東洋医学公益講座

第26回

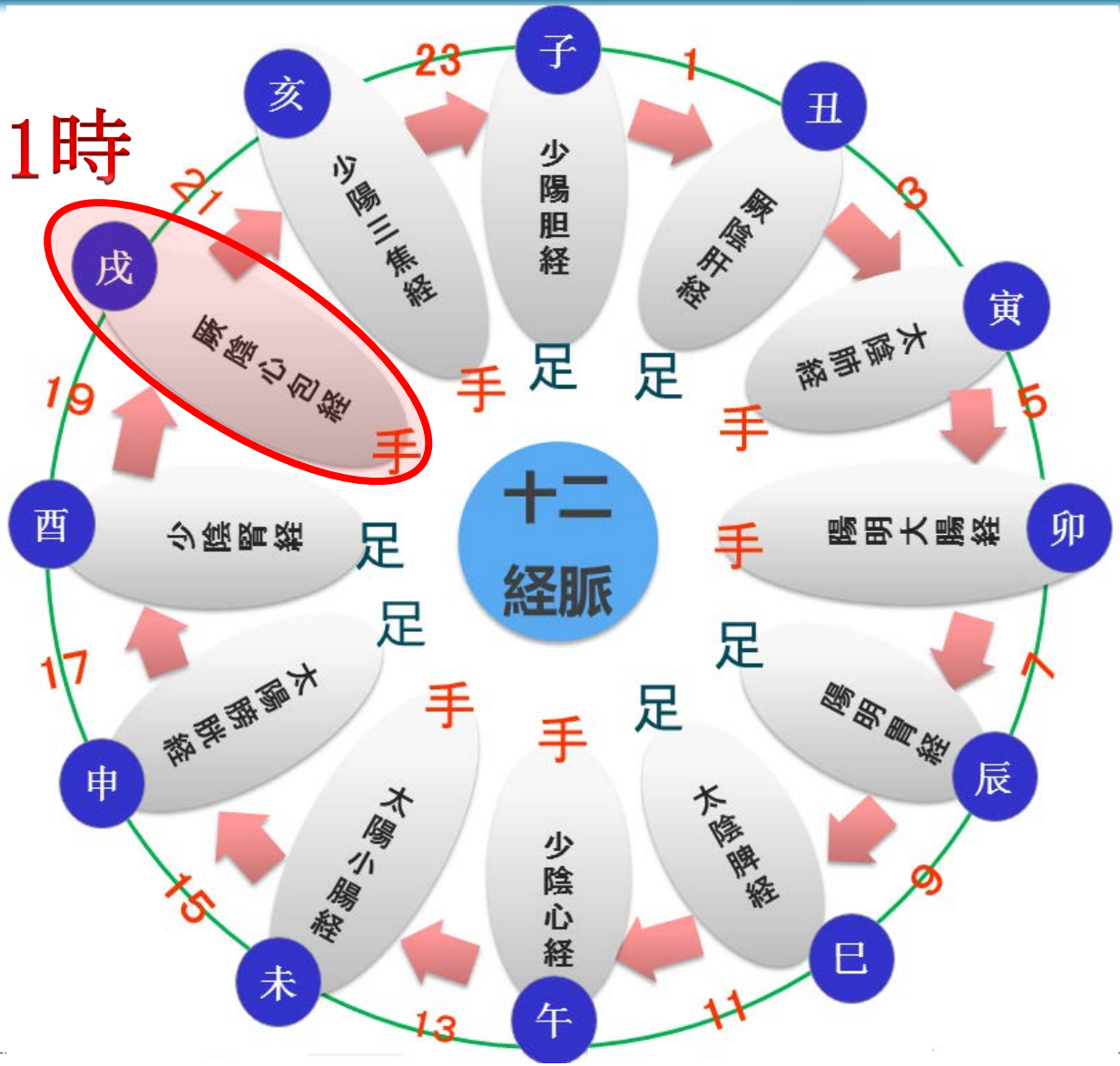
- ✓ 講師：羅　予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：　㈱ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

子午流注　心包と三焦

十二経脈の時間性 ― 心包の時間

19～21時



心包とは

心臓の周りにある脂の膜

精神的（神経）の活動・心を守る存在

19時ー21時

脂の膜を浄化する時間

心臓を浄化することに
エネルギーを使う時間帯

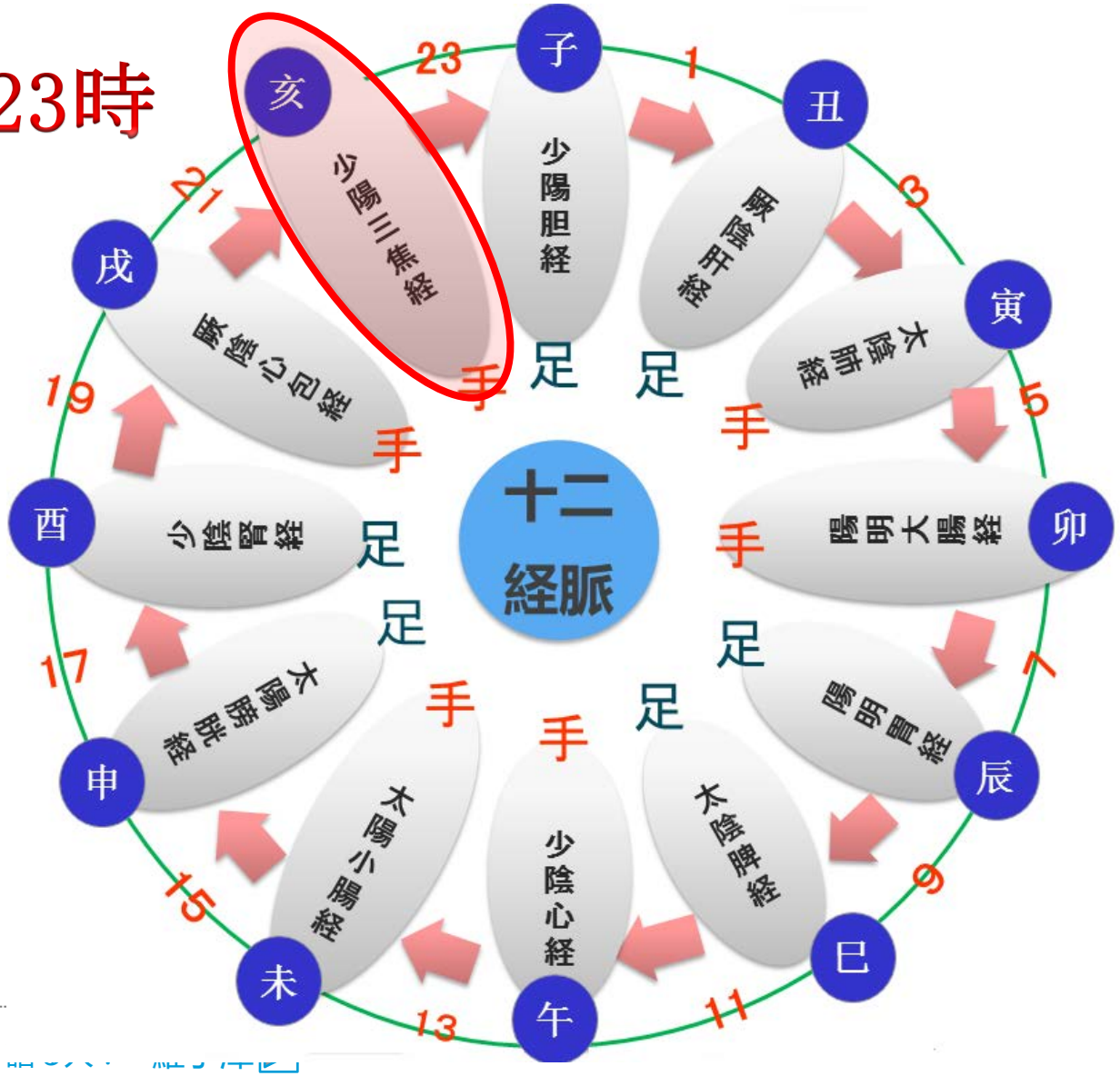
夜の激しい運動は心臓に悪い

心臓を修復するこの時間に
激しく動かす運動は避けた方が賢明

心拍数が上がる事により
心臓の修復機能が低下してしまう

十二経脈の時間性 ── 三焦の時間

21～23時



三焦とは

例えば…

- ゆで卵の殻と白身の間の白い膜
- 肉の筋膜

- ✓ 皮膚と筋肉の間の膜
- ✓ 筋肉と筋肉の間の膜
- ✓ 筋肉の周りの膜
- ✓ 内臓の周りの膜

体中のいたるところに存在する

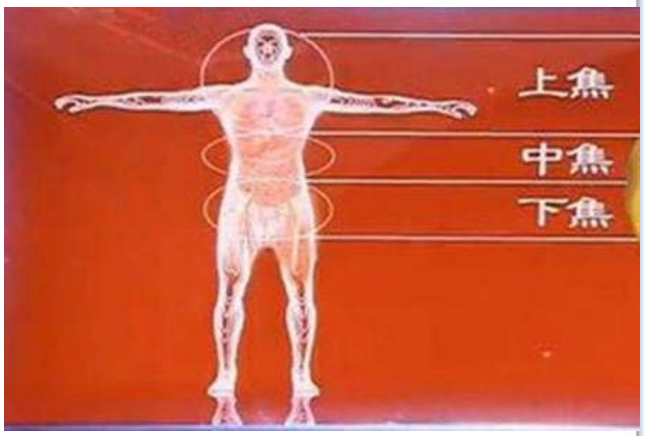
三焦の役割

脂の膜を通し、

気血水、ホルモンなどを伝達する

- ✓ 組織間のエネルギー伝達
- ✓ 組織間の情報伝達

三焦の三つの空間



①上焦…横隔膜より上

（脳・心臓・肺を囲む）

②中焦…横隔膜～大腸の間

（肝・胃・脾などの消化器を囲む）

③下焦…大腸より下

（排泄器や生殖器を囲む）

浄化の時間帯

- 19ー21時：心臓のシステムを浄化
- 21ー23時：三焦のシステムを浄化

22時前後に休む準備

23時前後に熟睡

深夜に血液のデトックス

成長ホルモンがたくさん分泌する

体の修復を行う時間

経絡の時間性を知る

- ✓ どの時間帯に発症するか
- ✓ どこの経絡が滞っているか
- ✓ どこの気が弱っているか

⇒ 病気の診断と治療の根拠となる

⇒ 治療後の改善の判断基準となる

画像写真　百度図片

東洋医学の診断方法

まず、気を診る
寒暖(温度の差)、圧力、時間、空間…

子午流注は

時間を判断する方法の一つ

夜の激しい運動は、
心臓に悪い!?
なぜ？

焦を超えると病気!?

上焦

＝きれいな気（水蒸気）のみ存在する。

※横隔膜より下に存在するものが侵入する事はない

✓ 胃の内容物が上焦に上がる

→逆流性食道炎

✓ 便秘により大腸の内容物が顔に

→ニキビ・吹き出物