

2025年11月

中医学の飲食不節及び臨床診療

上海中医药大学付属日本校 陳 雷

一、飲食についての中医学の考え方

(一) 「後天の本」 飲食は気血の根源である。

水穀 → 飲食・消化転化 → 気血精津液

(二) 「飲食有節」

1. 「節」の意味 ①時節、季節 ②区切り、段落 ③節制、統制

2. 「有節」とは

①季節性——季節に相応する食材、料理法など

②規律性——時間、回数を定める。

③節制性——内容、質、量、規律性をコントロールする。

二、飲食不節と発病

(一) 飲食不節の表現

1. 体に合わない飲食 ①不潔 ②性味 ③料理法

2. 不規則となる飲食 ①時間 ②量 ③偏食

(二) 飲食不節による発病

1. 飲食不節→●水穀の不化→脾胃の損傷

●脾胃の損傷 → 気血津液の①生成不足 ②運化障害

2. 分類 【脾胃の損傷】脾気虚 食滯胃脘 胃熱 胃寒

【気血津液の不足】気虚 血虚 津液不足 気血両虛

【気血津液の運化障害】気滞 痰血 痰飲湿の停滞

三、飲食不節の疾病的臨床診療

(一) 診察 望診・聞診・問診・切診

1. 【脾胃損傷】

①食滯胃脘 胃脘部が脹満、脹痛（拒按）、嘔吐、げっぷ、胸やけ、腹痛泄瀉（排便後腹痛緩和）、舌苔厚膩、脈滑

- ②胃熱 胃脘部灼熱疼痛、或いは嘈雜、曖氣、吐き気、口渴、消穀善飢、
冷飲冷食好き、口臭、歯齦赤腫、便秘、尿短赤、舌質紅苔黃、脈滑数
- ③胃寒 胃脘冷痛、温めると疼痛感緩和、肢冷、顏色蒼白、吐き気、嘔吐、
口淡不渴、下痢（水様）、舌質淡白苔潤滑、脈遲弦
- ④脾氣虛 顏色萎黃/淡白、眩暈、倦怠感、疲勞感、少氣懶言、消瘦/肥満、浮腫、
食後腹脹、食欲不振、大便溏薄、舌淡白苔薄、脈虛無力

2. 【気血津液不足】

- ①気虛 眩暈、倦怠疲勞、少氣懶言、声が低い、自汗、呼吸氣短（息苦しい）
舌淡白苔薄、脈虛無力
- ②血虛 顏色萎黃/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津液虧虛 唇や咽喉や目や皮膚など乾燥、口渴、大便乾結、小便短黃
舌質紅苔乾燥、脈細数

3. 【気血津液運化障害】

- ①気滯（肝鬱脾虛） 胸脇脹滿、遊走痛、ため息、憂鬱或いは怒り易い、
腹脹腹痛、腸鳴、おなら多い、大便溏薄、
排便すっきりしない、排便後腹痛軽減、舌淡白苔薄、
脈弦緩無力
- ②血瘀 顏色黧黑或いは青紫、唇や爪の色も紫暗、皮下紫斑、肌膚甲錯、
或いはクモ状血管や静脈怒張が現れる。疼痛（刺し痛み、固定）、
腫塊、出血。女性は月経後期、閉経、痛経
舌質紫暗、瘀斑や瘀点、脈細渋
- ③津液停滞 ●水腫（陰水・脾陽虛）：下肢浮腫み、腕腹脹滿、食欲低下、
便溏、顏色淡白、倦怠、
舌質淡白苔白膩、脈沈虛
- 痰飲（飲留胃腸） 腹脹滿、食欲低下、吐き気、嘔吐、腸鳴
- 湿困脾胃 腹脹滿疼痛、食欲減退、吐き気、口中粘膩、
大便溏白、頭身困重、舌質胖大、齒痕、苔白膩、脈濡緩

(二) 治療

- 飲食調整 飲食有節飲食有節を徹底的に行う。(規則、食療薬膳)
- 生薬療法 安中散 平胃散 補中益氣湯 六君子湯 人参湯 建中湯 (黃耆・小・大)
胃苓湯 など
- 鍼灸療法 脾俞穴 胃俞穴 中脘穴 中枢 神闕穴 足三里穴 公孫穴 内関穴
- 推拿療法 推背 摩腹 足三里の刺激 など