



東洋医学公益講座

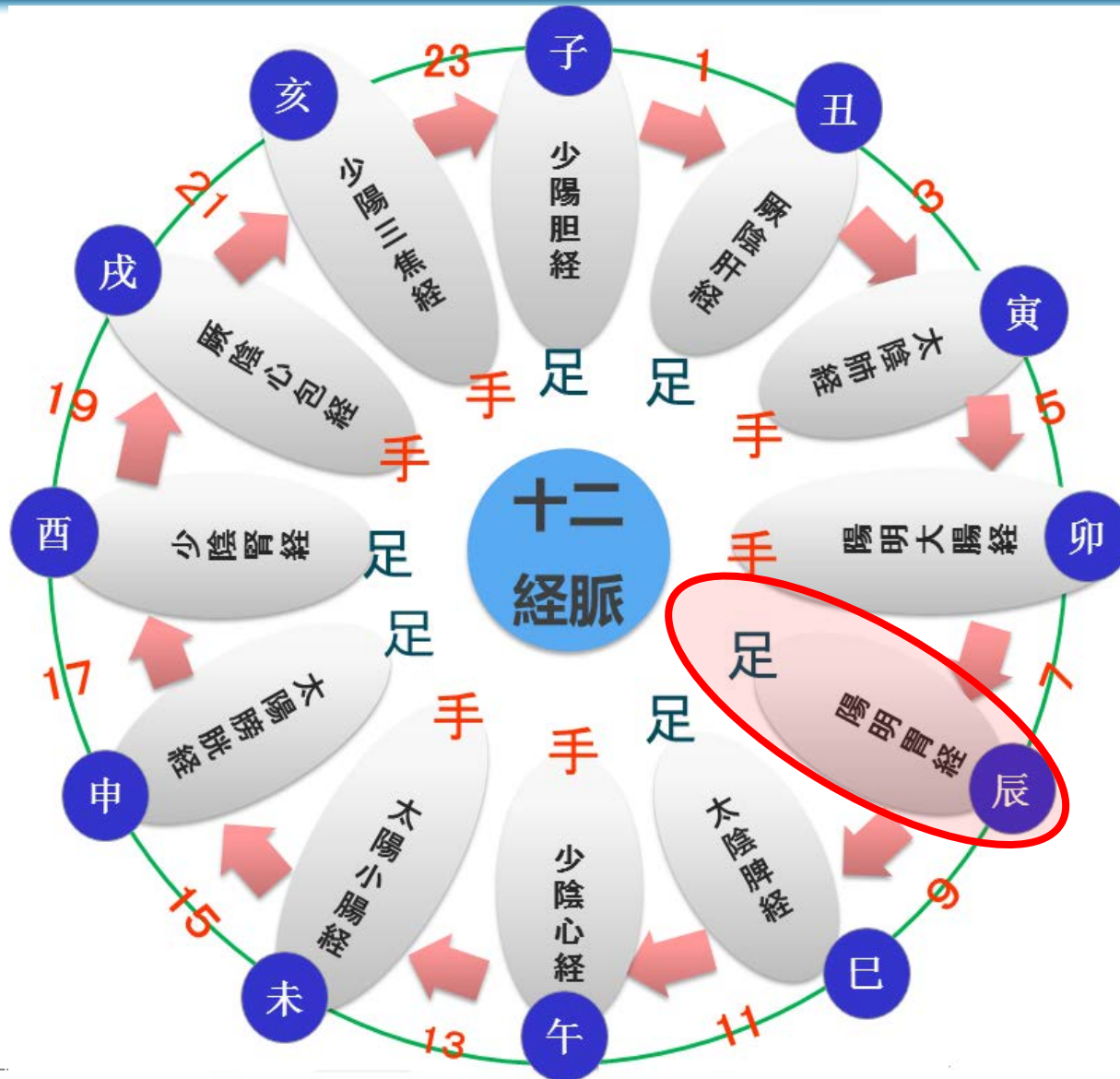
第22回

- ✓ 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 胃経

十二経脈の時間性 ― 胃の時間



7～9時

消化器系に最強な時間

前々日～前日に食べた物を5時～7時に
大腸でその残渣を排泄
→体の中が空の状態、胃に新しいものを
取り入れる準備完了
→一番消化吸収しやすい状態

7時～9時



朝食をしっかりと食べる時間

朝食を食べないと…

- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 咀嚼するものを食べない
(ヨーグルト、コーヒー、ジュース…)



胃にエネルギーが集中する時間に物が
入ってこなく、胃の空回りが習慣化
すると

- 消化機能が低下する
- 胃痛・胃潰瘍・便秘・大腸炎
- 冷え・むくみ・太りやすい

「消」と「化」の違い

胃脾 = 消化器

✓ 「消」... 姿形を消す作業
⇒ 胃の働き

✓ 「化」... 食べ物をアミノ酸に分解
して、再合成する
⇒ 脾の働き

「消化」のプロセス

- ✓ 食物を口に入れる (口は最初に消化器)
- ✓ 咀嚼して食物を粉碎し、唾液を分泌
- ✓ 粉碎した食物を胃に運ぶ
- ✓ 唾液と胃液が中和して消化を促進
- ✓ 脾・小腸で吸収・合成&分別
- ✓ 大腸で水分の再利用&排泄

「咀嚼」の意味

口 = 消化器

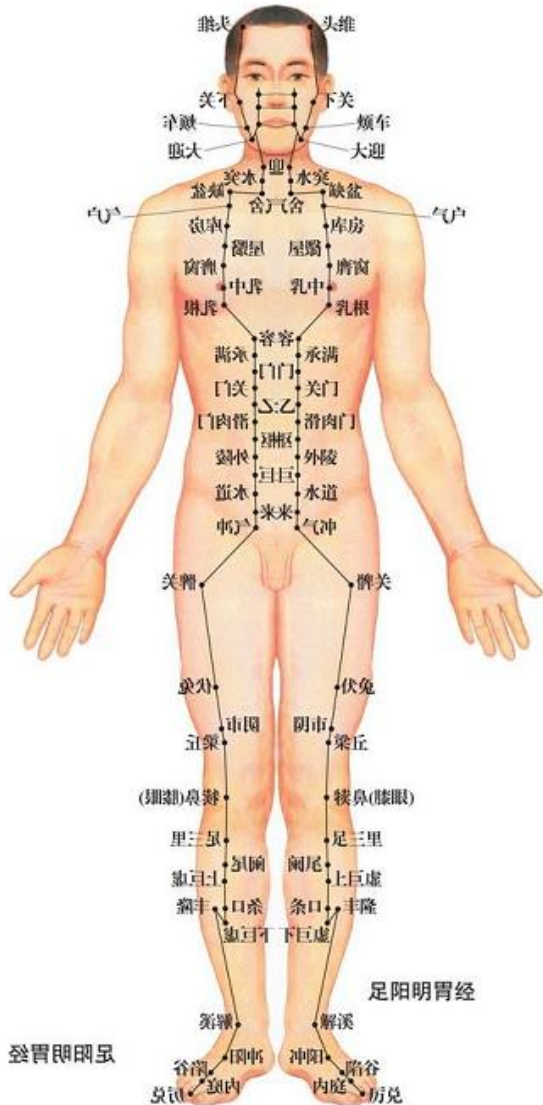
咀嚼の回数が少ないと

- 唾液があまり分泌されない
- 唾液（消化酵素）が少ない状態で食物を胃に運ぶことになる



胃腸の消化機能が低下する

胃経の流注



体の前面を通る

目の下から始まり

→ 顔の表情筋を包む

→ 首の前面

→ 胸の中央（乳首）

→ 腹部

→ 鼠蹊部

→ 大腿部前面外側

→ 足の人差し指

胃の気が不足または滞り

- ✓ ほうれい線が深くなる
- ✓ 首に皺
- ✓ 胸の張りがなくなる
- ✓ 鼠蹊部の痛み
- ✓ 大腿部前面の冷えと痛み
- ✓ 膝前面の冷え・痛み
- • • • •

朝食と美容との関係が深い

顔面の胃経や大腸経に気が充満している

→ 肌の張りが良く、しわ、シミが少ない

朝食を摂らない、咀嚼しない

→ 胃腸の気が少ない・弱い

→ 表情筋が弛み、法令線が深くなる



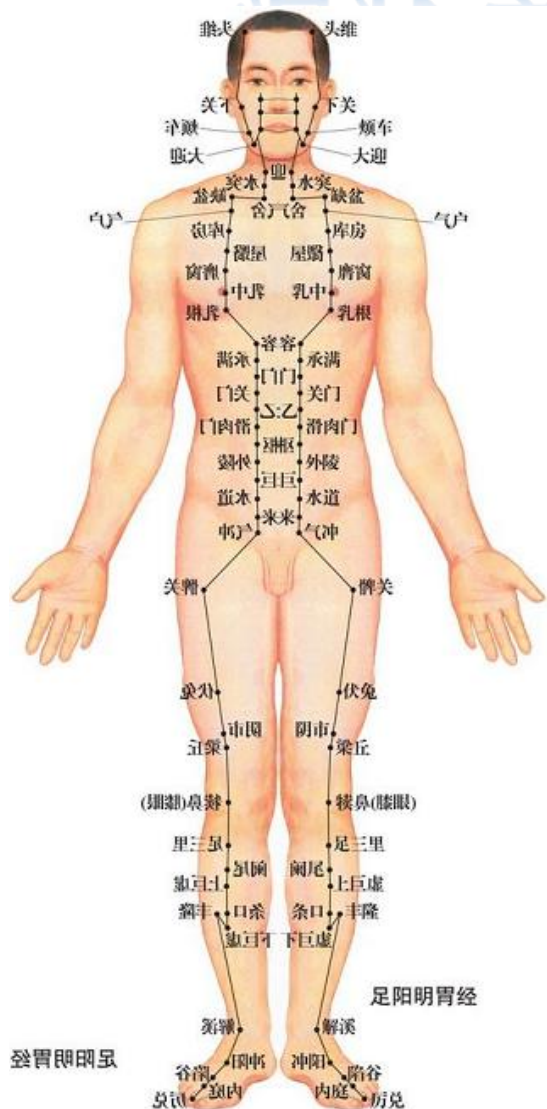
法令線の深い

安倍総理は

なぜ、あそこが悪いの？

胃 腸

消化器系が弱い人の特徴



胃腸の経絡がつまる

胃腸の気が不足する

ほうれい線が深くなる

首に皺が増える

乳房の下垂

胃腸のトラブル

鼠蹊部の痛み

大腿部前面の冷え

膝前面の冷え・痛み・

朝食をしっかり摂る

美容・健康にとって
重要な事！