

猪越恭也

鼻のまわりに
吹き出物が
出る

急に脱毛が
増えた

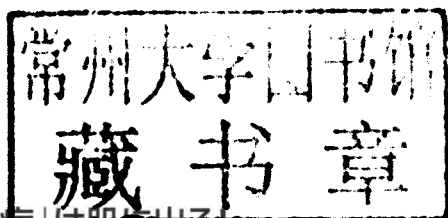
爪が
欠けやすい

白目が
黄色くなった

隠れ病は
肌に出る！

目の下に
クマができる

足がむくむ



「隠れ病」は肌に出る!

猪越恭也

1935年、中国安東市(現・丹東市)に生まれる。薬剤師。東京薬科大学卒業。長春中医薬大学客員教授、明海大学歯科臨床研究所非常勤講師を務める。日本中医薬研究会顧問、東西中医学院会長、家庭中国漢方普及会代表。NHK学園オープンスクール講師。後進の指導に当たるとともに、執筆や講演活動を通じ、「中国医学を日本人の常識に」をモットーに中国医学の家庭への普及に努めている。

著書には『顔をみれば病気がわかる』『皮膚の病気は内臓でなおす』(以上、草思社)、『自分でできる中国家庭医学』(農山漁村文化協会)、『新中国の漢方』(読売新聞社)などがある。

講談社+α新書 512-1 B



かく やまい はだ で
「隠れ病」は肌に出る!

い こし やす なり
猪越恭也 ©Yasunari Ikoshi 2010

本書の無断複写(コピー)は著作権法上での
例外を除き、禁じられています。

2010年3月20日第1刷発行

発行者——— 鈴木 哲

発行所——— 株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3530

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——— 鈴木成一デザイン室

カバー印刷——— 共同印刷株式会社

印刷——— 慶昌堂印刷株式会社

製本——— 株式会社大進堂

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-272645-0 定価はカバーに表示してあります。

●目次

はじめに 3

第一章 顔色で知る「いまの健康状態」

「顔色」は内臓の健康を表す	16
病気を診る四つの方法	17
顔色を診る	19
青色系の顔色	22
肝ほどうるさい内臓はない	24
全身で病気を診る	25
赤色系の顔色	28
黄色系の顔色	30
白色系の顔色	31
黒色系の顔色	32

第二章 体のパーツが表す「病気のサイン」

パーツごとに病気を見わけろ 36

目のチエック 36

目の充血 38

目の乾燥感 39

目に涙がたまる 40

目のまわりのクマ 40

まぶたのむくみ 41

ものもらい（麦粒腫） 42

まぶたのけいれん 42

耳のチエック 43

ベタベタした耳あかが出る 44

耳が赤くなる 44

耳鳴り難聴 46

中耳炎をくり返す 46

鼻のチエック 47

鼻のまわりに吹き出物が出る 47

鼻の頭が赤い（酒皰鼻） 48

クシャミ、鼻水、鼻づまり 48

蓄膿症 50

口のチエック 51

口がまずい、味がわからない 51

食欲が異常に進む 52

口臭がする 54

口角が切れる 55

口内炎ができる 56

爪にタテジワやヨコジワがある 66

歯のチェック 56

爪の色が暗い、白っぽい 66

乳幼児の歯の発育が遅い 58

舌と口唇のチェック 67

歯が欠ける、虫歯になりやすい 58

白っぽい舌、白っぽい口唇 68

歯ぐきの腫れ、出血 59

赤みが異常に濃い舌、口唇 68

髪のチェック 59

暗赤色、紫黒色の舌、口唇 70

頭髮が細くなる、縮れ、枝毛 60

舌の肥大、歯形がつく 72

年齢不相应に白髪が多い(若白髪) 62

舌の苔がべつたりと厚い 72

年齢不相应に抜け毛が多い 62

舌の苔が少ない、無苔、亀裂 73

円形脱毛症 63

舌苔の色の違い 74

爪のチェック 64

舌の部位と臓腑との関係 75

爪が欠ける、薄い、凸凹 64

第三章 自覚症状のチェックで調べる「どこが原因か」

自覚症状で未病はわかる 78

五臓別点検法 79

五臓の「肝」とその働き 81

肝のプロフィール 81

目の異常は肝臓に問題あり 81

肝は「怒り」に出やすい 84

脇腹は肝の領域 85

肝は脾（消化器系）を抑制する 85

肝は筋肉をつかさどる 86

肝のキーカラーは「青」 87

涙は肝の液 87

肝の好む味覚は酸味 87

肝は胆と一体 88

肝を守る養生対策 88

五臓の「心」とその働き 90

心のプロフィール 90

心臓病は心の病症 90

心は神志をつかさどる 91

舌の異常は心に問題が 91

汗つかきは心臓病に通じる 94

心のキーカラーは「赤」 94

心の好む味覚は苦み 94

心を守る養生対策 94

五臓の「脾」とその働き 96

脾のプロフィール 96

脾の働きは「運化」 96

脾は全身の筋肉をつかさどる 97

脾は統血する 97

脾は湿度が嫌い 100

脾は「思」に出やすい 101

脾のキーカラーは“黄” 102

よだれは脾の液 102

急に甘党になったら胃腸を疑え 102

脾は胃と一体 103

脾を守る養生対策 103

五臓の「肺」とその働き 105

肺のプロファイル 105

肺は一身の気をつかさどる 105

肺は清虚の内臓であり、嬌臓 108

肺は皮毛をつかさどる 108

鼻が悪ければ呼吸器、大腸に注意 109

肺和すればよく香臭を知る 109

肺は寒気が嫌い 109

肺のキーカラーは“白” 109

鼻水は肺の液 110

肺の好む味覚は辛み 110

肺は大腸と一体 110

肺を守る養生対策 110

五臓の「腎」とその働き 112

腎のプロファイル 112

腎は生命エネルギーの貯蔵庫 113

腎は骨をつかさどる 113

腎は先天の本、腎は元気の根本 113

腎は二便を支配する 116

腎は水を調節する 116

耳の不具合は腎臓がおかしい 116

腎のキーカラーは“黒” 117

腎の液は唾である 117

腎の好む味覚は鹹（塩味） 118

腎は膀胱と一体 118

腎を守る養生対策 118

五臓の相互関係 119

季節と五臓のつながり 122

四季の特徴と病気の関係 125

第四章 バランスでわかる「なぜ異常は起こるか」

バランスの崩れは三要素で診る 130

病気の場所はどこか 131

カビはまんじゅうの皮につく 132

病気の性質は冷えか熱か 134

不足か過剰か 135

原因不明の熱はない 136

表・裏／寒・熱／虚・実の組み合わせ

138

気・血・津液のバランス 141

成分①気の過不足 143

成分②血の過不足 145

成分③津液の過不足 147

第五章 優秀処方の紹介

未病に漢方がいいワケ 152

感冒に用いる処方 153

のどカゼの初期に 154

ゾクゾクする寒気カゼの初期に 155

水っぽい薄い痰や鼻水に 156

黄色い痰の出る咳に 157

カゼの回復を早める 158

咳による胸の痛み 158

胃腸障害に用いる処方 159

胃もたれ食欲不振に 159

胃酸過多による胃痛に 160

精神的なストレスによる胃痛に 160

冷たいものをとると下痢する人に 160

早朝の下痢に 161

胃下垂、遊走腎など内臓下垂に 161

アザや月経の長びく人に 162

食欲の異常亢進に 162

呼吸器の障害に用いる処方 163

気管支喘息の症状の改善に 164

花粉症のクシャミや鼻水に 164

アレルギー体質の改善に 165

一度出だすと連続する咳に 166

のどの痛みと咳き込みに 167

呼吸を助ける食品 167

精神神経系に用いる処方 168

情緒の安定に 168

寝つきの悪い人に 169

手足のほてる人の不眠に 170

そわそわして落ち着きのない人に 170

緊張しやすく血圧が高めの人に 170

いらついて怒りっぽい人に 171

疲れやすい人の不安・不眠・動悸 171

女性の健康を守る処方 171

体を温めホルモンの分泌を高める 172

貧血気味で冷え症の人に 172

PMS、月経不順、更年期障害 173

産後の悪露を下ろし精神を安定 173

血行を改善し冷えのぼせを治す 174

膀胱炎に 174

つわりや乗り物酔いに 176

血液循環をよくする処方 176

脳や心臓の血行改善に 176

内服する痔の薬 177

頭痛によい処方 178

カゼや血管収縮性の頭痛に 179

冷え症の人の頭痛に 179

月経の前後に頭痛が起こる人に 180

便秘に用いる処方 180

腸管の刺激剤 181

大便をすべらせるやさしい処方 181

肥満体質の人の下剤 182

めまい、耳鳴りに用いる処方 182

めまいの主薬 182

腎虚による耳鳴りに 183

目・耳・骨・血管を守る処方 184

肝と腎を一剤で守る飲む目薬 184

瘀血を除き血管を守る 185

蓄膿症に用いる処方 185

急性、慢性の蓄膿症に 185

腎虚の予防と治療（腎陽虚編） 186

腎虚で冷える人に 186

温めて元気をつける 187

体を温めて増血する 187

腎虚の予防と治療（腎陰虚編）
のぼせやほてりの強い人に 188

飲む目薬 189

手足がほてり動悸で眠れない人に
肺と腎の弱い人の体質改善に 189

「隠れ病」は肌に出る!

はじめに

「具合が悪い」「何かいつもと違うな」

自分では確かにそう感じるのに「異常ありませんね」というお医者さんの言葉。誰しもそういう経験があるのではないかと思います。

医学の進歩とともに、いつの間にか患者本人の訴える「違和感」は無視され、検査の数値やレントゲンなどに写った影像だけが診断の基準になり、医師の診察経験は軽視されているように思われます。

昔のお医者さんは、人の顔を見て、まぶたをひっくり返し、脈をとり、聴診器をあてたりなどして見立てをしてよく説明し、温あたたかい言葉までかけてくれることもありました。これに

よって、科学的なデータだけでは測れない「体からのSOS」を感じ取っていたのです。

これを二〇〇〇年間大切にしてきたのが中国医学（中医学）です。目で見ると、耳で音を聞く、質問する、手で触れるという、^み人が人を診る^み医療をずっと行つて今日に至つています。

もちろん、科学的データに基づく西洋医学は現代医療の根幹をなしており、それを否定するつもりはありません。しかし、それだけでは気づかない体の異変も確かに存在するので

す。
この本では、中国の伝統医学である中医学の経験に基づきながら、必要と思われる西洋医学の考え方を一部に取り入れた「自分で自分の健康状態をチェックする方法」をお伝えしたいと考えます。

顔色の変化や気分のイラつき、吹き出物、むくみ、シミなど、体が発している小さなサインを見逃さず、自分の体質やこれから先になつて起こる危険（未病）を察知して、用心することができれば、今後の生活習慣の改善にもおおいに役立ちます。

現代は、西洋医学と中医学の両方の力で健康を守ることができる、幸せな時代です。私は

四〇年にわたって西洋医学と中医学の両面に携わってきて、いまこの両医学の必要性を強く感じています。

身近な西洋医学に、この本に書いてあるチェック法を取り入れて、自己の心身の長所と短所を知り、「ころばぬ先の杖」として活用していただければ幸いです。

なお、本書は、講談社生活文化局の庄山陽子さんの「中医学の未病対策についてわかりやすく教えてください」という言葉にお答えする形で、執筆させていただきました。厚くお礼を申し上げる次第です。

二〇一〇年 春

猪越恭也
いこしやすなり