

# 東洋医学の世界の入り口として

2000年以上の歴史を持つ東洋医学は、長い経験の蓄積が基本にある伝統医学です。しかしその根本は、単なる経験の受け渡しではありません。注意深い観察、そしてその観察結果を、自然の摂理として考察することを積み重ねて作り上げられた理論体系を柱にしています。

その柱は、私たちにとって決して特殊なものではありません。なぜなら東洋医学では、人の体や病気を、身の回りの出来事や自然界で目にする変化・現象をもとにした身近な原理原則から捉え、人間の体を、大自然の一部、大宇宙と一体となったものとして考えます。それゆえ、東洋医学を知るためといっても、必ずしも難しい理論を学習しようとする必要はありません。例えば季節の移り変わりや大自然のことわりなど、誰もが実際に経験したことのある仕組みを人の体に置き換えて考えてみればよいのです。

本書では、こうした東洋医学の理論から実際の治療までを、図を活用してわかりやすく紹介しています。この1冊を通して、東洋医学の基礎を理解していただくことができるのではないかと思います。

ただし、東洋医学を本当に理解するためには、自分の目で見て考え、自分を信じて、自身の判断を頼りに結論を導く姿勢が大切だと感じています。

かといって難しく考える必要はありません。肩の力を抜き、納得いくまでじっくり考えて、自然界や生活、今まで生きてきた中で見聞きし、体験したすべてを投入して問題と向き合うことが、東洋医学の世界への一番よい入り口だと信じています。そして本書が、そのきっかけとなることを願っています。

仙頭クリニック院長・医学博士 **仙頭正四郎**

## Contents

書籍ご購入者特典 ..... 8

### 第1章 東洋医学の基礎理論 ..... 9~66

東洋医学の定義・歴史 .....	10
東洋医学と西洋医学の健康観 .....	12
東洋医学の基礎理論① 整体観 .....	14
東洋医学の基礎理論② 陰陽論 .....	16
東洋医学の基礎理論③ 五行学説 .....	18
五行色体表 .....	20
東洋医学の基礎理論④ 気・血・津液 .....	22
気とは .....	24
気の不調 .....	26
血とは .....	28
血の不調 .....	30
津液とは .....	32
津液の不調 .....	34
気・血・津液の状態診断 .....	36
東洋医学の基礎理論⑤ 臓象学説 .....	40
腎とは .....	42
腎に蓄えられる精とは .....	44
腎の不調 .....	46
脾とは .....	48
脾の不調 .....	50
肝とは .....	52
肝の不調 .....	54
肺とは .....	56

肺の不調	58
心とは	60
心の不調	62
六腑とは	64
<b>Column</b> 人生を豊かにする陰陽の相対性	66

第2章

## 東洋医学の 診察・診断法 67～108

四診で診察する	68
四診の技術	70
四診① 望診	72
望診の一種、舌診とは	74
四診② 切診	76
切診の一種、脈診とは	78
切診の一種、腹診とは	80
四診③ 聞診	82
四診④ 問診	84
八綱弁証で診断する	88
表裏・寒熱・虚実・陰陽	90
八綱弁証で証を分析する	94
本証と標証	96
病因病機に従い治療法を決定	98
病因…誘因と素因による複合的な現象	100
病因① 外邪	102
病因② 内邪	104
外邪の影響を受ける内邪	106
<b>Column</b> 東洋医学による診察の症例	108

第3章

## 漢方薬による治療法 109～162

西洋医学との治療法の違い	110
異病同治と同病異治	112
漢方薬による治療	114
漢方薬の入手場所と処方方法	116
漢方薬の服用方法と副作用	118
生薬の基本的な作用の分類	120
気の薬	122
熱の薬	124
血の薬	126
津液の薬	128
五臓の薬① 腎の薬	130
五臓の薬② 脾の薬	132
五臓の薬③ 肝の薬	134
五臓の薬④ 肺の薬	136
五臓の薬⑤ 心の薬	138
症状別漢方薬の選び方① かぜ	140
症状別漢方薬の選び方② 冷え	142
症状別漢方薬の選び方③ 疲れ	144
症状別漢方薬の選び方④ 肩こり	146
症状別漢方薬の選び方⑤ 肥満	148
主な漢方処方一覧	150
代表的な生薬一覧	156
<b>Column</b> 漢方薬のエビデンスについて	162



## 第4章 鍼灸・気功による治療法 163～210

経絡に働きかける治療	164
正経十二経脈	166
奇経八脈	173
経穴とは	174
経穴の種類と寄穴・阿是穴	176
経穴・奇穴の見つけ方、押し方	182
鍼治療とは	184
鍼治療の方法	186
灸治療とは	188
<b>Column</b> さまざまな分野でとり入れられる鍼灸治療	190
手技療法による治療	192
按摩療法	194
指圧療法	196
マッサージ	198
気功	200
外気功と内気功	202
内気功① 調身	204
内気功② 調息	206
内気功③ 調心	208
<b>Column</b> 日本漢方と中医学の違いとは	210

## 第5章 東洋医学の食養生 211～238

薬膳について	212
体質別の薬膳① 脾虚	214
体質別の薬膳② 腎陽虚	216
体質別の薬膳③ 血虚	218
体質別の薬膳④ 陰虚	220
体質別の薬膳⑤ 気滞	222
体質別の薬膳⑥ 湿熱	224
体質別の薬膳⑦ 血瘀	226
体質別の薬膳⑧ 湿痰	228
食材のもつ作用	230
薬草茶のもつ作用	236
<b>Column</b> 中医学とアロマセラピー	238

## 第6章 東洋医学による現代病治療 239～249

現代病治療と東洋医学	240
現代病治療と東洋医学① 糖尿病	242
現代病治療と東洋医学② アレルギー疾患	244
女性の病気と東洋医学	246
女性の病気と東洋医学 不妊・子宮の病気	248
さくいん	250



# 東洋医学の定義・歴史

【主なキーワード】 漢方薬 経絡 経穴 鍼灸 按摩 指圧 手技療法 薬膳 養生法

## 自然治癒力を引き出す中国由来の伝統医学

東洋医学は、体の自然治癒力を引き出すことで、健康維持や病気の改善を目指す伝統医学である。2000年以上前の古代中国で生まれたもので、その治療法には植物や動物、鉱物などを薬として用いる**漢方薬**(P114)や、**経絡**(P164)や**経穴**(P174)の概念を利用した**鍼**(P184)や**灸**(P188)、**按摩**(P194)や**指圧**(P196)などの**手技療法**(P192)、**薬膳**(P212)や**薬草茶**(P236)などで日常生活にとり入れることができる**養生法**などがある。

これに対し、普段私たちが受けている一般的な治療は西洋医学(現代医学)と呼ばれる。西洋医学は、「悪いところはメスや薬でとり除く」という考え方が大きな特徴であり、自然治癒力を引き出すことで治癒を目指す東洋医学

とは、この点が大きな違いといえる。

西洋医学は科学の発達とともに著しい進歩を遂げていて、とくにウィルス性の病気やガンなどの治療においては大きな成果を上げている。しかしその半面、薬の副作用が及ぼす悪影響や、検査で異常が見つからない病気には対策が講じられないなどの問題点もある。今、東洋医学が注目を集めている理由の1つに、この西洋医学のマイナス面を補うものとして、期待されていることがある。

なお、東洋医学には中国伝統医学のみをさす場合と、インド医学やチベット医学などを含め、アジアで誕生した伝統医学全般をさす場合とがあるが、本書では前者を「東洋医学」として扱うこととする。

## 日本の文化や風土に合うように独自に発展

現代の日本で用いる東洋医学は、古代中国から渡ってきたものがそのまま受け継がれているわけではない。東洋医学が中国から日本に伝えられたのは5~6世紀頃だが、それ以来、日本で独自の発展を遂げ、とくに平安時代から江戸時代中期に大きく発展した。

明治になると、明治政府の方針もあり、西洋医学が日本の医学の中心とな

る。しかし東洋医学の研究は脈々と続けられ、1976年に医療用漢方製剤(**エキス剤**)が保険適用となったことを機に見直される。2002年には大学の医学部教育でも、漢方の基本的な概念を学ぶカリキュラムが導入され、医師を目指す者は誰もが東洋医学について学ぶようになった。今や東洋医学は、現代医療に欠かせない存在なのだ。

## 東洋医学にはさまざまな治療法がある



### 漢方

漢方とは、植物の根や葉、花、種のほか、鉱物や動物、昆虫などを原料として作られた漢方薬を用いて病気を治療する医学。さまざまな漢方薬の処方確立されている。



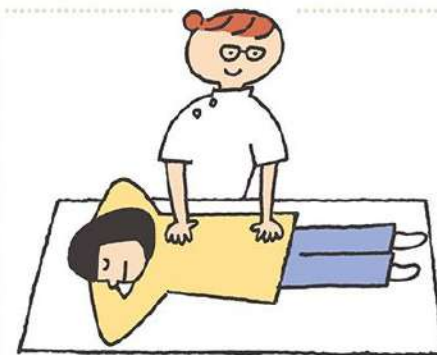
### 鍼・灸

鍼治療や灸治療とは、体にあるツボと呼ばれるものの一種である**経穴**や、**経絡**と呼ばれる**経穴**と**経穴**を結んだ**経路**などを、鍼や灸で刺激して体調を改善する治療法だ。



### 養生法(薬膳、薬草茶など)

食事や運動、睡眠など、生活習慣の中でとり入れることのできるもので、病気の予防や病後のケアなどに役立つ。薬効のある食材を用いる薬膳や薬草茶なども挙げられる。



### 手技療法(按摩、指圧など)

道具を用いずに素手で**経穴**や**経絡**を刺激する治療法。中国で生まれた**按摩**や日本で生まれた**指圧**などのほか、近年はヨーロッパ生まれの**マッサージ**も東洋医学に用いられている。

### まとめ

さまざまな手法で体の内側に働きかけて、  
自然治癒力を引き出す医療が東洋医学