



東洋医学公益講座

第32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

東洋医学生理学基礎 肝

肝が貯蔵するもの

肝蔵血

日中＝骨格筋を動かすため、
血液を全身に送る
夜間＝筋肉を動かさないため、
血液が肝に戻る

1時～3時
血液のデトックスの時間

肝に宿る3つの魂

- ✓ 胎光 … 生命力を司る
失うと ⇒ 命が尽きる
- ✓ 爽霊 … 聡明さ、直感力
失うと ⇒ 頭が悪い
- ✓ 幽精 … 性的志向を司る
失うと ⇒ 性欲がなくなる

死後の魂魄の行方

「魄」

人が死ぬ時に肛門から人体を離れる

「魂」

死ぬ時に頭頂(大泉門)から出ていく

肝＝木の気

四方八方に伸びて拡散する気

疎泄作用

「疎」分散させる働き

「泄」内から外へ出す働き

肝の疏泄機能の活躍

✓ 肺の宣発

息を吐きだす、皮膚の熱と水の発散

✓ 脾の昇清

食物の水分を水蒸気に

✓ 条達

気が行くべきところに行ける

肝のシステムに属するもの

肝 = 木 = 伸びる気

肝は髪・爪・腱・筋を司る



肝は將軍の官

兵を指揮し、外に出て外敵と戦う



- 病邪に対する抵抗
- 計画を立てて行動を起す
- 謀略に長ける

肝の仲間たち

肝 = 木 = 生発、伸展、発散

時間...春、朝

方位...東

感情...怒り

体液...涙



肝とストレスの関係

肝の伸び伸びしたい動きを邪魔される

→ 中から外に出られない

→ 肝の気が詰まってしまおう

= 肝郁気滞（鬱状態）



イライラ、怒りっぽい

ストレス発散法

カラオケ
一人スポーツ
登山
大声で叫ぶ



イライラしやすい人の共通点

くしゃみ、ゲップ、オナラを我慢すると

二酸化炭素を外に出せず

→ 膨張して体内の気圧が高くなる

→ 水が酸性になり、体を腐食する



イライラ・切れやすい
様々な病気の引き金!

イライラは性格の
せいじゃない!