

ぼんやりわかれば、生活に役立ちます♡

月号 10
推拿 鍼灸・気功・薬膳・養生法の基本の考え
ち6 方の中に「陰陽論」や「五行説」
う1 整体観念などあります
ぼ0 ついては以前、お話ししたので、
つ2 五行説についてお話しします。

中医学の基本 五行説

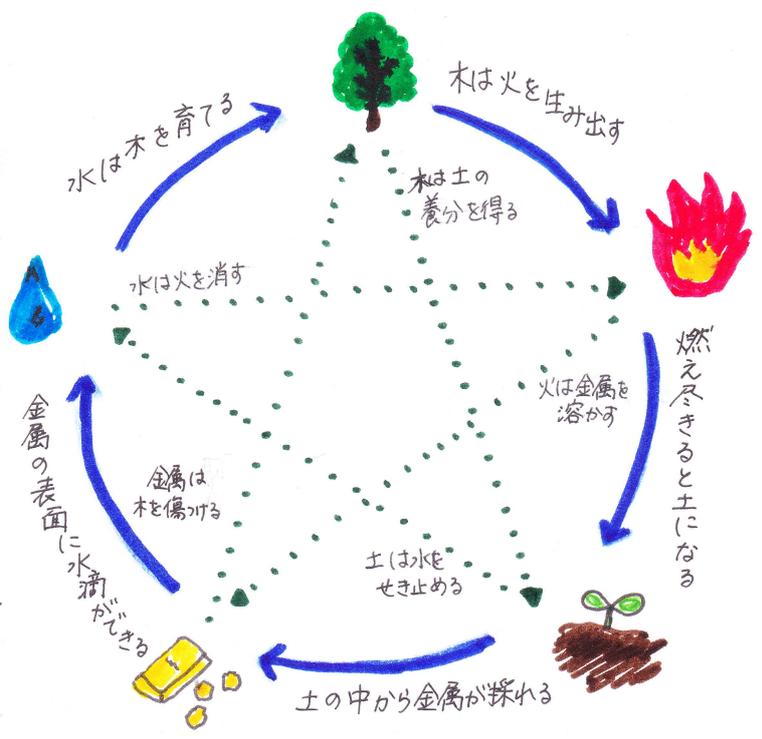
土は稼穡（種まきと収穫）を意味するので、万物の母とも言う。
火は炎上、上昇（向上）の特長。
木は自由（曲直）に伸びていくように、成長。上に昇る、すくすく伸びるといふ特長。

裏面の五行色体表にあるように、季節（五季）や季節の現象（五気）、人体の器官や機能（五臓・五腑・五官）、味など、自然界のすべての事物の運行と変化を、
水は液体の五つの要素に分類して考えます。
木は植物、**火**は熱、**土**は土壌、**金**は鉱物

金は從革（從革は変革）という特長。肅降（下または内に動かす作用）、收斂（縮む引き締まる）
水は潤下、水は潤したり下降したり、寒冷の特長。

これらは互いを助け合って調整しながらバランスを保っています。その関係は相生と相克に分けられます。
相生：合わさることで他の要素を生み出す
木は燃えて火となり、火が燃え尽きる
土となり、土の中から金属が採れ
鉉脈から水が湧き、水が木を育てる。
相克：どちらかが一方を消したり、せき止めたりする
木は土から養分を得る、火は金を溶かす
土は土手となり水の流れを止め、金は刃物となり、木を切り、水は火を消す。
五行の中のどれかの勢いが強すぎたり弱すぎたりするとまたバランスが崩れるので、例えば薬膳では肝の働きが弱ければ腎に作用する食材を使って肝を助けるなど、身体の不調にも役立つのです。

	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五官	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
五竅 <small>ごけう</small>	眼	舌	口唇	鼻	耳
五志	怒	喜	思	悲	恐
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五季	春	夏	土用	秋	冬
五気	風	暑	湿	燥	寒
五方	東	南	中央	西	北
五色	青	赤	黄	白	黒



五季
春に肝の調子が悪くなりやすいなど

五色
それぞれの臓腑の不調が顔色に現れる

五志
それぞれの感情が臓腑に影響を与えたり、臓腑に不調があると、その感情が表れやすい

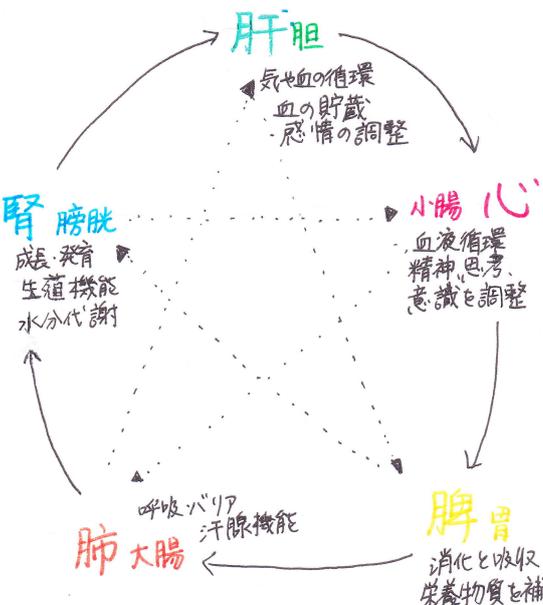
肝

主に気の流れを調節し、肝の調子が良いとのびやかである。流れが悪いと脹痛が生じたり、怒りやすい、落ち込むなど感情が不安定になる。目とも密接にかかわるので、目の使いすぎで症状が出たり、目に症状が出たりする。女性の場合は生理不順、無月経、生理痛、不正出血などが現れる。

肺は 2014年9月号
肝は 2015年3月号
脾は 2015年7月号
心は
腎は 2015年12月号
に詳しく載せてます

腎

生命力を貯蔵する役割や成長、発育、老化、生殖活動と密接にかかわる。腎の機能が弱まると、足腰の重だるさ、歯がもろくなる、耳鳴り、脱毛、検査で問題ないのに不妊、子どもの発育遅小なども起きやすい。
水分代謝の調節も行っているので、むくみ、頻尿、慢性下痢などが現れやすい。



心

心臓の拍動で体の隅々まで栄養を届ける。同時に体温もつがまじる。精神活動とも大きくかわり、心の機能が低下すると血が不足するので、顔色が白かたり、艶がなくなったりする。動悸、息切れ、不眠、情緒不安定、健忘なども現れる。

肺

気と呼吸をコントロールする。体外のきれいな気を取り込み、肌を含む全身に津液を運び、汗や尿として排出される。肺の機能が低下すると気と津液で守られていた皮膚が抵抗力を失うので風邪をひいたり、肌荒れを起こしやすい。肺の津液を運ぶ作用が働かないと便秘になったり、アレルギー症状を起こしやすい。

近年では腸が汚れていると、花粉症、アレルギー、肌荒れなど起きやすいと科学的に証明されていますが、昔の人は経験上実感していたようです。それも数十年前に！すごいですねっ

脾

胃などの消化器をコントロールする。脾は現代の脾臓というよりは膵臓の役割に近い。飲食物を消化し、そこで生まれた栄養物質や津液を吸収し、全身に送る。脾の機能が衰えると疲労、食欲不振、消化不良だけでなく、内臓下垂や食べても太らないなどの症状が現れる。