



東洋医学公益講座

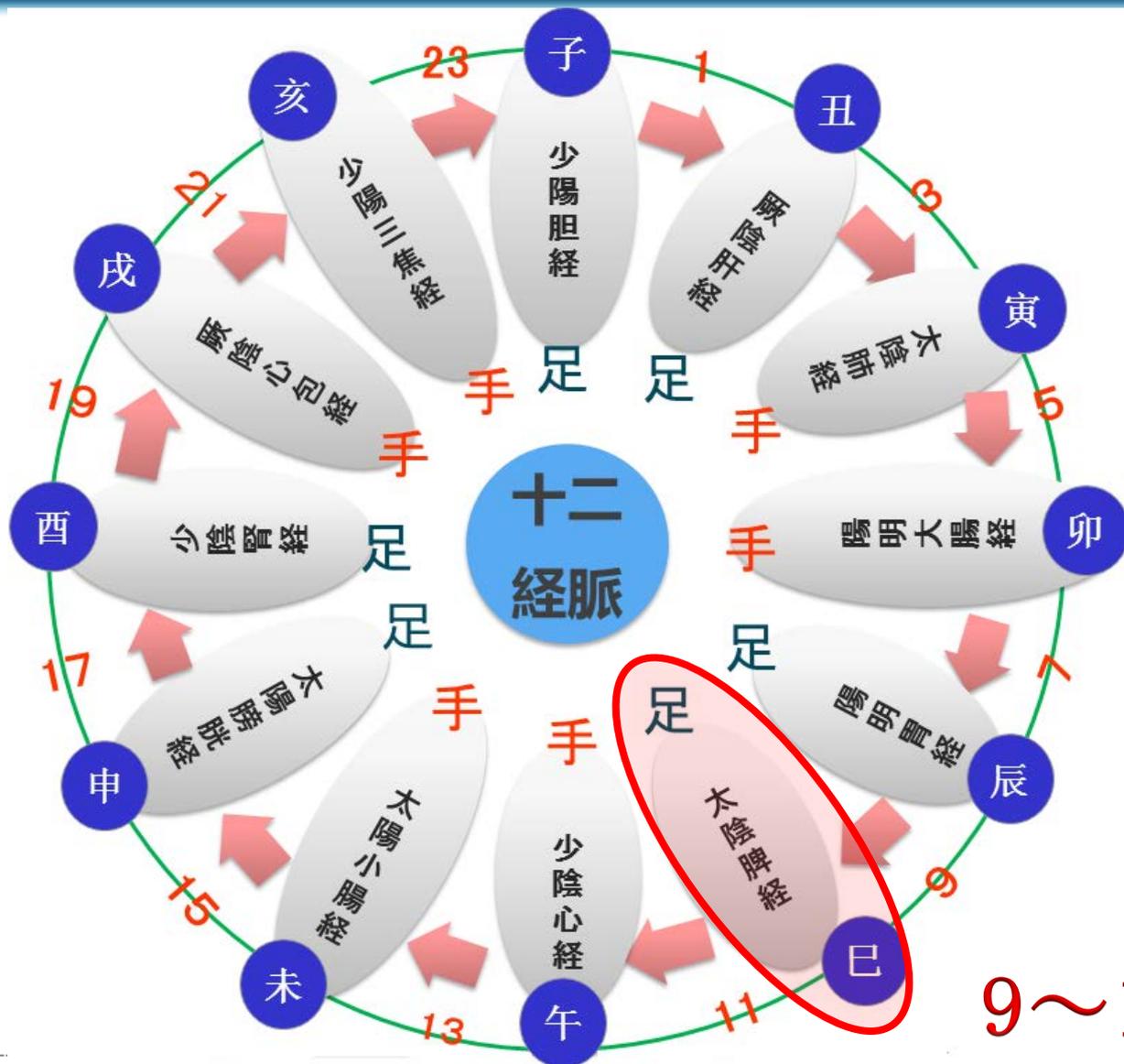
第23回

- ✓ 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 脾経

十二経脈の時間性 — 脾の時間



9~11時

消化活動が盛んに行う時間帯

7時～9時:

「消」の活動を盛んに行うために
エネルギーが胃に集中する

9時～11時:

「化」の活動（食べ物から人の体作り）
のためにエネルギーが脾に集中する

「化」に不可欠な加熱



例：炊飯

洗米 → 鍋の中で加熱

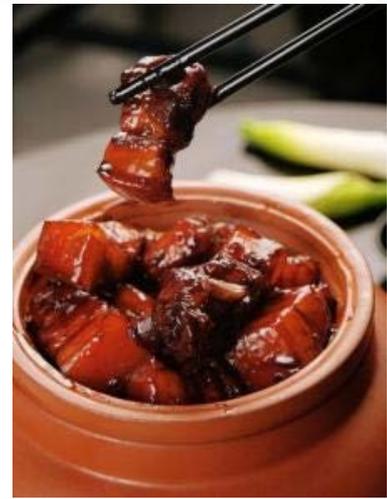
→ 水が蒸発 → ご飯が炊き上がる

体に入ってきた食べ物は

そのままの状態では吸収されない。
その栄養素を吸収する為には加熱し、
分解&再合成する必要がある

「豚肉」の例

食べた豚肉はそのまま
人の肉にならない。



体内で加熱され、分解&再合成する
→タンパク質からアミノ酸に分解
→体内のタンパク質として合成される

この一連の物理的&化学的反応を起こすためには、「胃」「腸」で加熱の工程が必要不可欠

脾のもう一つの働き

昇清（しょうせい）

食べ物の中の水分を
加熱して水蒸気に変え、
その水蒸気が全身を潤おす



消化活動の大敵!!

冷たい物の飲食!!

例：朝食時に冷えた果物や牛乳を食べる

冷えた物を体内に入れる

- 加熱の為の熱が不足
- 水が水蒸気にならない
- 液体状の水が体内に溜まる



液体状の水が体内に溜まると

冷え・むくみ・肥満を招く！

液体状の水の中の不純物たまる

→ 水が酸化する

→ 体を腐食する = 水毒

水毒から体を守るため...

冷たい水を脂肪で包み込んで蓄える

→ 脂肪細胞が増える



「痩せる」とは？

× 「脂肪を減らす」

○ 「脂肪細胞の中の汚い水を減らす」

加熱して

→ 水蒸気に変える

→ 尿として外に排出



なぜ、体が重く疲れやすいの？

体中の隙間に液体の水がたくさん溜まる

隙間に気(水蒸気)が充満していると

- ✓ 体が軽い
- ✓ 皮膚の張りが良い
- ✓ 筋肉の弾力性良好
- ✓ シワが少ない



理想的な水分の状態

水蒸気（分子がバラバラの状態）は
分子が小さいため、
細胞内の出入りが自由に行われる



液体の水は分子が大きいいため
細胞内の出入りが出来ない

⇒ 細胞を潤すための水分が足りない

水飲み健康法の落とし穴!

水をたくさん飲むだけでは
体に必要な水分は補えない



液体の水を水蒸気に変えるため、
時間をかけて加熱する必要がある

飲み水が体内の滞在時間が短いため、
殆ど加熱されず、利用されない!!!

正しい水分の摂り方

水は食べ物と一緒に温かい状態で摂る



東洋医学の発想

例えば、温かいお粥

→ 胃・腸の中の滞在時間が長い

→ 水分が加熱され水蒸気として
体内を巡る時間が十分ある

消化機能を低下させる食習慣

- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 咀嚼しない軽いものしか食べない
- ✓ 冷たいものを飲食する

習慣化してしまうと、胃脾の機能低下

- 胃腸のトラブル（胃痛、腹痛、便秘）
- 冷え、むくみ、肥満、老化現象
- 足、膝の痛み、貧血・・・

足の前に通る胃経と脾経

内側＝足太陰脾経



外側＝足陽明胃経



水をたくさん飲むのに、
喉が渇くのは
なぜ？

水を飲んででも喉が渇くのは？

飲んだ水

胃の中の滞在時間

=長くて10分・腸内の滞在時間も短い

=加熱時間が短い

=体内で水蒸気として廻らず、
尿として排泄される

冷たい水=加熱の機能を低下させる