



東洋医学公益講座

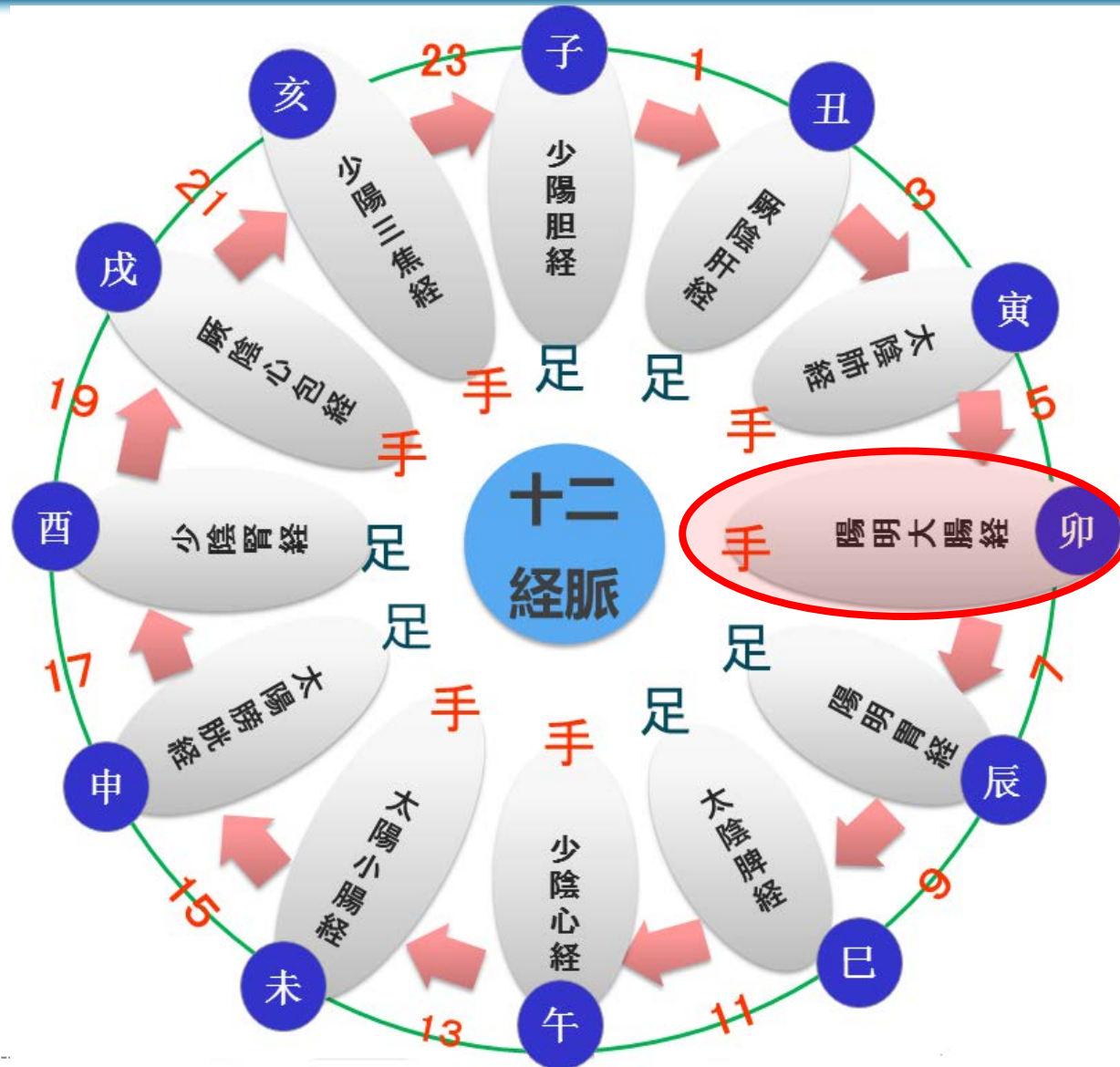
第21回

- ✓ 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 大腸経

十二経脈の時間性 ― 大腸の時間



5～7時

朝は排泄の時間って本当？

5時～7時

大腸の経路にエネルギーが集中



前々日～前日に食べた物

→ 消化吸収された後、

大腸で残渣を排泄する活動を行う

⇒ **5時～7時：排泄する時間**

朝は大腸機能のバロメータ

大腸の機能が正常なら

- ✓ 5時～7時の間に便意を催す
- ✓ 起床から30分～1時間位の時間帯に便意を催す

大腸の機能が低下すると

- ✓ 朝に便意を催さない
- ✓ 出したいが出せない



便秘のメカニズム

原因その1:

5時～7時に排泄の準備をしている

→ 排泄せずに我慢 → 便秘

原因その2:

肺の機能（気）が弱い

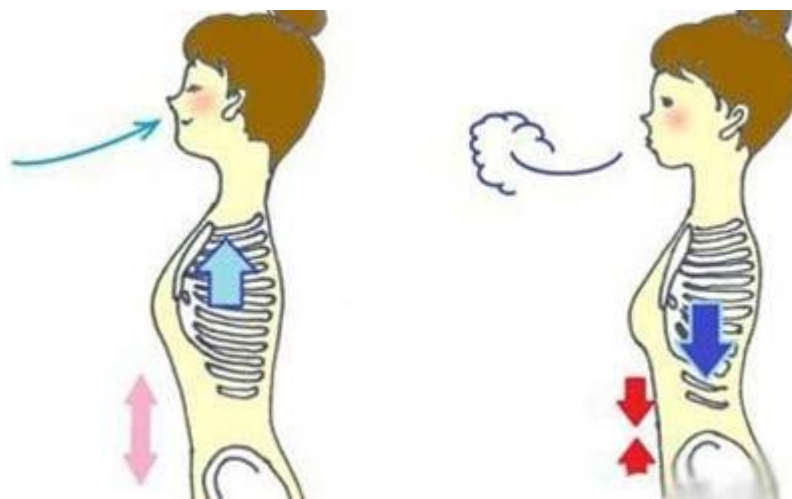
→ 横隔膜の動き幅が小さい

→ 押し出す力が弱く便秘になる



便秘改善の第1歩

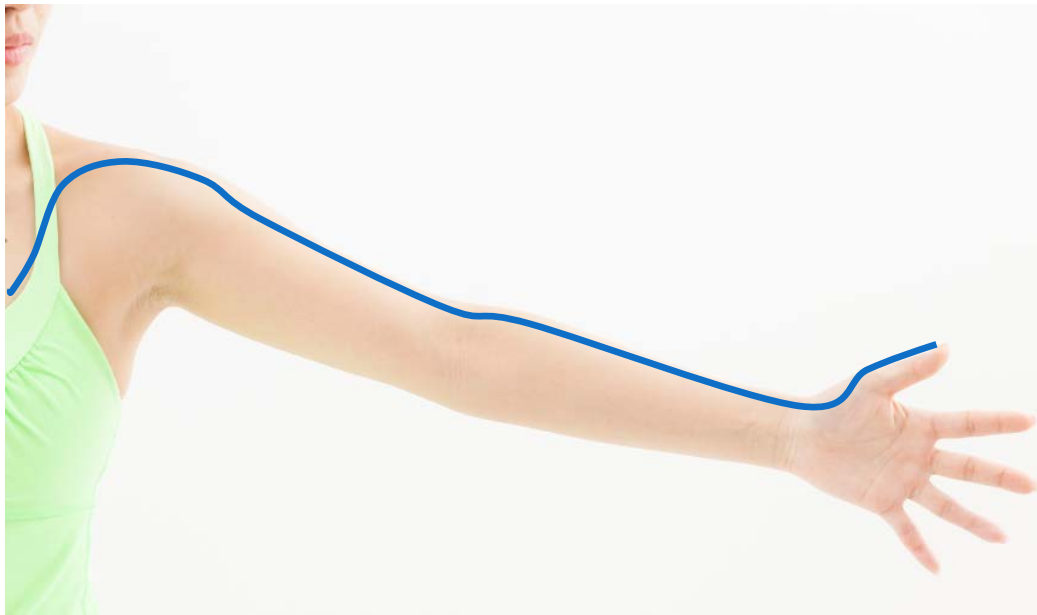
- ✓ 肺の機能を高める
- ✓ 呼吸を深める
- ✓ 横隔膜の動きを改善する



肺と大腸の表裏の関係

内側＝手太陰肺経

外側＝手陽明大腸経



大腸が病むと皮膚がやばい!?

大腸が病むと

⇒大腸の中の内容物が肺(皮膚)を通して外に排泄される。

- ✓ 吹き出物
- ✓ ニキビ
- ✓ 湿疹
- ✓ アトピー



盲人と象



六 識

眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，意識

眼，耳，鼻，舌，身，意の6種の認識
方法に頼って，それぞれ色，声，香，
味，触，法を認識する。

講座の内容はあくまでも
私見に過ぎません。



大腸が病むと 皮膚がやばくなるのは なぜ？