薬草教室だより

令和５年 11 月 15 日発行　第７号
東京都薬用植物園　〒187-0033 東京都小平市中島町 21-1　Tel042(341)0344

東洋医学における養生

～まずは気血水のバランスの乱れをチェック！～

北里研究所病院漢方鍼灸治療センター薬剤部長
北里大学薬学部附属東洋医学総合研究所所長
附属薬用植物園園長
生薬学教授　小林義典

【講師略歴】

京都大学薬学部卒(1985)，薬学博士(京都大学 1990)，薬剤師(1985)，
栄養情報担当者（NR)，食の安全管理士（上級）・上級健康食品管理士，
日本武術連盟太極拳４段・A 級指導員、日本生薬学会会長（2022 年度）ほか

東京都薬用植物園「薬草教室」2023.11.15

東洋医学における養生：まずは気血水のバランスの乱れをチェック！

北里研究所病院　漢方鍼灸治療センター 薬剤部長
北里大学薬学部　附属 東洋医学総合研究所 所長
附属 薬用植物園 園長
生薬学教授　小林義典

略歴：京都大学薬学部卒(1985)，薬学博士(京都大学1990)，薬剤師(1985)，栄養情報担当者（NR），食の安全管理士（上級）・上級健康食品管理士，日本武術連盟太極拳4段・A級指導員、日本生薬学会 会長（2022年度）ほか.

気 血 水（体内の基本要素）

「気」－　形がなくて働きがあるもので、
生命活動を行う上でのエネルギー〔陽〕
（先天の気≒腎の気、後天の気≒脾胃の気など）

「血」－　主に血管内に存在し生体に栄養や潤いを与えている〔陰〕

「水（津液）」－　血以外の体液および体液中の成分〔陰〕

量と流れとバランスが重要

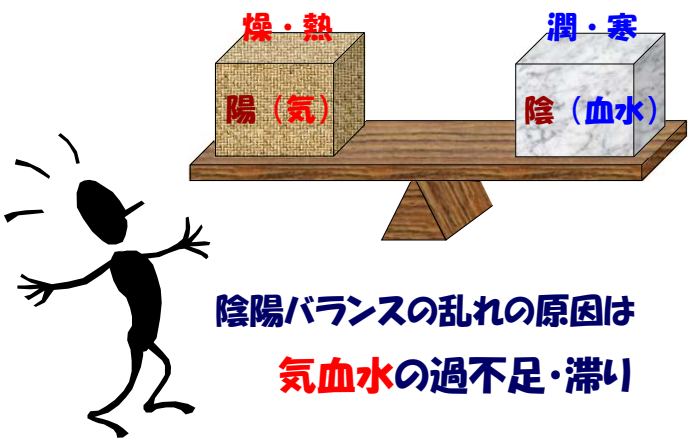
「気」については日常的に意識している…

“気”に関連する言葉、いくつあげられますか？

病は気から。

先天の気　と　後天の気

“健康”は、気血水のめぐりがよい状態



陰陽バランスの乱れの原因は
気血水の過不足・滞り

病気をより具体的にイメージング　天人合一

養生訓　呂氏春秋曰、
「流水腐らず、戸枢螻まざるは、動けば也。形気もまた然り」。
（漢方：　気がめぐれば、血がめぐり、血がめぐれば、水がめぐる。）

農耕・灌漑・治水における水利工学的思想

大気・天候 →気，　大河・河川 →血・水

水の氾濫を防ぐためには、その流れを正しく調節すべきであり、適当な放水が肥沃と豊饒をもたらす。

都江堰の完成（李冰父子）　**戦国時代，秦**　BC276年

『管子』（管仲の著）　**戦国時代**　都市は経水に沿って設計され、都市の中に四方にめぐる落渠の寫が造営され、大河に注ぐ。（度地篇）

経絡：気血の循環系

『東醫寶鑑』雑病篇　**李氏朝鮮時代**（同様の概念は黄帝内経にも記載）
「痛則不通、不通則痛」

逆なれば仙なり

（幸田露伴　－　道教研究のパイオニア。東洋医学にも造詣が深い。－「努力論」より）

心は気を率い、気は血を率い、血は身を率いる

人の成長するのも衰死するのも、その人自身の意志から成ることではなくて、自然の手が為すことであるのだから、散る気の習癖が付くのも何もみな自然の手がすることである。しかしこゝに逆なれば仙なりといふ道家の密語が有る。

仙といふは露を喫し葉を衣るものを言ふのでは無い。

道の至れるものを指して言ふので、儒に於て聖賢といひ、佛に於て佛菩薩といふと同じく、道に於て仙といふのである。

氣を練り神を全くして、其の惡習を除く事が出來るのである。

散る気を制御すること　＝　不老長寿の秘訣

心は気を率い、気は血を率い、血は身を率いる

（幸田露伴「努力論」より）

天地穏やかな時、昼は地気が上昇し夜は天気が下降する。同様に健全純気の児童は、昼は気が上り夜は気が下り、昼は陽動し夜は隠静し、そして平穏に霊妙に脳力も発達し体力も成長するのである。

児童でなくても教を受けて道を得、年齢は次第に老いても駁気にならない人は、昼は少し血が上へ上り、夜は少し気が踵へ還って、そして身体の調子が整い、そして日夜に発達するのである。

養生訓（総論下）　貝原益軒「養生訓」

(248)臍下三寸を丹田と云。腎間の動気こゝにあり。難経に、「臍下腎間の動気は人の生命也。十二経の根本也」といへり。是人身の命根のある所也。**養気の術つねに腰を正しくすゑ、真気を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微気をしばしば口に吐き出して、胸中に気をあつめずして、丹田に気をあつむべし。**この如くすれば気のぼらず、むねさはがずして身に力あり。貴人に対して物をいふにも、大事の変にのぞみいそがはしき時も、この如くすべし。もしやむ事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒気にやぶられず、浮気ならずしてあやまりなし。或芸術をつとめ、武人の槍・太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし。是事をつとめ、気を養ふに益ある術なり。凡技術を行なふ者、殊に武人は此法をしらずんばあるべからず。又道士の気を養ひ、比丘の**坐禅**するも、皆真気を臍下におさむる法なり。是主静の工夫、術者の秘訣なり。

吐納　－　道教における修行法の一つ。
体内の古い気を吐き，体外の新しい気を取り入れる呼吸法。

自然界における水の循環

冷えて液化した水は上から下へ、温まって気化すると上へと行る

健康と疾病を具体的にイメージング

天人合一

水は陰と陽の両方に変化する。その氾濫を防ぐためには、その流れを正しく調節すべきであり、適切な治水が肥沃と豊饒をもたらす。

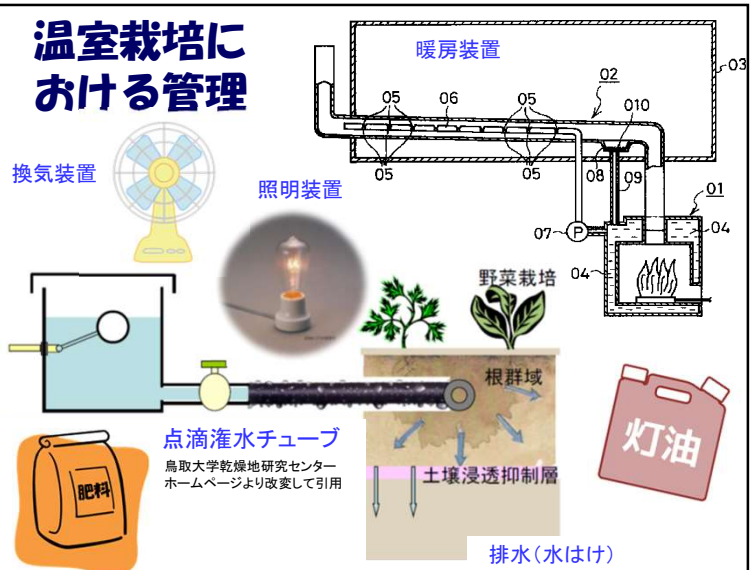
Pixabayより

空と雲のフォト日記 http://kokoten.raindrop.jp/ より

国土交通省東北地方整備局山形河川国道事務所洪水被害写真ホームページ掲載情報

ANNnewsCH https://youtu.be/jlWaeS0Gt7w より

温室栽培における管理



点滴潅水チューブ

鳥取大学乾燥地研究センター
ホームページより改変して引用

養 生 と 園芸

貝原益軒「養生訓」

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそそぎ土をかひ、肥をし、虫を去て、よく養ひ、其さかえを悦び、衰へをうれふ。**草木は至りて軽し。わが身は至りて重し。豈我身を愛する事草木にもしかざるべきや。**思はざる事甚し。・・・・たとへば草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の楽を求めて、**飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ、内の元気損ず。**・・・・わが身を愛し過す故に、かへつてわが身の害となる。又、無病の人、補薬を妄に多くのんで病となるも、身を愛し過すなり。

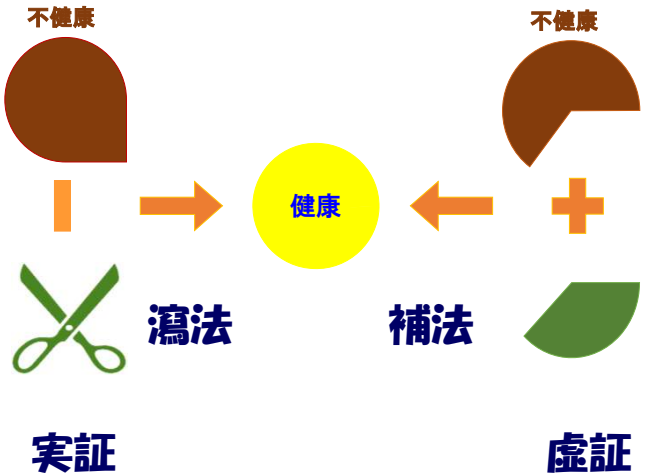
サプリメント

生を養う基本は、農にあり

天人合一

農の知識を Primary Health Care, Self-Care に活かす

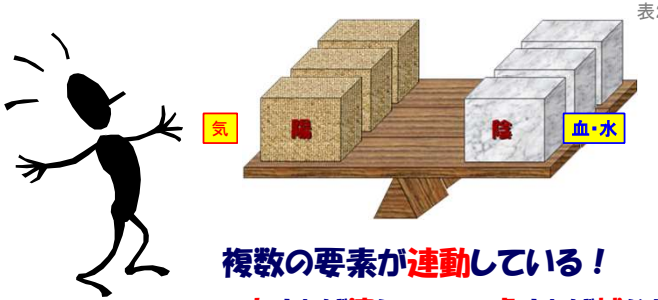
治療の原則



14

病気の原因は「気血水のめぐりとバランス」の乱れ

教科書 P.22
表2-9



複数の要素が連動している！

実すれば瀉し、　虚すれば補なう。

気：	行気薬、降気薬、瀉下薬	補気薬
血：	駆瘀血薬、	補血・止血薬
水：	利水・去湿薬、発汗解表薬	補津・滋潤薬

15

主要な薬能による分類の解説

気薬: 気の流れる速さや方向，量などを調整する薬物.
行気薬: 気を行らせ，気の停滞「気滞(気うつ)」を治す薬物. 理気薬ともいう.
降気精神安定薬: 逆上して上方にうっ積した気を降ろし，のぼせを改善して，精神を安定させる薬物. 気の上逆によって生じる咳嗽も治す.【実証のイライラに】 牡蛎、竜骨
補気精神安定薬:虚した気を補って，精神安定をはかる薬物. 【虚証のイライラに】(酸棗仁)

補益強壮薬: 中(内臓機能)を補って気を益し強壮作用を示す薬. 五臓の中心である脾胃の気を補うことが最も重要視され，単に補気薬と称される場合も多い.

補津薬: 不足した津液を補う薬. 津液とは，漢方の水に相当する中医学の概念で，体液とその生理的な機能を意味する. 潤して乾燥を治すので，潤燥薬とも称される.　麦門冬

利水・去湿薬: 水の量や巡りを調整することで、水の生理的な利き目を調整し水が過度に偏在・蓄積して生じた水滞による害を去る薬.「湿」とは漢方の水滞に相当する中医学の概念である. 単に利水薬ともいう.

血薬: 血の量や巡り，機能を調整する薬物.
補血薬: 血を補う薬物. 養血薬ともいう.
止血薬: 止血する薬物.
活血駆瘀血薬: 末梢血液循環の滞りを改善する薬. 単に駆瘀血薬と称される場合も多い.

16

気血水の異常と 生薬

気血水の異常		生薬	生薬の薬能
気	気虚	人参、黄耆、白朮、甘草	補気薬、気薬(補気強壮薬)
気	気滞	厚朴、枳実、陳皮、 蘇葉 半夏 柴胡	気薬(行気薬)、 気薬(降気精神安定薬)で発汗解表薬 鎮咳去痰薬で降気作用がある 清熱薬で疏肝作用がある
気	気逆	桂皮 甘草、蘇葉、牡蛎、竜骨 黄連、黄柏、黄芩、山梔子 大黄	発汗解表薬で降気精神安定作用がある 気薬(降気精神安定薬) 清熱薬で瀉火作用がある 瀉下薬で清熱瀉火作用がある
血	血虚	地黄、当帰、芍薬	補血薬
血	瘀血	桃仁、牡丹皮、川芎、芍薬 大黄	駆瘀血薬 瀉下薬で駆瘀血作用がある
水	水滞	茯苓、白朮、蒼朮、猪苓、沢瀉、防已 麻黄、 附子、乾姜 黄耆	利水・去湿薬 発汗解表薬 温補薬(水を暖めて気化する) 補気薬で皮下の水をさばく作用がある
水	水不足 (津液不足)	地黄、当帰、 麦門冬、 麻子仁、 山茱萸、五味子、芍薬	補血薬、 潤燥薬、 瀉下薬で潤腸作用がある 酸味の薬(収斂固渋作用で、止漏する)

17

気血水の異常と 症状

気血水の異常		症状
気	気虚	疲労、倦怠感、日中の眠気、食欲不振、易感染性、眼光・声色に力がない。
	気滞（気うつ）	抑うつ、喉のつかえ感、胸満、腹満、頭重
	気逆	のぼせ、動悸、焦燥感、発汗、げっぷ 、嘔吐
血	血虚	貧血傾向、低血圧傾向、冷え症、不眠、かすみ目、皮膚の荒れ、脱毛、爪の異常
	瘀血	微小循環不全、目のくま、顔面の色素沈着、唇・歯肉・舌の暗赤化、痔疾、月経障害
気・血	気血両虚	
水	水滞	浮腫、胃部振水音、尿量減少、多尿、水瀉性下痢、めまい、口渇、拍動性の頭痛、朝のこわばり、水様の鼻水
	水不足	皮膚枯燥、煩渇、咽の渇き、喉鼻の乾燥、手足の痿弱 血虚によっても生じる

18

気血水の異常に伴う症状と治療に用いる生薬・処方

表 2-9　気血水の異常に伴う症状と治療に用いる代表処方

気血水の異常	症状	生薬	処方
気虚	易疲労，倦怠感，無気力	人参，甘草，黄耆，白朮など	補中益気湯，(四君子湯)，六君子湯など
気滞（気うつ）	抑うつ症状，咽喉のつかえ感，喘息，耳閉感，膝痛，腹満感	柴胡，(香附子)，半夏，厚朴，蘇葉，枳実，陳皮など	半夏厚朴湯，柴朴湯，(香蘇散)，加味帰脾湯など
気逆	のぼせ，神経過敏	桂皮，竜骨，牡蛎，黄連，大黄など	(苓桂甘棗湯)，苓桂朮甘湯，桂枝加竜骨牡蛎湯，桂枝茯苓丸，桃核承気湯など 清虚熱
血虚	貧血，栄養障害，皮膚のあれ，脱毛，爪の異常	地黄，当帰，芍薬など	四物湯，当帰芍薬散，(温清飲)など TJ-106 四物湯+黄連解毒湯
瘀血	月経障害，血液循環不全，口乾，灼熱感，皮膚や粘膜の紫斑，唇・舌の暗赤化，痔疾，下腹部の圧痛	桃仁，牡丹皮，川芎，芍薬，(紅花)，大黄など	(温経湯)，加味逍遙散，桂枝茯苓丸，桃核承気湯，大黄牡丹皮湯など
水滞	めまい，立ちくらみ，乗り物酔い，浮腫，拍動性の頭痛，耳鳴り，尿量減少あるいは頻尿，口渇，嘔吐，水瀉性下痢，下肢の浮腫・関節炎，胃部振水音水様の鼻水，喘息	蒼朮，白朮，茯苓，猪苓，沢瀉，半夏，陳皮，附子，乾姜など	五苓散，苓桂朮甘湯，真武湯，当帰芍薬散，防已黄耆湯，小半夏加茯苓湯，六君子湯，人参湯，小青竜湯など

注）気・血・水の異常は互いに関連しており，多くの場合は気・血・水の複数に異常が認められる．したがって，処方もこれらの複数の異常に対応しているものが多い．たとえば，気虚と血虚には十全大補湯などが，気虚と水滞には六君子湯などが，気逆と水滞には苓桂朮甘湯などが，気逆と瘀血には桃核承気湯などが，血虚と水滞には当帰芍薬散などが用いられる．

TJ-48 十全大補湯：四物湯+四君子湯+ 桂皮・黄耆

19

春秋戦国時代の名医“扁鵲”の六不治

1. 驕り高ぶって道理をわきまえない人
2. 身体を粗末にして財産を重んじる人
3. 衣食の節度を保てない人
4. 陰陽ともに病み、内臓の気が乱れきった人
5. 痩せ衰えて薬が服用できない人
6. 巫（ふ）を信じて、医を信じない人

「史記」（中国の歴史書、司馬遷著）　扁鵲倉公伝篇より

20

東医研初代所長 大塚敬節先生の歌

治せざれば中医を得との言葉あり
薬のまぬはのむにまされり

『漢書』藝文志：
經方者，本草石之寒溫，量疾病之淺深，假藥味之滋，因氣感之宜，辯五苦六辛，致水火之齊，以通閉解結，反之於平。及失其宜者，以熱益熱，以寒增寒，精氣內傷，不見於外，是所獨失也。故諺曰：「有病不治，常得中醫。」

「上医治未病、中医治欲病、下医治已病」
「上医治国，中医治人，下医治病。」

薬をのまなくても治る前提条件がある！

薬をのまず、病が生ぜんと欲するところを治す。＝ 養生

21