



東洋医学公益講座

第17回

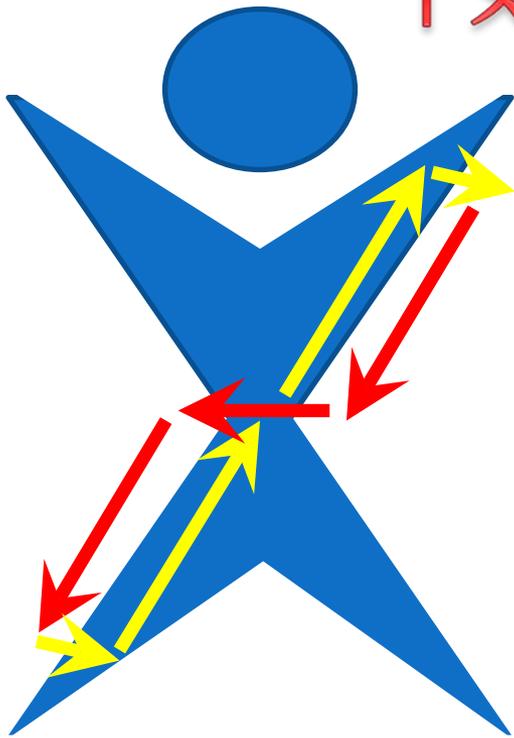
- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

経絡の時間性

経絡の方向性と時間性

経脈の中を流れ、様々な機能を司る
「気」の動きに特徴がある



- ✓ 一定の方向性
- ✓ 一定の時間性

例：海流の方向性

北半球：時計回り

南半球：逆時計回り



例：潮汐の時間性

満潮の時、海水が増す
干潮の時、海水が引く

「気」も同じ

体内を巡る気の流れにも時間性がある

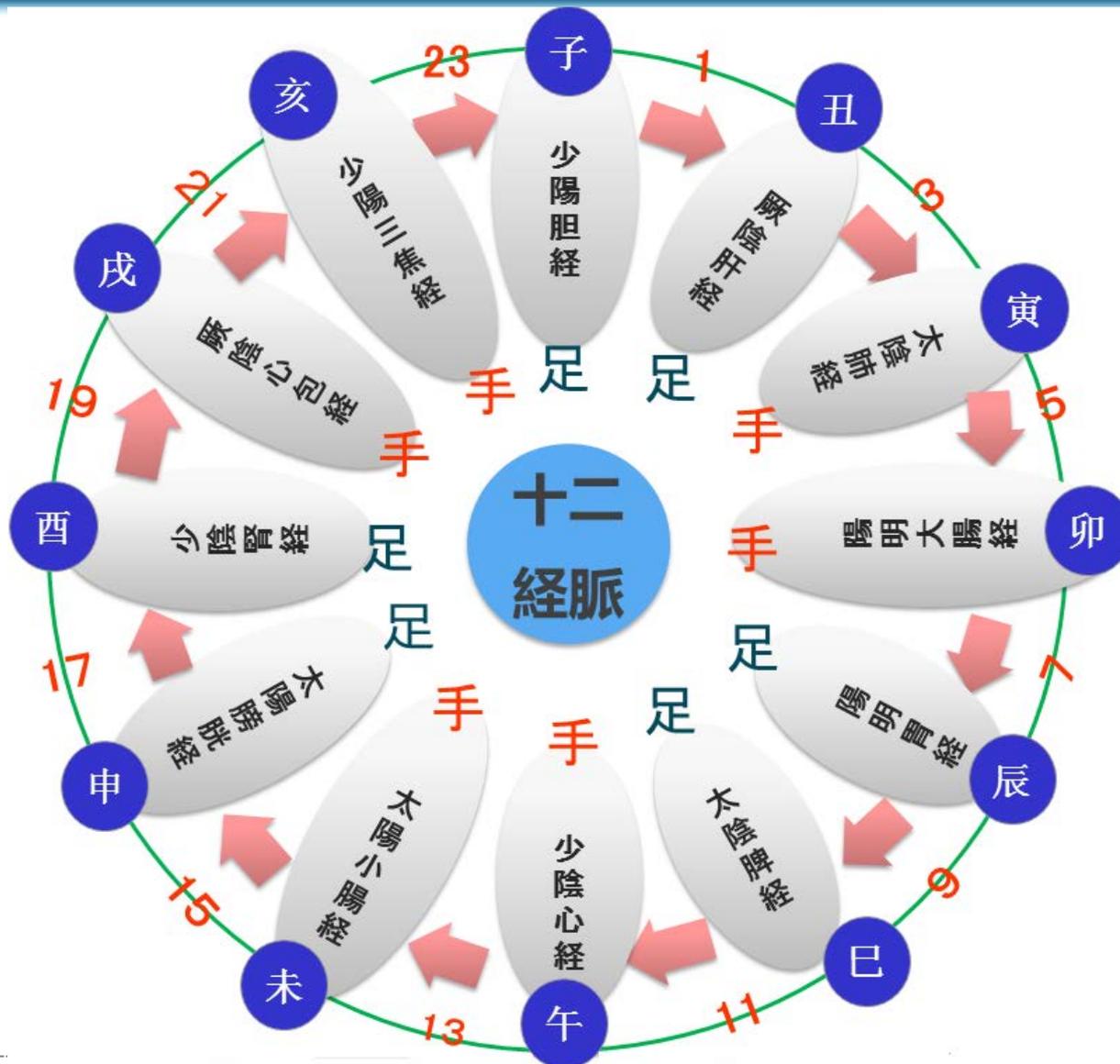
例：人の生活の時間性

起床→歯磨き&洗顔→メイク→朝食…

「気」も同じ

様々な事を同時にはできない
集中して各機能を担うため、
気は一定の時間性をもって動く

十二経脈の時間性 — 子午流注



地支と時間の関係 (復習)

子 23～1時

午 11～13時

丑 1～3時

未 13～15時

寅 3～5時

申 15～17時

卯 5～7時

酉 17～19時

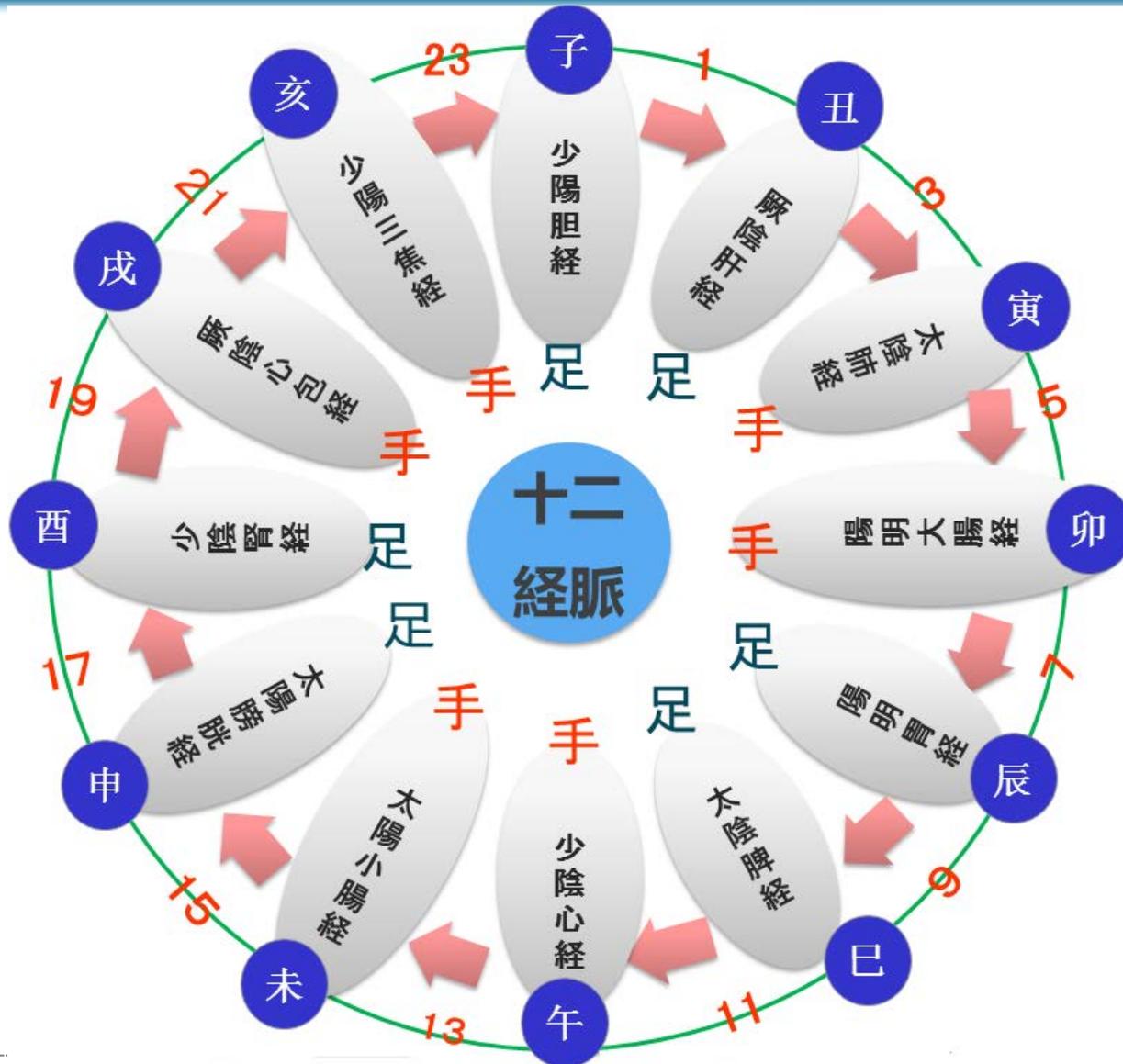
辰 7～9時

戌 19～21時

巳 9～11時

亥 21～23時

十二経脈の時間性 — 子午流注



十二正経と五臓六腑 (復習)

十二正経

陰経一臓の機能を担う

手太陰肺経
手厥陰心包経
手少陰心経

足太陰脾経
足厥陰肝経
足少陰腎経

陽経一腑の機能を担う

手陽明大腸経
手少陽三焦経
手太陽小腸経

足陽明胃経
足少陽胆経
足太陽膀胱経

それぞれの機能を担うため、
一定の時間性をもって、
気が集中する

経脈の分類

十二正経

陰経—臓の機能を担う

手太陰肺経
手厥陰心包経
手少陰心経

足太陰脾経
足厥陰肝経
足少陰腎経

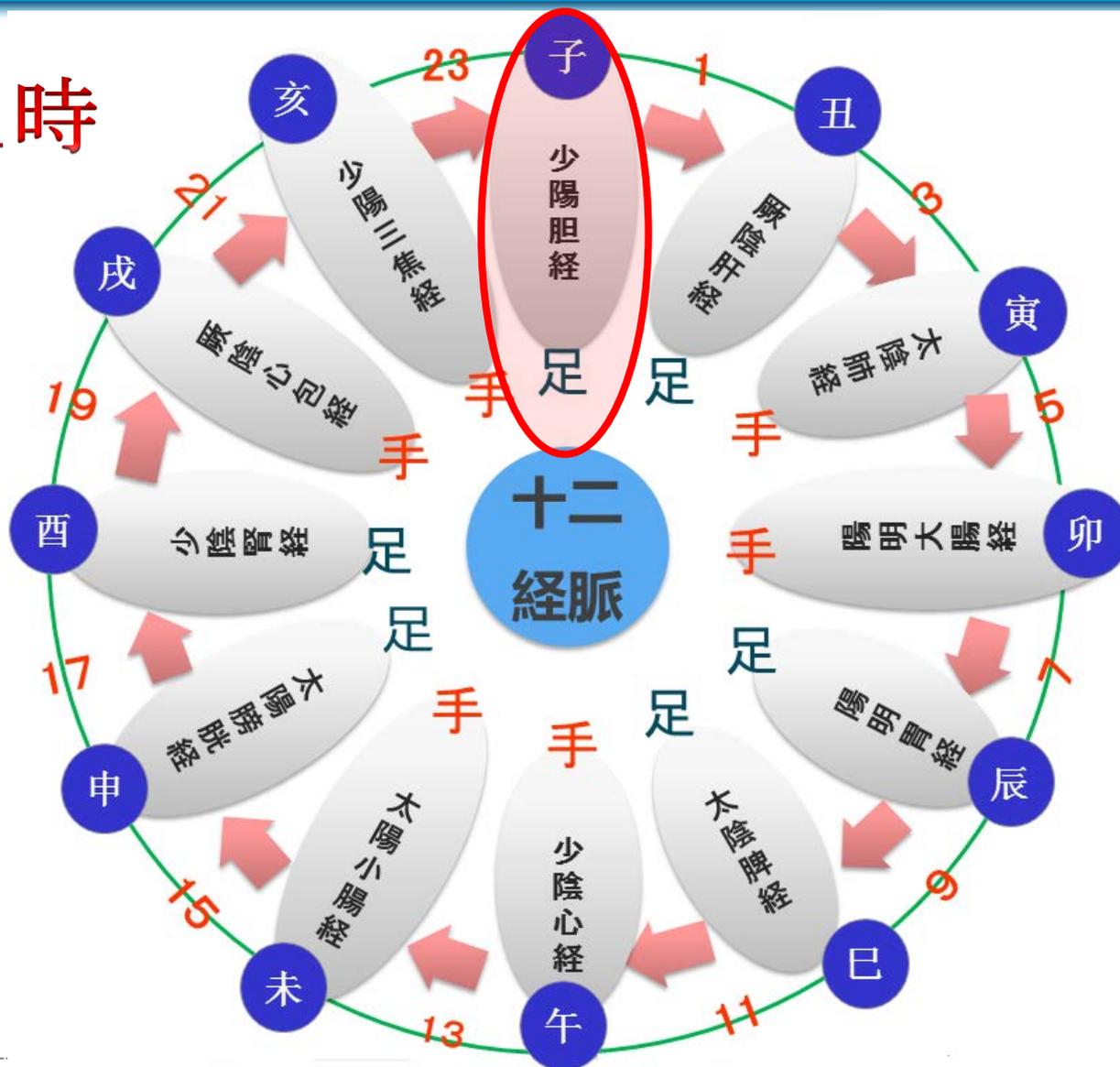
陽経—腑の機能を担う

手陽明大腸経
手少陽三焦経
手太陽小腸経

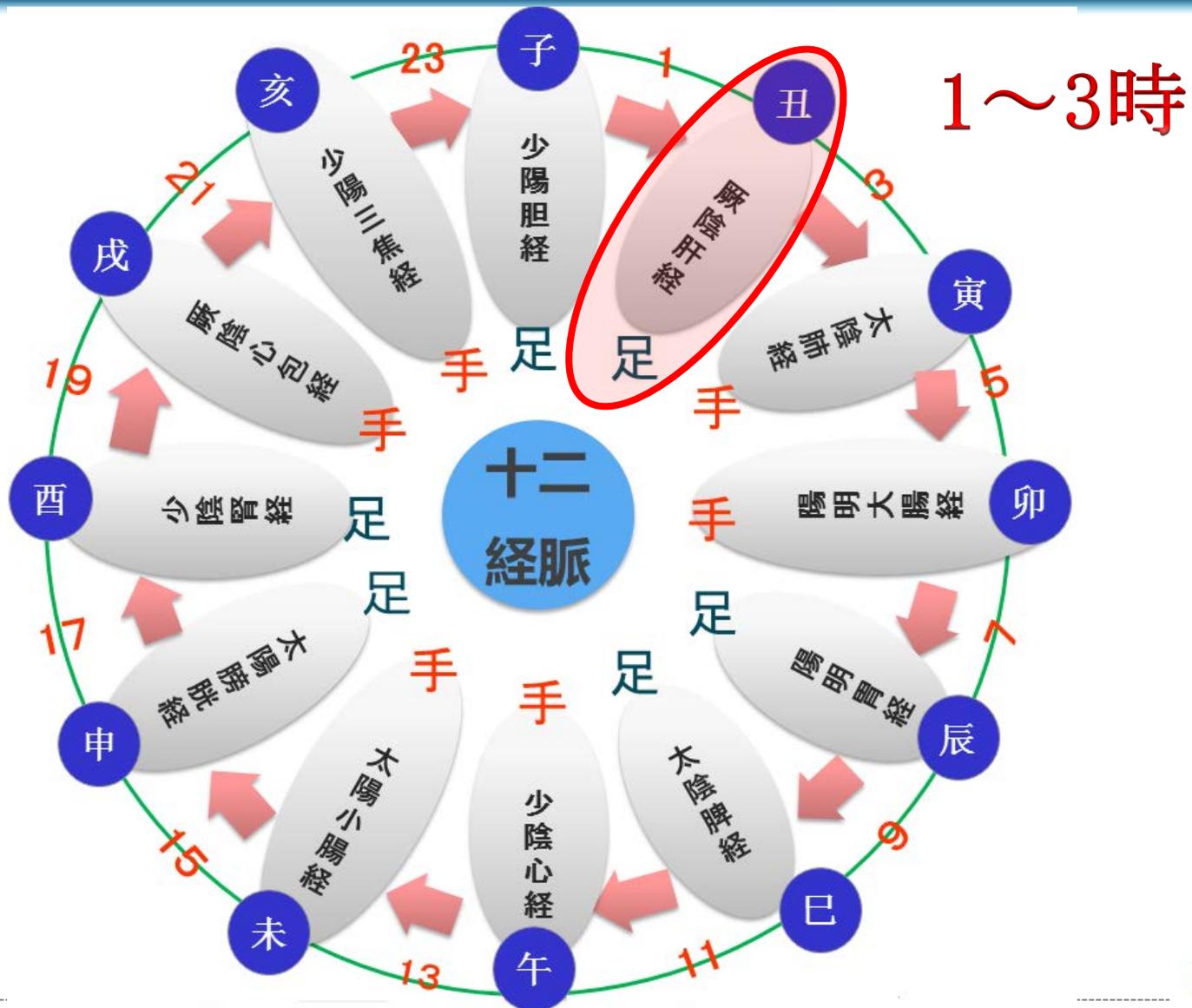
足陽明胃経
足少陽胆経
足太陽膀胱経

十二経脈の時間性 — 子の時間

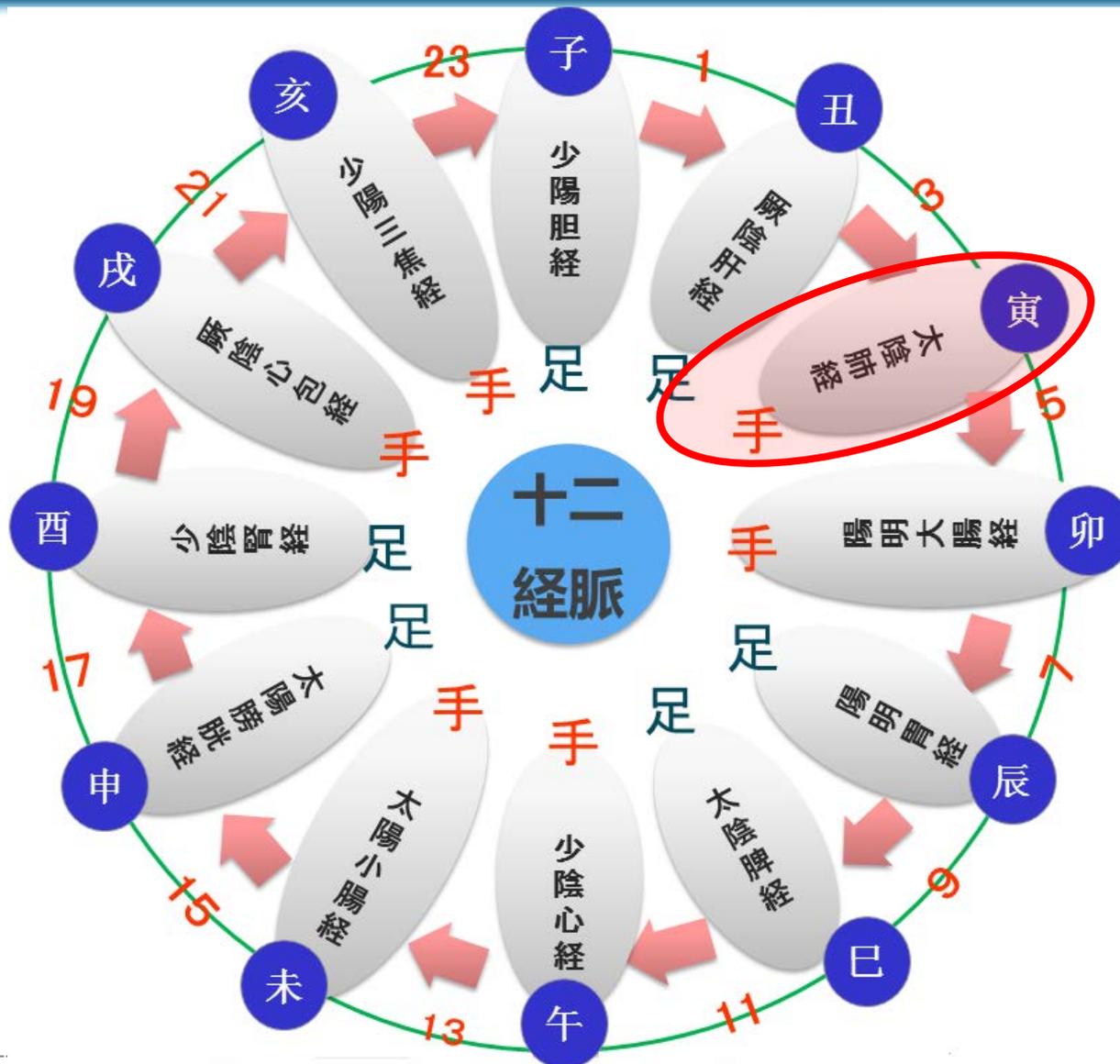
23～1時



十二経脈の時間性 — 丑の時間

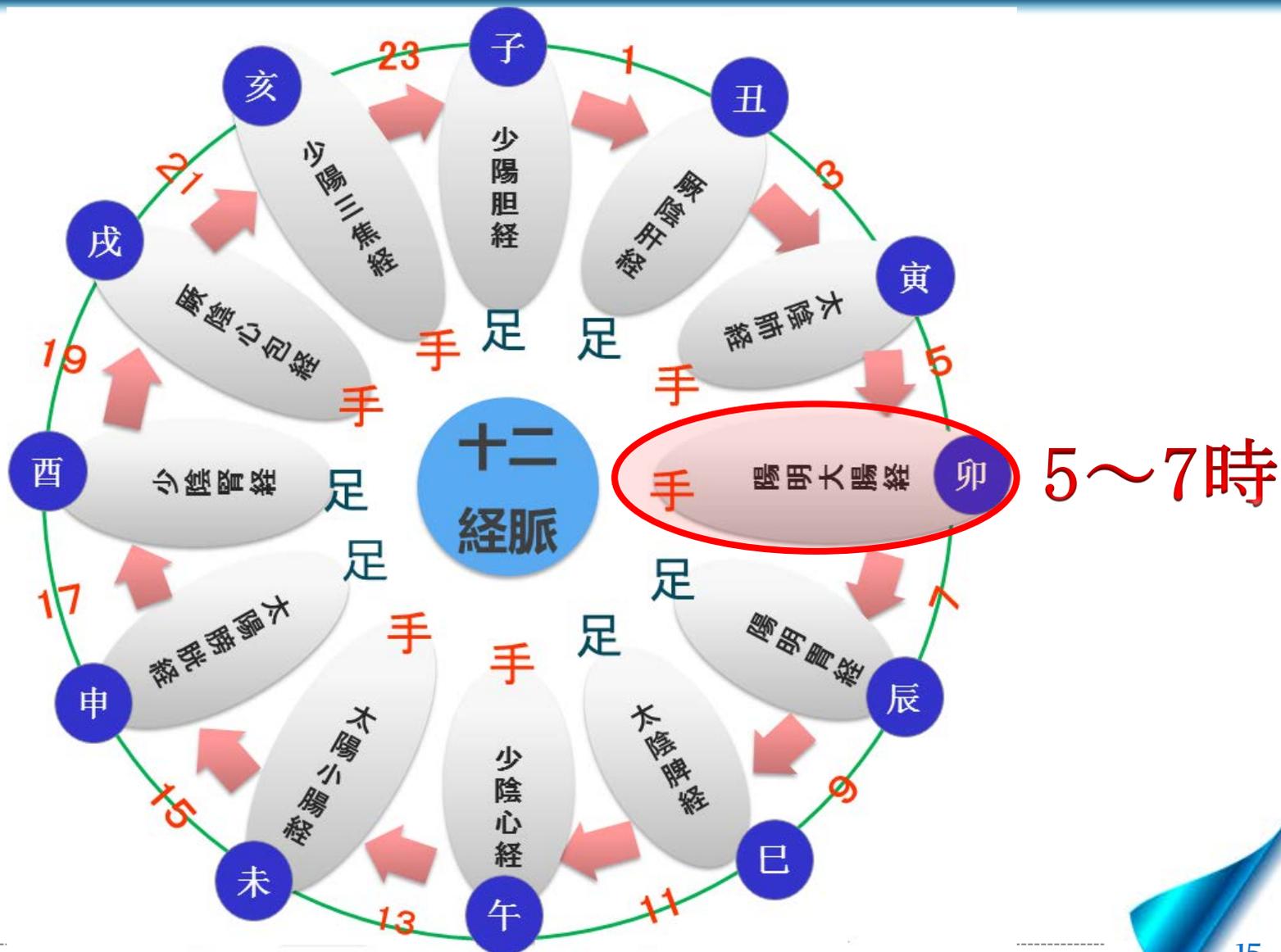


十二経脈の時間性 — 寅の時間

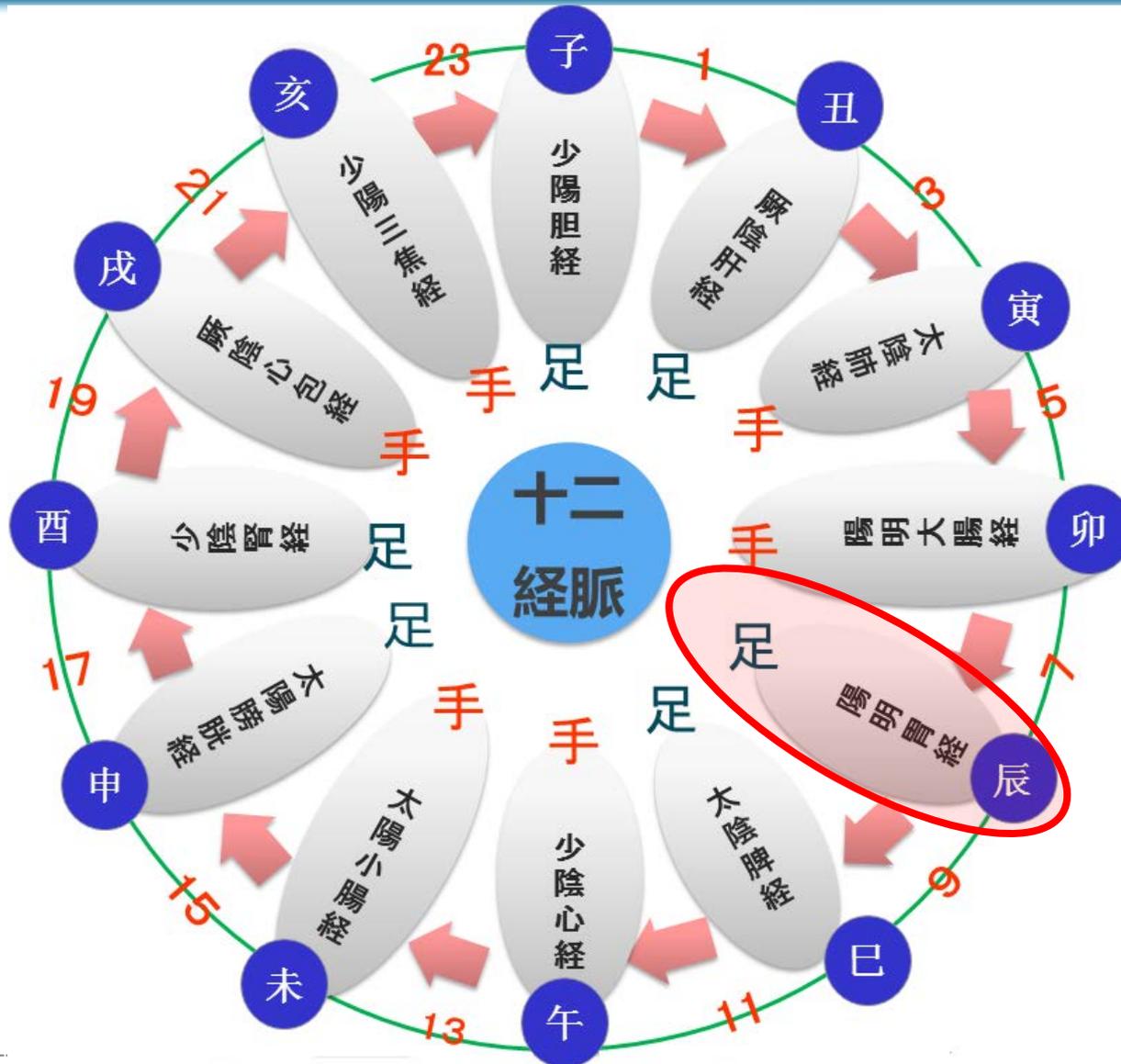


3~5時

十二経脈の時間性 — 卯の時間

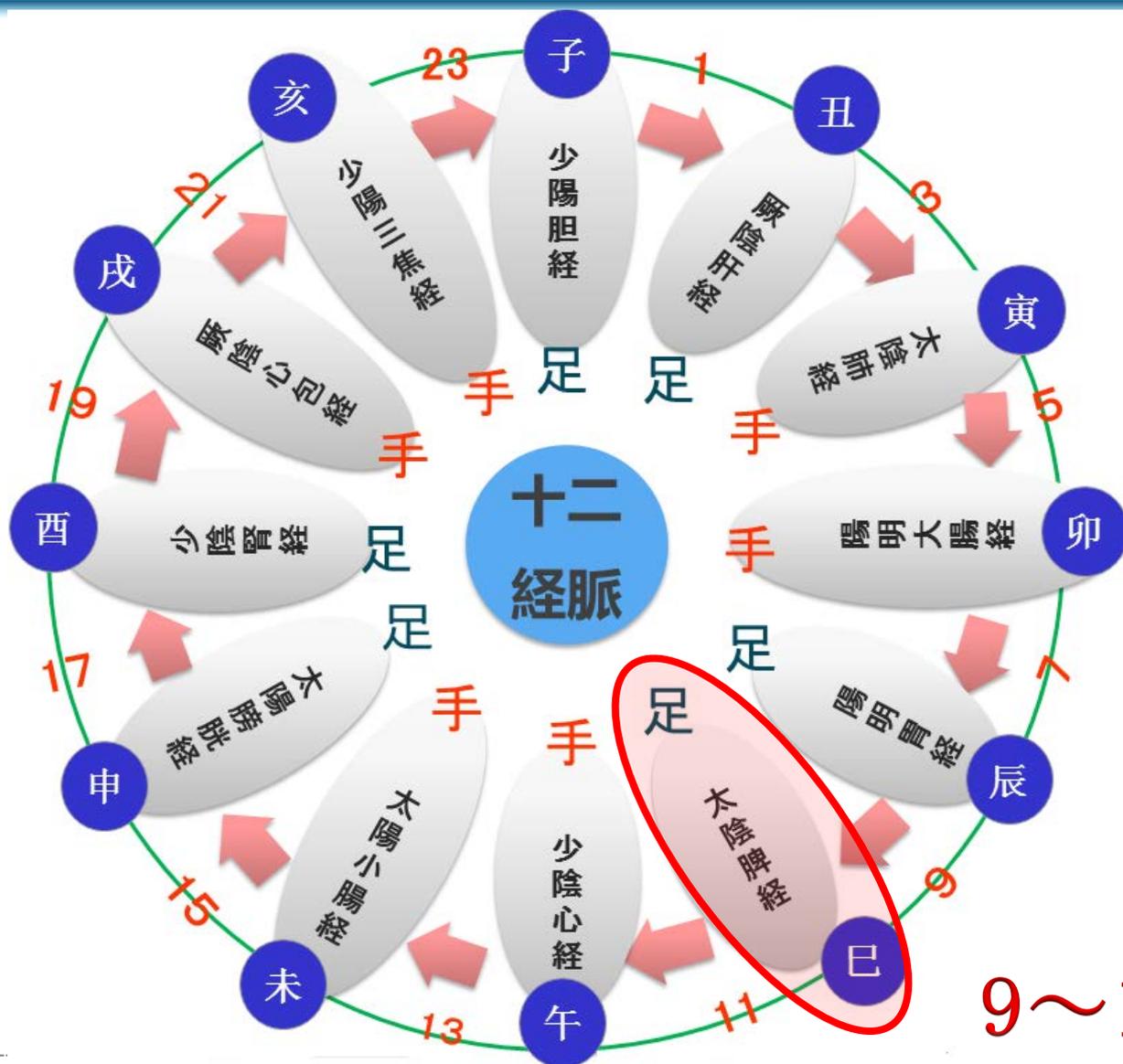


十二経脈の時間性 — 辰の時間



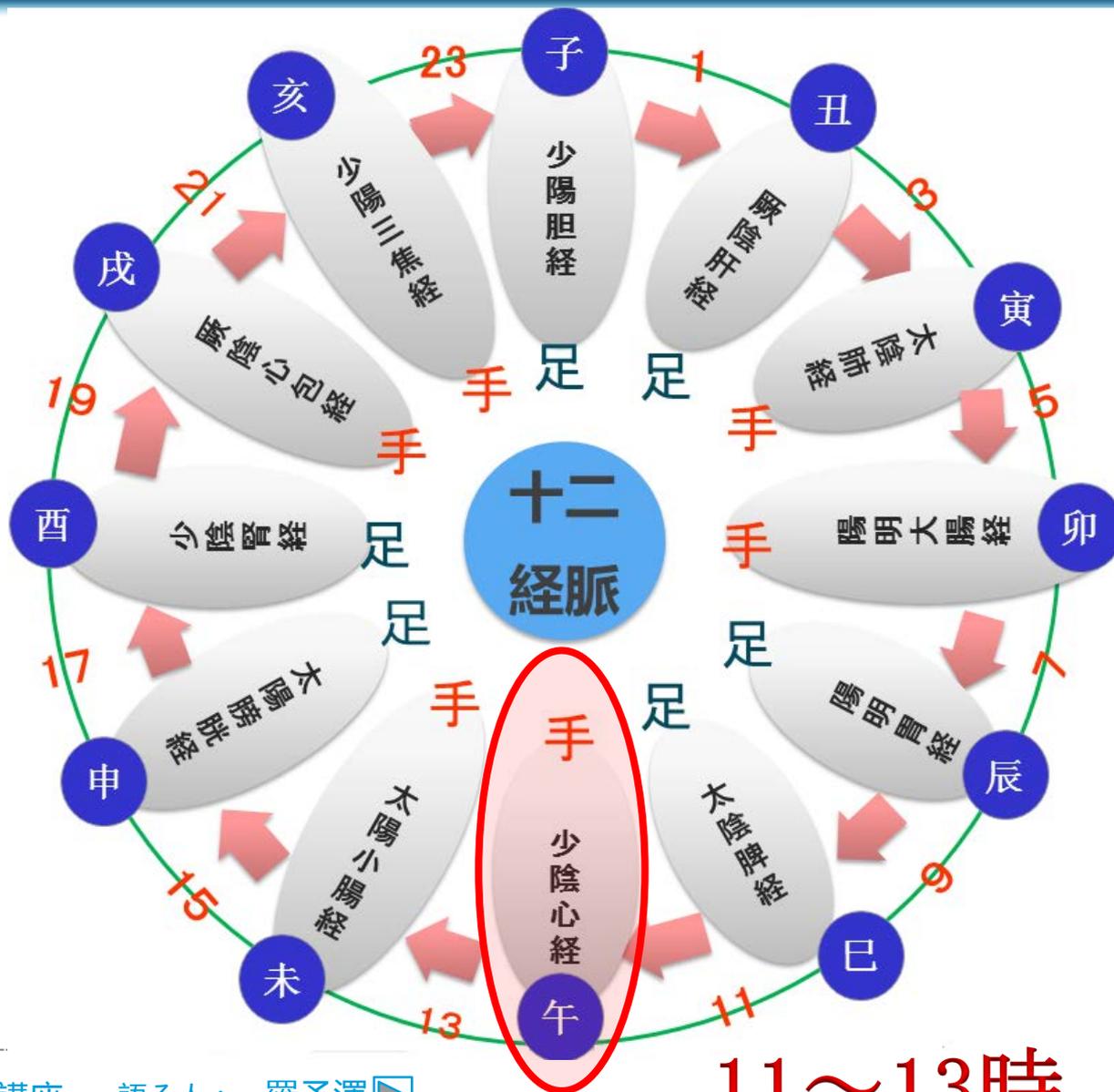
7~9時

十二経脈の時間性 — 巳の時間



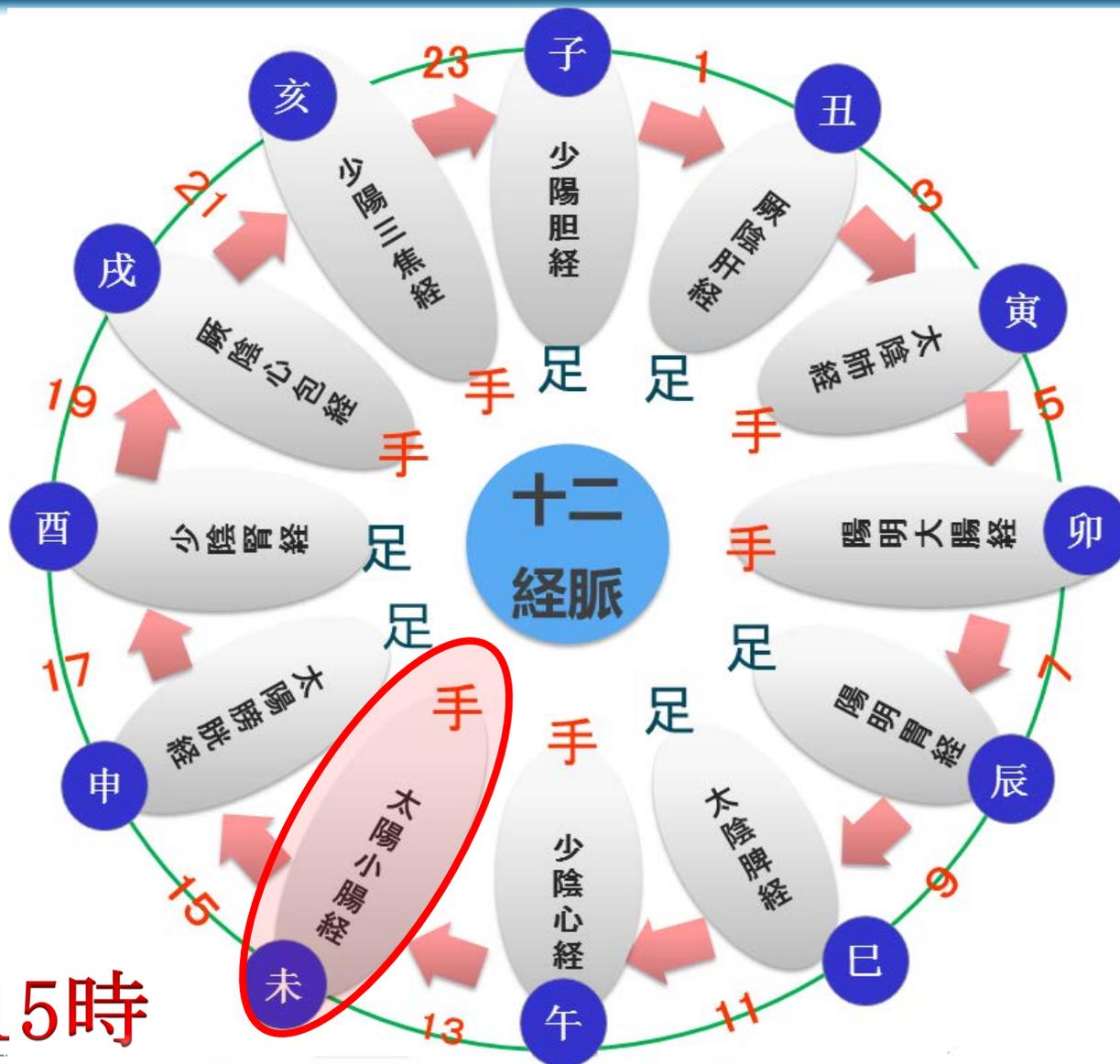
9~11時

十二経脈の時間性 — 午の時間



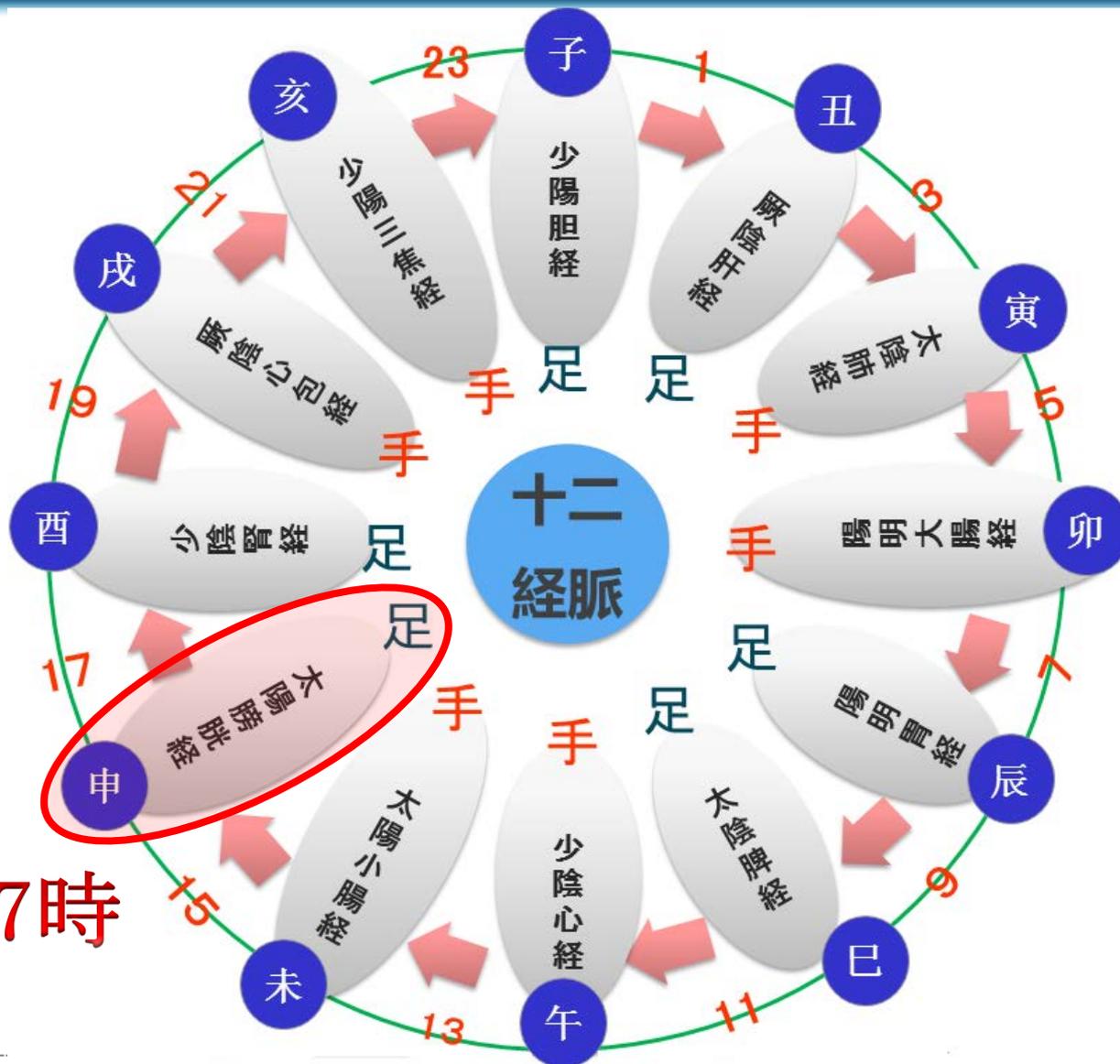
11~13時

十二経脈の時間性 — 未の時間



13～15時

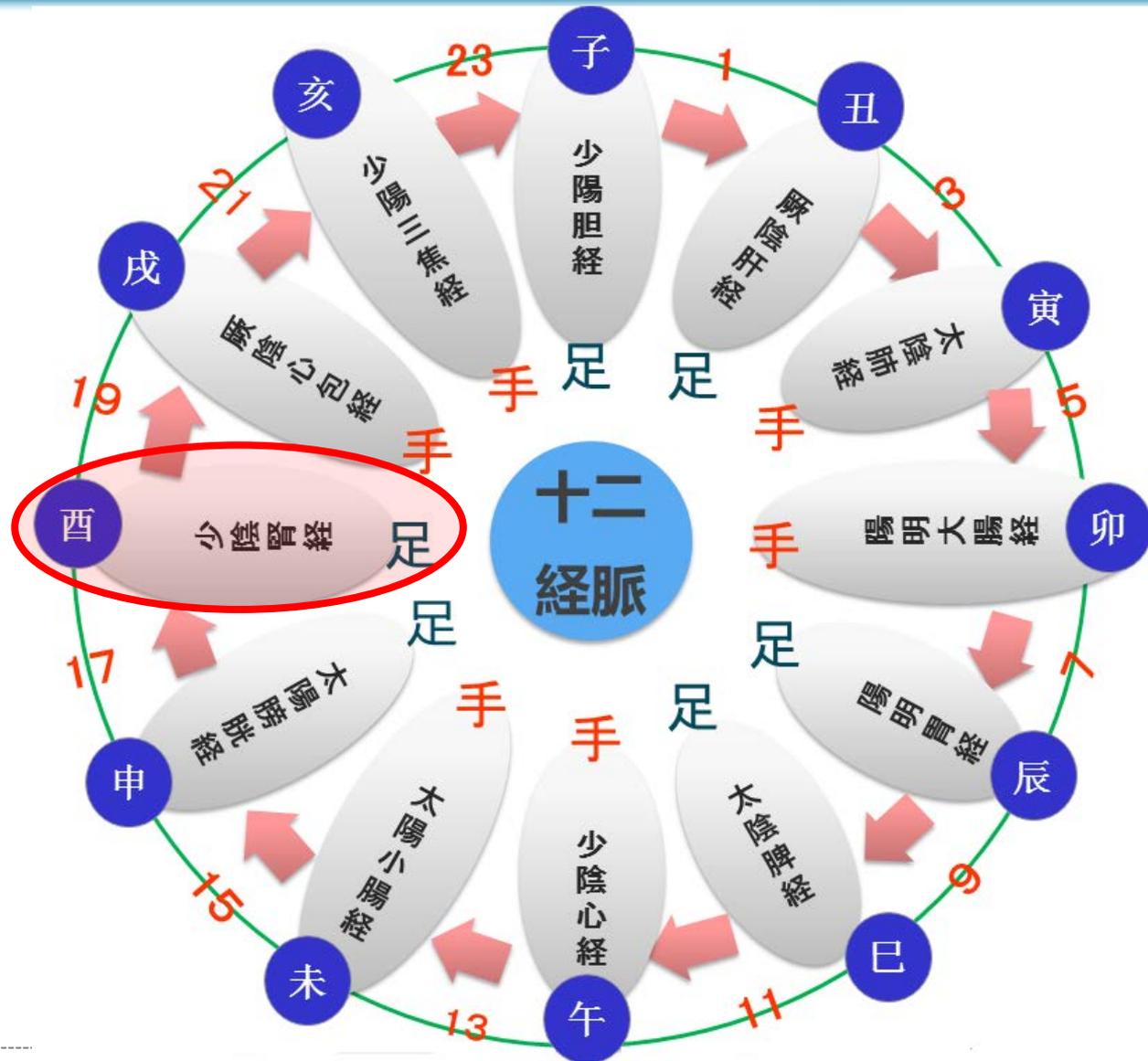
十二経脈の時間性 — 申の時間



15～17時

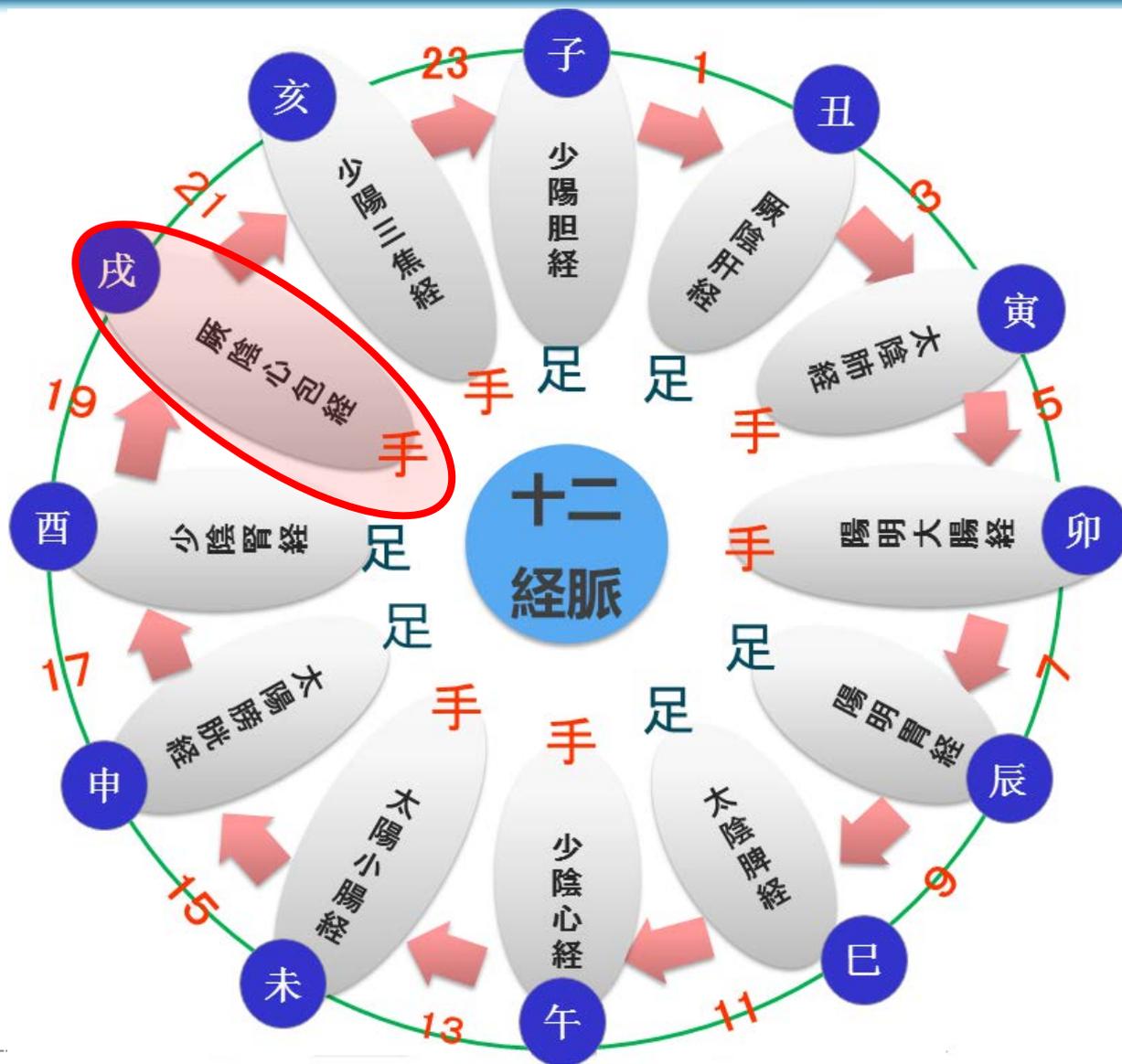
十二経脈の時間性 — 酉の時間

17～19時



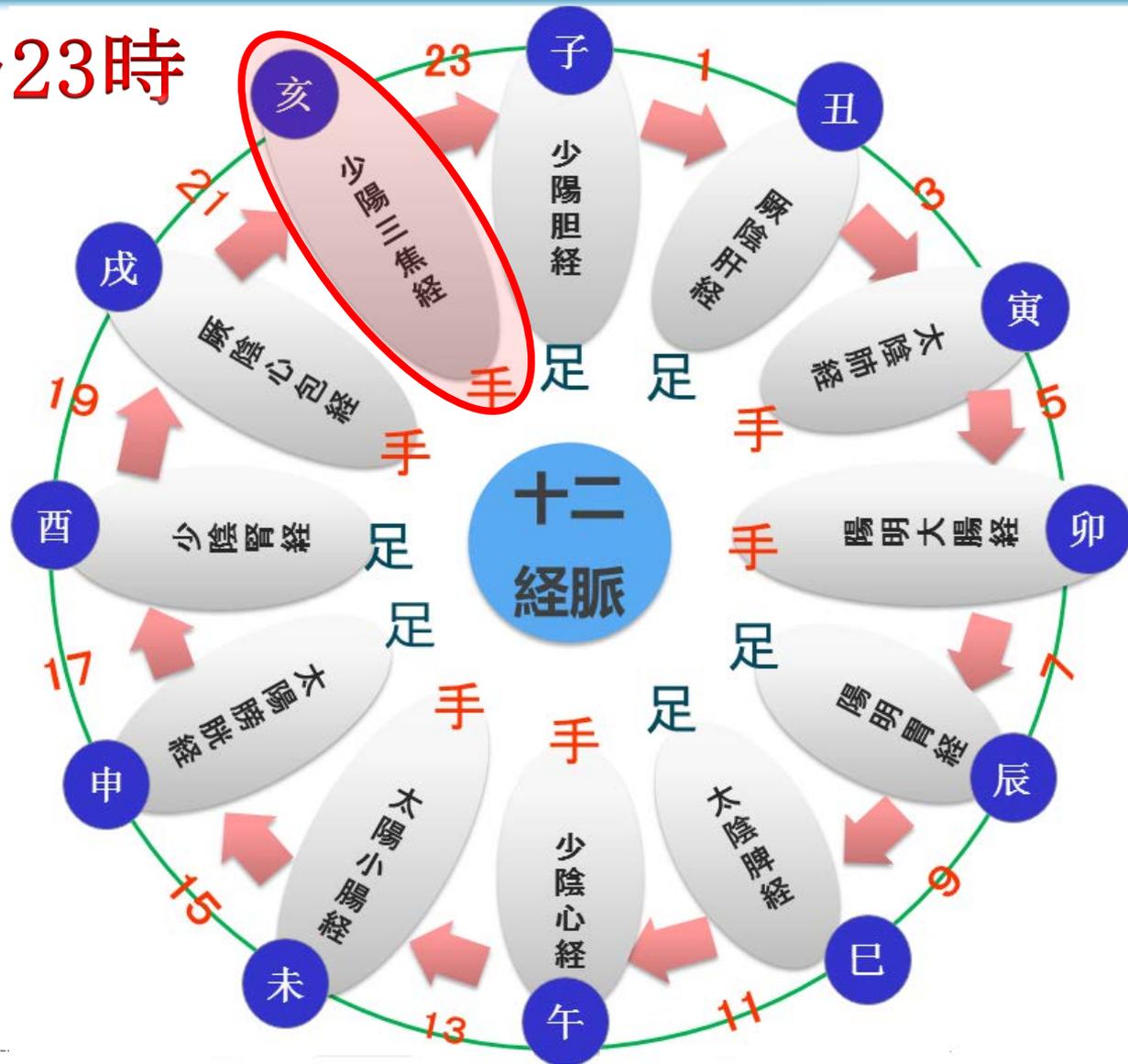
十二経脈の時間性 — 戌の時間

19～21時



十二経脈の時間性 — 亥の時間

21～23時



各時間帯における臓腑の働き

肝

1～3時：
全身の血液を浄化する

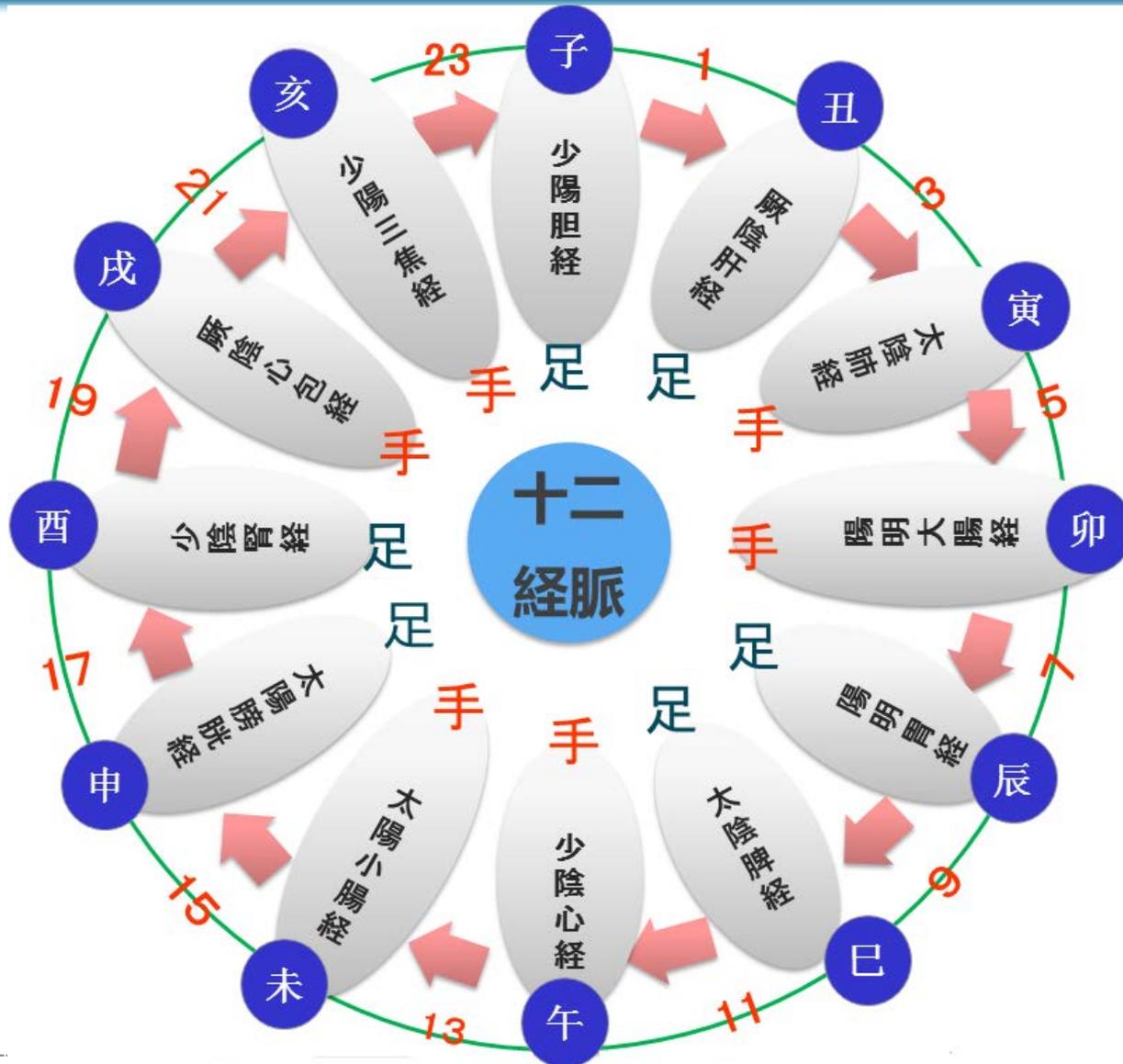
肺

3～5時：
浄化した血液を全身に送る

大腸

5～7時：
1日に食べた物を処理し、外に排泄

十二経脈の時間性 — 子午流注



時差ボケの本当の理由

気の時間性を破壊される
中の気と外の気にズレが生じる

⇒ 気のバランスが壊れ、体調を崩す

時差ボケの症状がでる
(頭痛・眠気・吐き気・食欲不振…)

時差ボケにならない人 なる人・ならない人

気が詰まっていない人:

気の調整（リセット）が早くできる
⇒ 時差ボケにならない

気の滞りが多い人:

気の調整が上手くいかない
⇒ 時差ボケを起こす

