はじめに …… I

第1章　中医学の歴史

数千年の歴史につちかわれた伝統医学……2

春秋戦国時代／漢時代／隋時代／宋時代／金、元時代／明時代／清時代／現　代

第2章　中医学の基本概念

整体観と弁証論治……6

1．整体観とは何か ……7
人体における内なる「整体」……7
もうひとつの人と自然の「整体」……8
① 季節や気候の変化　8
② 昼と夜の変化　9
③ 地理や環境の違い　10
2．陰陽五行説とは何か……10
陰陽学説……11
① 陰陽は相対的に決まる　12
② 陰陽は対立し制約しあってバランスが整う　12
③ 陰陽は互いに依存しあう＝互根互用　14
④ 陰は陽に、陽は陰に変化することがある　15
中医学における陰陽……15
① 人体の構造の陰陽　16
② 生理機能の陰陽　17
③ 陰陽のバランスと「邪気」「正気」　17
実証、虚証とは何か ……17
病気と陰陽、その治療原則　18
五行学説とは何か……19
① 五行の意味と性質　19
② 相生と相克がバランスをとる　21
③ 相乗と相侮がバランスをこわす　22
中医学と五行学説……23
① 五臓の生理機能を読み解く　23
② 五臓の相互関係を「相生・相克」で読み解く　23
③ 臓腑の病気は伝変する（伝染する、影響する）　24
五行説を診断と治療に応用……25

① 体表の様子から病気を読み取る　25
② 治療　26
病気の伝変を防ぐ／治療方法を決定する

第 3 章　中医学の人体認識　～体は何でできているか～

気、血、津液 ……28
1．気とは何か……28
① 推動作用　29
② 温煦(おんく)作用　29
③ 防御作用　29
④ 固摂(こせつ)作用　30
⑤ 気化作用　30
4 つの気の種類 ……30
① 元気　30
② 宗気　30
③ 営気　31
④ 衛気　31
2．血(けつ)とは何か、どんなはたらきがあるか……31
3．津液(しんえき)とは何か、どんなはたらきがあるか……32
4．気、血、津液は係り合ってはたらく……32

五臓六腑 ……33
1．五臓とはなにか……33
心……34
① 血脈をつかさどり、神志(しんし)をつかさどる　34
② 舌に開竅(かいきょう)する　34
肺……34
① 気をつかさどり、呼吸をつかさどる　34
② 宣発(せんぱつ)と粛降(しゅくこう)をつかさどる　35
③ 水道を通調(つうちょう)する　35
④ 鼻に開竅(かいきょう)する　35
脾……36
① 運化、昇清をつかさどる　36
② 統血をつかさどる　36
③ 口に開竅(かいきょう)する　37
肝……37
① 疏泄(そせつ)をつかさどる　37

② 情志(じょうし)を調節する　38
③ 蔵血をつかさどる　38
④ 肝は目に開竅(かいきょう)　38
腎……38
① 成長、発育、生殖をつかさどる精を蔵する　39
② 水をつかさどる　39
③ 納気をつかさどる　40
④ 腎は耳と二陰に開竅(かいきょう)する　40
2．六腑はどんなはたらきをしているか……40
胆……41
胃……42
小腸……42
大腸……42
膀胱……42
三焦……43

経絡……43
1．経絡とは何か……43
2．経脈と絡脈の違いと役割……44
経脈は気、血の主要な通り道……44
絡脈は経脈の細かい連絡網……44
経筋と皮部……44

第4章　中医学から観た病気の原因と成り立ち

病因……48
1．六淫(ろくいん)……49
季節や気候、地域、環境に関係する……49
六淫の邪気は単独でも複合でも病気を起こす……49
六淫は病気の過程で転化することがある……50
六淫による病気は体の表面から入る外感性である……50
六淫それぞれの特徴……50
① 風　50
② 寒　50
③ 暑　50

④ 湿　51
⑤ 燥　51
⑥ 火（熱）51

2．癘気（れいき）……52
3．七情……52
感情は直接臓腑を損なう……53
臓腑の気機を損なう……53
情志の変動が病気を悪化させる……53
4．飲食……53
5．労逸（ろういつ）……54
6．瘀血（おけつ）・痰飲（たんいん）……54

病機（びょうき）……55

1．邪正盛衰……56
2．陰陽失調……56
3．気血津液の失調……57
気の失調……57
血の失調……58
津液の失調……58
気、血、津液の相互の失調……58
4．臓腑の失調……59
心の陰陽と気血の失調……59
肺の陰陽と気血の失調……60
脾の陰陽と気血の失調……60
肝の陰陽と気血の失調……60
腎の陰陽と気血の失調……61
5．六腑のはたらきの失調……61
6．経絡の病機……62

第 5 章　中医学の診察法～四診

望診……65

1．面色（めんしょく）（顔色）……65
常色（じょうしょく）と病色（びょうしょく）……66

2．舌診……67
舌でわかること……68
舌の構造と五臓六腑の関係……68
舌診の際の注意点……70
望診のまとめ……71

聞診……72
1．正常な音声、病的な音声……72
言葉を聞く……72
呼吸を聞く……73
咳嗽（がいそう）……73
2．臭いを聞く（嗅（か）ぐ）……73

問診……74
1．寒熱……74
2．汗……74
3．痛み……75
4．食欲……75
5．二便……75
6．月経と帯下（こしけ）……75

切診（せっしん）……76
1．脈診……76
脈でわかること……76
脈のはかりかた……76
脈の種類……77
2．按診（あんしん）……78

第 6 章　中医学の弁証法

八綱弁証とは……80
1．表裏（病位を分ける）……81
2．寒熱（病気の性質を分ける）……82
3．虚実（病勢　邪正の関係を分ける）……83
虚証……83
実証……84

4．陰陽（8つの証を2つに分ける）……84

気血津液弁証……86

1．気の異常による証……86
気虚……86
気陥……86
気滞……86
気逆……86
2．血の異常による証……87
血虚……87
血瘀……87
血熱……87
血寒……87
3．気血同病の証……87
気滞血瘀……88
気虚血瘀……88
気血両虚……88
気不摂血（きふせつけつ）……88
気随血脱（きずいけつだつ）……88
4．津液の異常による証……88
津液不足証……89
水液停滞証……89

臓腑弁証……89

1．心と小腸の弁証……89
心気虚と心陽虚、心陽暴脱（虚証）……90
心血虚と心陰虚（虚証）……90
心火亢進（実証）……90
2．肺と大腸の弁証……91
肺気虚（虚証）……91
肺陰虚（虚証）……91
3．脾と胃の弁証……92
脾気虚……92
脾陽虚……92
中気下陥……93
脾不統血……93
4．肝と胆病の弁証……94

肝気鬱結（実証）……94
肝火上炎（実証）……94
肝血虚（虚証）……95
肝陰虚（虚証）……95
肝陽上亢（虚実挟雑証）……95
5．腎と膀胱の弁証……96
腎陽虚……96
腎陰虚……96
腎精不足（腎虚）……97
腎気不固……97
腎不納気……97
膀胱湿熱（実証）……97

経絡弁証（十二経脈弁証）……97
十二経脈の病証……98
① 手太陰肺経の病証　98
② 手陽明大腸経の病証　99
③ 足陽明胃経の病証　99
④ 足太陰脾経の病証　99
⑤ 手少陰心経の病証　99
⑥ 手太陽小腸経の病証　99
⑦ 足太陽膀胱経の病証　99
⑧ 足少陰腎経の病証　100
⑨ 手厥陰心包経の病証　100
⑩ 手少陽三焦経の病証　100
⑪ 足少陽胆経の病証　100
⑫ 足厥陰肝経の病証　100

新中医学入門テキスト
【基礎編】