・1・0
3	食欲がない	5・4・3・2・1・0
4	下痢をしやすいほうである	5・4・3・2・1・0
5	とりこし苦労や、思い悩みが多いほうだと思う	5・4・3・2・1・0
6	舌の苔が多い、または厚い	5・4・3・2・1・0
7	腹痛がおこりやすい	5・4・3・2・1・0
8	精神的なストレスが胃に影響しやすい	5・4・3・2・1・0
9	痔や脱肛になったことがある	5・4・3・2・1・0
10	人よりも疲れやすいほうだと思う	5・4・3・2・1・0
計		

5	まさにあてはまる。ふだんから常にそうである
4	あてはまる。ふだんからしばしばそうなる
3	ややあてはまる。ふだんからときおりそうなる。体調が悪くなると必ずそうなる
2	ふだんはあてはまらないが、体調が悪くなるとしばしばそうなる
1	体調が悪いとそうなることがまれにある
0	経験したことはない。まったくあてはまらない

質問ごとに、どのくらいあてはまるか、5～0の6段階で解答していく。よくあてはまれば5、あてはまらなければ0になる。チェックが終わったら、A~Eのシートごとに点数を合計する。

チェックシートD

1	少し動くと息切れがする	5・4・3・2・1・0
2	ふだんからせきがよくでる	5・4・3・2・1・0
3	痰が出たり、からんだりする	5・4・3・2・1・0
4	鼻づまりになりやすい	5・4・3・2・1・0
5	ぜんそくがある、あるいはぜんそくがあった	5・4・3・2・1・0
6	声が小さかったり、声に元気がない	5・4・3・2・1・0
7	かぜをひきやすい	5・4・3・2・1・0
8	声がよくかれる	5・4・3・2・1・0
9	のどが痛くなったり、腫れたりすることが多い	5・4・3・2・1・0
10	呼吸しづらい、息苦しいことがある	5・4・3・2・1・0
計		

5	まさにあてはまる。ふだんから常にそうである
4	あてはまる。ふだんからしばしばそうなる
3	ややあてはまる。ふだんからときおりそうなる。体調が悪くなると必ずそうなる
2	ふだんはあてはまらないが、体調が悪くなるとしばしばそうなる
1	体調が悪いとそうなることがまれにある
0	経験したことはない。まったくあてはまらない

質問ごとに、どのくらいあてはまるか、5～0の6段階で解答していく。よくあてはまれば5、あてはまらなければ0になる。チェックが終わったら、A~Eのシートごとに点数を合計する。

チェックシートE

1	足腰がだるくなりやすい	5・4・3・2・1・0
2	尿の量や回数が多い、あるいは少ない	5・4・3・2・1・0
3	記憶力が以前より落ちたと思う	5・4・3・2・1・0
4	階段をのぼるのがきつくなったように感じる	5・4・3・2・1・0
5	耳が遠くなったと思う	5・4・3・2・1・0
6	老化現象が気になっている	5・4・3・2・1・0
7	足がむくみやすい	5・4・3・2・1・0
8	骨密度が低下してきた	5・4・3・2・1・0
9	足の裏が痛くなりやすい	5・4・3・2・1・0
10	お小水の切れが悪くなった気がする	5・4・3・2・1・0
計		

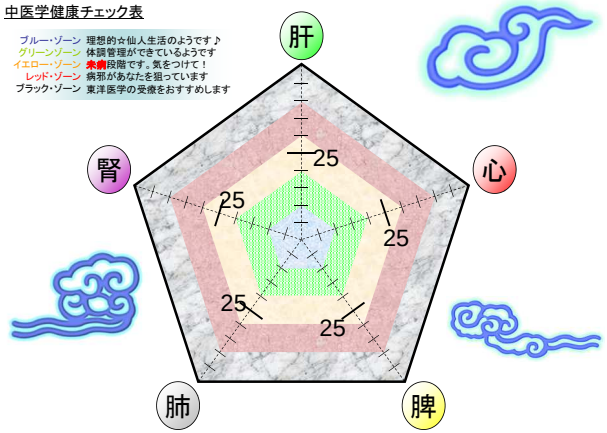
5	まさにあてはまる。ふだんから常にそうである
4	あてはまる。ふだんからしばしばそうなる
3	ややあてはまる。ふだんからときおりそうなる。体調が悪くなると必ずそうなる
2	ふだんはあてはまらないが、体調が悪くなるとしばしばそうなる
1	体調が悪いとそうなることがまれにある
0	経験したことはない。まったくあてはまらない

質問ごとに、どのくらいあてはまるか、5～0の6段階で解答していく。よくあてはまれば5、あてはまらなければ0になる。チェックが終わったら、A~Eのシートごとに点数を合計する。

チェックシートのAでは肝、Bでは心、Cでは脾、Dでは肺、Eでは腎の健康度がわかる。点数が高いものほど、その臓が変調していることになる。

中医学健康チェック表

ブルー・ゾーン　理想的☆仙人生活のようです♪
グリーンゾーン　体調管理ができているようです
イエロー・ゾーン　来病段階です。気をつけて！
レッド・ゾーン　病邪があなたを狙っています
ブラック・ゾーン　東洋医学の受療をおすすめします



不許複製 Copyright© liquid works/design 2007 GOTO Gakuen ; LIFENCE All Rights Reserved

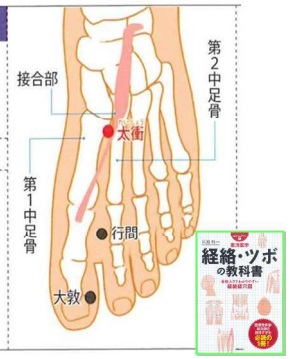
肝のスコアを調節できるツボ紹介

LR3　足の厥陰肝経

太衝（たいしょう）

Taichong

足の甲、第１中足骨と第２中足骨の間、中足骨底接合部の遠位にあるくぼみで足背動脈（そくはいどうみゃく）の拍動部。



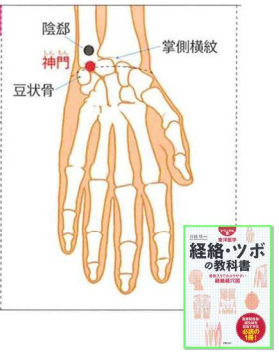
心のスコアを調節できるツボ紹介

HT7　手の少陰心経

神門（しんもん）

Shenmen

手関節の前内側、尺側手根屈筋腱（しゃくそくしゅこんくっきんけん）の橈側縁で、手関節の掌側横紋（しょうそくおうもん）上。豆状骨（とうじょうこつ）の上縁で橈側のくぼみ、手関節の掌側横紋にある。



脾のスコアを調節できるツボ紹介

イラスト『図説 東洋医学(経穴編)』学研

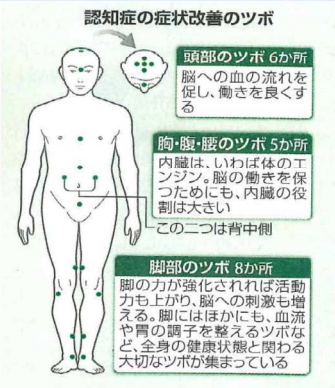
肺のスコアを調節できるツボ紹介

イラスト『図説 東洋医学(経穴編)』学研

腎のスコアを調節できるツボ紹介

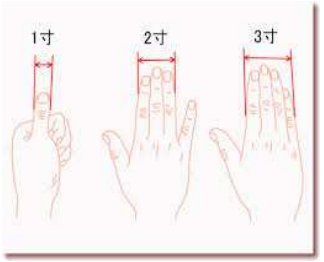
イラスト『図説 東洋医学(経穴編)』学研

三焦鍼法を認知症の予防と症状改善に



今からあなたは「ツボ取り名人」「ツボ押し名人」

同身寸法



親指の幅が１寸

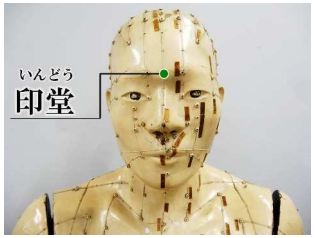
示指・中指・薬指が２寸

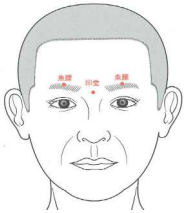
示指～小指が３寸

※ツボを取るために重要な指標

作成:神奈川衛生学園　太田祐志

認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～脳血流量の改善(健脳)～





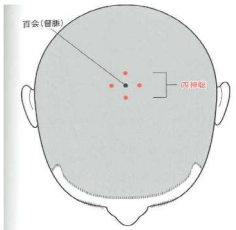
印堂：眉間の真ん中

作成:神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井健太郎

認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～脳血流量の改善(健脳)～

作成:神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井健太郎

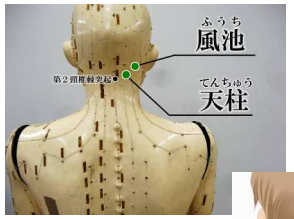
認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～脳血流量の改善(健脳)～

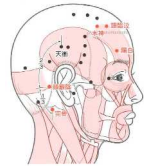


四神聡：百会を中心に前後左右にそれぞれ１寸

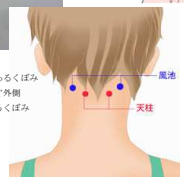
作成:神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井健太郎

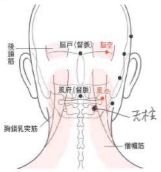
認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～脳血流量の改善(健脳)～





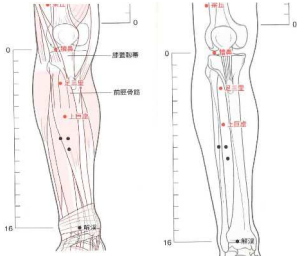
風池：後頭部の髪の生え際、僧帽筋と胸鎖乳突筋の間にあるくぼみ
天柱：後頭部の髪の生え際、首の中心にある僧帽筋のすぐ外側
完骨：耳の後ろの出っ張った骨（乳様突起）の後ろにあるくぼみ





作成:神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井健太郎

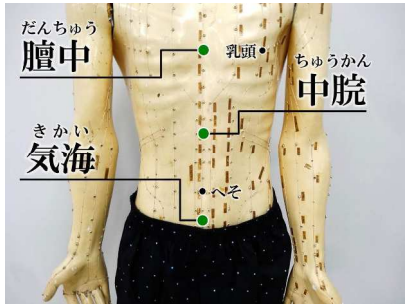
認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～消化器機能＆後天力のサポート～



足三里：膝の外側の凹みから指幅４本分下

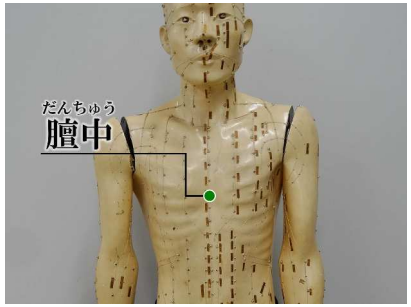
作成：神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井徳太郎

認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～内臓機能の活性化～



作成：神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井徳太郎

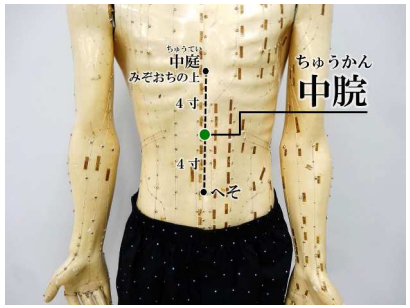
認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
呼吸器・循環器機能のサポート～



膻中：前胸部の前正中線上、第４肋間と同じ高さ

作成：神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井徳太郎

認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～消化器機能＆後天力のサポート～



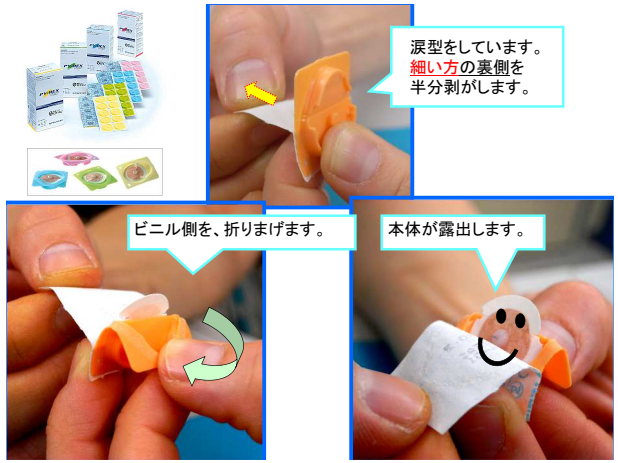
中脘：上腹部の前正中線上、へその中央から上に４寸

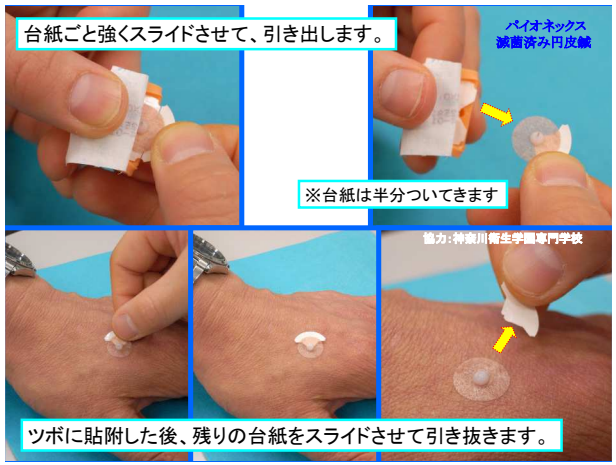
作成：神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井徳太郎

認知症の予防＆症状改善が期待されるツボ
～泌尿器・生殖器機能、生命力のサポート～

気海：下腹部、前正中線上で、へその中央から下に１寸５分

作成：神奈川衛生学園専門学校
専任教員　三井徳太郎





第42回　横須賀市市民大学講座

発行：　2018.06（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.