



東洋医学公益講座

第20回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

子午流注 肺経

肺経に気が集中する時間

「肺朝百脈」
肺が全ての経絡とつながっている

1時～3時

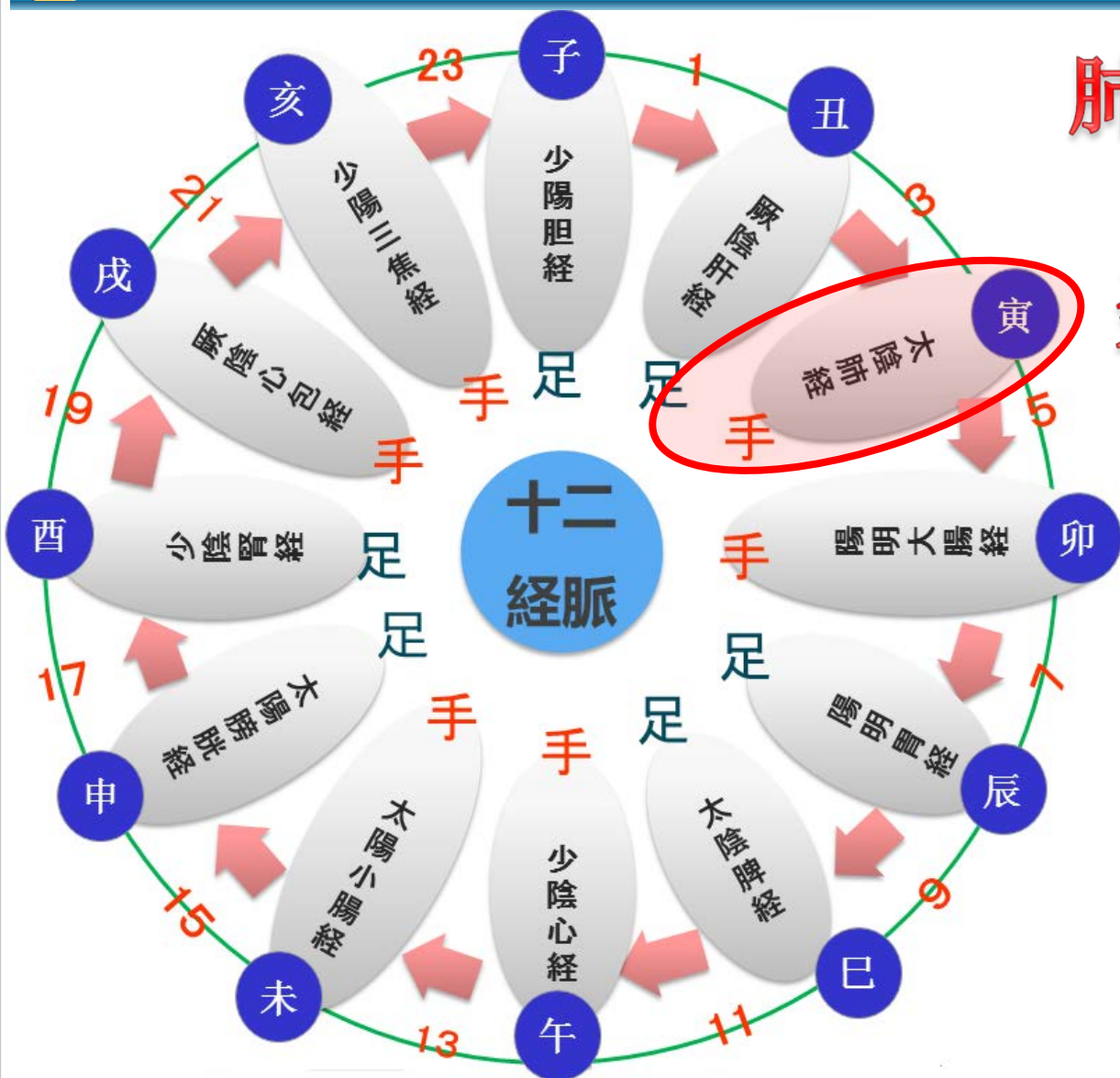
肝でデトックスにされた血液を

3時～5時

肺を通し、再度全身に送る

肺の病気が発症しやすい時間

肺の気が病むと
3～5時に
発症しやすい

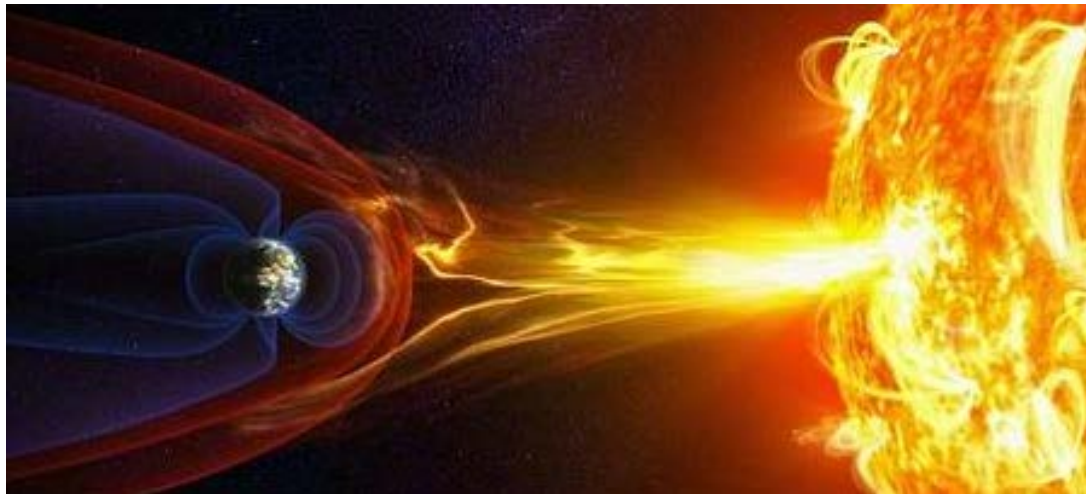


肺の役割

肺 = 【天幕】

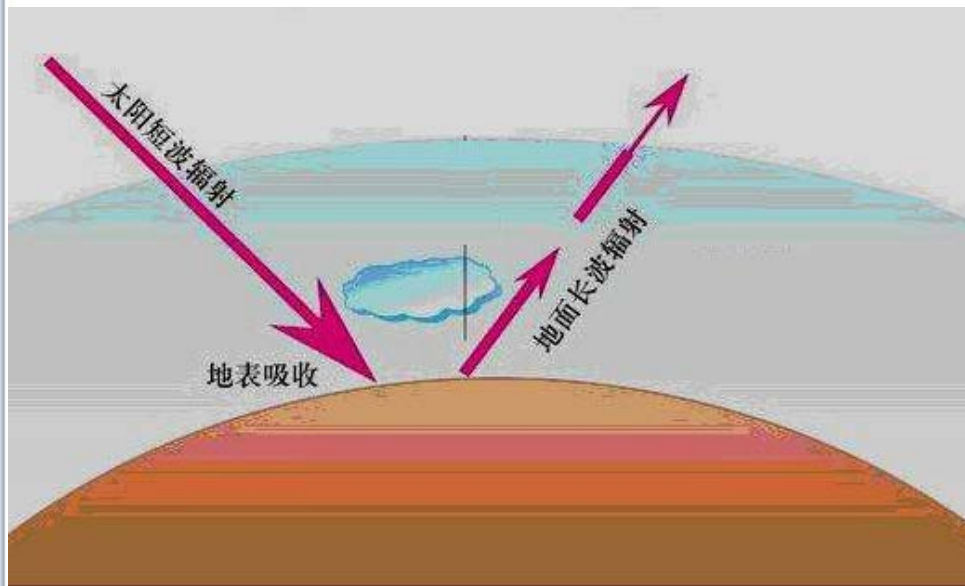
地球を取り巻く大気層と同じ役割

大気層のように、体の保温保湿を担う
全身の気血水の循環を司る



大気層の役割

保温、保湿、熱・水の循環



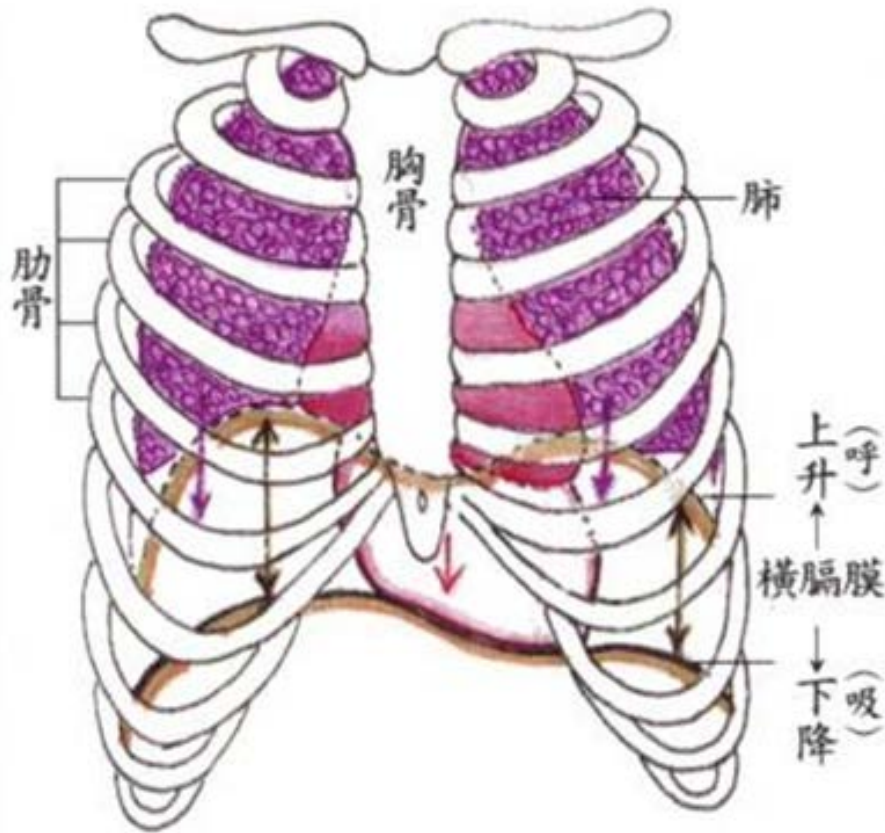
肺 = 体の大気層

全身の皮膚も肺の一部

気・熱・水の循環を司る

- ✓ 外からの邪気（冷熱など）体を守る
- ✓ 体温を一定のレベルに保つ（保温）
- ✓ 体内の水分の蒸発を防ぐ（保湿）

肺 = 心臓の熱を循環させる



心臓で作られた熱が

横隔膜の上下運動により、腹部や下半身に伝わり、消化吸収をはじめとする一連の生体活動に使われる

肺による気血水の循環

- ✓ 吸う＝全身が膨張する、気圧が高い
血管収縮、交感神経優位
- ✓ 吐く＝全身が収縮する、気圧が低い
血管拡張、副交感神経優位

肺の呼吸は
全身に気血水を循環させるための
最大な原動力！

肺の機能低下による弊害

呼吸が浅くなると

- ✓ 血液循環が悪くなる
- ✓ 水の循環が悪くなる
- ✓ 熱の循環が悪くなる

⇒ 冷え症・むくみ

⇒ 消化・吸収・排泄・生殖機能の低下

3～5時は肺の気のバロメータ

肺の気が病むと、
3～5時に発症しやすい

3時～5時に熟睡できないのは
肺の気が病んでいる表れ、
治療効果のバロメータ

気象を診る東洋医学

東洋医学の診断法

望診・聞診・問診・切診

⇒ 気の状態（気象）を診る

皮膚は肺のシステム

- ✓ 皮膚を強く刺激する
＝ 肺を痛める行為
- ✓ 長期間皮膚に強い刺激を与える
＝ 肺機能の低下を招く

肺の機能が弱い方
＝ 皮膚を強く刺激する行為を控える
(あかすり・強いマッサージ)

喘息が、夜中3時頃 ひどくなるのは なぜ？