

中医学の問診は、まるで心と身体の“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。

中医学いろはにほへと



## ～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。

問診の大事なポイントについて、数回に分けて勉強しているぴゃ！  
今回は「**痛み**」についてぴゃ

## 痛み

中医学では、痛みは単なる症状ではなく、体の状態を知るサインと考えます。

### 1. 痛みの原則

## 不通則痛（ふつうそくつう）

「通らざれば即ち痛む」  
血や気の流れが滞ると痛みが生じる  
痛みは体の“流れの滞り”を教えてくれるサインです

バックナンバー  
「問診（汗）」



### 2. 痛みの原因（証による分類）

#### ● 虚証（きょしょう）

気血・陰陽の不足による痛み  
だるい／重い／長く続く痛みが多い  
例：慢性的な腰痛、疲れやすいときの頭痛



#### ● 実証（じっしょう）

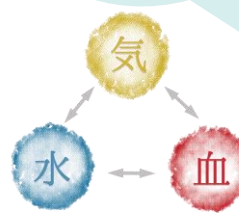
外邪や滞りによる痛み  
突然／激しい／鋭い痛みが多い  
例：打撲後の痛み、寒湿による関節痛



### 3. 痛みの性質（種類）

名称	特徴
脹痛（ちょうつう）	張って重苦しい痛み
重痛（じゅうつう）	体が重く圧迫されるような痛み
刺痛（しつう）	鋭く刺すような痛み
絞痛（こうつう）	きゅーっと締め付けられる痛み
背痛（せいつう）	背部に響く痛み
冷痛（れいつう）	冷えると悪化する痛み
灼痛（しゃくつう）	焼けるような熱感のある痛み
隠痛（いんつう）	長く続く鈍い痛み、場所がはっきりしない

痛みの感じ方にも、**気・血・水**や臓腑の**状態**がしっかり反映されているぴゃ。



### 4. 痛む場所による分類

#### ■頭痛

虚証：気血水いずれかが不足し、頭部まで行き届かない。

実証：外邪の侵入、気血水の停滞。陽気が頭部に昇りすぎた。

#### ■胃痛

寒邪が侵入。消化不良、肝の気の侵入などで胃が変調。

#### ■腰痛

虚証：腎精不足。冷えが強く腎のエネルギーが足りず栄養がいきわたらない。

実証：邪気が侵入。血が停滞。

#### ■四肢痛

肘と膝を中心に手足が痛む。  
実証：関節や筋肉、経絡に邪気が侵入、気血の運行阻害。

虚証：脾と胃の働きが悪く、栄養分が手足にいきわたらない。

全身には経絡（けいらく）という道路のような流れが張り巡らされている。痛み場所がどの経絡に問題があるかの手がかりになるぴゃよ！

#### ■胸痛

陽気が不足。血水の停滞。寒邪や火邪のために心や肺が変調、気の動きが停滞。

#### ■脇痛

肝や胆の気の停滞。熱化。

#### ■大腹痛（へそより上）

脾と胃の変調。

#### ■少腹痛（小腹の両側）

肝の変調。

#### ■小腹痛（へそより下部）

腎、膀胱、大腸、小腸、子宮の変調。

腹痛は、上・中・下の三つに分ける。  
熱がこもったり、気血の流れが滞ったり、消化がうまくいかないといった「**実証の痛み**」と、気や血が足りない「**虚証の痛み**」があるぴゃ。

痛みとは、気血の巡りや臓腑の機能が滞ったときに現れる**重要な警告信号**。  
その性質や部位、経過を丁寧に観察することで、虚か実か、寒か熱か、といった原因を見きわめる。原因に応じて対処を整えれば、体は本来のバランスを取り戻す力をもつぴゃよ！



＊あなたの漢方大使＊  
稲田彩（ワラサ）  
国際中医専門員  
漢方アドバイザー  
登録販売者  
福話術師（NLP）

稲田彩が大活躍！  
オリーブ健康館  
インスタはこちら

