東洋医学公益講座

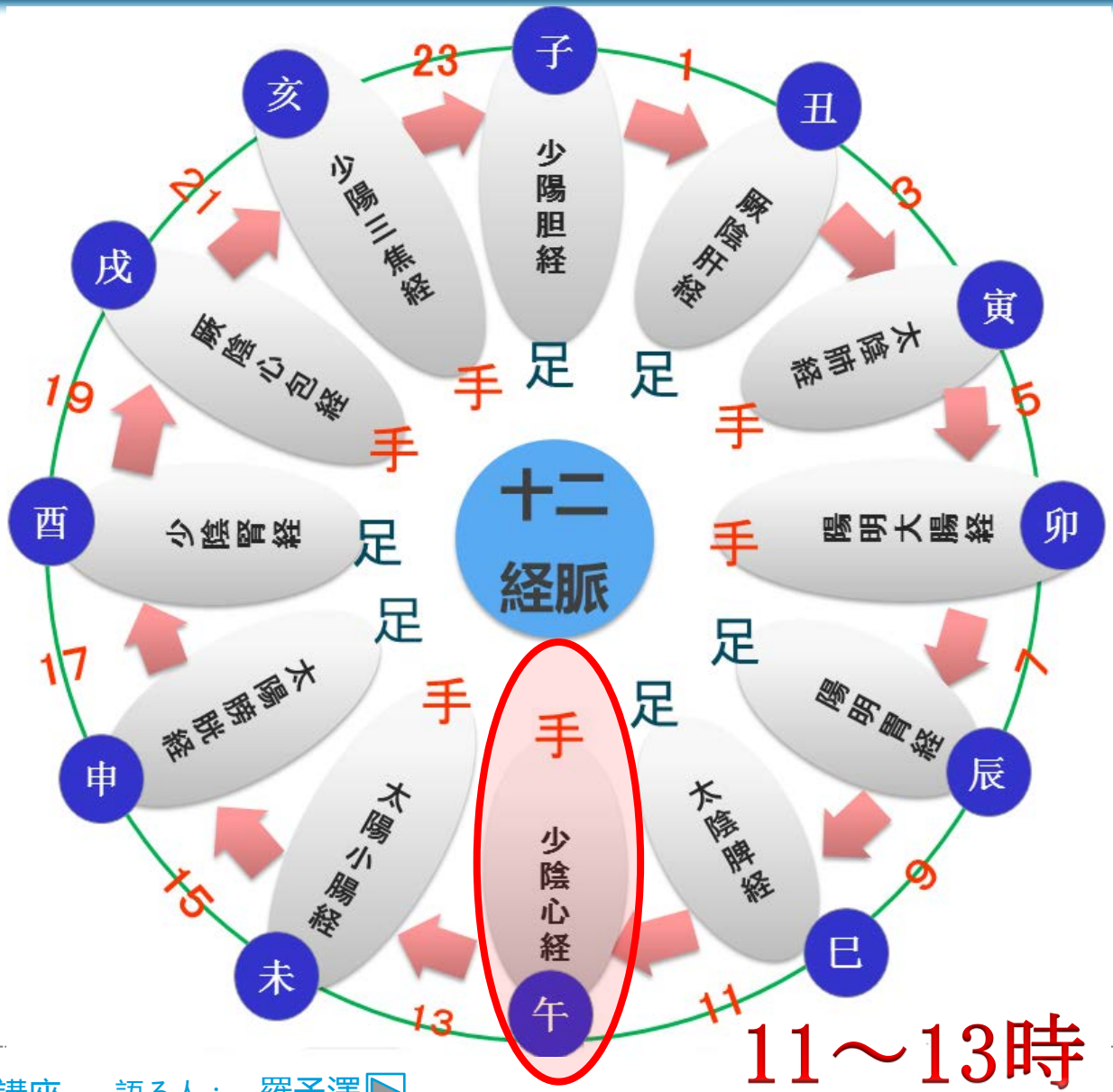
第24回

- ✓ 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　心経・小腸経・膀胱経

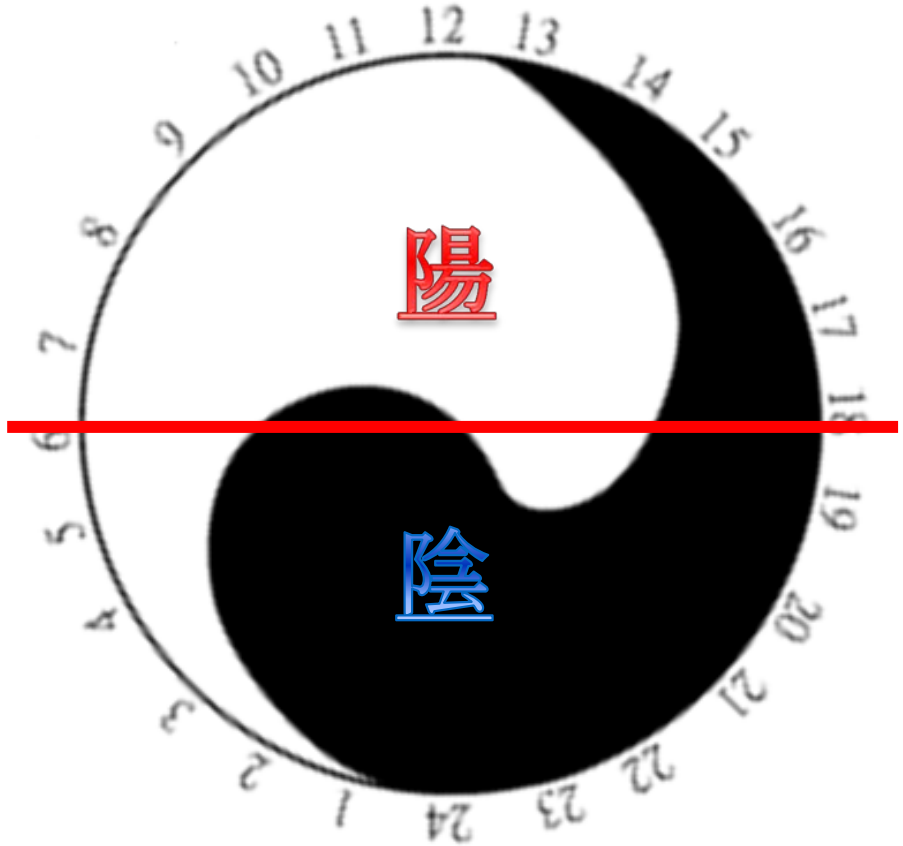
十二経脈の時間性 ― 心の時間



11～13時

自然エネルギーが一番強い時間帯

午 ＝ お昼　11時～13時



卯 ＝ 早朝　　申 ＝ 夕方

子 ＝ 夜中

心の働き＝車のエンジン

鼓動する度に絶えず熱は作られる

→ 呼吸の度に、横隔膜の上下運動により胃・脾・小腸などに熱が送られる

→ 消化吸収・排泄・生殖など様々な活動を維持するために熱は使われる

心臓の重要な役割の一つ

生体活動のため、

全身に熱を供給する

東洋医学の養生法

自然エネルギーが一番強い時間帯に
体をあまり動かさず、
体にエネルギーを吸収させる

30分程度の昼寝をすることは
養生にとって大事！

経絡の時間性の活用法

各経絡にエネルギーが集中する時間に

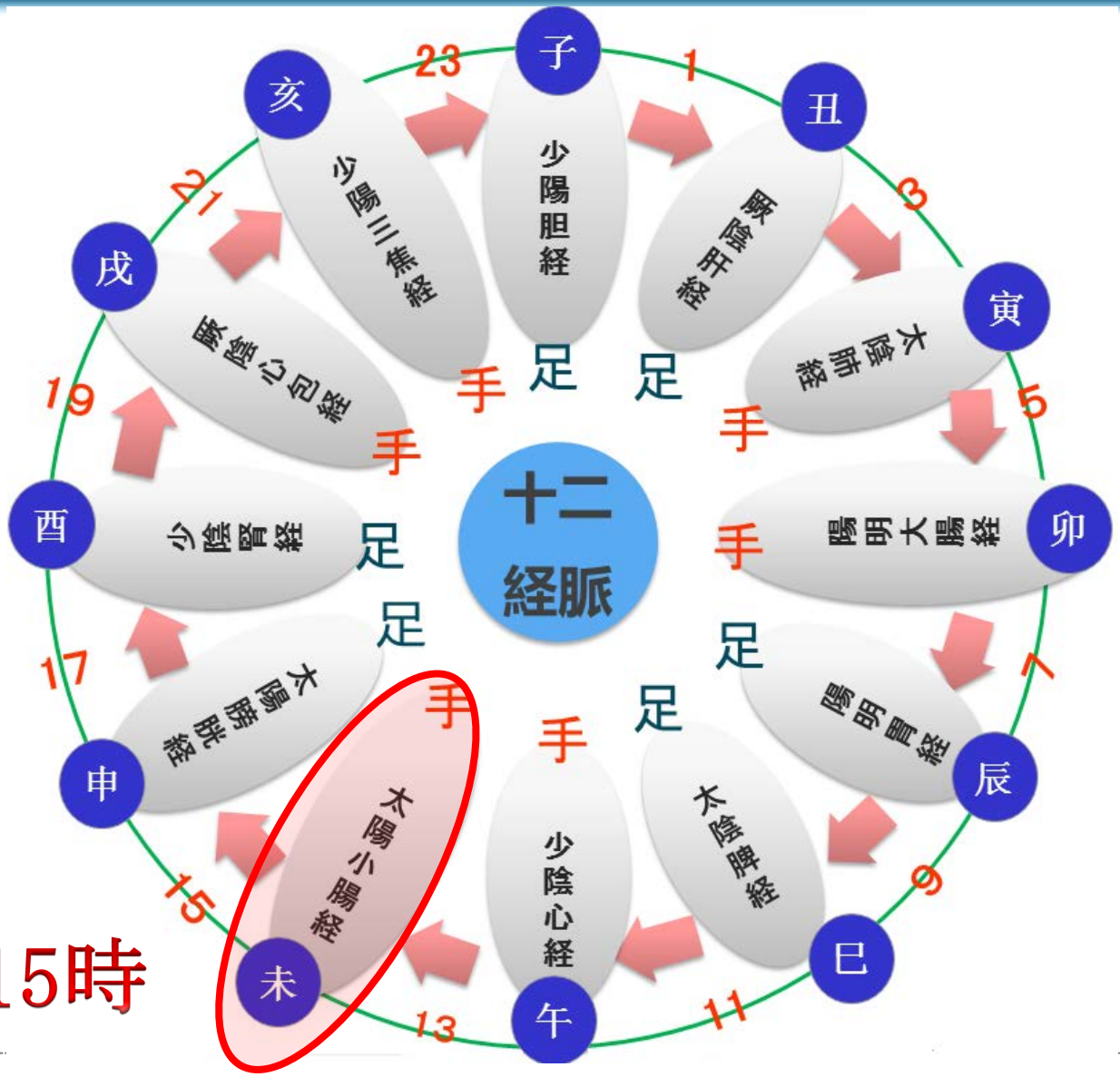
疾患の治療・服薬すると効果大!!

例えば…

11-13時：心経にエネルギー集中

→　心臓病の方が服薬すると効果大

十二経脈の時間性 ―小腸の時間



13～15時

小腸 ＝ 第2の心臓

13時～15時

小腸の経絡にエネルギーが集中

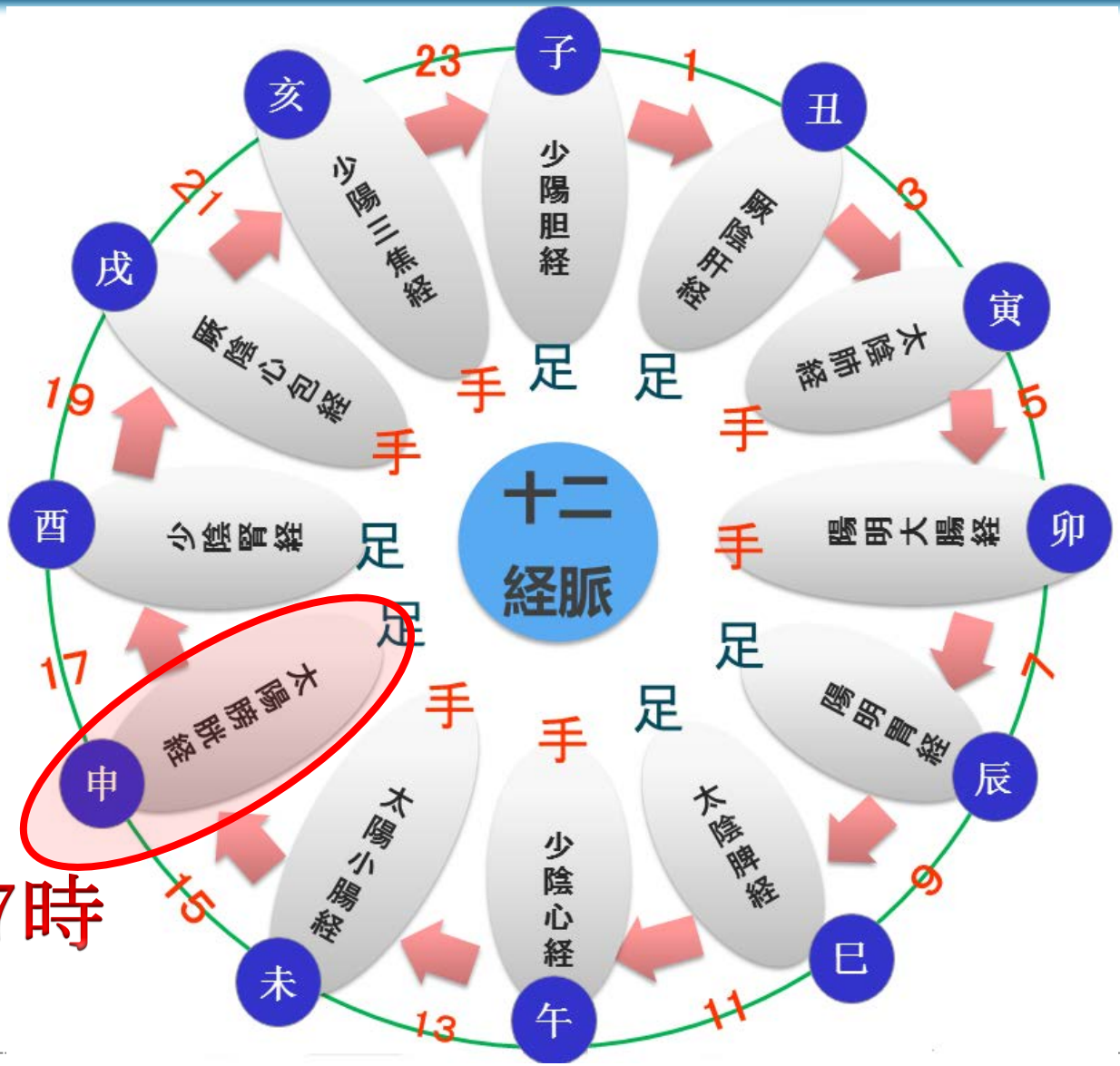
心臓で作った熱が横隔膜の上下運動により小腸へ送られる

小腸の【化物】という働き

化物 ＝ 食べ物を加熱・分解・合成

- ✓ 水分を水蒸気に変え、膀胱経に送る
- ✓ 食べ物をアミノ酸まで分解
- ✓ タンパク質に合成

十二経脈の時間性 ―膀胱の時間



15～17時

午後に体が浮腫む原因

小腸の熱が足りない

→ 水蒸気が少ない

→ 液体の水が体に溜まる

熱不足のため、膀胱と腎の働きが弱く、
膀胱・腎のシステムが活発になる時間

15-17時・ 17-19時に浮腫む

小腸の機能が弱くなると

小腸の温度が低い（弱い）

⇒ 体（特に腹部）の冷え

- ✓ 腸の動きが鈍くなる → 便秘
- ✓ 水分の溜まり過ぎ → 下痢
- ✓ 膀胱の機能も弱る → 頻尿

膀胱の水再利用の機能

小腸の下にある膀胱は、小腸の熱を利用し、尿の一部を水蒸気に変える

→ 水蒸気により膀胱が膨張
→ 膀胱の上部にある無数の小さな穴から水蒸気が出ていく
→ 水蒸気が体内を廻る

＝ 水の再利用

頻尿の原因は小腸にある

膀胱の上部…水蒸気
膀胱の下部…尿

小腸の熱が足りないと
→ 水蒸気が少ない
→ 膀胱は重くなる
→ すぐ尿意が感じる

⇒ 頻尿

膀胱が働くための前提条件

小腸の温度が高い

尿の一部が水蒸気として体に戻り
全身を温める

小腸の温度が低い

加熱不十分＝水蒸気がない
→尿が溜まるたびに重く感じる
＝頻尿

頻尿の理由は
小腸にあった！