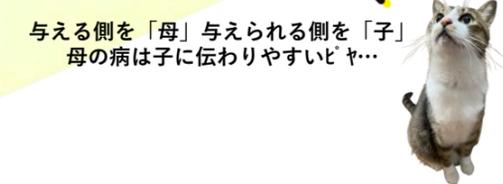
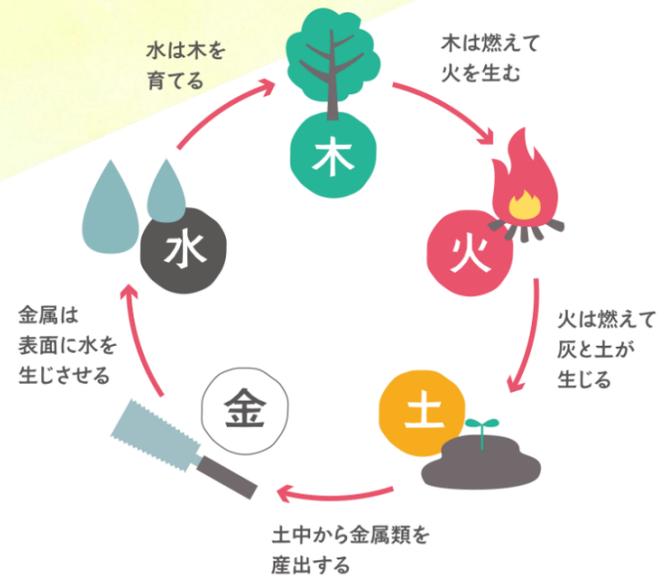


# 陽 世界は5つの要素で出来ている! 陰

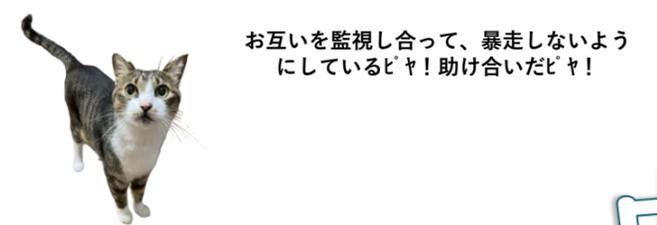
五行説とは…自然界のあらゆるものは「木・火・土・金・水」の5つの要素に分類できます。5つの要素は互いに影響し合っって変化し、自然界のバランスを保っているという考え方です。互いに助ける関係を相生、抑制する関係を相克といいます。

- 木**…植物が芽吹き、成長していく様子。万物が生じる春の象徴。
- 火**…火が燃えている様子。熱の性質。万物が成長する夏の象徴。
- 土**…大地を象徴。万物を育て、保護する。季節の変わり目の象徴で、四季と関わる。
- 金**…金属のように、堅固で鋭く光り輝く性質をあらわす。秋の象徴。
- 水**…泉から湧く水を表す。土中の水は万物を生み出し育む。冬の象徴。

**相生(そうせい)**  
要素を生みだす関係。  
木→火→土→金→水の順に循環し次の相手を強める。  
「母子関係」とも呼ぶ。



**相克(そうこく)**  
他の要素を抑制する関係。  
木克土、土克水、水克火、火克金、金克土の順に作用する。



\*五行色体表\*同じ行に属しているものは互いに影響を受けやすい要素

五行	五腑	※五臓	五季	五官	五主	五液	五華	五色	五志	五味
木	胆	肝	春	目	筋	涙	爪	青	怒	酸
火	小腸	心	夏	舌	脈	汗	顔面	赤	喜	苦
土	胃	脾	土用	口	肌肉	涎	唇	黄	思	甘
金	大腸	肺	秋	鼻	皮	涕	体毛	白	憂	辛
水	膀胱	腎	冬	耳	骨	唾	髪	黒	恐	塩辛い
五臓が所属する五行	五臓に対応する腑	心包を加えて六臓とよぶことも	五臓が所属する季節	五臓が体の外に開く部位	五臓から栄養を受け取る部位	変調した時分泌があらわれる分泌液	変調が外見にあらわれる部位	変調した時皮膚にあらわれる色	変調時の感情、変調をもたらす感情	変調した時に好む味

五行説は陰陽説と融合しているじゃ

「木」の行→  
肝が大きく影響を受けるのは、春。顔が青ざめ、怒りっぽくなる。酸っぱいものが肝を養う。

「土」の行→  
土用は脾(消化器)に影響が出やすい。思い悩むと脾を傷める。

「金」の行→  
秋は乾燥して肺に影響が出る。白い物が肺を潤す。

※中医学の診立てで重要な「五臓」の考えも、五行説から成り立っています。五臓についてはバックナンバーを見るじゃ!

「五季」の列↓  
春・夏・秋・冬も五行説から成り立っている。「土用」は季節の移り変わりにあたる。

## 中医学

## いろはにほへと

稲田彩  
国際中医専門員。漢方アドバイザー。登録販売者。  
【出勤日】火・木・金 9時～18時  
土 9時～15時(月一回出勤)

