

中医学の過労及び臨床診療

2025 年 12 月 上海中医薬大学付属日本校 陳 雷

一、過労についての中医学の考え

- (一) 労の字義
- はたらく「労働」「努力」
 - つかれ「疲れ」「疲労」

(二) 労の中医学の意味

気血精を消耗すること

(三) 労の種類

- 体労（五体五官の働き）
- 心労（頭脳と精神の働き）
- 房労（性生活、出産）

(四) 過労の中医学の認識

1. 「過労」は臓腑の機能にも影響する。
2. 「過労」は発病の原因

二、過労の中医学弁証

- 体労 ⇒脾腎肝気血の病症を引き起こす。
- 心労 ⇒心脾気血の病症を引き起こす。
- 房労 ⇒腎精の病症を引き起こす。

(一) 体労

四肢や腰背の筋肉酸痛、運動制限、少気懶言、神疲乏力、眠い（嗜臥）、飲食不振、

1. 久視傷血
2. 久坐傷肉
3. 久立傷骨
4. 久行傷筋

(二) 心労

- 思慮過度⇒耗神傷血、心脾損傷

顔色不華、精神不安、倦怠感、動悸、心煩、胸悶、健忘、集中力低下、不眠、多夢、
寝汗、腹脹、食欲低下、軟便や便秘、舌淡胖、苔薄、脈細弱

(三) 房勞

● 性生活過度・出産過多⇒耗精傷腎

腰膝酸軟無力、耳鳴り、視力低下、精神不振、健忘、集中力低下、頻尿、夜尿增多、下痢（五更瀉）、潮熱、煩熱、寝汗、男性：早漏、インポテンツ 女性：不妊、帯下

三、過労の中医学診療

(一) 診察 望診・聞診・問診・切診

1. 精気血不足

①気虚 眩暈、倦怠疲労、少気懶言、声が低い、自汗、呼吸気短（息苦しい）

舌淡白苔薄、脈虚無力

②血虚 顔色萎黄/淡白、唇や眼瞼や爪の色も淡白、眩暈、白髪、動悸、健忘、不眠多夢、

皮膚乾渋、女性は月経量少、月経後期、閉経、舌淡白苔薄、脈細無力

③精虚 腰膝酸軟無力、耳鳴り、視力低下、髪少、齒弱、精神不振、健忘、集中力低下、

潮熱、煩熱、寝汗、頻尿、夜尿增多、下痢（五更瀉）、舌淡白、脈細弱

男性：早漏、インポテンツ 女性：不妊、帯下

2. 五臓虚

①脾虚 顔色萎黄/淡白、眩暈、倦怠感、疲労感、少気懶言、消瘦/肥満、浮腫、食後腹脹、

食欲不振、大便溏薄、舌淡白苔薄、脈虚無力

②腎虚 腰膝酸軟、神疲乏力、耳鳴り、難聴、尿清長、頻尿、残尿感、夜尿症、尿失禁、滑精

遺精、早泄、生理異常、帯下、不妊や流産、舌淡白、脈虚弱

③心虚 動悸、胸悶、倦怠感、自汗、顔色淡白、舌淡白、脈虚或いは結代促

④肺虚 少気懶言、息切れ、咳喘、自汗、動くと症状が酷くなる、感冒を引きやすい、

舌淡白、脈虚

⑤肝虚 眼精疲労、視力減退、夜盲症、眩暈、耳鳴り、爪色淡白、肢体力弱、関節痙攣硬直、

月経異常、舌淡白、脈細弱

(二) 治療

● 生薬療法 四君子湯 八珍湯 十全大補湯 補中益気湯 六味丸 八味丸 腎気丸 など

● 鍼灸療法 膻中穴 中脘穴 神闕穴 関元穴 気海穴 百会穴 命門 五臓俞穴 足三里穴 等

● 推拿療法 頭部 顔面部 背腰部 腹部 督脈、任脈、手足三陰経 など

(三) 予防

● 不妄作労（適当・自律 —— 仕事、家事、運動、娯楽）

● 睡眠充足（四季に合わせる）