

1 はじめに

経絡治療を行うようになってから既に20年になろうとしています。脈診を中心に曖昧な虚実の判断と、つかみ所のない気を手がかりに、治療を続けてきましたが、漢方鍼医会が発足し、古典医学における生理、病理を学ぶにつれて、かつて行ってきた治療に大いなる疑問を感じるに至りました。

臨床の現場から沈脈（陽虚寒証）をいかに改善すべきかを研究しているうちに、悪血の問題にぶつかりました。

一般には悪血があると冷え性になると思われていますが、我々は悪血と言えば肝実、実と言えば熱証であり、治療には瀉血が対象と指導されていきましたので、自覚的に冷えを訴える悪血があるというのは一大発見でした。

鍼灸医学では、悪血を病因としてとらえていませんが、外因内因と共に、悪血を病因の一つとしてとらえ、悪血を作り出さないための栄養（五味の過不足）指導もこれからの鍼灸師には必要な物だと考えています。

養生訓には「人の命は我にあり、天にあらず。長命ならんも短命ならんも我が心のままなり、飲食を慎み、起臥を時にして、規則正しく養生すれば病無し」とあります。

そこで素問を中心に五味の過不足が生体に及ぼす影響とその治療についてまとめました。

2 悪血の病因病理

病因病理がわかれば、治療法も推定できるので、五味が悪血にどの様に作用するかを考えてみる。

中医学では悪血を気虚血悪（ケツオ）、気滞血悪、血熱血悪、血寒血悪、その他（外傷など）に分類している。これは悪血を整理するのに都合が良いのでこれに従うことにする。

①気虚血悪

（1）病因

飲食の不摂生による脾胃の機能低下。過労や慢性疾患により、心気、肺気、宗気などが不足して起こる。

（2）病理

「気巡れば血巡る」「久病多悪血」などと言われるように、気虚により推進力が低下すると血の循環が障害されて悪血を起こす（脾虚陽虚・肺虚陽虚）。

②気滞血悪

（1）病因

飲食の不摂生。

肺気の失調、七情の乱れによる肝気の鬱滞。（肺は「相傳の官」百脈を朝ずる、治節を主る）

（2）病理

気巡れば血巡る、「血は気の母」と言われるように、気血は相互に依存する。気は血の生成や、運搬に関与し、血は気を養っているが気滞が長期に及ぶと、衛気榮気の運行障害を起こし悪血を形成する。（肺肝相剋）

③血寒血悪

（1）病因

寒性の飲食物の過剰摂取。

寒邪・湿邪の侵入や真陽の衰退。

慢性的な寒病症（陽虚証）

（2）病理

血脈が冷えて凝滞し、血行障害を引き起こし悪血を形成する。

④血熱血悪

（1）病因

外邪（風・暑邪）の侵入

辛味・鹹味の過剰摂取。
肉などの濃厚な味のものの過剰摂取。
酒の飲み過ぎ。

(2) 病理

熱邪などにより、血液中の津液が消耗し血を乾かし、肝の血熱となり悪血を形成する(肝実)。

以上、悪血の4大原因の総てに五味(飲食)が関係していることが理解して頂けると思う。

3 古典における五味の生理作用

五味が悪血にどの様に関係するかを知るためにまず古典における五味の生理作用を調べてみた。

①五味は身体そのものである。(資料1参照)

(1) 生命の誕生は「穀」により経脈が通じ、気血が循環を始めることにより完成される。

(2) 五味(飲食物・水穀)が形(身体)を作る。

(3) 五味は五蔵の気(魂・神・意・魄・精)を養う。

(4) 五味の過不足が病を起こす(五蔵精気の虚)

(5) 五味の寒熱が六腑の病を起こす。

(6) 陰が生成する大本は、血の酸・苦・甘・辛・鹹、の五味である。

(7) 五味から肉体が形成され、気の働きが生ずる(陰主陽従・血は気の母)

その気の働きにより、精気が充実する(五味調和→血の生成→肉体健康→気に変化→精気充実→新陳代謝促進→五蔵調和→精気充実→気に変化→血も潤滑と言うように千変万化する)。

以上素問を中心に五味が生体に及ぼす生理作用を記したが後天の元気たる五味(水穀)が口から生体内に入ると千変万化し、生体を構成する基礎物質となり、その過不足或いは寒熱が健康に大きく影響していることがおわかり頂けたと思う。

それでは、五味(酸 苦 甘 辛 鹹)の過不足がそれぞれの臓腑にどのような影響を与え悪血を引き起こすかについて古典を中心に考えてみることにする。

②五味と陰陽

(資料1・資料2参照)

五味を陰陽に分けるとすれば次のようになる。

(1) 体を作る元になる(形・陰・血)

味=血=味の濃淡=陰気

(2) 五蔵の働きを養い補う(気・陽)

気味=気=刺激の強弱=陽

さらにこれを味の濃淡、刺激の強弱で陰陽に分けると次のようになる。

(3) 味の濃淡(陰)

濃厚な味=陰中の陰=下痢を起こす

淡泊な味=陰中の陽=通利を良くする

(4) 刺激の強弱(陽)

強烈=熱を発す=陽中の陽

緩和=泄瀉=陽中の陰

(5) 飲食物の気味に分けると

辛・甘=発散作用=陽

酸・苦=涌泄(吐下)作用=陰

鹹については記載無し。

(6) 栄養素(カロリー栄養素と代謝栄養素)

さて、ここで栄養素を陰陽に分類してみる。

陰(濃厚な味=カロリー栄養素) これには、タンパク質・脂肪・炭水化物が含まれる。

五味の中でも形（身体）をつくる大本である。

タンパク質（プロテイン）はオランダ語で最も大切なものと言う意味。車で言えばボディにあたり、身体60兆個の細胞を作る基礎物質である。

脂肪・炭水化物は車で言えばガソリンにあたり、身体を働かせる物質。

水は身体の70パーセントを占め、身体を構成する物質であると共に代謝にも深く関与する。

陽（淡泊な味＝代謝栄養素）これには、ビタミン・ミネラル・食物繊維及び空気などがあげられる。五味（酸・苦・甘・辛・鹹）の働きとしての作用が強く、車でいえばカロリーを熱エネルギーに変えるマッチの役割。

③五味の作用と臓腑

（資料3 参照）

- (1)、酸味のものは収斂を主る。
- (2)、苦味のものは固めることを主る。
- (3)、甘味のものは緩めることを主る。
- (4)、辛味のものは発散を主る。
- (5)、鹹味のものは潤しやわらげることを主る。

これらの五味は各蔵の気を補うのであるから、

- (1)、肝気は酸味を欲して収斂する。
- (2)、心気は苦味を欲して固める。
- (3)、脾気は甘味を欲して緩める。
- (4)、肺気は辛味を欲して発散する。
- (5)、腎気は鹹味を欲して潤す。

ここで注意しなければならないことは、四時に旺気するのは肝、心、肺、腎の蔵そのものであり、五味が補うのは、五蔵の気である。したがって、脾以外は五味の働きと相反する。これを整理すると次のようになる。

肝気＝収斂＝酸味（井木穴）	肝臓＝発生＝辛味（経金穴）
心気＝固める（泄らす・乾かす）＝苦味（栄火穴）	心＝柔軟＝鹹味（合水穴）
脾気＝緩和＝甘味（兪土穴）	脾臓＝緩和＝甘味（兪土穴）
肺気＝発散＝辛味（経金穴）	肺臓＝収斂＝酸味（井木穴）
腎気＝潤す＝鹹味（合水穴）	腎臓＝凝固＝苦味（栄火穴）

④五味それぞれの生理作用（資料4 参照）

（1）酸味（井木穴）

肝気＝収斂性＝陰気＝筋

肝血には発生作用がある。しかし肝には血を集める力が無い。そこで酸味（肝気の収斂作用）の力を借りるのである。

肝虚とは肝血と肝気の不足を意味する。したがって辛味を与えると一時的に元気になるが肝血まで補うことは出来ないため酸味をとる必要がある。（これは治療の現場で肺肝相剋に応用できる）

筋＝適度であれば筋を養うが過剰になると収斂しすぎて堅くなる。

心＝心熱を押さえるのは苦味だが、心は柔軟を嫌うので酸味で収斂する。高血圧に有効、低血圧には不可。

「医林纂要」には肝を養い、肝熱を治し、悪血を除くとある。これは肝臓の働きを良くし、血液を浄化するという意味である。

（2）苦味（栄火穴）

心気＝固める＝陰気＝骨（血脈）＝栄気に作用

心は陽中の陽で、常に活動し、陽気の多い蔵である。この陽気を制御するのが心気（苦味）である。したがって苦味には陰気を補って熱を取る作用がある。

血脈＝血脈を引き締め血流を盛んにする。

苦味は栄気（血・陰気）を補うために相対的に衛気が不足する。「苦味は気を傷る」とあるように衛気（陽気）が不足して冷え性になる。つまり苦味には陰気を補い陽気を瀉す力がある。したがって冷え性（陽虚証）には苦味は禁物。

肝＝肝は血を蔵するところである。もし血に熱が加われば血流が悪くなり停滞する。これが悪血である。この悪血は主に厥陰肝経やその周辺に停滞する。この時に苦味で陰気を補えば、津液が多くなって血熱が取れ、血流が盛んになって悪血が取れるのである。

(3) 甘味（兪土穴）

脾気＝緩和＝陰中の至陰＝肌肉

形（身体）を作る大本（車で言えばボディにあたる）

池田先生は「古典の学び方」で窓枠を例に取り説明している。窓の開閉困難の時は陰陽の調整を行えばよいが、窓枠そのものが壊れたときは甘味（合土穴）にて胃の気そのものを補う必要がある。したがって甘味は陰陽の気を補うのではなく、形あるものを潤す作用が主になる。

肝臓＝肝血は脾胃で製造されている。したがって肝気の収斂作用のみでなく、血そのものが不足した場合は土穴を補う必要がある。

肝虚陰虚証（肝気不足）＝虚熱で浮脈。

肝虚陽虚（肝血そのものの不足）＝寒証で沈脈。

(4) 辛味（経金穴）

肺気＝発散＝陽気＝皮毛

酸味は肺を補い、辛味は肺気を補う。肝血は発散を好むから辛味を欲し、肺は収斂を欲するから酸味を好む。

肝虚証の人は酸味を食べて辛味を少なくするのがよい。しかし不足して発散できないため、一時的にでも良いから辛味を取って発散しようとする。

肺虚症の人はこの逆で、辛味を取って適当に発散するのがよいのに、逆に酸味のものを好んで発散を嫌う。

(5) 鹹味（合水穴）

腎気＝潤す＝陽気＝血（骨）

鹹味は「血に走る」「血を傷る」「血脈が滞る」「胃が乾き喉が乾く」とある。つまり、水分代謝を促進し、血中の水を除く作用がある。したがって過剰になると発熱し、血液凝固が起こり血圧が上昇する。悪血で高血圧があれば水穴の瀉法が有効ということになる。腎虚陽虚で腎水が多くなり、冷え性の時は水穴の補法が有効である。

腎虚陰虚で虚熱の時には、先にも述べたように酸味もしくは苦味が有効である。

※ 豆腐は苦汁で固めてあるが、湯豆腐に塩を一つかみ入れると煮すぎても豆腐が堅くならない。

4 病症（四診法を含む）

血行障害、熱（乾燥）障害、精神・神経障害が主な病症である。

(1) 血行障害

舌下・下肢・腹壁などの静脈の攣縮・蛇行・拡張・閉塞。口唇及び四肢末端のチアノーゼ。皮膚・粘膜の紫斑点及び皮膚乾燥（暗黒色）。手掌及び爪の暗赤色（爪を押して、その血色の回復が遅い）。蜘蛛状血管腫。齒槽膿漏（歯茎から出血しやすい）。手掌紅斑。痔疾。皮下出血（あざが打撲もしないのに出来やすい）。目の下のクマ、シミやシワ、発疹、吹き出物が出やすい。

(2) 熱（乾燥）障害

口渇はあるが水を欲しない。全身的または局所的煩熱感。

(3) 精神・神経障害

不眠、不安、不定愁訴、過敏症・躁状態・健忘症・自律神経失調症・鬱病・てんかん。

(4) その他

固定性の刺痛、絞扼痛、拒按を呈する。腹が膨満していないのに、患者は自覚的に腹満を訴えることが多い。女性は月経不順、月経困難、不妊、性ホルモン機能障害を訴える。男性は排尿困難。

肩こり・頭痛・のぼせ・眩暈・耳鳴り・動悸・息切れ・便秘。

5 脉診

脉状＝沈しよく（洪）、沈結、沈しよく微、大遅など。

脉証＝肺虚肝実、脾虚肝実、肺肝相剋。

いずれにしても左関上肝の部がキーポイントになる。全体脉状としても左が右に比較して細いことが多い。

手・足少陰の脉＝しよく・弦、結・無脉。脈の出ることもある。少陰の脉（足）の沈・弱・伏・無脉の方が悪血の腹証として一致している。

しよく脈は少血のために血脈が渋り起こる。したがって肺の正脈がしよくとなるのは多氣少血であるためと考えられる。

逆に多血少氣である肝の正脈が弦で強い脈となり血に大きな影響を与えていることがわかる。また脉状においても正脈が胃の氣溢れる弦脈たるゆえんであり、病脈においてはしよく脈（血虚または血滯）となり、肝実悪血になるのもうなずける。

6 治療（選経 選穴）（資料6）

①悪血には、井・榮・合穴が有効

以上、悪血の原因・病症、及び五味の作用・五行穴の性格などを考慮し選穴に応用すれば悪血に対し次の穴が有効である。

（1）酸味（井木穴）＝補法

陰氣を補い、血を集めて血行を促進する作用があるため氣滯血悪に有効である。

難経・73難に「諸井は肌肉浅薄氣少なく使いしむるに足らざるなり…、井を刺すに榮を瀉せ」とある。

難経本義大鈔73には「井を瀉す時はその榮を補せ、井を補す時はその合を補せ」とある。難経では榮血の瀉、本義では榮穴の補をほどこせとある。いずれにしても、井穴・榮穴は共に厥陰経が支配（神経→心包経とする）して多血少氣の穴であり血に強く作用するものと思われる（刺絡治療に著効を表すのもうなずける）。

（2）苦味（榮火穴）＝補法

陰氣を補い津液（水）を増やし熱を取る（陽氣を瀉す）。血脈を引き締め血流を盛んにする。

血熱血悪に対し陰氣（榮氣）を補うことにより津液（水）が増えて血流が盛んになり悪血が除かれる。

手法は補法。生体反応は瀉法（解熱）。

（3）鹹味（合水穴）＝瀉法

塩分の過剰摂取により血中の津液（水）がさばかれて血熱血悪となり血圧も上昇していることもある。これに対し瀉法（塩分カット）を行うことにより、津液が潤い、悪血が除かれる。つまり熱を起こした原因を取り除く（陽氣そのものを瀉す）。

難経・65難に「合穴は陽氣入蔵す」とある。これは、衛氣が蔵に入る事では無く、引き締め固める氣が内に入る事だと言われるが、潤し和らげる氣が腎に入り腎が固まり過ぎないように制御するのではないかと考える。

②まとめ（私見）

（1）五行穴について

井穴・榮血は陰氣（榮氣・血）に作用し、経穴・合穴は陽氣（衛氣・氣）に作用すると思われる。

つまり井（出ずる所）、榮（流るる所）では氣の母である血が主となる。兪穴（注ぐ所）において三焦の元氣（胃の氣・後天の元氣・陽氣）が注がれる。経穴（行く所）にて陽氣（衛氣）が行き、合穴（入る所）で陽氣が腎に蓄えられると考えられる。

（2）肺肝相剋について

ここで何故肺肝相剋かと疑問に思うかも知れないが氣滯血悪からくる悪血はこれにあると考えられる。また、難経本義大鈔75難には、肺肝相剋の脉状となるのは、その前提として悪血（肺虚肝実）があったと書かれている。

つまり、肝実があると肝侮肺となるが、もともと肺は肝の剋経であるため肝実といえども簡単に屈服しないため、相争って共に虚すとある。

難経75難の治療法則で、北方（腎）を補う理由はここにある。

病理を考えると肺は「百脈を朝じ、治節を主る」「肺は相傳の官、治節出ず」である。肝から心に送られた血を管理調節し全身に散布する作用を有する。しかし、肺気が虚すことにより血液の循環障害が起こる。肝気はその収斂作用で血を集めていたが必要なだけ血を集めることが出来ない。そこで肝も虚す。肝虚とは血虚（榮気虚）のことである。したがって血流が悪くなり沈・しょく・細の脉状となる。

治療は肺気（発散性）を補うことで、肝（発散性）は一時的に元気を回復するが、血虚までも補われない。そこで肝気（収斂性）を補うと肝に血が集められて肝は救われる。肺気を補った時には、まだ十分でなかった肺（収斂性）も肝気の収斂作用により元気を回復する。

7 考察

(1) 中医学が示す「血悪」を「悪血」とイコールであると認識して、研究を始めましたが「血悪」と「悪血」は区別して治療する必要性を感じました。

つまり、「血悪」は血の代謝障害によって起こるもので「悪血」を引き起こす原因となり、血虚が主となります。

「悪血」は内因外因による寒熱或いは外傷などにより血が停滞充満したものであり血実が主となります。

したがって、肝実が悪血となりますが悪血は肝実にはならない。

悪血を表す証は肝虚・肺虚・脾虚・腎虚いずれの場合にも起こりうる、つまり、本治法に於いて気・血・津液の虚実を調べて精気虚・病理の虚に対処する。標治法に於いて悪血の好発部位に対し瀉法或いは刺絡・灸頭鍼などを用い病症の虚実に対処する。

(2) 鍼灸治療は虚を補うことを先にするのが原則ですが、その「虚」は、いかにして形成されたのか考えてみると、悪血を病因として認識し、悪血（ゴミ）を取り除くことを先に行い、後に補法を行うことも有効な治療手段の一つです。

「養生の道は 田を作るが如し。まず苗を害する草葉を去って後、苗に水を注ぎ肥をして養うべし」

「まず害を去って後、よく養うべし、例えば悪を去って善を行うが如くなり」と養生訓に書かれています。

(3) 五味を陰気と陽気、発散と収斂の立場から考えると酸（肝）と辛（肺）苦（心）と鹹（腎）との協調関係が伺えます。これは、肝と肺の関係に於いて剛柔論、心と腎の関係では真陰真陽（腎中の陰気・腎中の陽気・命火）との関連性があり、病における八綱を応用すれば選穴に繋ぐことが出来ます。

尚、甘（脾）は陰中の至陰であり身体そのものを形作るもので、陰陽の気（虚実調整）には直接的には関係しないものと考えます。

(4) 現代医学の進歩はめざましく、漢方医学が悪血（古血）による病気と概ねとらえていたのが現代医学では血液検査やレントゲン・CT・エコー・MRIなどとミクロに観察できるようになりました。

しかし、これらの検査データに異常がないと「気のせいです」（自律神経失調症）の一言ですまされ、安定剤の服用により病状を悪化させているのが現状です。

過労死（突然死）の70から80パーセントが、脳卒中と心筋梗塞であると言います。これらの患者のほとんどに、肩こり、頭痛、眩暈、耳鳴り、動悸、息切れなどの悪血からくる症状と、赤ら顔など外観的な悪血のサインが見られたといます。

我々漢方鍼灸は病前状態にある悪血を患者にしっかり認識させ、治療することが必要です。

(5) 胃気（後天の元気）の大本である五味の作用を調べてみると、その複雑さに驚かされたと同時に、生体のメカニズムのすばらしさと共にその難しさにも苦慮しました。特に五味が口から入り、消化管で吸収され、気・血・津液・精気・脈気などに変化していく過程は、化学工場そのものであり、素問陰陽応象大論に見られるように複雑で計り知れないものです。

医者が病気に目を向けて健康に目を向けない理由がわかりました。健康を保つための榮

養指導は非常に難しいからです。しかし古典医学は未病を治す事が主眼ですので、我々漢方鍼医が「医食同源」を心に刻み、五味選穴論を応用した治療及び食餌療法（健康指導）をしていく必要性を痛感しました。

最後に、悪血の定義を記し結語とする。

悪血とは、種々の病因により引き起こされ、血を中心とした気血の停滞により発症し、全身的血行障害による寒症状と局所的な血滞による刺痛、絞扼痛、拒按等を呈し、種々の疾患の病因ともなり得るものである。

資料

資料 1

『人初めて生ずるは先に精なり、精なれば脳髓生じ 骨間を成す
穀は胃に入りて脈道もって通じ、気血即ち巡る』(靈樞經脈篇第10)

『陽は天気なり、外を主る、陰は地気なり、内を主る、故に陽道は実し、陰道は虚す、
故に賊風虚邪(外因)に犯される者は陽これを受く、飲食節ならず、起居時ならざれば陰
これを受く』(素問、太陰陽明論篇第29)

『陽を気となし、陰を味となす、味は形に帰し、形は氣に帰す、氣は精に帰し、精は化
に帰す、精は氣を食し、形は味を食す、化は精を生じ、氣は形を生ず、味は形を傷り、氣
は精を傷る、精は化して氣となり、氣は味に傷らる』(素問、陰陽応象大論篇第5)

『水穀の寒熱に感ずれば則ち六府を害す』(素問、陰陽応象大論篇第5)

『天は人をやしなうに五氣をもつてし、地は人をやしなうに五味をもつてす、五氣は鼻
に入り、心肺にかくれる、五味は口に入り、腸胃にかくれる、味はかくれるところありて、
もつて五氣をやしなう、氣和して津液生じ、相成りて神すなわち自ら生ず』(素問、六節藏
象論篇第9)

『五味は口に入り、胃に蔵(かくれ)る、以て五蔵の氣を養う』(素問、五蔵別論篇第1
1)

『これ五味の五蔵の氣に合する所なり』(素問、五蔵生成篇第10)

『陰の生ずる所、本は五味にあり、陰の五宮、傷ること五味にあり、この故に、謹みて
五味を和すれば、骨正しく、筋柔らか、氣血もって流れ、理もつて密』(素問、生氣通天
論篇第3)

『毒薬は邪を攻め、五穀は養をなし、五果は助をなし、五畜は益をなし、五菜は充をな
す。氣味合してこれを服すれば、以て精を補い氣を益す。……四時・五蔵、病は五味の宜
しきところに随うなり。』(素問、蔵氣法時論篇第22)

資料 2

『陰味は下竅に出で、陽氣は上竅に出づ。味厚き者を陰となし、薄きを陰の陽となす。
氣厚き者を陽となし、薄きを陽の陰となす。味厚ければ則ち泄し、薄ければ則ち通ず。氣
薄ければ泄を發し、厚ければ則ち熱を發す。……

『氣味の辛甘は發散して陽となり、酸苦は涌泄して陰となる。……

『重寒は則ち熱し、重熱は則ち寒す。寒は形を傷り、熱は氣を傷る。氣傷るれば痛み、
形傷るれば腫る。故に先ず痛みて後に腫るる者は、氣 形を傷るなり。先ず腫れて後に痛
む者は、形 氣を傷るなり。(素問、陰陽応象大論第5)

資料 3

『心は苦を欲し、肺は辛を欲し、肝は酸を欲し、脾は甘を欲し、腎は鹹を欲す』(素問、
五蔵生成篇第10・宣明五氣篇第23など)

『辛は散、酸は収、甘は緩、苦は堅、鹹は濡』(素問、蔵氣法時論篇第22)

資料 4

一、酸味について

『肝~その味は酸』(素問、金匱真言論篇第4)

『肝~味にありては酸となす』(素問、陰陽応象大論篇第5)

『酸は肝に入る~酸は筋に走る』(素問、宣明五氣篇第23)

『五味は各その喜ぶところに走る、穀味の酸はまず肝に走る』(靈樞、五味篇第56)

『酸は筋を傷る』(素問、陰陽応象大論篇第5)

『多く酸を食せば、肉ちすうして唇かかぐ』(素問、五蔵生成論篇第10)

『酸は収~肺は収を欲す、急ぎ酸を食して、もつてこれを収す』(素問、蔵氣法時論篇第
22)

二、苦味について

『苦は心に入る～苦は骨に走る』（素問、宣明五氣篇第23）

『苦、酸は涌、泄す』（素問、陰陽応象大論篇第5）

『苦は堅～苦は泄～苦は燥～

腎は堅を欲す、急ぎ苦を食して、もってこれを堅くす』（素問、藏気法時論第22）

『味、苦に過ぎれば、脾気うるおわず、胃気すなわち厚』（素問、生氣通天論篇第3）

『苦は氣を傷る』（素問、陰陽応象大論篇第5）

『多く苦を食すれば皮かれて毛抜ける』（素問、五藏生成論篇第10）

『苦は骨に走る、多く食すれば人をして変嘔せしむ～苦、胃に入れば五穀の気みな苦に勝つ能わず、苦、下カンに入れば、三焦の道みな閉じて通ぜず、故に変嘔せしむ』（靈樞、五味論篇第63）

三、甘味について

『陰陽の形氣とも不足すれば、鹹をもって取るなかれ、甘薬をもって調えるなり』（靈樞、邪氣蔵府病形篇第4）

『肝は急を苦しむ、急ぎ甘を食して、以てこれを緩くす』（素問、藏気法時論篇第20）

『甘は肉を傷る』（素問、陰陽応象大論篇第5）

四、辛味について

『肝は散を欲す、急ぎ辛を食して、以てこれを散ず、』（素問、藏気法時論篇第22）

『肺は収を欲す、急ぎ酸を食してこれを収す、酸を用いてこれを補い、辛を用いてこれを寫す、～辛は散』（素問、藏気法時論編第22）

五、鹹味（かんみ）について

『鹹は腎に入る～鹹は血に走る』（素問、宣明五氣篇第22）

『鹹は血を傷る』（素問、陰陽応象大論篇第五）

『多く鹹を食せば、脈凝泣して色変ず』（素問、五藏生成論篇第10）

『鹹は血に走る、多く食せば人をして渴せしむ、～鹹、胃に入れば、その氣上りて中焦に走る、脈に注げばすなわち血氣これに走る、血、鹹と相得ればすなわち凝るなり、凝れば胃中の汁これに注ぐ、これに注げば胃中褐、褐すればすなわち咽路焦げる、故に舌本乾きてよく渴す、血脈は中焦の道なり、故に鹹は入りて血に走る』（靈樞、五味論篇第63）

資料5

『飽食すれば筋脈、横解し、腸癖し、痔をなす』（素問、生氣通天論篇第3）

『形不足する者は、これを温むるに氣を以てす。精不足する者は、これを補うに味を以てす。（素問、陰陽応象大論篇第5）

資料6

『評林に曰く 故に經に曰く 当に補する者は 以て瀉を為すべからず。瀉は以て補を為すべからず。正に即ち井を瀉する者は当にその榮を補すべし。いわゆる井を補さんと欲せば必ずその合を補せ。真に以て理推すべし。』

『子能く母をして虚せしむ、母能く子をして実せしむるなり。』（難經本義大鈔73）

『木実せば本金を以て之を平らぐ。然れども其の氣正に強くして横することを以て金之を平らぐるときは両ながら相伏せずして戦う。』

戦うときは 実する者も亦敗れ 虚する者も亦敗る。』（難經本義大鈔75）

表1（藏気法時論篇第22より）

4時と經絡と病と5味（選穴）

春＝厥陰肝經・少陽胆經＝拘攣に苦しむ＝甘みで緩和。

夏＝少陰心經・太陽小腸經＝弛緩に苦しむ＝酸味で収斂。

長夏＝太陰脾經・陽明胃經＝湿邪に苦しむ＝苦泄で乾燥（鹹味の泄もある。）

秋＝太陰肺經・陽明大腸經＝逆氣に苦しむ＝苦みで氣を泄らす。

冬＝少陰腎經・太陽膀胱經＝燥邪に苦しむ＝辛みで潤す。

表2（蔵器法時論第22）

蔵病と五味の補瀉

五蔵 ・ 好み（五味） ・ 病 ・ 補 ・ 瀉の順。

- ①肝 ・ 発散 ・ 拘攣 ・ 辛味 ・ 酸味
（1）甘味でひきつりを緩める。
（2）辛味で肝気の収斂作用を制御する。
（3）酸味を除く（瀉法）
- ②心 ・ 柔軟 ・ 緩む ・ 鹹味 ・ 甘味
（1）酸味で緩みを収斂する。
（2）鹹味で緩む働きを制御する。
（3）甘味を除く（瀉法）
- ③脾 ・ 緩和 ・ 湿 ・ 苦甘味 ・ 苦甘味
（1）苦味で湿を乾燥する。
（2）甘味で緩みを制御する。
（3）苦味で緩む働きを瀉す。
- ④肺 ・ 収斂 ・ 逆気 ・ 酸苦味 ・ 辛味
（1）苦味で逆気をもらす。
（2）酸味で肺の収斂作用を補う。
（3）辛味を除く（瀉法）
- ⑤腎 ・ 凝固 ・ 燥 ・ 辛苦味 ・ 鹹味
（1）辛味で燥を潤す（69難の原則）
（2）苦味で腎気の凝固作用を補う。
（3）鹹味を除く（瀉法）

表3（宣明五氣篇第23）

- ① 五入（五味が親和性を持ち入る蔵）
酸のものは肝
苦のものは心
甘のものは脾
辛のものは肺
鹹のものは腎
- ② 五禁（五味を禁ずる病）
酸は筋に浸透する＝筋病には酸味を禁ず。
苦は骨に浸透する＝骨病には苦味を禁ず。
甘は肉に浸透する＝肉病には甘味を禁ず。
辛は氣に強く作用する＝氣病には辛味を禁ず。
鹹は血に強く作用する＝血病には鹹味を禁ず。

《参考・引用文献》

- 『臨床に生かす 古典の学び方』 池田政一著 医道の日本社
『臟腑経絡からみた薬方と鍼灸』 池田政一編著・監修 漢方陰陽会
『伝統鍼灸治療法』 池田政一著 医道の日本社
『難経本義大鈔』 森本昌敬斎玄閑著 漢方鍼灸会編
『口語 養生訓』 貝原益軒原著 松宮光信訳注 日本評論社
『血液の汚れを取るとなぜ病気が治るのか』 石原結寛著