

目次



まえがき あなたの一番の名医は……実はあなた自身 2



第一章 東洋医学ってどんな医学？ 9

・天人合一 <small>てんじんごういつ</small> 自然とともに生きていく	10
・西洋医学と東洋医学の違い 自然治癒力を生かす東洋医学	12
・東洋医学の診断方法 身体を観察する	14
・東洋医学の基本的な考え 陰陽 中庸を大切に	20
・東洋医学の基本的な考え 「五行」 バランスを大切に	22
・なぜ人は病気になるの？	26
「外因」 季節や外部環境によるもの	26
「内因」 過剰な感情によるもの	28
「不内外因」 外因・内因に属さない病因	30
・脳と皮膚・五感はつながっています	32



第二章

自分の心と身体に耳を傾ける・見つめる・気づきの時間

34

- ・気の子エック 36
- ・血の子エック 37
- ・水（津液）の子エック 38
- ・肝の子エック 39
- ・心の子エック 40
- ・脾の子エック 41
- ・肺の子エック 42
- ・腎の子エック 43
- ・脳がもつとも癒やされる場所は……手と顔 44



第三章

気・血・水・五臓（肝・心・脾・肺・腎）について知る

不調なときに有効なツボや薬膳について知る

46

- ・気血水について 47
- ・ツボと経絡（けいりく）について 48
- ・ツボの探し方と効果的な押し方のポイント 49
- ・生命のエネルギーの源 気について 50
- シヨボシヨボでパワーが足りない 気虚（ききょ）タイプ 52
- イライラで滞りがちな 気滞（きたい）タイプ 54
- ・女性の美と健康の源 血について 56



第四章

不調にアプローチしていきこう

102

ゲッソリ血が足りない 血虚タイプ 58
 ドロドロで巡り不足な 瘀血タイプ 60

・潤いの源 水について

ポチャポチャ水でも太る 津液停滞タイプ 64
 カサカサで乾燥しがちな 津液不足タイプ 66

・肝

肝の作用 69

・心

心の作用 75

・脾

脾の作用 81

・肺

肺の作用 87

・腎

腎の作用 93

・五臓について

・女は七の倍数ってどうしてなの？

・お灸女子のすすめ
 ・美髪

106 103

100 98

92

86

80

74

68

62



あとがき

154

・目	112
・顔	115
・リンパを活性化しよう	124
・肩こり 腰痛	126
・おなか	131
・腸セラピーのすすめ	136
・女性の不調	140
・足のたるさと冷え	147