

中医学って？

今まで中医学の観点からの身体の不調の捉え方などをお伝えしてきましたが、じゃあ中医学って？を少し説明します。本来は一冊の本になるほどの内容なのでその辺りはご了承ください。

その人の身体に不足したものを補い、要らないものを取り除きます

中医学は「中医学基礎理論」をもとに漢方（中国では中薬という）鍼灸・推拿の三大療法を用います。もともとこの理論となるものは二千年以上前に中国で誕生し、日本には漢の時代（紀元前200年頃～220年くらい）に伝わり、日本の漢方として発展しました。1953年中国ではさらに発展していったもの、1958年に中国政府によって統一されたものを中医学と言います。中医学の根本として、人間は物質世界の一部分とみなしています。つまり、人体単体を見るのではなく、その人の置かれた環境や精神状態によって絶えず変化すると考えられています。切診（その変化を四診（望診・問診・聞診・切診）によって分析し、総合して部位・

原因・性質などから治療の方針を導きだします。漢方・鍼灸・推拿とともに、その人が持つ自然治癒力を高めることで、治療に導くことを目指しています。

その判断の基準となる中医学基礎理論は、7つで構成されています。

陰陽五行
臓象
気・血・津液
経絡
病因
病機
予防と治療の原則

これらを読み解くことは、ものすごく難しいのですが、今の身体の状態がどういう状態か、このままの生活を続けるとどうなっていくのか、どこを改善していったらいいかが判明できず、現代医学では原因不明で治療法がないと言われているものも、改善の余地があたりします。ぼんやりとでも知っておくと役立ちますよ。

陰陽五行

◦ 2014年8月号「この図見たことありますか？」でお伝えした陰陽太極図。☯は球体を表していて、陰と陽を完全に分けるのではなく、1日1年の変化のように陰の極点、陽の極点があり、昼と夜の間に夕方や明け方が、夏と冬の間には春や秋があるように、三次元的な調和を目指します。

中医学の「中」は「中庸」の中だとも言われています。食べすぎても食べなさすぎても病気になる、忙しすぎても暇すぎても病気になる、立ちすぎも座りすぎも腰痛になる。心当たりありませんか？つまり、「ほどほど」を目指します。

◦ 2016年10月号「中医学の基礎 五行説」でお伝えしました。自然界のすべての事物の発展と変化を、木・火・土・金・水(も、かどごんすい)の五つの要素に分類して考え、どれかの勢が強すぎたり弱すぎたりすると病気になるという考え方です。

臓象

◦ 2016年11月号~2017年3月号でお伝えしました。肝・心・脾・肺・腎の五臓と胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦の六腑。三焦はピンと来ないと思いますが、臓腑を収め、主に水分代謝を示します。その他、奇恒の腑として脳・骨・脈・胆・女子胞という分類もされています。皮・肉・筋・脈・骨の五体と、目・耳・鼻・舌・口の五官も、五臓と連携していると考えます。

気・血・津液

人体の臓腑、経絡などの組織器官が生理活動を行うときに必要なエネルギーはすべて気・血・津液によるもので、これらが体内を循環することで生命活動を維持していると考えます。気は生命エネルギー、血は血液であり気とともに体中をめぐって栄養を送ります。津液は血液以外の正常な水分で、体を潤します。

経絡

気血の通り道で、身体を縦に通る経脈と、その経脈から枝のように伸びる絡脈。この経絡が身体の深部にある臓腑や体表部の皮膚まで縦横に張りめぐらされています。よく電車に例えられ、経絡を線路、経穴(ツボ)は駅と考えると少しわかりやすいです。経穴(ツボ)は気の出入り口で、経絡上の気血を運搬、臓腑の変調をコリや痛みとして反映します。これらを刺激することで気血の流れを良くし、つながっている臓腑を活性化して病気を改善します。WHO(世界保健機関)でも治療効果があると認められている経穴が361あります。

病因

2017年10月号「どうして病気になるの？」でお伝えしました。外邪や七情、その他の影響で気を消耗させ、病気になるという考え方です。

病機

疾病の発生・発展とその変化を見ます。上記のことを総合して、それぞれの表れでる症状から、邪正の盛衰(邪気や体の免疫力の強さ)、陰陽の失調、気血失調、経絡と臓腑機能の乱れなどを読み解きます。

予防と治療の原則

未病先防...病気にかかる前にまず予防することと、発病後に更に進行させないようにする考え方です。そのために、気功や太極拳で鍛練を積むなどして精神の安定をはかたり、体力・体質を増強します。また、食生活、睡眠の時間や質習慣を自然環境の変化と調和させるようにする考え方です。

季節や地理条件、気候、患者の年齢や性別、体質、生活習慣を鑑みて治療方針を決めます。

問診で症状のほか、家族構成や職業などから生活習慣に疾病の原因がないか探したり、望診で目から得られる情報を得たり、聞診で声の質や大きさ、咳、体臭など聴覚嗅覚で診ます。切診は脈や腹部を触って、これらを分析します。