

国際中獣医アカデミー日本校
小動物鍼灸セミナー 第3回

よくわかる「気・血・津液」



仙台プラム・アニマルクリニック

梅原孝三(うめはらたかみ)

気・血・津液は・・・

- 体を構成する基本物質
- バランスによって体を維持している
- 内臓や器官（臓腑）の生理活動を表す

⇒ バランスがとれていると健康
崩れると病気

気・血・津液は・・・

- 気・血・津液はお互いに
制約したり、依存したり、平衡を保つ
- 気：陽
- 血・津液・精：陰

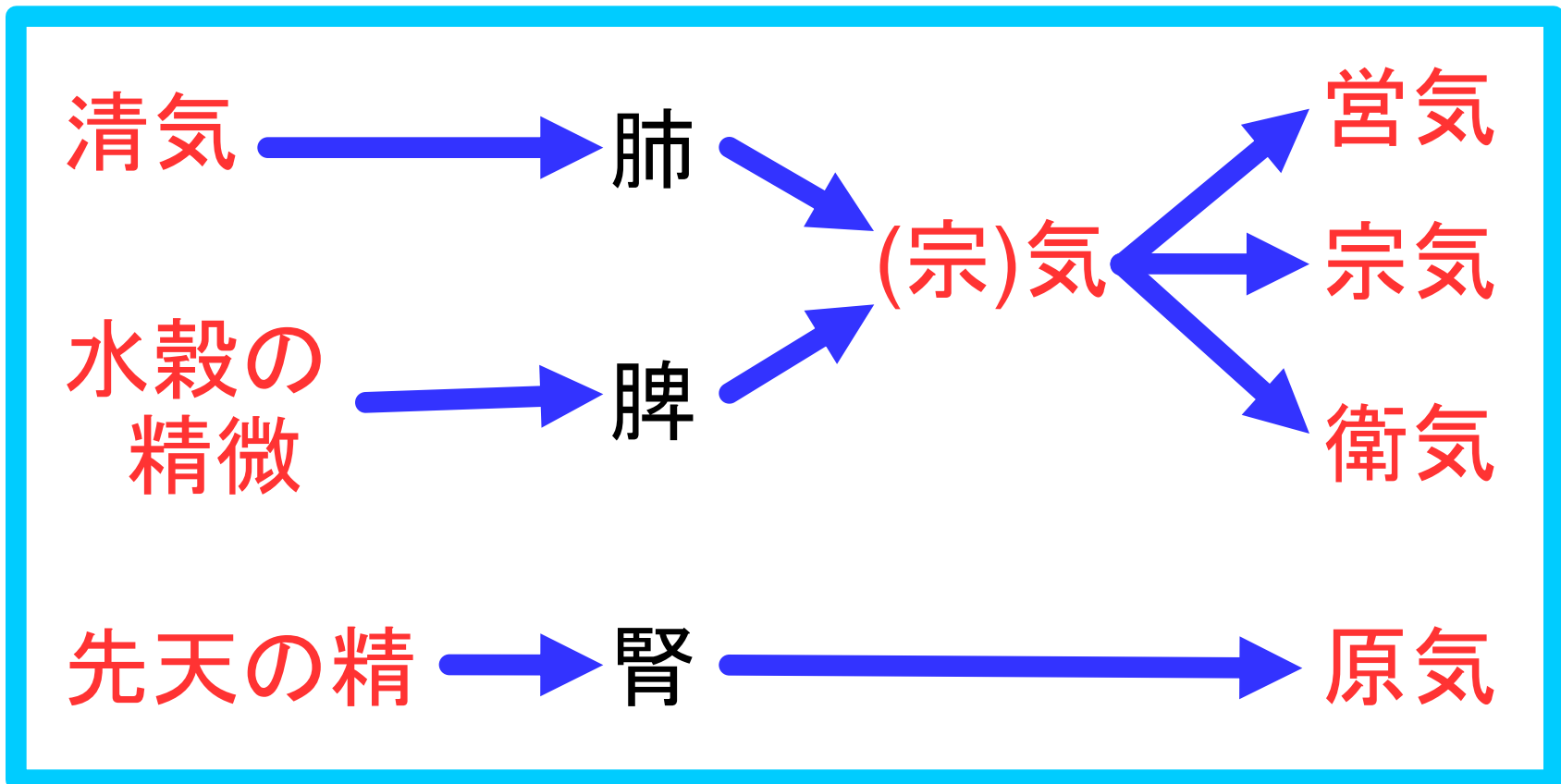
気とは・・・

- 古代中国では「気から万物が作られる」
⇒ 身体を作り生命活動を維持
- 生命活動の根源
- 目に見えないが存在し、機能がある
- 「エネルギー」「生命力」「元気のもと」

気の生成

- 「清気」、「水穀の精微」、「先天の精」のいずれかから生まれる
- 気の種類は、宗気（そうき）・営気・衛気（えき）・原気（げんき）の4つ

気の生成



気とは・・・

- 肺に取り込まれた清気+水穀の精微
⇒ (宗)気
- 腎に保存されている先天の精から原気が作られる
- (宗)気がその作用によって営気、衛気と呼ばれる

気の生成

- **清气**：呼吸によって取り込まれる清い気
⇔ **濁気**
- **水穀の精微**：胃で消化されたものが小腸から吸収された必要な部分、栄養源
- **先天の精**：親から受け継いだもので、腎に保存されている

気とは・・・

- **宗気**：肺の呼吸と心の血の循環を正常に保つ作用を持ち、胸の中央に集まる
- **営気**（栄気）：栄養が豊富な気で、血とともに全身に栄養を補給し、血と合わせて営血とも呼ぶ
- **衛気**：外邪から身体を防衛したり、毛穴を開閉して体温調節機能をもつ

気とは・・・

- **原気**（元気、真気）：先天の精から作られ、生命活動の原動力、生殖や成長の源とされる
- 丹田に蓄えられている
- 丹田：へそ下三寸に位置する「気の田」

気とは・・・

気機 (P. 25) : 気の運動、流れをあらわし
「**昇降出入**」の4つ

- **昇** 朝起きて、伸びをして体中の気が昇って体全体が動き出す感じ
- **降** 起きた後に体内が動きだして気が降りてきて排便排尿をもよおす感じ

気とは・・・

- **出** 体内の悪い気を呼気と一緒に吐き出す
感じ
- **入** 深呼吸で新鮮な空気を体内に取り込む
感じ

気的作用・6つ(P. 27)

■ 推动作用

温煦作用

■ 防衛作用

固摄作用

■ 気化作用

營養作用

気のトラブル

■ 3つ 覚えましょう！

⇒ 「元気がない」**気虚**（ききょ）

「気が重い」**気滞**（きたい）

「気持ちが悪い」**気逆**（きぎやく）

気のトラブル・その1 気虚

- 気虚：気の生成不足や、気の消耗によって、気が不足した状態
- 加齢や、先天の気の不足による虚弱体質、食事不足
- 過度の運動、手術や病気による体力低下など、気の消耗

気のトラブル・その2 気滞

- 気滞：気機の鬱滞により、気がうまく流れずに滞った状態
- 寒さによる経絡の収引、運動不足、ストレス、過食などの生活の乱れ
- 肝、肺、脾胃に影響、機能が低下する
- 痰湿や瘀血も原因

気のトラブル・その3 気逆

- 気逆：気が逆行している状態
- 冷たいもの・熱いものの取りすぎや、ストレス、外邪の侵入でおこる

血とは・・・

- 血管内を流れる赤い液体
- 赤血球、白血球、血小板の区別なし
- 栄養を各組織に供給する
- 意識明瞭、精神安定に関与

血の生成 (P. 29)

- 水穀の精微から作られた営気と津液が結合して作られる
- 腎精から作られる

血の作用・2つ(P. 29)

- 補養作用
- 養神作用

血のトラブル

■ 3つ 覚えましょう！

⇒ 「貧血」**血虚**（けつきよ）

「ドロドロ血液」 **瘀血**（おけつ）

「発熱」**血熱**（けつねつ）

血のトラブル・その1 血虚

- 血虚：血の量が不足したり、血の機能が低下した状態
- 栄養不良、消化吸収不良、腎精不足による造血機能の低下
- 過労、過度の思考、出血による血不足が原因

血のトラブル・その2 瘀血

- 瘀血：血の巡りが悪く滞っていたり、漏出した血が体内で停滞している状態
- ストレス、運動不足、栄養バランスの偏り（特に脂質）によって血の粘性が高くなっておこる
- 気滞と一緒に起こることもある⇒気滞血瘀
- 治法：活血化瘀

血のトラブル・その3 血熱

- 血熱：血に熱がこもっている状態
- 血の循環不全、熱邪、ストレスによっておこり、熱による各臓腑や血脈が損傷する
- 甘味、辛味、濃い味の食べ過ぎで起こる

血のトラブル・その3 血熱

- 血熱により体内の水分を消耗する
- 脱水により血液の粘稠性が高くなり瘀血となる
⇒ 血熱血瘀

津液とは・・・

- 血以外の全ての体液
- 水穀の精微の水液部分
- 身体を潤す
- 津：さらさら、希薄、流動性あり
- 液：濃い、流動性なし

津液の作用・5つ(P. 31)

- 滋養作用
- 潤滑作用
- 保護作用
- 補充作用
- 排泄作用

津液のトラブル

■ 2つ 覚えましょう！

⇒ 「脱水」津液不足（しんえきふそく）

「むくみ」痰湿（たんしつ）

津液のトラブル・その1 津液不足

- 津液不足：水分代謝異常や必要な水の不足により、乾燥した状態
- 飲食の不摂生や摂取不足
⇒津液の生成不足
- 嘔吐、下痢、高熱（熱証）などで脱水
⇒津液の消耗

津液のトラブル・その1 津液不足

- 津液不足：老化、疲れすぎ、過度な運動などが原因でおこる
- すぐに陰虚に発展するので注意

津液のトラブル・その2 痰湿

- 痰湿：過剰な水分が溜り、水（津液）の代謝が停滞し、**体内に痰（ドロドロな津液）が生じた状態**
- 慢性疾患や過労
- 甘味、脂っぽい食事の取りすぎ（湿熱を生じる）などでおこる

精とは・・・

- 気血津液をサポートする
- 成長や生殖の源
- 腎に貯蔵されているので腎精ともいう

精の種類 (P. 33)

- 先天の精：両親から受け継いだもの
- 生殖や発育・老化に関与し、衛気や原気之源となる
- 後天の精：栄養物質（生命維持に利用される物質、水穀の精微）から作られる
- 常に腎精を補充していく

精の作用・3つ(P. 33)

- 生命維持と繁殖
- 身体の滋養
- 気血の化生

精のトラブル

- 精が不足すると腎の機能が低下する
⇒ 生殖機能の低下、老化現象があらわれる