

[ 付録1 ]

## 五臓と五行学説

五行学説とは古代の自然哲学です。五とは5つの要素、行とは運行を表し「木・火・土・金・水」をリーダーにして森羅万象を分析する学説です。

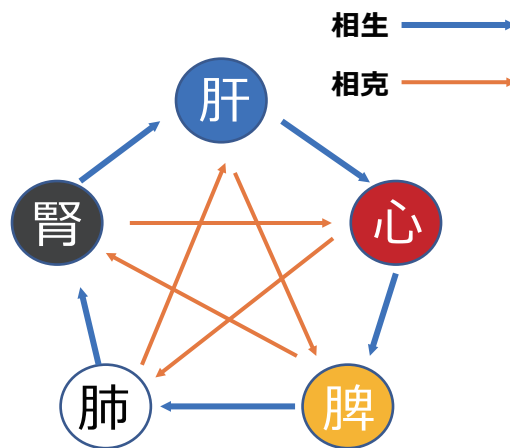
① **五行の分類** (同じ特性を持つものをグループ化)

五行	五味	五季	五臓	五腑	五主	五官	五志	五色
木	酸	春	肝	胆	筋	目	怒	青
火	苦	夏	心	小腸	血脈	舌	喜	赤
土	甘	長夏	脾	胃	肌肉	口	思	黄
金	辛	秋	肺	大腸	皮膚	鼻	悲	白
水	鹹	冬	腎	膀胱	骨	耳	驚	黒

② **五行の相生・相克** (物事の相互関係・間接的影響を示している)

相生   
臓腑の「助け合いの関係」を表しています

相克   
臓腑の「抑制の関係」を表しています



### 五臓の生理や人体を説明

中医学では五行学説の分類、相生、相克などを用いて人体の生理、病理、相互関係を分析します。

※ただしすべてが五行学説に当てはまるわけではないため、五行だけで人体を判断することはできません。

## [ 付録2 ]

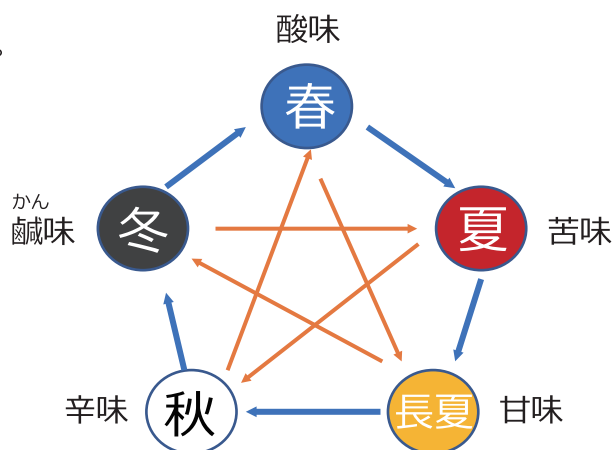
### 薬膳と五行学説

五行学説は薬膳の「五味」に応用することができます。

以下のように五臓と五味は一对の関係を持ち、相生・相克の関係でバランスを保っています。五味のバランスをとることは五臓のバランスを保つことにつながります。

#### 季節の薬膳に応用する

五行の分類表は季節と味の属性を示しています。薬膳ではその季節と関連する味を意識（過不足のないように気を配る）することで養生します。



#### 二味配合に応用できる

薬膳では五行の相克を意識した味の配合を使うことがあります。

例えば「酸味+甘味」「辛味+酸味」「苦味+辛味」「甘味+鹹味」などは相克を意識した二味配合です。

複数の味を使うことで、1味集中による臓腑の負担を防ぎ、他の臓腑とのバランスを保つことができます。



※ただしすべてが五行に当てはまるわけではないため、現代薬膳では五行はひとつの「解釈」として活用するにとどまっています

## 弁証法③ 臓象学説・臓腑弁証

臓象学説とは臓腑の生理機能に基づいて症状を分析し、病変した臓腑や部位を判断する弁証法です。通常、気血津液弁証と合わせて用います。

### 五臓六腑とは

「臓」「腑」「奇恒の腑」の3つに分かれ、それぞれ固有の役割があります。

五臓…肝・心・脾・肺・腎

六腑…胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦

奇恒の腑…骨・髓・脳・脈・胆・女子胞

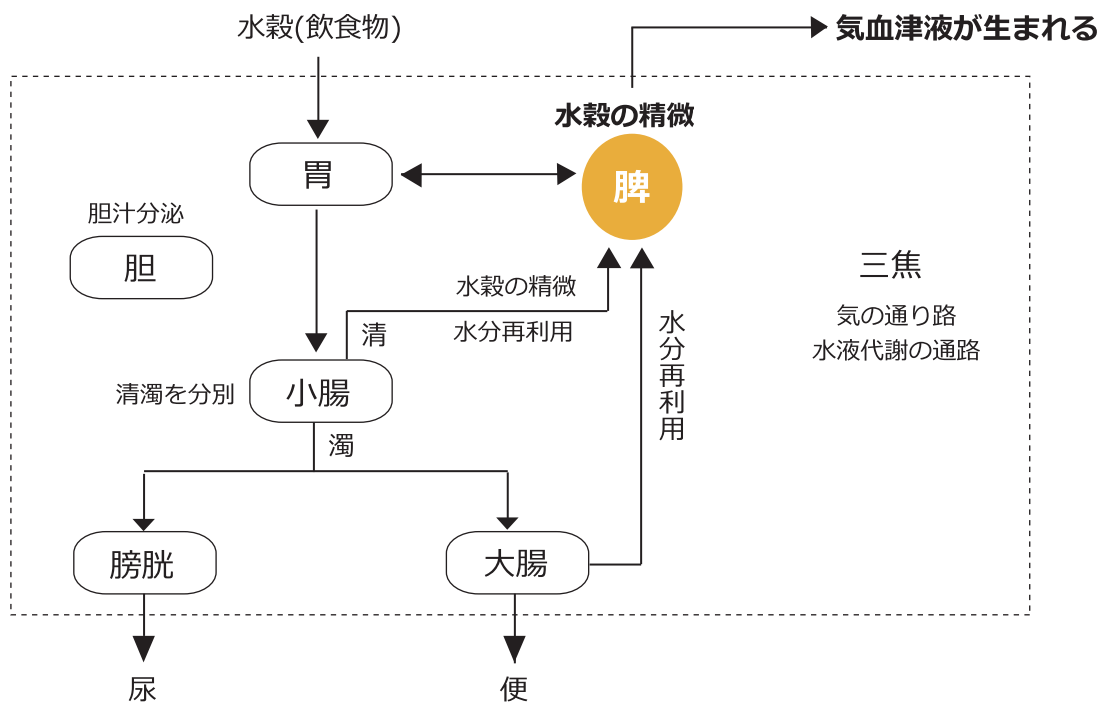
### 六腑は食べ物を消化し、排泄物进行处理する

六腑の働きは「消化」と「排泄物の処理」です。口から入った水穀（飲食物）は胃に運ばれて消化され、小腸で清濁に分別されます。

清は「水穀の精微」（栄養素）となり脾に送られ、気血津液の原料になります。

濁は大腸や膀胱に送られ便や尿として排泄されます。

#### 【六腑のはたらき】



## 五臓＝中身がつまった臓器、六腑＝中は空洞

中医学では五臓は基本的に臓器自体に中身がつまっているとされます。一方、六腑は口から肛門まで管状の中空器官（中は空洞）とされます。

## 臓腑の表裏関係

陰陽論では臓は陰、腑は陽とされます。そして臓と腑は一对で密接な関係を持ちます。これを臓腑の表裏関係と言います。

陰(裏)	肝	心	脾	肺	腎
陽(表)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱

## 「気血津液」と「五臓」は密接に関わりながら人体を構成

気血津液は体内を絶え間なく流れ、五臓を養いつつその働きを維持させます。逆に五臓の働きがあってこそ、気血津液が生成され代謝も成り立ちます。つまり、気血津液と五臓は**互いの機能を支え合う関係**にあります。

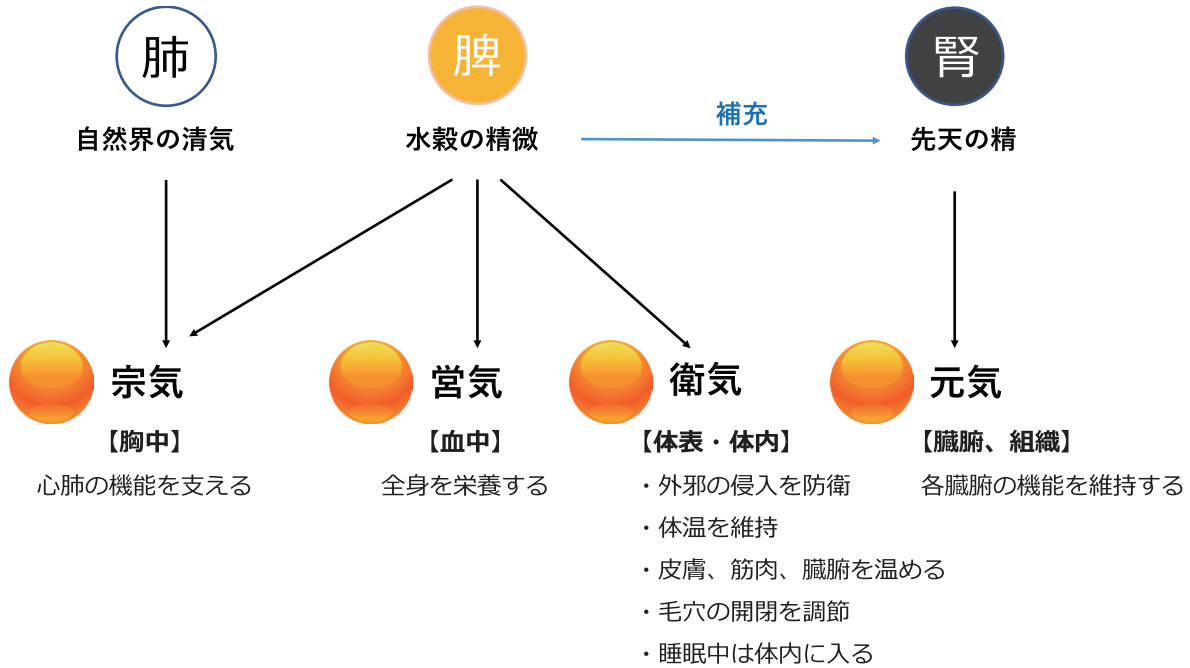
### 臓腑の名称について

中医学と西洋医学は同じ臓腑の名称が使われています。理由は西洋医学が海外の解剖学用語を翻訳する際、中医学の臓の名称が使われたためです。西洋医学の臓腑名は解剖学的な「物質のみ」を指すのに対し、中医学の臓腑名は「物質と生理機能」両方を含みます。同じ名称であっても指す対象が違うため、はっきり分けて考える必要があります。

## 五臓による気血津液の生成と循環

### 気の生成

気は先天の精、水穀の精微、自然界の清気より生成され、気が働く部位によって名称が区別されています。気の生成は主に脾・肺・腎が関わります。

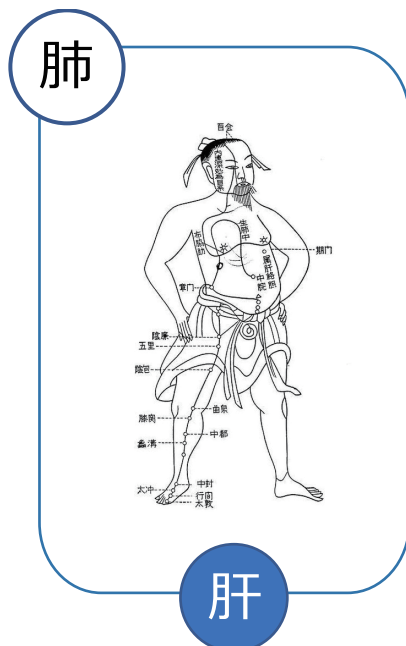


### 気の循環

気は臓腑、胸中、血中、体表に分布し、経絡を通して全身をくまなく巡ります。気の循環は主に肝と肺が深く関わります。

肺が全身の気を主り  
(心肺が協調して)  
循環を促進する

※ 経絡やツボについては  
「経絡学説」というもの  
があり、鍼灸などで広く  
活用されています。

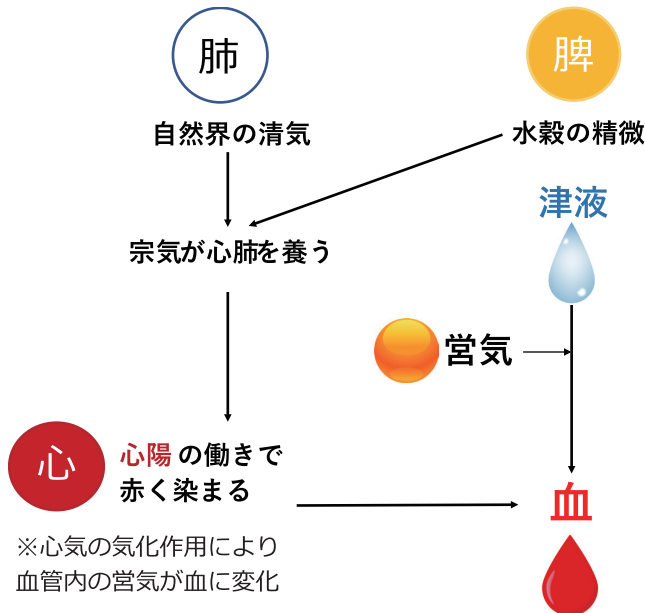


肝が全身の気の流れ  
を調節し、肝の働きで  
気が全身にスムーズ循環する

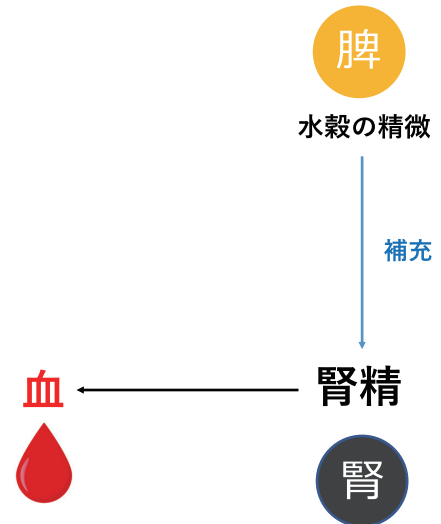
## 血の生成

血の生成は主に水穀の精微より作られます。生成は2通りあり、営気と津液で血をつくる形と、腎精から血をつくる形があります。血の生成は主に脾・腎・心・肺が関わります。

【血の生成 1】

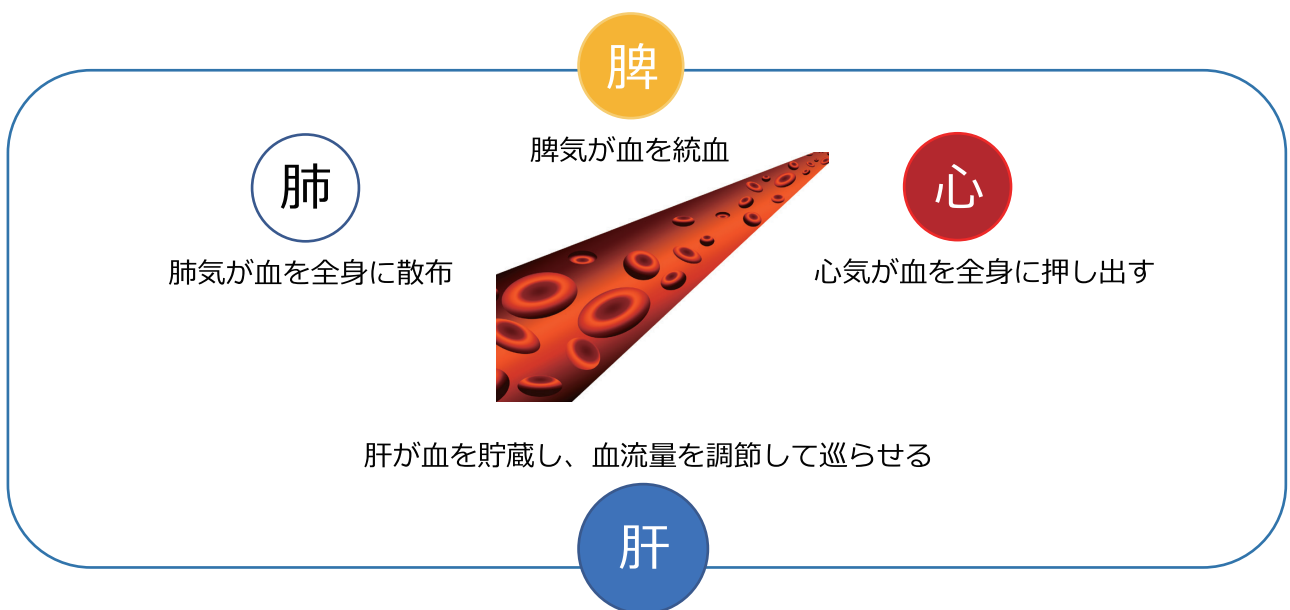


【血の生成 2】



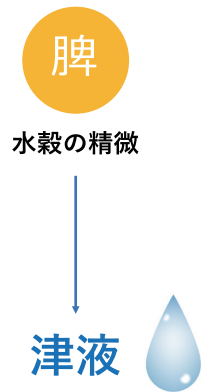
## 血の循環

血は脈管を流れ、血の循環は主に肝・心・肺・脾が関わります。



## 津液の生成

津液は水穀の精微から作られ、生成は脾が深く関わります。



## 津液の循環

津液は「三焦」をとおして全身に運ばれます。津液は新しく生成されるだけでなく再利用率される水分もあり、代謝には肺、脾、肝、腎が関わります。

