

目次

まえがき	i
本書の主な内容	ii

第1章 体質と中医学 1

体質の概念	1
-------	---

中医体質学	5
-------	---

1 中医体質学の基本的な考え方	6
1) 整体観念	6
2) 弁証論治	6
2 陰陽五行学説の利用	7
1) 陰陽学説	7
2) 五行学説	9
3 精・気・血・津液の考え	10
1) 精	10
2) 気	10
3) 血	11
4) 津液	12
4 臓腑と臓腑弁証論治の応用	12
1) 肝	13
2) 心	13
3) 脾と胃	13
4) 肺	14
5) 腎	14
5 八綱弁証の考え方	14
6 予防に対する体質の活用	15
7 中医体質学の治療原則と治療方法	15
1) 扶正	16
2) 祛邪	16
3) 調和	17
8 体質の応用	17
1) 養生を指導できる	17
2) 病因に対する感受性と耐性を説明できる	17
3) 弁証論治施膳を指導できる	17

体質に影響する素因 19

体質形成の原因 20

1 遺伝的素因	20
2 地理環境	21
3 性別	22
4 年齢	22
5 精神活動	22
6 飲食との関係	23
7 労逸過度の影響	23
8 生活の起居の影響	23
9 職場環境	24
10 老化・慢性病の影響	24
11 ケガの影響	24

体質の分類 24

1 平和体質（良好な体質）	25
2 虚性体質	25
1) 気虚体質	25
2) 陽虚体質	27
3) 血虚体質	28
4) 陰虚体質	29
3 実性体質	32
1) 陽盛体質	32
2) 痰湿体質	33
3) 気鬱体質	35
4) 血瘀体質	36
4 複合体質	38
1) 気血両虚体質：気虚＋血虚の体質	38
2) 気陰両虚体質：気虚＋陰虚の体質	38
3) 気虚気鬱体質：気虚＋肝気鬱結の体質	38
4) 気虚血瘀体質：気虚＋血瘀の体質	39
5) 気虚痰湿体質：気虚＋痰湿の体質	39
6) 陽虚痰湿体質：陽虚＋痰湿の体質	39
7) 血虚血瘀体質：血虚＋血瘀の体質	39
8) 陰虚血瘀体質：陰虚＋血瘀の体質	40
9) 陰陽両虚体質：陰虚＋陽虚の体質	40

10) 気鬱血瘀体質：気鬱＋血瘀の体質	40
11) 気鬱痰湿体質：気鬱＋痰湿の体質	40
12) 陽盛痰湿体質（湿熱体質ともいう）：陽盛＋痰湿の体質	40

中華中医薬学会の体質分類	41
--------------	----

上海中医薬大学教授の体質分類	43
----------------	----

古典にみる体質	43
---------	----

1 五態の人	43
1) 太陰の人	44
2) 少陰の人	44
3) 太陽の人	45
4) 少陽の人	45
5) 陰陽和平の人	46
2 重陽の人と陰陽和調の人	46
3 五行の人	47
1) 木形の人	47
2) 火形の人	47
3) 土形の人	48
4) 金形の人	48
5) 水形の人	48
4 衆人・脂者・膏者・肉者	48

第3章 体質を判断する方法 51

1 望診	51	4 切診	57
2 聞診	54	5 体質を判断する手順	59
3 問診	54	体質チェック表	61

第4章 各体質に勧める季節に合わせた食薬 65

平和体質（良好な体質）	66
-------------	----

虚性体質	67
------	----

1 気虚体質	67
2 陽虚体質	70
3 血虚体質	72
4 陰虚体質	73

実性体質	76
1 陽盛体質	76
2 痰湿体質	78
3 気鬱体質	78
4 血瘀体質	79

第5章	体質を改善する薬膳	81
------------	------------------	----

虚性体質	81
1 気虚体質	81
2 陽虚体質	85
3 血虚体質	89
4 陰虚体質	91

実性体質	97
1 陽盛体質	97
2 痰湿体質	101
3 気鬱体質	104
4 血瘀体質	109

複合体質	113
1 気血両虚体質	113
2 気陰両虚体質	114
3 気虚気鬱体質	115
4 気虚血瘀体質	116
5 気虚痰湿体質	118
6 陽虚痰湿体質	119
7 血虚血瘀体質	120
8 陰虚血瘀体質	121
9 陰陽両虚体質	122
10 気鬱血瘀体質	123
11 気鬱痰湿体質	123
12 陽盛痰湿（湿熱）体質	124

第6章	古典の薬膳処方	127
------------	----------------	-----

第7章	体質に合わせた食薬	137
------------	------------------	-----

虚性体質	137
-------------	-----

- | | |
|----------------|-----|
| 1 補益類 | 137 |
| 1. 補気類 | 137 |
| 2. 補陽類 | 141 |
| 3. 補血類 | 143 |
| 4. 補陰類 | 145 |
| 2 収洩類 | 148 |
| 3 温裏類 | 149 |
| 4 安神平肝類 | 151 |

実性体質	152
-------------	-----

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 清熱類 | 152 |
| 2 辛涼解表類 | 155 |
| 3 瀉下類 | 156 |
| 4 芳香化湿類 | 157 |
| 5 辛温解表類 | 157 |
| 6 利水渗湿類 | 158 |
| 7 理気類 | 161 |
| 8 消食類 | 162 |
| 9 活血祛瘀類 | 164 |
| 10 止血類 | 165 |
| 11 祛風湿類 | 167 |
| 12 化痰止咳平喘類 | 168 |

【参考文献】	172
--------	-----

索引

- | | |
|-------|-----|
| 用 語 | 173 |
| 食材・中薬 | 174 |
| 薬膳処方 | 181 |