

## 今日のメモ

**扶正と祛邪** 扶正：正気（抵抗力）を助ける  
祛邪：体にとって不都合な邪気を取り除く  
例）五苓散：沢瀉（祛邪） 茯苓・白朮・猪苓（補益）

**外因と内因** 人が病気になる原因であり、体の外の要因（外因）と体の内にある要因（内因）に分ける。

**六淫** 自然界の気候と関連のある原因すなわち邪気のことであり、  
風、寒、暑、湿、燥、火（熱）邪に分けられる。 + 疔氣（伝染病）  
理は外邪の常用侵入ルート

**風** 「風者、善行而数変」《黄帝内経・素問・風論》 蕁麻疹、遊走性紅斑  
六淫の先導役？

**寒** 「外寒」発病急、病程短 咳声重濁 「内寒」発病緩、病程長 反復発作

**湿** 「外湿」と「内湿」  
「痺証」（例：関節リウマチ）：湿が経絡に入り込み、それが体の気や血の流れを妨げたため生じる

**脾胃** 「気血生化之源」「後天の本」「水穀の海」嫌湿濡好動

- 【作用】運化：気、血の運搬（分配）、精微（栄養）と水液の運搬
- 統血：血を統括（血液凝固、造血、抗体産生など）
- 昇清：清と濁に分けられた栄養分を上焦へ上げる
- 降濁：不必要な物を降ろす（胃の機能であり、濁を腸へ送る）
- 気の生成：後天の精（水穀の気）の生成補充
- 水穀（飲料水と穀類）を腐熟：胃の働きであり食物を消化する
- 【病理】食欲減退、下痢、水腫、痰飲、帯下、脱肛、子宮下垂、皮膚浮腫、精神疲労
- 血尿、血便、崩漏、子宮出血、月経過多
- 無気力、疲労倦怠、顔面萎黄、痩せ
- 味覚異常、食欲減退、活力の減退、顔面蒼白、口渇
- 消化不良、食欲減退、便秘、嘔吐、胃痛、暖気、歯根腫脹

**肺** 「相伝の官、治節を出づ」「水の上源」

- 【作用】宣発：気（栄養素や酸素）を広く体表（皮毛）から四肢末端まで行き渡らせる。
- 口から濁気を排出（ガス交換）、発汗、皮膚呼吸による濁気の排泄を含む
- 肅降：体内に取り入れた精気を各臓器へ降ろす。（腎への納気）
- 気の生成：「穀気」と「精気」を結合させ「元気」を生み出す
- 皮毛の開閉管理
- 声帯の管理：鼻と咽喉と連絡して行う
- 【病理】呼吸器異常、倦怠感、咳嗽、自汗
- 悪寒、発熱、咳嗽、盗汗（寝汗）鼻閉、失声、嗅覚低下