

貝原益軒(1630~1714)



「養生訓」 養生＝人生指針 人生の楽しみ江戸時代の養生は、単なる病気予防や健康法ではなく、人の生き方に関する事柄であり、どう生きるのか、何のために生きるのかを示したひとつの文化であった。

第一箇条「気をめぐらす」 卷第二総論「百病は皆気より生ず。」 「気血よく流行して滞らざれば、気つよくして病なし。」
∴養生の術＝気血をめぐらし、滞らせない。
卷第八 鍼灸法

「養生訓に学ぶ」立川昭二著 PHP新書より

曲直瀬道三(1507~1594)



「日本医学中興の祖」 室町時代後期～安土桃山時代の漢方の名医 戦国武将達の主治医

「養生俳諧」 養生法を百二十首の歌に詠み込んだ。

〈預謙〉(あらかじめつつむ) “さしも草 もゆる思ひと 針薬くるしまんより かねて謹しめ”

【意訳】お灸をして熱い思いをしたり、鍼を打って痛い目をして苦しむくらいなら、普段から身体をいたわっておくのがよい。

「戦国武将の養生訓」山崎光夫著 新潮社より

五木寛之



「養生の実技」～つよいカラダでなく～

- 心身一如
- よくしなう枝は折れない
- 病気に完治なし！
人間は生まれた日から壊れていく。
老いるとはそういうことだ。
- 少しでも良いコンディションを保ち、
故障を起こさないようにするのが養生。

「養生の実技」角川oneテーマ21より

- 身体語
- 健康法や養生法については、人を惑わすようなものが氾濫している。
自分の身体の信号を信じる。
- 治療より養生

養生と健康

養生とは、広義な意味では、社会や文化に根ざした人生の価値観や死生観を表している。

狭義な意味では、病気予防の健康法(予防医学)を指している。

養生とは、①生命を養うこと。健康の増進を図ること。衛生を守ること。摂生。

(摂生:衛生に注意し健康増進を図ること。養生。)

②病気の手当をすること。保養。

(保養:心身を休ませて健康を保ち活力を養うこと。養生。)

健康とは、「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であることで、単に疾病または虚弱でないということではない」

(WHO定義)

健康とは、すこやかなこと。達者。丈夫。壮健。すこやか(健やか);病がなく身体の丈夫なさま。

達者;身体が丈夫なこと。壮健。

丈夫;達者。健康。

壮健;身体がさかんで丈夫なこと。

(広辞苑:岩波書店)

健康:英 health 独 Gesundheit 仏 sante

WHOは健康を「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態にあることで、単に疾病または虚弱でないということではない」と定義し、さらに「及ぶ限りの最高の健康レベルを享受することは人種、宗教、政治的信条、経済的状況のいかに問わず、すべての人間の基本的権利であり、政府はその国民の健康に対して責任を負うものである」としている。このように最高の可能健康水準をすべての人に到達させることを理念として掲げ、人々の努力して進むべき方向を示したもので、WHOの定義は健康の理想像を示したものと見える。しかし、健康は相対的な概念であって、具体的に健康あるいは健康水準を示す事は容易ではない。人々が与えられた遺伝的條件のもとでその機能を最大限に発揮できるような状態とする考え方もある。この場合には障害や疾病を持つ人はすべて不健康とはいえず、残された能力を完全に発揮できる状態であれば健康としてよいことになる。

WHO憲章における「健康」の定義の改正 1998年

WHO執行理事会(ジュネーブ)で「健康の定義」の改正案が採択されました。これは従来の健康の定義に「スピリチュアル(spiritual)」な状態が付け加えられたものです。この改正案への対応に当り、これまでスピリチュアリティについて論ずることがタブー視されてきた日本の厚生省や学会では、「スピリチュア(spiritual)」の適切な訳語も決まらないまま、現在、困惑をもって議論が行われています。

イスラム諸国の代表達の強い主張によるものだそうである。とすれば、この単語は「宗教心」を指していると思われます。いずれ正式に日本語に訳される時には、「癒し」などという流行の言葉を当てて妥協することになるでしょう。世界でもっとも「宗教心」に乏しい民族は日本民族であるといわれています。「宗教心」がないと言われながら、一方ではあちこちで似非(えせ)宗教やそのまがい物が流行ってます。それが「宗教心」のない姿そのままの状況なのですが、WHO憲章における「健康」の定義の改正の論議が進みますと、今後さらに似非宗教が蔓延する口実を与え兼ねません。そうなれば、日本社会全体にとってかなりのマイナスが出るものと予測されます。

(白田 寛 大阪医科大学公衆衛生学教室、玉城英彦 北海道大学大学院医学研究科社会医学専攻予防医学講座老年保健医学分野)

WHO憲章改正の背景

イスラム文化圏ではユナニ医学という伝統医学が現在でも実践されている。6世紀初頭にアラビア半島で成立したイスラム国家は、7世紀前半からのサラセン帝国都市化に伴い医療需要も増加し、ヒポクラテスに代表されるギリシャ医学が輸入された。ユナニとはギリシャ的という意味のペルシャ語でユナニ医学の起源がギリシャ医学であることをあらわしている。イスラムに伝えられたギリシャ医学はその後、エジプト医学やシルクロード経由のインド、中国医学の影響を受けた。アラブ発祥の医学ではないため独自性は薄いですが、イスラム文化の影響を強く受けた発展を遂げ、10世紀にユナニ医学の創始者と称されるアビセンナによって体系化された。アビセンナが著した「医学規範」はユナニ医学の最高峰であり、ここから西洋医学が分化している。「医学規範」は総数1326編の詩からなり、そのなかでアビセンナはギリシアの4大自然観である火、水、風、土が体内にもありこれらのバランスが崩れたときに病気が起こる述べ、治療には自然治癒を重視している。その他、生薬療法、浣腸瀉血による解毒、養生法を述べている。現在、世界医学の主流を占めている近代西洋医学の見地からみれば、ユナニ医学をはじめとする伝統医学は代替療法といわれる範疇に分類される。

代表的な代替療法 ホメオパシー、ナチュロパシー、心理療法、心霊療法、呪術療法、祈禱療法、アロマセラピー、ヒーリングリラクゼーション、鍼灸、指圧、整体、食餌療法、ライフスタイル指導、薬草療法、気功療法、水療法、運動療法、マッサージ、電気治療、超音波療法、光療法、カウンセリング

(白田 寛 大阪医科大学公衆衛生学教室 玉城英彦 北海道大学大学院医学研究科社会医学専攻予防医学講座老年保健医学分野)

養生 ≡ 治未病

「治未病」とは、『素問・四気調神大論篇』に出てくる言葉。

四季にはそれぞれ「春に成長を始め、夏に盛りを迎え、秋に収穫をし、冬は休みに入る」という特徴がある。四季の特徴に応じた過ごし方をしないと、その季節に対応する気が育たず、その季節と対応する臓に問題が起こる。春夏には陽を養い、秋冬には陰を養うことで、四季の陰陽変化の根本原理に従うべきである。

根本原理に背けば、災害が生まれ、病気が起こる。災害や病気が起こる前に、未然に防ぐことが大切である。

∴治未病とは、四季の陰陽変化の根本原理を知り、その原理に沿った生活をするすることで、病気にならないようにする。

∴ここでいう「治」とは、「治療する」の意味ではなく、「調節する・調える」の意味。

『難経・第77難』

〔原文〕
経言上工治未病、中工治已病者、何謂也。然所謂治未病者、見肝之病、則知肝当伝之與脾、故先実其脾氣、無令得受肝之邪、故曰治未病焉。

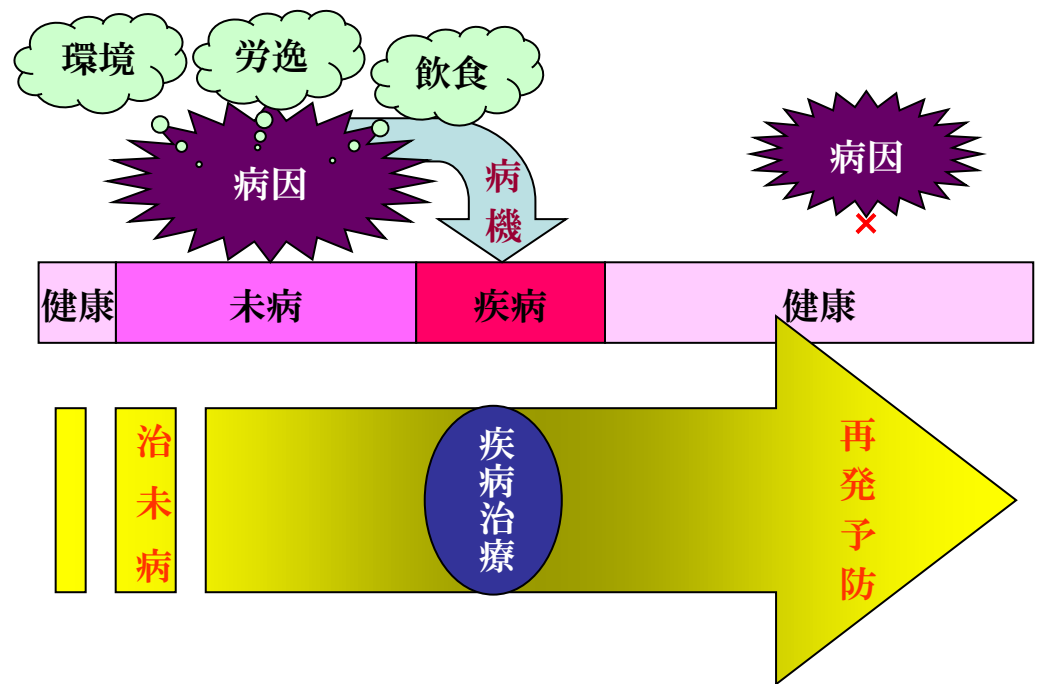
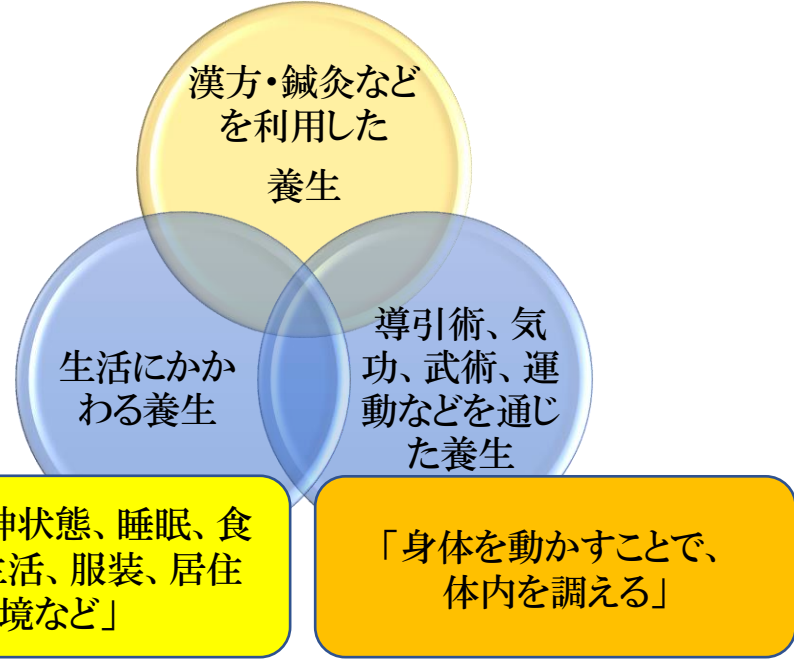
〔意識〕
経典では「腕のいい医者は未病を治し、そうでない医者は已病(すでに病気になった状態)を治す」と言うが、どういう意味でしょう？腕のいい医者は「肝の邪気は脾に影響する」ことを知っているのだから、肝が病気になったときには、あらかじめ脾気を強め、肝を犯している病邪が脾に影響することを防ぐことが出来る。それを「未病を治す」と言う。

『金匱要略・臟腑経絡先後病脈証第一』

〔原文〕
問曰：上工治未病何也。師曰：夫治未病者、見肝之病、知肝伝脾、当先実脾…。

〔意識〕 ほぼ同じ意味。

鍼灸の養生的役割(予防医学として)



病因

内因	内傷	虚	表
			裏

労逸
 勞倦 { 勞力過度, 心勞過度, 房事過多 }
 安逸 { 老化・久病 }

《正氣不足》
 氣虚 ⇒ 温煦・推動・防禦・固攝・氣化機能の低下
 血虚 ⇒ 血液不足・滋養作用の低下
 陰虚 ⇒ 津液の生成・輸送・排泄機能の低下
 精氣不足 ⇒ 蔵精・成長・生殖機能の低下

《臨床所見》
 息切れ、懶言、精神疲労、乏力、自汗、活動時の症状悪化
 顔面、結膜、爪、口唇が蒼白、かすみ眼、心悸、眩暈
 口乾、盗汗、五心煩熱、潮熱
 発育遅延、閉経、不妊症、性機能減退、脱毛、難聴、健忘

飲食不節 飢飽失常 飢餓
 七情 喜 思 悲 憂 恐 驚

内因	内傷	実	裏

七情 怒 思

病理産物
 氣滯 ⇒ 気の運行失調
 血瘀 ⇒ 血の運行失調
 痰湿 ⇒ 水液の運行失調

飲食不節
 飢飽失常 ⇒ 過食：食滯
 飲食不潔 ⇒ 食中毒・寄生虫病
 偏食 ⇒ 偏食：栄養の偏りによる陰陽失調

《臨床所見》
 脹・悶・痛
 刺痛、固定痛、夜間痛、暗紫色、血塊
 咯痰(上焦)、下痢(中焦)、浮腫(下焦)

外因	外感	実	裏

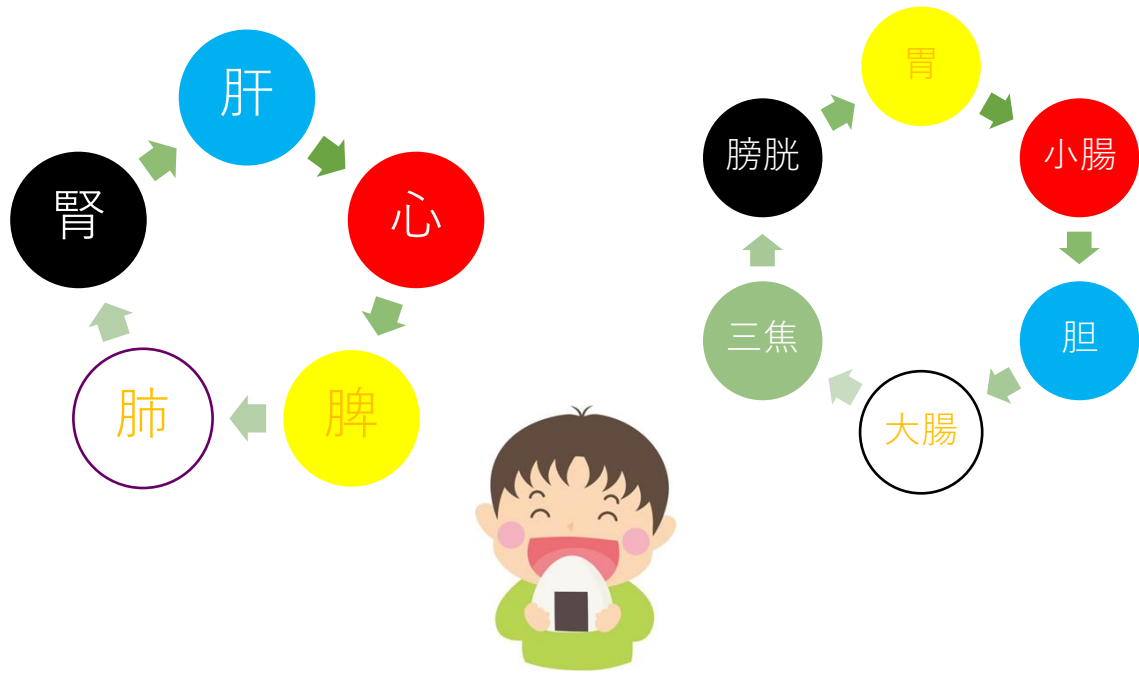
六淫
 風 遊走性(善く行り数々変ず)、風は百病の長である、風は動を主る、輕揚開泄
 寒 凝滯性、収引性、寒は陰邪であり陽気を損傷しやすい
 湿 重濁性、粘滯性、湿は陰邪で陽気を損傷して氣機を阻滯させやすい、下行性
 熱(火) 炎上性、火は陽邪で陰津を消耗しやすい、火熱は氣を消耗する、風を発生させ血を動かす
 暑 性質は昇散であり津液や氣を消耗しやすい、湿を挟むことが多い
 燥 津液を損傷しやすい、燥邪はまず肺を犯しやすい

外傷 打撲・捻挫・切傷・火傷・凍傷
 虫・動物による咬傷

《七情》

(気機)	(病機)
喜(心): 気緩む	⇒ 血脈が弛緩し、心気が緩む
怒(肝): 気上る	⇒ 肝気が過度に昇発し、気血が上衝する
思(脾): 気結す	⇒ 運化無力となり、気機阻滞となる
憂(肺): 気消す	⇒ 肺気を消耗し、意気消沈する
悲(肺): 気消す	⇒ 肺気を消耗し、意気消沈する
恐(腎): 気下す	⇒ 腎気不固により、気が下に陥る
驚(腎): 気乱れる	⇒ 腎が志を蔵さず、神の拠り所がなくなる

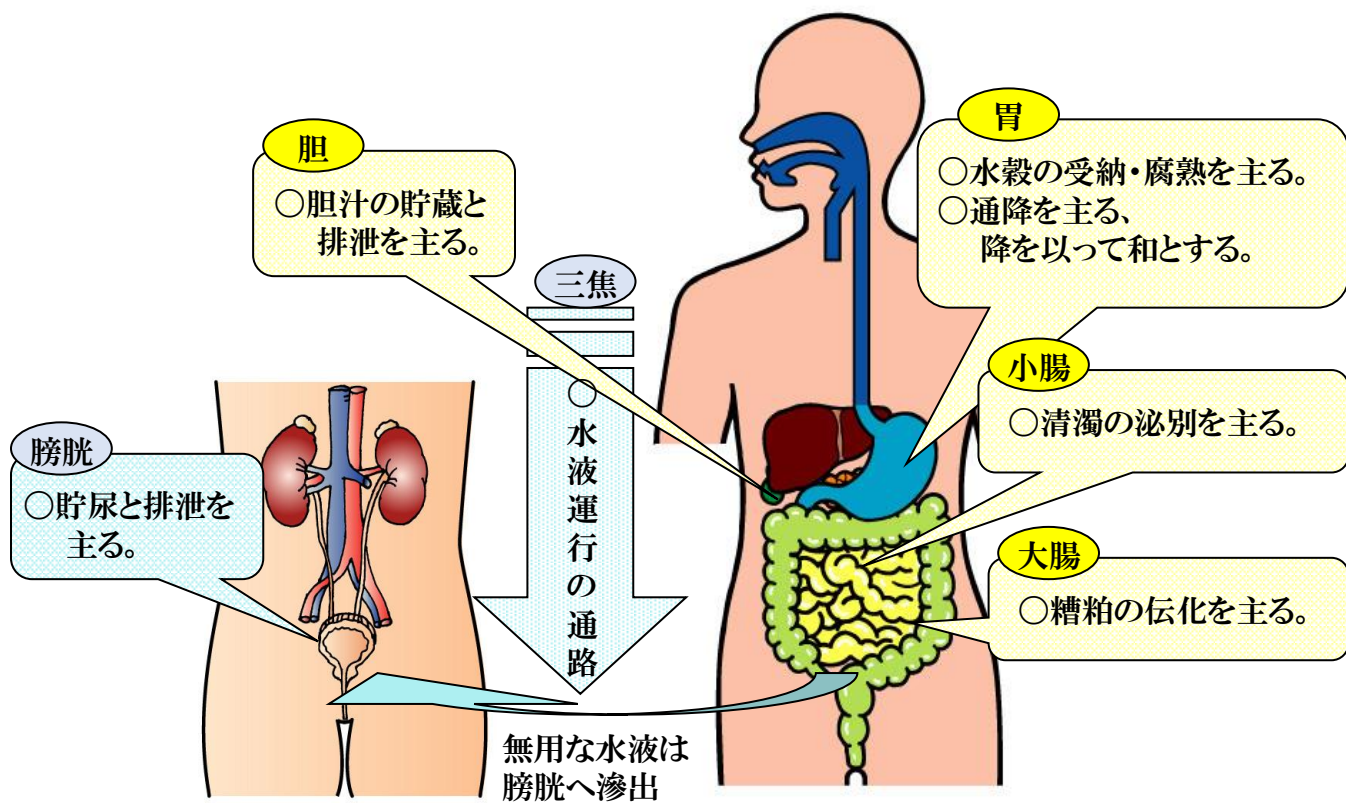
五臓六腑の生理機能・病理所見に基づき、その病変部位(臓腑)を判断する。



五臓の生理・病機

《五臓の生理》 《五臓の病機》

肝	： 疏泄を主る	⇒ 疏泄失調
	： 蔵血を主る	⇒ 肝不蔵血
心	： 血脈を主る	⇒ 心血循環失調
	： 神志を主る	⇒ 精神情志失調
脾	： 運化を主る	⇒ 消化吸收失調(脾失健運)
	： 昇清を主る	⇒ 輸送失調(脾不昇清)
	： 統血を主る	⇒ 出血(脾不統血)
肺	： 気を主る	⇒ 宗気不足・衛気不足
	： 宣発肅降を主る	⇒ 呼吸・湊理開閉失調
	： 通暢水道	⇒ 水液輸送失調
腎	： 蔵精・成長・生殖を主る	⇒ 成長・生殖失調
	： 水を主る	⇒ 気化作用失調
	： 納気を主る	⇒ 呼吸失調



《六腑の生理》

胃・胆・小腸・大腸・三焦・膀胱を総称して六腑という。
六腑は飲食物の通り道であり、飲食物は六腑を通過する過程で腐熟・消化され糟粕は伝化される。
 五臓は気血や精を満たし、六腑は水穀で充実している。
 六腑は気血を満たすことはないといわれ、
水穀を腑から腑へ通降させる働きを持っている。

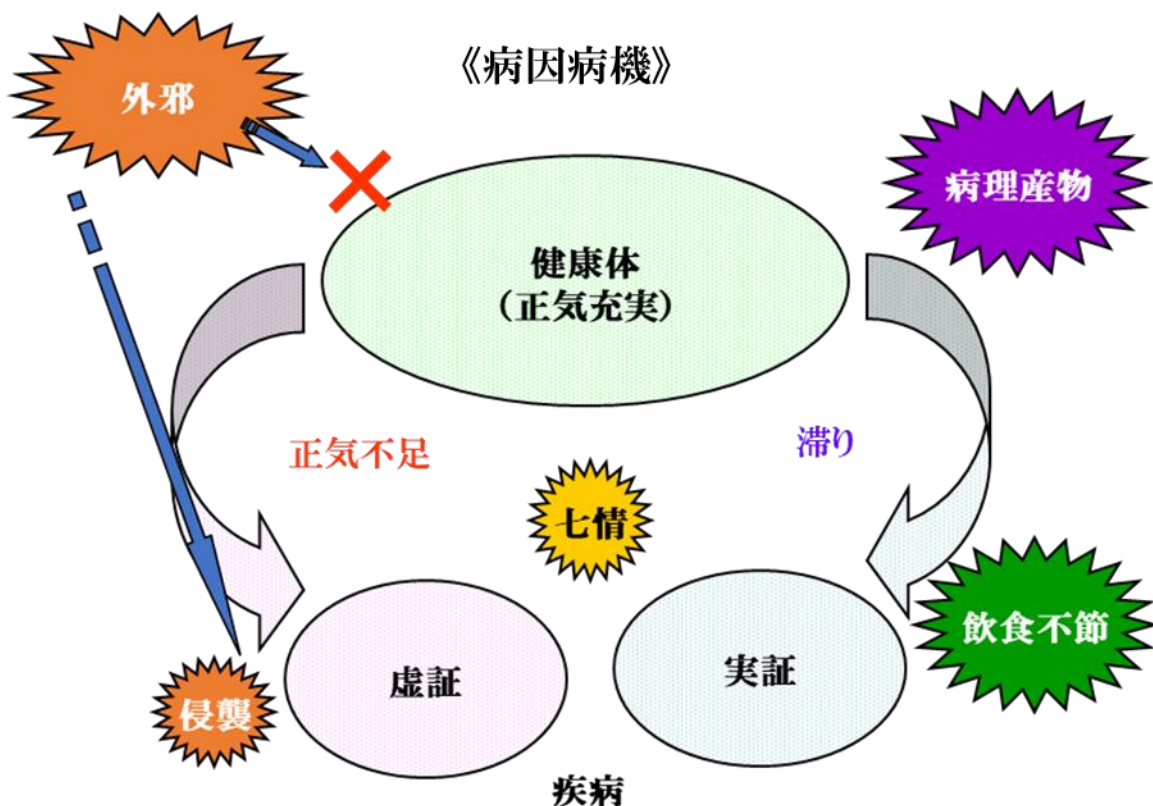
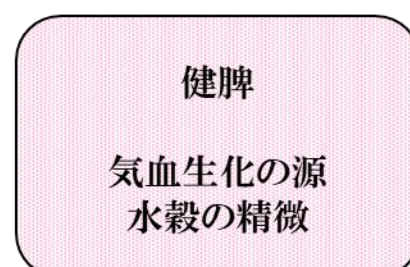
《六腑の生理》	《六腑の病機》	
胃	： 受納・腐熟を主る	⇒ 受納・腐熟失調
	： 通降を主る	⇒ 和降失調
小腸	： 精濁の泌別を主る	⇒ 消化吸收失調
大腸	： 糟粕の伝化を主る	⇒ 伝導変化失調
胆	： 胆汁の貯蔵と排泄を主る	⇒ 胆汁分泌失調(疏泄失調)
三焦	： 水液運行の通路	⇒ 水液運行失調(三焦不利)
膀胱	： 貯尿と排泄を主る	⇒ 排尿失調(膀胱気化不利)

正気を充実させ、気を巡らせること!

(気血津液精を補充し、腑気を通す(降ろす)こと)

貝原益軒「養生訓」

∴養生の術=気血をめぐらし、滞らせない。



- 足三里：扶正培元、補益脾胃、調和気血
- 太白：健脾和中
- 三陰交：健脾胃、助運化、調和気血
- 気海：昇陽補気、調補下焦気機、益元気
- 脾俞：健脾和胃
- 胃俞：健脾和胃、調中和胃
- 腎俞：益腎気、壯元陽
- 百会：昇陽益気

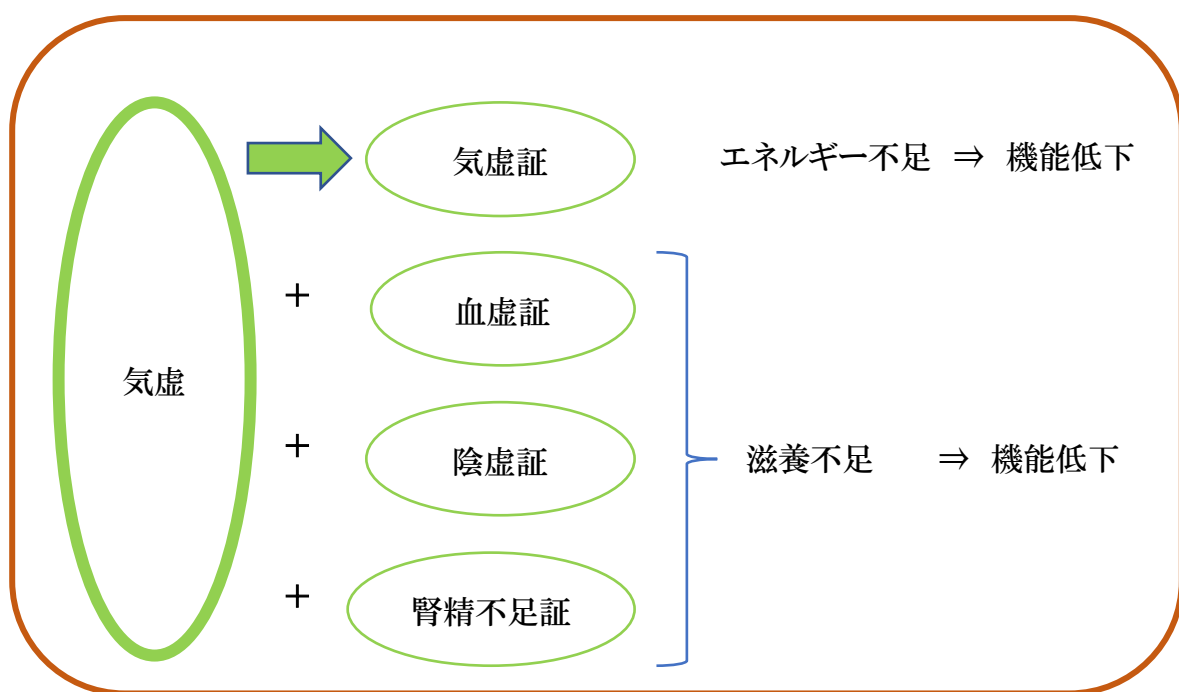
- 合谷：通経活絡、通調気血
- 太衝：行気血、疏肝理気
- 支溝：疏三焦、通腑気
- 膻中：調理気機
- 中脘：和胃降逆（気機昇降之要）
- 足三里：通経活絡、和腸化滯
- 上巨虚：通腑化滯（大腸の下合穴）
- 天枢：調理腸胃、調中和胃

『靈樞・邪氣臓腑病形編』“合は内腑を治す”

《下合穴》	《六腑》	《経名》
足三里	胃	足陽明
上巨虚	大腸	足陽明
下巨虚	小腸	足陽明
委陽	三焦	足太陽
委中	膀胱	足太陽
陽陵泉	胆	足少陽

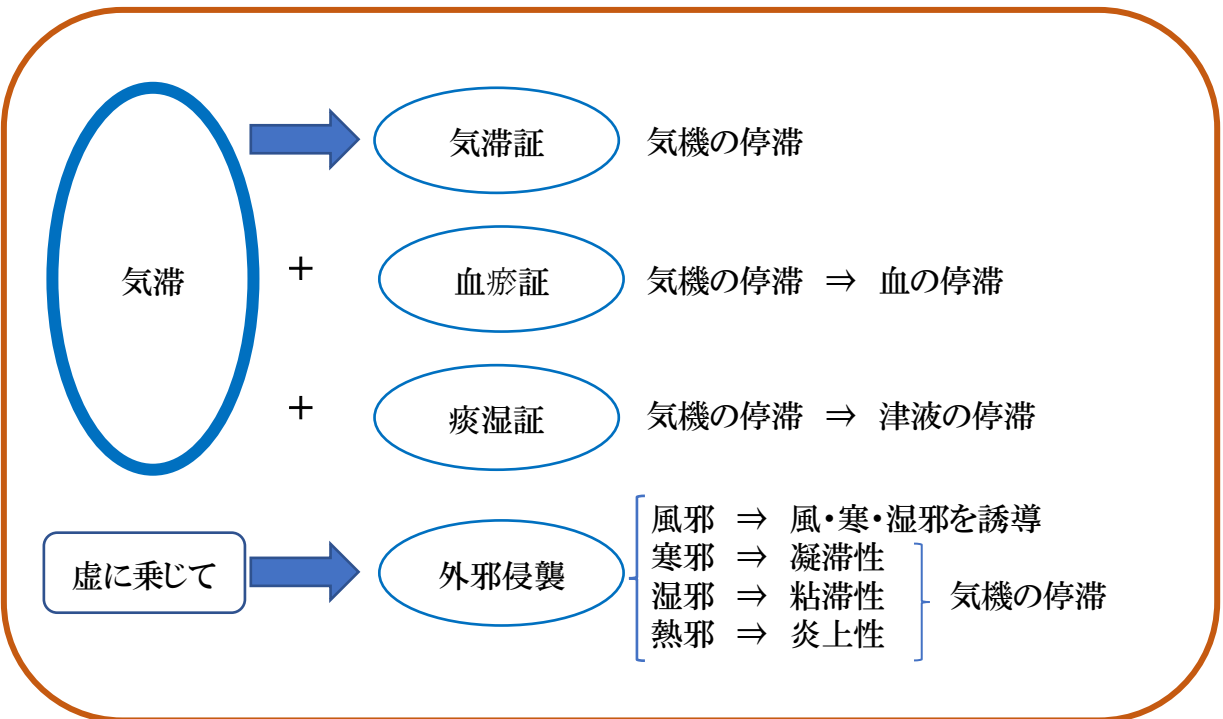
虚証とは

正気不足、機能低下
すべての虚証のベースには気虚が存在する。



実証とは

外邪存在、病産物による停滞
すべての内傷性実証のベースには気滞が存在する。
また、外邪の侵襲により気機の停滞が起こる。



当院の基本処方

- 三陰交 足太陰脾経に属し、足三陰経の交会穴でもある。補脾胃、助運化、利水湿、疏下焦、理肝腎、通気滞、調血室、理精宮、通経絡、去風湿などの作用がある。
- 足三里 足陽明胃経に属し、本経の脈気の入るところ、合土穴にあたり下合穴でもある。健脾和胃、化積導滯、理気消脹、行気止痛、利水消腫、化痰止咳、降気平喘、疏通経絡、調和気血、和胃安眠、強壯健身などの作用がある。
- 三陰交+足三里 三陰交は滋陰健脾を主とし、足三里は昇陽益胃を主とし、2穴を配穴すると一脾一胃、一表一裏、一納一運で陰陽は互いに助け合い、制約、促進しあって健脾和胃、消脹止痛、益気生血、通絡療脾作用はより高まる。
- 気海 任脈に属し、本経の脈気が発するところ、生気の海である。下焦の気機を調補する働きがあり、益腎元、和営血、理衝任、振元陽、渋精止帯などの作用がある。
- 合谷 手陽明大腸経の原穴、陽明は多気多血の経である。調和気血、通経活絡、行気開竅、疏風解表、清熱退烧、通降腸胃、鎮静安神などの作用がある。
- 太衝 足厥陰肝経の原穴、厥陰は多血少気の経である。調和気血、通経活絡、舒肝理気、平肝熄風、清熱利湿などの作用がある。
- 合谷+太衝 四関穴と呼ばれる。合谷は気を主り、清軽昇散の性質があり、太衝は血を主り、重濁下行の性質がある。合谷は陽経を代表する原穴であり、太衝は陰経を代表する原穴である。2穴を配穴すると一気一血、一昇一降、一陰一陽で互いに制約、活用しあい行気活血、調整整体機能はより高まる。
- 百会 督脈に属し、頭は諸陽の会であり、本穴は手・足三陽経と督脈の交会穴で、百病を治す。清熱開竅、健脳寧神、回陽固脱、平肝熄風、昇陽挙陷などの作用がある。

+ 随証配穴