

月 日 直

東洋医学アドバイザー基礎講座

気血水

- ・ 気・血・水とは
- ・ 気とは
- ・ 血とは
- ・ 水とは

・ タイプ診断



・ 東洋医学
体質チェックシート

* 診断という言葉は医師が使う言葉なので、念のためお客様にお話する際は**チェックシート**など、語弊を招きにくい言葉を使用の方がベター！
注意喚起もかねて、資料はタイプ診断という言葉も残しておきますね(^^)



漢方における証とは？

患者さんのその時の体質や状態の
ことを「証」と言う。



身体を知る(証)
為の基礎知識

月
日
日直

気(き)

目には見えない生命エネルギーのこと。「元気」の気、「気力」の気、「気合い」の気。「自律神経(体の機能を調整する神経)」のはたらきに近いと考えられています。



血(けつ)

全身を巡ってさまざまな組織に栄養を与えます。主に血液を指します。



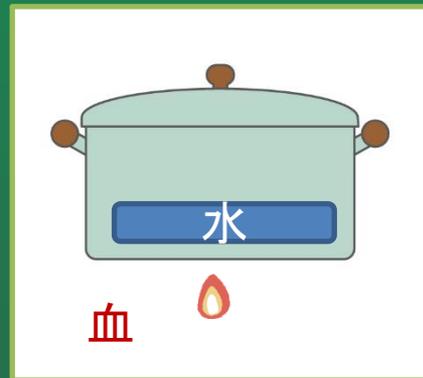
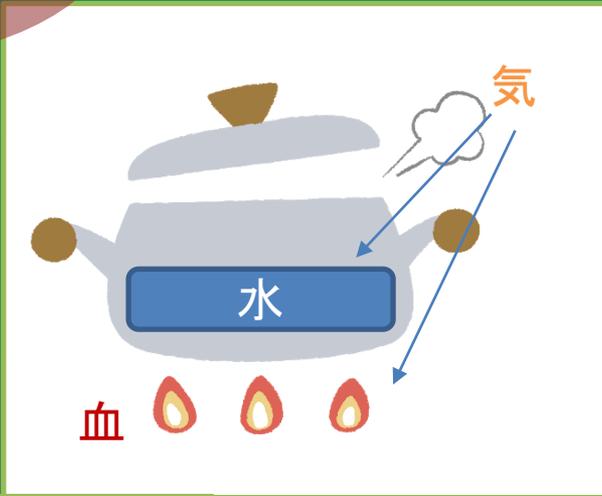
水(すい)

血液以外の体液全般に相当し、水分代謝や免疫システムなどに係わっているものとされています。

気・血・水とは

月
日
日直

東洋医学の基礎知識 **気血水**を理解しよう！



気・血・水
月・日・直
とば

気(き)

目には見えない生命エネルギーのこと。「元気」の気、「気力」の気、「気合い」の気。「自律神経(体の機能を調整する神経)」のはたらきに近くと考えられています。

ツムラHPより

先天の気

腎に蓄えられた気

後天の気

食べ物から得られる気
呼吸から得られる気

気の働き

- ☆ 推動 (成長発育)
- ☆ 温煦気化 (体温調節)
- ☆ 化生 (消化吸収 代謝)
- ☆ 防衛 (免疫)
- ☆ 固摂 (発汗・排尿)
- ☆ 統血 (血液が漏れ出ないようにする)

気とは

月
日

日直

血(けつ)

全身を巡ってさまざま
な組織に栄養を与
えます。主に血液を指
します。

血はどう出来る

生命力の元である**腎精**・食べ物から得られた**気と津液**・呼吸による**清気**から肺で作られ、心に送られ、心から全身の血管に送り出され巡る

血の働き

☆養営 (栄養を与える)

☆滋潤 (潤いを与える)

脳の鎮静【睡眠精神安定】・**月経妊娠**などにも深く関わる

月
血
と
は
日
直

腎精：

腎に蓄えられる**気・血・水**を生み出すためのもととなる物。
母からの先天の精と食べ物からの後天の精を結びつけた物

血はどう出来る

生命力の元である**腎精**・食べ物から得られた**気と津液**・呼吸による**清気**から肺で作られ、心に送られ、心から全身の血管に送り出され巡る

血の働き

☆養営（栄養を与える）

☆滋潤（潤いを与える）

脳の鎮静【睡眠精神安定】・月経妊娠などにも深く関わる

月
血
と
は
日
直
日直

水(すい)

血液以外の体液全般に相当し、水分代謝や免疫システムなどに係わっているものとされています。

ツムラHPより

津液

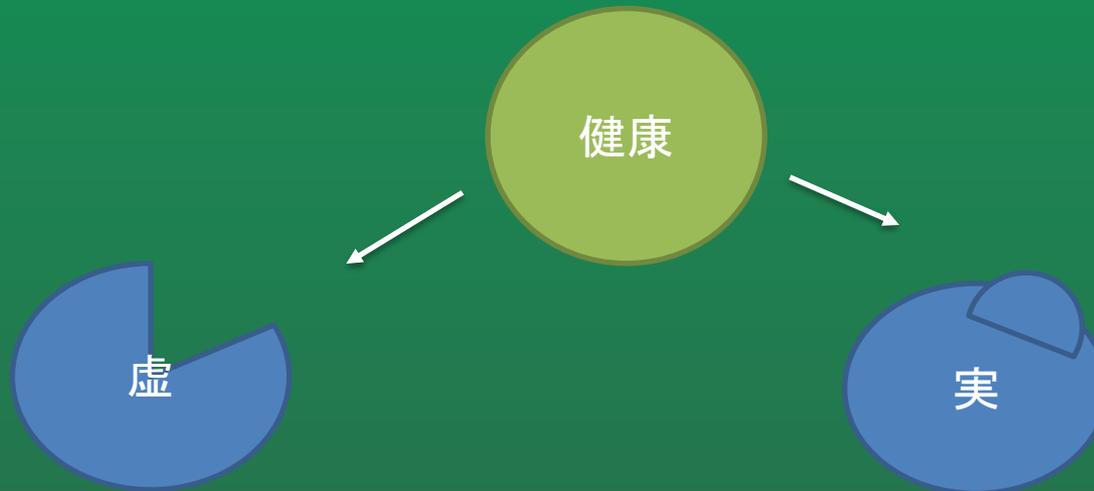
血以外の全ての体液。汗などサラサラした津と脳髄や粘膜などネバネバした液がある。

水とは
月 日
五液
汗：心の液
鼻水：肺の液
涙：肝の液
よだれ：脾の液
つば：腎の液
日直

津液の働き

- ☆ 滋潤作用：体表部の水分調節・体温調整
- ☆ 濡養作用：身体の深部（関節や臓器）

気血水バランスチェック



月
日
日直

気・血・水。それぞれが不足(虚)したり、過剰(実)になると不調が出てくる

気血水バランスチェック

月

日

日直

☆気虚

- ・風邪をひきやすい
- ・胃もたれ
- ・冷え性
- ・痩せている
- ・疲れやすい

☆気滞

- ・イライラしやすい
- ・ガスが溜まる
- ・肩こり
- ・顔はほてるが手足は冷たい
- ・頭痛や目の充血

気血水バランスチェック

月

日

日直

☆血虚

- ・皮膚が乾燥しやすい
- ・手足が痺れる
- ・睡眠トラブル
- ・目がかすむ
- ・爪がもろい

☆瘀血

- ・シミやクマが目立つ
- ・皮膚が黒っぽく乾燥しやすい
- ・便秘
- ・静脈瘤
- ・キツイ痛みのコリ

気**血**水バランスチェック

水虚は
ほぼ無し

☆陰虚

- ・髪がぱさつく
- ・手足のひらが火照る
- ・便秘
- ・やせ体型
- ・声がかすれる

☆湿痰

- ・頭が重い
- ・四肢がだるい
- ・下痢をしやすい
- ・梅雨時期に体調不良
- ・吐き気や胸苦しさ

月

日

日直

気虚；気が不足している

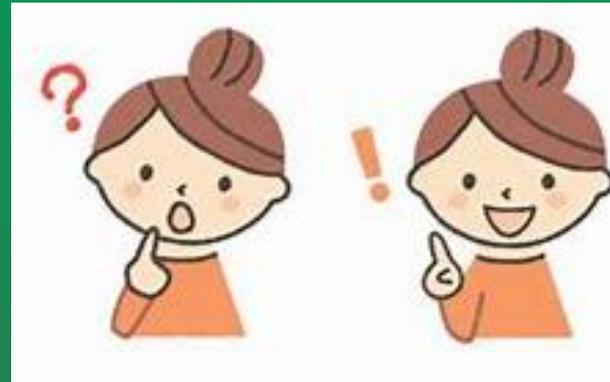
気滞；気が滞っている

血虚；血が不足

瘀血；血の流れが悪い

陰虚；身体の陰（水や血）が不足

湿痰；水が滞る



気・血・水
それぞれの働きを理
解すると、
それらが不足したり
過剰になるとどうな
るかを
理解しやすいです。

月
日
日直

次は、気・血・水を
生み出し、機能させる
臓腑を学ぶことで
より東洋医学的な
人体の生理について
理解出来ます。

次は臓腑講座を！
なぜ自分がこの体質
なのか理由が分かり
ます！



漢方における証とは？

患者さんのその時の体質や状態
のことを「証」と言う。



身体を知る(証)
為の基礎知識

月
日
日直