

身体の働き・機能について

第5回 腎について

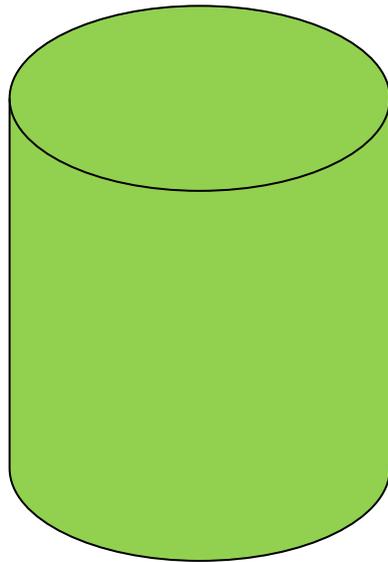
平成28年4月13日

株式会社リエイト

南波利宗

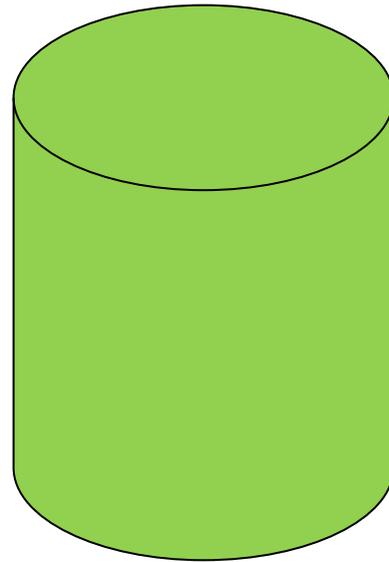
前回のおさらい

先天の力 : 生活 : 症状



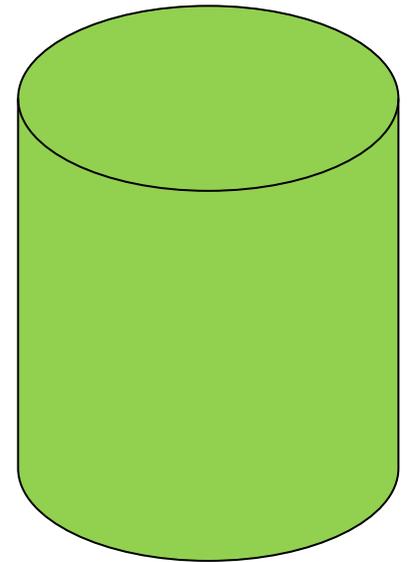
生まれ持った
体力・体質

+



日常生活に
よる負担

=



症状
検査所見

見立てを行う流れ

- ①どのような日常生活を行うと、どの蔵府に負担がかかるかを知る
- ②どの蔵府がどのような症状を出すかを知る
- ③診断方法、診断基準を持つ
- ④日常生活 VS 出方によって、どの蔵府がどの位強いかが分かる
- ⑤幼少時の症状、既往歴を聞くことで、体質判断を行う

本日の流れ

- 第5回
- 腎について
 - ① 質疑応答(前回内容)
 - ② 腎の症状について
 - ③ 腎と日常生活について
 - ④ 腎の診断基準について
- 刺絡実技

腎について

- 腎臓の生理作用
 - ①尿の生成
 - ②血圧調整
 - ③体液調整

軽度の機能低下による症状

- 根気がなくなる
- 腰から下がだるい
- 足腰の関節が重くだるい
- 背すじ、首すじが硬くこって重い
- じっと同じ姿勢をとっているのが苦痛
- ゴロゴロ寝たがる
- 抜け毛が多くなる
- 尿の頻数、または遺尿が多くなる

- 生理が不順になったり、不正なおりものが生ずる
- 血圧に変動を起こす
- 虫歯が増えてきたり、歯槽が弱くなる
- 下腹がはってきたり、ガスが張満したりする
- 咽がイライラしたり、チクチクする
- 耳鳴が起こる

- 目がかすむ
- 口臭を発しやすくなる
- 異常に咽が乾いて水が欲しくなる
- 目の周辺にむくみがでてる
- 警戒心が強くなり、ちょっとしたことで驚いたりビクビクする

重度の機能低下による症状

- 耳鼻咽喉関係の疾患：口内炎をはじめとする全ての耳鼻咽喉疾患
- 歯の関係の疾患：虫歯をはじめとする全ての歯の疾患
- 泌尿生殖器関係の疾患：尿道炎をはじめとする全ての泌尿生殖器疾患
- 脈管関係の疾患：脳血栓をはじめとする全ての脈管疾患
- 骨、関節関係の疾患：関節炎をはじめとする全ての骨、関節疾患

- 頭髪関係の疾患：脱毛をはじめとする全ての頭髪疾患
- 体液関係の疾患：膠原病をはじめとする全ての体液疾患
- 腎臓関係の疾患：腎炎をはじめとする全ての腎臓疾患
- 眼科関係の疾患：白内障をはじめとする全ての眼疾患

腎の病証(経絡病証)

- 是動病

腹が減って食べたくない、顔はやつれてどす黒く、咳をして唾を吐くと血が混じっている、声はかすれてぜいぜいいう、坐っていて立ち上がろうとすると、立ちくらみがして良く見えない、心が落ちつかず空腹状態のようである、虚するときは、非常にびくびくし、誰かに捕まえられるような気がする、骨厥である心が落ちつかず、ただ食べたがり、気力がない

腎の病証(経絡病証)2

怒りやすい、食欲がなく顔色は黒くなり、燃えかすのような色になる

腎の病証(経絡病証)3

- 所生病

口中が熱し、舌が乾き、のどが腫れ、のぼせ、のどが乾燥しまた痛みがある、胸苦しく、心臓が痛み、黄疸が出、水瀉性下痢をし、腰骨や大腿部腎経が痛み、また冷えたりして、ただ横になりたがる、足の裏が熱して痛む、舌が裂ける、のどが乾く、食べ物がのどにつかえる、体が疲れる、せき、声が出ない

膀胱の病証(経絡病証)

- 是動病

頭を突き通る痛みがあり、目の玉がとび出る、項が抜ける、そんな感じである、背骨が痛み、腰が折れるようである、股関節を曲げることができない、膝窩は固くなり、腓腹筋部は引き裂かれるように痛む、踝厥である

膀胱の病証(経絡病証)

- 所生病

痔、悪寒発熱の発作、気が変になる、癩癧、頭頂部項部の痛み、目が黄色くなり、涙が多く出るようになる、鼻づまり鼻血、後部背部腰部臀部下肢後側膀胱経の通りが皆痛んで小指が使われない、耳がよく聞こえない、後頭部の痛み、耳閉感、おこり

腎の症状

- 抜け毛が多くなる、白髪が増える、視力がなくなる、目やにがでる、目を開いているのが苦痛、瞳が散大し眼前がちらついてよく見られない、明るいところに出ると目が痛む、目の凝視力がなくなる、瞳に汚点が現れる、耳が遠くなる、耳に黒色を呈する、耳に活気がなくしぼんでくる、耳に垢がついて汚れてくる、耳鳴がする、鼻汁がたまる、鼻血がでる、口内が荒れる、口内が乾く、扁桃腺が腫れる

腎の症状②

- 咽喉が痛んではれる、咽喉が乾いて水が欲しくなる、声帯が変調して声がかれる、喉にタンがからむ、歯槽がはれる、歯質がぼろぼろになる、虫歯ができる、歯ぐきが動き出して出血しやすい、歯肉が落ちる、舌が紅滑にして渴する、首や肩背に寒気を感じず、腹直筋がひきつって下腹がはる、下痢をしやすい、体にむくみがでる、顔面や目の周りがむくむ、発汗して寒気がしやすい

腎の症状③

- 少しの隙間風にも寒さを感じず、面識が黒ずんで活気がない、小便黄色、多尿になる、尿を漏らす、夜尿する、腹にガスがたまる、尿に甘い臭いがする、起居が苦痛に感じる、横にごろっと寝たくなる、いくら寝ても眠い、朝なまあくびが良く出る、全身がだるく疲れやすい、根気がなくなる、頭がぼーとして考える根気がない、関節が痛む、生理不順になる、驚きやすくなる、ちょっとした事でも恐れてビクビクする

腎の症状④

- めまいがする、頭痛がする、寒さにあうと震えがくる、腰部がひきつって痛む、腰部や背中に冷えを感じる、足がほてって痛みを発する、のぼせる、肌に潤いが無くなって黒光りする、両頬赤く、顔面がほてって酒に酔ったように体がだるく、動きがにぶくなる、手足が冷たいのにほてる、四肢がだるく痛みがある、四肢が冷えやすく、いつも冷たい、寒さにも熱さにも弱い、安眠しにくい、ささいなことが気になる

腎の症状⑤

- 下腹に力がない、腰に力が入らない、下腹が固く力が入らない、水が胃にたまって吸収しにくい、飲食に味を感じない、食してすぐ飽き、時が経ってすぐ欲しくなる、歩行してすぐ疲れる、速く歩くとすぐ息切れする、陰頭寒く小便数にして出にくい、小便の色清白、赤濁、夢精、夕夜に寒熱往来して自汗盗汗が出る、骨折しやすくなる、うわごとをいう、リンパ腺がはれる、耳に痛みや重圧感を感じずる

腎の症状⑥

- 微熱が続く、まぶたにむくみがくる、腹部全体が堅くなる、下腹部に力が入らなくなる、腹部が垂れ下がる

脾・腎に
負担がかかる
日常生活

睡眠時間

- 寝る前には胃を空っぽにしておく
→脾が働けない or 脾が無理やり働くことで体力の回復に機能を使えない
- 夜更かし: 腎が休むべき時に休めない、体内の清掃が出来ない
- 電気毛布: 熱を常に与えられる = 身体活動、腎が休むべき時に休めない

食欲

- ない

＝消化機能低下

脾：食欲がないといっても、食べさせれば結構食べられる

腎：食欲も空腹感もあるが、食べてみるとあまり食べられない

- 旺盛

胃：いくらでも食べられる

食事時間帯

- 消化力のリズム
 - 午前6時：動き始める
 - 午前9時：旺盛になる
 - 正午：ピーク
 - 午後3時：落ち始める
 - 午後9時～午前3時：休止

夜食、間食

- 消化機能は午後9時に休止
= 食事は午後7時までに
※夜食(午後7時以降に食事を取る)
= 消化機能が落ちた状態で仕事を行う

間食≠スイーツ

間食=3食で補えない時に食べる必要がある

例)子供:胃袋が小さく、1食あたりが少量

胃弱:1回量を減らさないと消化しきれない

嗜好品

- 脾に負担をかけるものが多い
糖質、甘味→消化の負担大、筋肉↓
- 分かっているけど止められない
脾、胃の感覚鈍麻→腎傷める
- 夜間のフルーツ、冷飲
→腎の損傷大

入浴

- 熱いお湯、長風呂＝疲労大、夜間は禁忌
- 毛穴開いた状態で冷氣＝冷えが深くまで入り込む＝風呂後の冷房、寒い脱衣所は✖

大便

- 脾、肺と大きく関係する
- 脾：消化する力がない＝消化に使用する働き
大＝排便機能に働きを割り辛くなる
＝便秘、下痢
※たくさん食べればたくさん出る！
・・・とは限らない
- 腎：同じ骨盤臓器

小便

- 肺の症状：回数が多いが、1回辺りの出る量は少ない
- 回数多い＝水分量多い(1回量同じ場合)
膀胱拡張機能低下、神経性(1回量少ない場合)
- 夜間尿：日中腎が働けない

水分

- 甘いもの＝脾への負担大、筋肉の力↓
- 食事中に水分多い＝消化力↓
- 適量：0.8～1.5L(体質による影響大)
- 飲んでも飲み足りない＝感覚神経鈍麻
- 異様に咽が乾く：腎
- 冷飲：腎を痛める

アルコール

- 脾への負担：水分と一緒に
- アルコール＝満腹中枢を麻痺させる→食べ過ぎる事により脾の負担↑
- 腎への負担 アルコール度数＜水分量

運動

- 夜の運動：腎が休めない
- 過度の運動：腎を痛める

診察基準 腎

- 脾

脈診：右尺中

腹診：下腹部

触診：力がない

望診：黒い、肌がまだら、腫れ

腎は先天力に左右される

- 出生体重
- 両親の体質、家族歴
- 幼少期の体力、病気

どう臨床に活かすか

症例検討

Q & A

5種類に分けた身体の機能

肺：呼吸、皮膚機能

心臓：全身に血を巡らせる、体温調節(体温下げる)、精神作用

肝臓：解毒、発熱、代謝、糖貯蔵、筋疲労回復

脾臓：胃、膵臓(消化、血糖調節)

腎臓：老廃物をろ過、水分代謝、膀胱(排尿、体温調節)、腸(吸収、排泄、発熱、免疫)

推薦図書

『やまい一口メモ—東洋的な健康観のすすめ』

著者：小林詔司 難易度☆☆

『経絡治療のすすめ』

著者：首藤傳明 難易度☆☆

『鍼術上達講座』

著者：杉山勲 難易度☆☆☆

『東洋医学講座』2巻、3巻、7巻

著者：小林三剛 難易度☆☆☆☆☆