



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



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／長く続く痛みに多い
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／鋭い痛みに多い
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・水や臟腑の
状態がしっかり反映
されているピョウ。



痛みとは、気血の巡りや臟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ピョウ！



あなたの漢方大使
稻田彩（フラサ）
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）

稻田彩が大活躍！
オリーブ健康館
インスタはこちら



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ぬ。

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ぬ。

■ 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。

■ 臀痛

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。



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。や。
痛む場所がどの経絡に問題があるかの手
がかりになるピョウ！



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、**氣や血が
足りない「虚証の痛み**」があるピョウ。

