



中医学いろはにほへと

中医学の問診は、まるで身体と心の“秘密の会話”を聞き出すようなもの。
体調や生活習慣をじっくり伺いながら、心と身体の全体的な理解を目指します。

問 診

～カラダの声を言語化する～

中医学の問診では、**患者の訴え**を大切にします。具体的な症状や過去の病歴に焦点を当てます。その上で、治療方針は病名や原因に基づいて決定されます。

中医学の【問診内容】①寒熱 ②汗 ③痛み ④排泄 ⑤睡眠 ⑥食欲 ⑦口渇

特徴	中医学の問診	西洋医学の問診
目的	「証」の決定と全体的な状態把握	病名診断と原因特定
記録方法	患者の言葉をそのまま記録	症状や経過を簡潔に記録
情報収集範囲	生活習慣・精神状態・体質など広範囲	症状・病歴・バイタルサイン
診断基準	陰陽・虚実・寒熱など相対的視点	病名と原因に基づく客観的視点



問診の大事なポイントについて、数回にわけて勉強していくぴゃ！今回は「寒熱」についてぴゃ♪

寒熱とは：身体が「冷えている」か「熱を持っている」かを見る指標。
中医学の診たての中で**一番大切な指標**といっても過言でない。

Q なぜ「寒熱」が大事なの？



A 治療方針が変わるから。 中医学では「その人が寒なのか熱なのか」で使う薬（漢方）や食事・養生法がまったく変わります。

寒 → 温めて陽気を補う
熱 → 冷やして熱をさます

例えば…「頭痛」
西洋医学→ロキソニンなどの「鎮痛剤」
中医学 →状態によって冷やす・温めるの対策が変わる

ここは重要！「熱」は軽く見てはいけない！

清熱宜早（せいねつぎそう）→ 熱は早く清（除）すべきである

「清熱（せいねつ）＝熱をさます治法」は、速やかに対処しなければいけない

福フク
ゆるっと養生先生
中医学が大好き
稲田の相棒。
口ぐせは「ぴゃ」



バックナンバー
「病因（邪気）」

何が分かるの？

体の状態・体質



寒

寒チェック

- ☑ 冷たい飲み物が苦手、常温や温かいものを好む
- ☑ 冬や冷房が苦手、すぐ手足が冷える
- ☑ 顔色が青白い、唇の色が淡い
- ☑ 寒いと下痢しやすい
- ☑ 寒い朝に体がこわばったり関節が痛む

熱



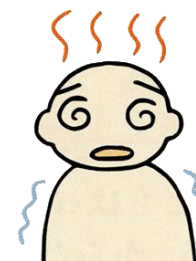
寒いか熱いか

熱チェック

- ☑ 口が乾きやすく、水分をよく摂る
- ☑ 暑がり、汗をかきやすい
- ☑ 顔が赤くなりやすく、目が充血したりほてりやすい
- ☑ 便秘気味 or 便がコロコロしている
- ☑ イライラしやすく、怒りっぽいと感じる

何が分かるの？

病気の勢い



悪寒も発熱も強い

実証
正気↑＝邪気↑

強い邪気に
正気が激しく
抵抗している



悪寒も発熱も軽い

虚証
正気↓＝邪気↓



悪寒が強く発熱が軽い

正虚邪実
正気<邪気

正気が弱くて
抵抗できない

ちょっと応用！

悪寒がない発熱



壮熱
（そうねつ）
高熱が続く。



陰虚内熱
（いんきょないねつ）
午後か夜に発熱。寝汗、
頬が赤い、喉が渇くなど。



湿温潮熱
（しつおんちょうねつ）
午後になると発熱。
手足が重く舌に苔が多い。



陽明潮熱
（ようめいちょうねつ）
午後4時頃に発熱。腹痛、
手足の汗、舌にとげ。

いわゆる「温病（うんびょう）」と呼ばれるぴゃ

寒熱の中でも、“熱の邪”が体に入って発展していくのが『温病』

- ☑ 風熱・温邪などの“熱性の外邪”による急性病。
- ☑ 発熱、口渇、汗、咽痛、舌赤、脈数など“熱の特徴”が目立つ
- ☑ “熱証の進行”をどう見きわめるかがポイント！

★ → 寒熱を見ることが＝温病の早期発見・見極めにも直結！

CHECK 〇〇

寒熱は“内外の温度バランス”を見るカギ。状態によって対処法が真逆になることも。中医学では**寒熱**を見わけることが、身体の声をもっとよく聞き治療の方向を決めるための出発点ぴゃ！