

2. 気

【1】気概念

我々日本人の日常会話においても、「気」という言葉は頻繁に使われています。例えば、気持ち・気分・気力・気に入る・気まぐれ・気が短い・気まずい……などがあり、その大半のものが精神的要素の多いものに関係しています。また最近では気功がブームになっていますが、これも目に見えないパワーで、「念力」というような受け取られかたをされがちです。では、中医学では気をどのように考えるのでしょうか。

気は、物質であり、消耗したり補充したりすることができる。気は、昇降出入の運動性を持ち、生理機能の中心をなす。

中医学では、気について次の2つの概念が示されています。

その第1点は、気が人体を構成する物質であることです。物質ですから、気も消耗したり補充したりできるのです。気功師の中には、ちょうどキャッチボールでもするような感覚で気を取り扱う人もいます。気が足りない病人には補充し、邪気が多い病人からは邪気を取り除くといった、非常に単純な発想による治療を施すのですが、これは気を物質として捉えているからできることなのです。

概念の第2点は、気が活動性や運動性をもつことです。人体の生理作用は気の活動（「き機」と呼ぶ）が中心となって行われます。これは一般的に知られている気のイメージに近いので、比較的想像しやすいのではないのでしょうか。そして気の運動形式は、昇ったり降ったりする上下方向の運動と、発散したり収納したりする出入方向の運動が基本となっており、こ

れを「しょうこうしゅつにゅう昇降出入」といいます。

これら概念の第1点と第2点を組合せてみると、気は「物質でありながら運動性がある」ということになります。想像するのが少々難しいかもしれませんが、中医学では、物質的に気が不足して、不足部分の気が行っている生理機能が低下することによって疾病が発生するものを、「気虚」と呼び、気が局部に渋滞して運動性が低下することによって疾病が発生するものを、「きたい気滞」と呼んでいます。

では、こうした物質性と運動性の2つの要素をもつ気は、具体的に人体の中ではどのような生理作用を示すのでしょうか。

【2】気の生理作用

気は、栄養・おんく推動・こせつ温煦・きか防禦・固撰・気化の6種類の生理作用をもっています。

[1] 栄養作用

気は、物質であり、人体を栄養する作用をもつ。

気は人体を構成する物質のひとつであり、水穀の精微などから得た栄養物を含んでいるため、人体の各部を栄養することができます。これは後述のえいき営気に強く現われる作用で、気の「栄養作用」といわれます。

[2] すいどう推动作用

気は、活動を推進する作用をもつ。

推動には、「推進」とか「促進」という意味があります。

気は臓器組織の活動を促進したり、血脈や経絡の流れを推進したりする

作用をもっており、これを「推动作用」と呼んでいます。

[3] 温煦作用^{おんく}

気は、臓器組織を温める作用をもつ。

一般に種々の活動性は、冷えると減退し、温まると増大します。気は温性が高いので、体温の維持をはかったり、臓器組織を温めてその活動を促進することができ、これを「温煦作用」と呼んでいます。

[4] 防御作用

気は、病邪と闘争する作用をもつ。

気は体表を保護し外邪の侵入を防ぐとともに、侵入した病邪と闘争する機能を備えており、これを「防御作用」と呼んでいます。

[5] 固摂作用^{こせつ}

気は、異常発汗や出血・遺精を抑制する作用をもつ。

気は、気・血・津液などの人体構成物質が必要以上に体外に流出しないよう、留めようとする作用をもっており、これを「固摂作用」と呼んでいます。

例えば、必要以上に発汗が続くと、体内の津液が失われて脱水症状を起してしまいます。そこで衛気^{えき}（☞21頁）は、体温の上昇度に合わせて、

汗を適量だけ発散するように、汗孔の開閉を調節します。このほか、出血の防止や尿の排泄量制限・遺精の防止などは、脾気（脾を構成する気）や腎気（腎を構成する気）によって調節されますが、これらはみな固摂作用によって行われる生理機能です。

[6] 気化作用^{きか}

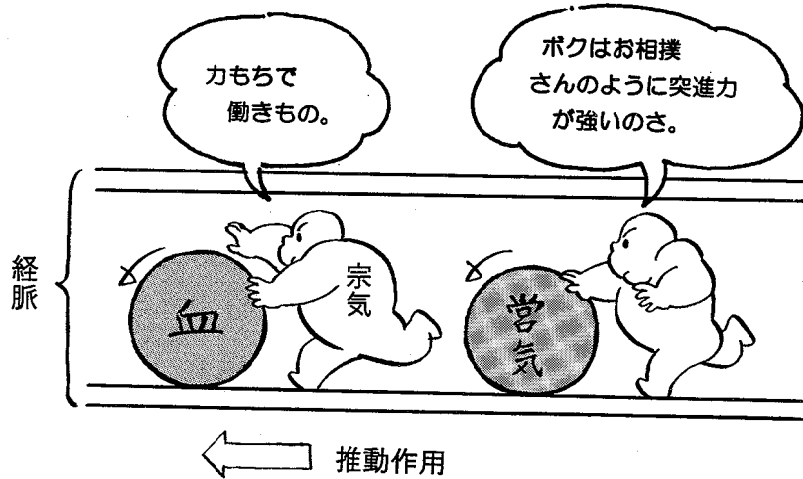
気は、生体内物質の相互変化や代謝を行う。

血の代謝のところで詳しく説明しますが、血の一部は必要に応じて精に作り変えられたり、反対に精の一部も血に変化することがあり、これを物質の相互変化といいます。気は、気・血・津液および精などを相互に変化させたり、津液を代謝過程で汗や尿に変化させたりしており、これを「気化作用」と呼んでいます。

[3] 気の種類

宗気・営気・衛気・元気が、人体を構成する気である。

中医学では、気をいくつかに使分けられていますが、頻繁に用いられるものには、宗気・営気・衛気・元気・正気^{せいき}・経気および臓腑の気（肝気・心気など）があります。このうち、宗気・営気・衛気・元気の4種類が、人体構成の基本的物質としての「気」に相当するものです。ここではこの4種類の気を中心に学習します。



解説：宗気は推动作用が強く、心拍や経脈中の気血運行を促進する。

[1] 宗気そうき

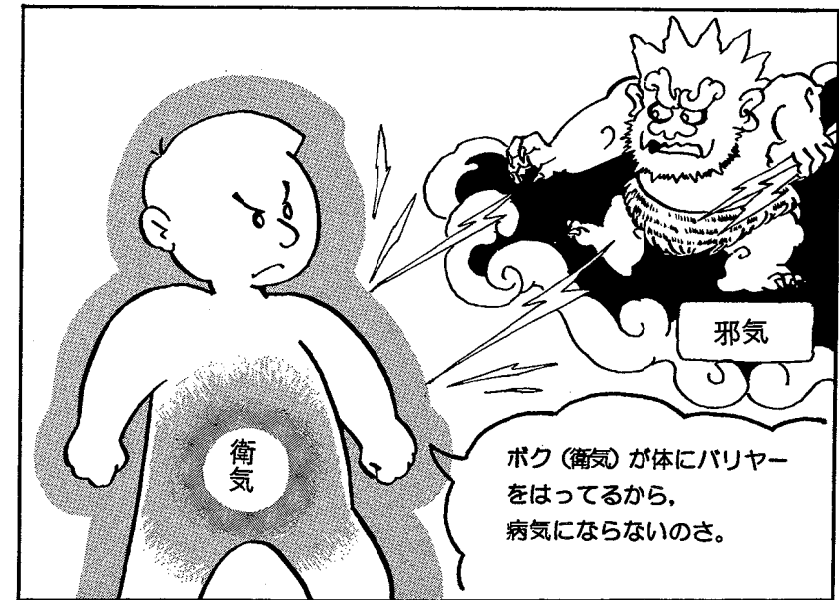
宗気は、心拍運動や呼吸運動を促進する。

宗気は、気の6つの作用のうち特に推动作用を強く示す気であり、また生成された後胸中に集まってくるので、胸部にある臓器の働きに関与します。したがって心拍運動を促進したり、経脈内での気血の運行を主っているほか、肺の呼吸活動を補助して発声を主ったりします。(イラスト参照)

[2] 営気えいき

営気は、栄養分の高い気である。

営気は、気の6つの作用のうち特に栄養作用を強く示すため、「榮気」



解説：衛気は防御作用が強く、肌表を保護して、病邪の侵入を防ぐ。

とも呼ばれており、経脈を通して運ばれ全身を栄養し潤します。このほか営気は血液の組成成分であり、後述する津液とともに血液を化生します。

[3] 衛気えいき

衛気は、体表を防御する気である。

衛気は、気の6つの作用のうち特に防御作用と温煦作用を強く示し、その具体的な作用は体表におけるものと体内におけるものに分かれます。体表では肌表を保護して外邪の侵入を防ぎ、汗孔の開閉に関与して発散や体温調節を主るほか、皮毛(皮膚および体毛)を潤します。体内では臓腑組

織を温煦することによって、その活動を活発にします。(前頁イラスト参照)

[4] 元氣

元氣は、生命活動の原動力となる。

元氣は、「原氣」あるいは「真氣」とも呼ばれ、先天的な生命活動の原動力となる氣で、人体の成長発育を促進したり、臟腑経絡など組織器官の活力を旺盛にします。

補 足：つぎに上記で説明した4種類の氣以外の正氣・経氣・臟腑の氣についても簡単な紹介をしておきます。

正氣は、邪氣に対応して用いられる言葉で、病邪に対抗する生体機能の総称です。実際には人体を構成する氣・血・津液・精のどれが欠乏しても、その生理機能が減退すると、この状態は正氣が不足して病邪に対する抵抗力が減退した状態だということになります。したがって正氣は、全身にある人体構成物質すべてが総合して培っている、病邪に対抗する力と考えてよいでしょう。

経氣は、経脈中を運行する氣の総称です。この中には経脈で運ばれる営氣・宗氣・水穀の精微の氣などと、経脈の機能（氣血を運搬するなど）を発揮させる経脈自体の活動源となる氣が含まれます。臟腑の氣は、五臟六腑の各臓器がそれぞれもっているもので、各臓器が行う生理作用を発揮させる活動源となる氣のことをいいます。例えば、脾が行う消化などの機能は脾氣によって行われ、心が行う血液運行などの機能は心氣によって行われます。

【4】 氣の生成と運行

ここでは人体を構成する4種類の氣が、何を原料にしてどの臓器の作用によって生成されるかを学習します。

[1] 氣の生成に使われる原料

氣を生成する原料には、水穀の精微・自然界の清氣・先天の精氣がある。

氣の組成成分となる物質には、人間が生まれ出てから後天的に得られる物質と、先天的な物質があります。後天的な物質には、水穀の精微と自然界の清氣とがあり、先天的な物質には、両親から受け継いだ先天の精氣があります。