



# 東洋医学公益講座

## 第25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 腎経

# 体内の水の循環

- ✓ 食事と一緒に入る水は胃と小腸の中で加熱され、水蒸気へ
- ✓ 膀胱への尿液は再び小腸の熱により、水蒸気に変える

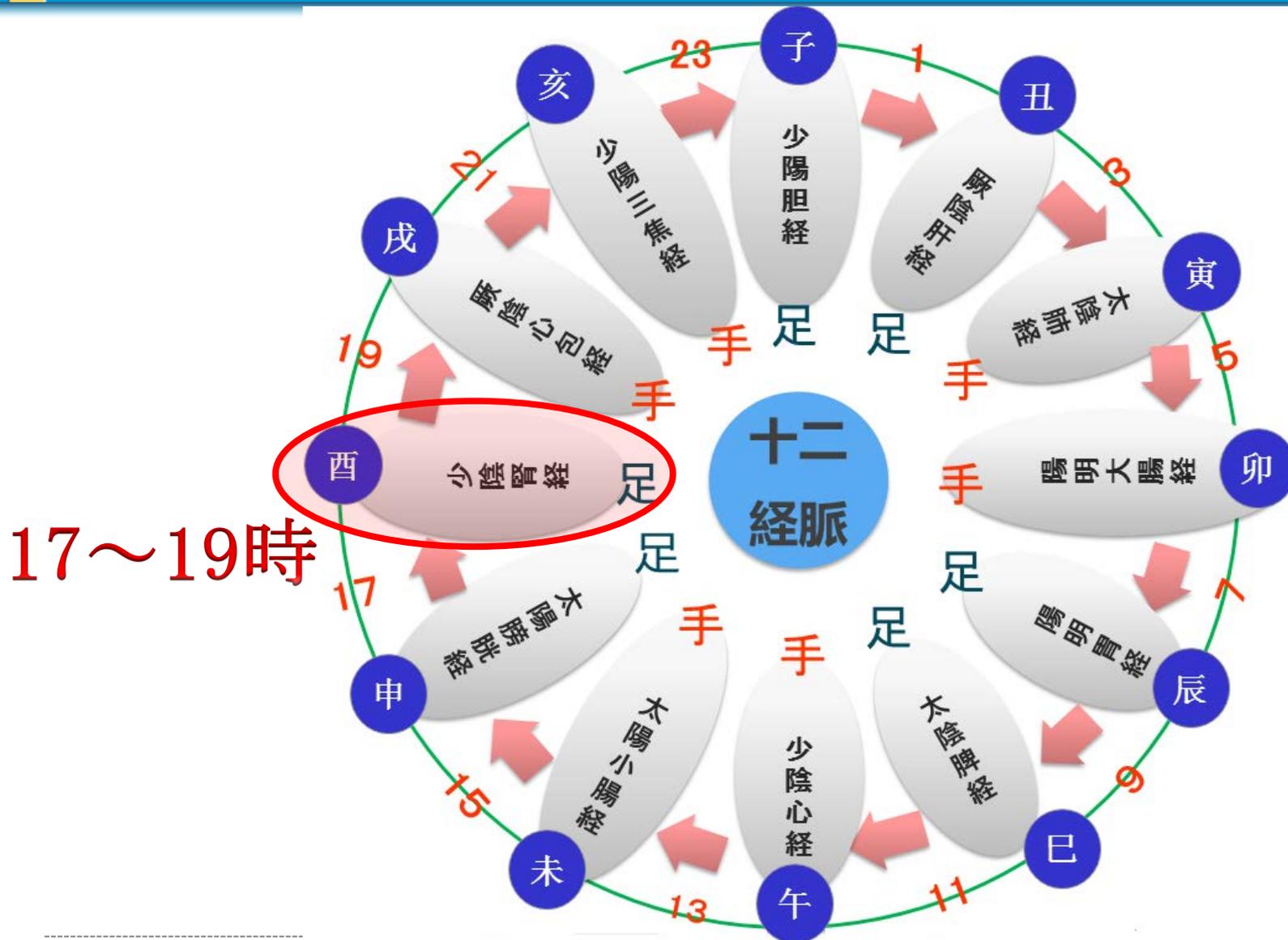
飲み水は体内に停留する時間が短いため、十分に加熱されない

水の補給は食事と一緒に取ること!!

# 小腸の温度が低いと

体（特に腹部）の冷え、  
むくみ、頻尿などの不調

# 十二経脈の時間性 — 腎の時間



17~19時

# 腎の役割

腎 = 水の気 = 貯めこむ、蓄積する  
様々な栄養素を「精」として蓄積する

例えば...

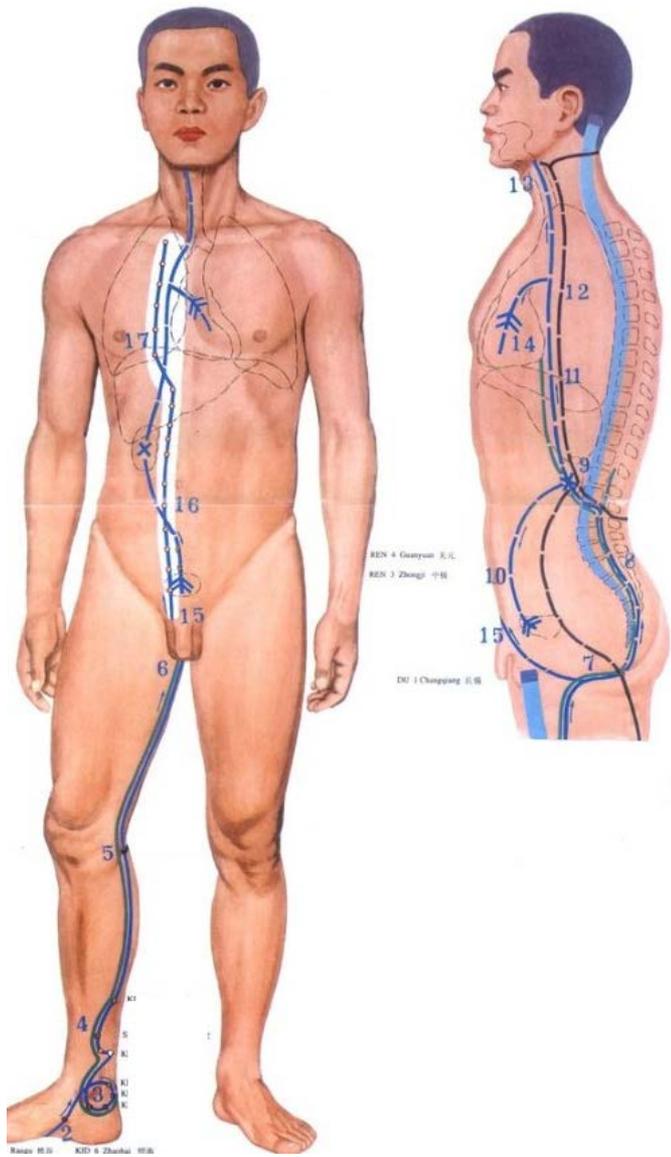
- ✓ 骨の中・頭の中の髄液
- ✓ 褐色脂肪内の大量のエネルギー

# 腎の機能が弱まると？

17-19時に色々な症状が出やすい

- ✓ 腰が重い、痛い
- ✓ むくみ
- ✓ 咳が出る
- ✓ 深く吸えない（呼吸が浅い）

# 腎経の流れ



足の小指  
→ 内踝の内側  
→ 脛の後ろ内側  
→ 腰  
→ 喉

# 腎の機能が弱まると？

17-19時に色々な症状が出やすい

- ✓ 腰が重い、痛い
- ✓ むくみ
- ✓ 咳が出る
- ✓ 深く吸えない（呼吸が浅い）

# セミナー参加者の例

症状： 1年以上前から  
夕方になると腰が重くなる

診断： 足の内踝の周りの激痛

対処： 圧痛のある腎の経穴を毎日  
揉みほぐす

結果： 1週間程度で不調が軽減された



# 腎の様々な役割

「水」の気 = 収縮、貯めこむ、蓄積

- ✓ 先天のエネルギーを貯めこむ
- ✓ 瞳孔の収縮機能
- ✓ 肛門・膣・尿道の収縮機能

• • • • •

死ぬ時に、  
瞳孔が拡散するのは  
なぜ？