

教えて！！漢方&鍼灸



～これも漢方 あれも漢方 たぶん漢方 きっと漢方（前編）～

2021年6月 大学ニュース 掲載

助教 大谷 かほり

今回のタイトルに何かお気づきになりましたでしょうか？わかるのはその世代～♪
日常に垣間見える漢方をご紹介します。

1. これも漢方

「元気がある」の元気は、れっきとした東洋医学用語です。親から受け継ぐ先天的な気（エネルギー）が変化したもので、臓腑の機能を活発にし病気になりにくくする働きがあります。元気は消耗していきますから、呼吸や食物から天地の気を補い続ける必要があります。



「精がつく」の精もやはり生命エネルギーですが、気が人体の生理機能に相当する概念であるのに対し、精は五臓（後述）の機能を維持する物質（気血水や臓器そのもの）の原料、成長・生殖力にあたります。先天的な精もやはり天地からの後天的な精で養う必要があります。気とよく似ています。「精気」という言葉もありますね。

他に「気が逆上する」「気が緩む」「気が塞ぐ」なども漢方の古典が元になっています。

2. あれも漢方

「五臓六腑」もやはり漢方の古典から。五臓は肝・心・脾・肺・腎、六腑は胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦（さんしょう）を指し、体の機能や臓器を漢方的に捉えたものです。今で言う肝臓・心臓・脾臓などとは異なります。三焦に至っては体幹を3つに分けた実態のない概念です。

「肝心要（かんじんかなめ）」は「肝腎要（かんじんかなめ）」とも書きますが、肝は血を貯蔵し血の運行をスムーズにし、心は血を運び、腎は精を貯蔵します。腎にある精と肝にある血は、どちらかが足りない時に相手になり替わって補い合える関係にあります。「極めて重要」という意味になるのも納得？

教えて！！漢方&鍼灸



肝は他にも意識的な精神活動や情動を支配するため、「肝（きも）がすわっている」という表現があります。肝と関係の深い胆は、今の胆嚢の働きの外、決断力や勇気を生むと考えられており、ここから「胆力」という言葉が生まれました。

（後編へつづく）

■ [東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)