

東洋医学の健康調査・健康相談

心身のバランスを整えるための総合的アプローチ



東洋医学健康相談のすすめ



当院では中医学の理論に基づいた診察法（四診：望、聞、問、切）により、心身の状態を診断し、ご自身にあった健康作りのご提案をいたします。ご自身にあった健康作りの方法を身につけることでちょっとした不調の改善や日々の健康増進を実感できます。

中国医学とは？



中国では、「中医学」という言葉は「中国伝統医学」を指し、中薬、鍼灸、推拿（按摩）、導引（気功）などの治療法が含まれています。体全体のバランスを考えて不調を整えますので、今起こっている事だけを見るのではなく、その人の生活や体調、食事、病歴などトータルを捉えて立て直す手立てを考える医学です。“未病”の状態ですっきりケアすることに重点をおいているのです。



ちゅうやく
中薬



しんきゅう
鍼灸



すいな (あんま)
推拿 (按摩)



どういん (きこう)
導引 (気功)

なぜ中国医学の健康相談が重要なのか？



中国医学は人全体を一つのシステムとして捉え、心と身体は分けられない一体のものであると考えます。中国医学の健康相談は、個々の体質や症状に基づいて診断を行います。脈診、舌診、問診などを通じて、個々の健康状態を詳細に評価します。その診断に基づき、生活習慣の改善や食事療法、気功や太極拳などの運動を通じて、健康を維持し、病気を防ぐことを目指します。これらの要素が組み合わさることで、中国医学の健康診断は、個々の健康状態を総合的に評価し、病気の早期発見や予防、自然な方法での治療を実現するための重要な手段となります。

中医学による診断方法



漢方には、独特な診断方法があり、これを「四診」（ししん）といいます。診断するものの一部に、顔の色や声の出し方、体臭などがあります。例えば、顔色が悪いのは血の流れが悪くなっている。声が小さいのは気（エネルギー）が不足しているなどです。これらは、1つの診断方法だけではなく、複数の診断方法で得た結果を合わせることで病気の原因や治療法を調べます。

また、経絡道（P.H.C.S.）とは、24の経穴から、五臓六腑の状態を瞬時に測定する機器です。本来であれば、陰陽学説や五行学説などの漢方理論の知識と複雑な分析が必要な『臓腑や陰陽のバランス』などの状態が簡単な操作で素早く測定することができる新たな健康管理システムです。



▲経絡道 PHCS-W

【診断の流れ】



診断（四診）について



問診

患者から症状や普段の生活習慣などを詳しく聞く方法です。年齢や性別、体重など基本的なことをはじめ、現在の症状や既往歴、体質などについて聞いていきます。

診断するものには次のようなものがあります。

| | |
|-----|--------------------------------|
| 寒熱 | 寒気がある。発熱がある。 |
| 汗 | 汗がでない。汗がひどい。寝汗がでるなど。 |
| 痛み | 痛みの頻度や度合。激痛・針の刺すような痛み、冷えて痛いなど。 |
| 便・尿 | 便秘。トイレの回数が多い。尿量が増加するなど。 |
| 睡眠 | 眠れる。眠れない。入睡困難、中途覚醒など。 |
| 食欲 | 食欲がない。食べる量が少ない。よく食べるなど。 |
| 口渇 | 喉が渇く。水を飲みたくないなど。 |
| 運動 | 運動をする。ほとんど動かないなど。 |

診断（四診）について



ぼうしん 望診

目で見る診断方法です。基本的に体型・姿勢・表情・動作・精神状態などをみます。また、皮膚・髪・耳・目・鼻・口・舌などの色や状態なども確認します。

◆顔色を観察する

| 顔色 | 五臓 | 特徴 |
|----|----|----------|
| 青 | 肝 | 寒証・瘀血・気滞 |
| 赤 | 心 | 熱証 |
| 黄 | 脾 | 水滞・脾気虚 |
| 白 | 肺 | 気虚・血虚 |
| 黒 | 腎 | 気滞・瘀血・寒証 |

皮膚の色には、大きく分けて左記のように5つあります。健康的な人は顔色が明るく、皮膚にツヤがあり潤っています。顔色は五臓のどこにどんな異常があらわれているかを判断します。

寒証：カラダに寒邪が侵入することによって冷え・下痢などが起こる状態です。

熱証：カラダに熱邪が侵入することによって発熱・便秘などが起こる状態です。

◆舌の状態や色を観察する

| 色 | 舌の特徴 | 苔の色 |
|------------------------------------|---|---------------------------|
| 淡い赤色 淡く白っぽい赤色 紫色 | 溝が入っている 裏返すと静脈が浮き出ている まわりに歯のあとがある | 苔が白い 苔が黄色い |
| 健康な状態 体質は虚弱で疲れやすい 血の流れに滞りがある | 血の不足(栄養不足)がある 血の流れに滞りがある 水の滞り(むくみ)がある | 内臓における冷えの停滞 内臓における熱の停滞 |

ぶんしん 聞診

声の大きさや高さ、呼吸・咳などの音を聞いたり、口臭・体臭などの臭いで判断することもあります。

| | 体質 |
|----|-------------------------|
| 声 | 大きい場合は実証で熱証 小さい場合は虚証で寒証 |
| 呼吸 | 弱い場合は気虚、荒い場合は実証・熱証 |
| 体臭 | 口臭・体臭は胃の熱証 |

せっしん 切診

脈（脈診）または直接患部に触れる「按診」（あんしん）があります。

脈診は、手首に3本の指をおき、脈を押さえながら、脈の速さや強さ・カラダの寒熱・皮膚の状態などを診断します。

脈診は、医師や鍼灸師などの専門家が診断する方法です。按診はお腹で診断することが多く、触る・なでる・押さえることにより、痛みや塊がないかを確認します。按診もカラダの寒熱や皮膚の状態などを知ることができます。



漢方

西洋医学的な漢方薬の使い方ではなく、漢方医学の持つ本来の理論（統一体観※1、弁証論治※2など）に基づいて、陰陽のバランスを考慮しつつ、生活習慣から病気の原因を探し出し、自然治癒力を高め、心身をより健康な状態に導きます。ほぼ全ての疾患や体調の改善を図ることができ、全人的なケアと未病の治療にもつながります。

※1 統一体観

人と自然の統一性および人体の臓腑、組織、器官の統一性と考えます。

※2 弁証論治（べんしょうろんち）

「証（しょう）」に基づいて、治療方針を立てて治療すること。証とは、心と身体の状態や体質を総合的に評価したものです。同じ症状であっても病因や体質から複数のタイプを見分けることで、個々人に最適な治療法と処方薬を見出します。



漢方の健康食品

漢方には国内で医薬品として認可され健康保険の適用を受けるものもありますが、国内では医薬品として登録されてはおりませんが中国では医薬品として取り扱われているものがあります。御幸病院統合医療センターでは漢方理論や栄養学に基づき一人一人に最適な健康食品（漢方薬）をご紹介します。当院で紹介する製品は、国内で実績もあり、品質も信頼できる新日本漢方株式会社の製品をはじめとしたものですので安心してご利用いただけます。また、各種サプリメントにつきましても、お体の状態や漢方理論、服用されている漢方健康食品との関連を十分考慮し適切なアドバイス、及びご希望に沿ったサプリメントの紹介もいたしますのでご相談ください。

食事療法

当センターの食事療法は、西洋医学に基づいた栄養学的アプローチと、東洋医学の深い理解に基づく漢方・薬膳の知恵を融合させた、総合的な健康管理と病状改善を目指すものです。医師や管理栄養士との相談を通じて、適切なエネルギー量と栄養バランス、体質や病状などを考慮し、患者さま一人ひとりに合わせた食事計画をご提案します。また、必要に応じて医療用サプリメントのご提案もできます。



治療法・セルフケア等各種療法の紹介



手技療法

手技療法 (Manual Therapy) は、手を使って筋肉や関節の機能を改善し、痛みを軽減する治療法です。カイロプラクティック、オステオパシー、マッサージ療法、推拿 (すいな)、リフレクソロジーなどがあります。手技療法は、自然で非侵襲的な方法で健康を促進し、痛みを和らげる手段として広く利用されています。適切な専門家の指導の下で利用することが重要です。



運動療法

東洋医学における運動療法として、気功太極拳療法があります。気功太極拳療法は中国で古くから行われてきた理想的かつ安全な健康法、治療法です。気功法は脳を休ませ、全身をリラックスさせます。邪気 (悪い気) を払い、正気 (よい気) を充満させ、気血 (気と血液) が全身くまなくめぐりようになり、神 (精神力)、気 (気力)、精 (精力) の増強に役立ちます。太極拳は武術と気功を結び付けたものです。

効能としては、まず、病気の予防や治療、早老防止、長寿をもたらします。次に、精神力、記憶力、思考力を向上させます。そして“かん”がよく働くようになり、仕事の能率を上げます。さらに、気功法を続けると、落ち着きのある性格になり、くよくよしなくなります。結果として人生に幸せを感じ、自信力が持てるようになります。その他、心身の潜在能力を発揮させるのにも役立ちます。

芳香療法

ハーブ (芳香植物) から抽出したオーガニック 100% の精油やハーブウォーター、植物油を健康管理に用います。香りから脳、皮膚から血流へ乗り作用。メンタルを癒し、自律神経系、内分泌系、免疫系から全身のバランスを整えます。



予約方法・お問い合わせ先



東洋医学の健康調査・健康相談は毎週水曜日（祝祭日、年末年始を除く）の午後に行います。時間は1人1時間程度を予定しております。完全予約制となっておりますので、下記までご連絡ください。

御幸病院健診担当

TEL：096-378-1166

平日 8：30～17：00
（祝祭日、年末年始を除く）

お問い合わせも受け付けておりますが、詳しい内容につきましては担当医師及び研究員でなければわからないこともございます。その場合は当院ホームページのお問い合わせフォームに「東洋医学健康相談についての問い合わせ」と表記し、問い合わせ内容をご送信願います。担当医等の勤務日に返信させていただきます。

医師・漢方研究員・鍼灸師のご紹介



【医師】

おかべ しんえい
岡部 眞英

資格

- ・産業医
- ・日本プライマリケア認定医

所属学会

- ・日本プライマリケア連合学会
- ・日本産業衛生学会
- ・日本東洋医学会



【医師】

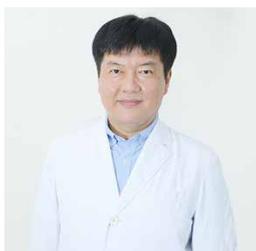
しみず りんね
志水 倫子

資格

- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本東洋医学会漢方専門医
- ・日本統合医療学会認定医
- ・日本医師会認定産業医
- ・全米ヨガアライアンス認定ヨガ講師 RYT200

所属

- ・御幸病院 統合医療センター非常勤医師
- ・鹿児島大学病院 漢方診療センター副外来医長



【漢方研究員 漢方研究室
主任研究員】

おう きょうとう
王 暁東

資格

- ・医師（中国国家資格・中醫師）
- ・医学博士（中国・中医学）
- ・医学博士（日本・西洋医学）
- ・自然医学療法医師（アメリカ自然医学学会）

学会役職

- ・世界中医薬学会联合会 経方專業委員会 副会長
- ・世界中医薬学会联合会 治未病専門委員会 常務理事
- ・日本中医協会 副会長



【鍼灸師】

やまうち あきこ
山内 晶子

資格

- ・国家資格 はり師 きゅう師 あん摩マッサージ指圧師
- ・日本統合医療学会認定師
- ・NARD JAPAN 認定 アロマ・セラピスト
- ・NARD JAPAN 認定 アロマ・インストラクター
- ・日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士

所属学会

- ・全日本鍼灸学会
- ・日本統合医療学会
- ・日本ヨーガ療法学会

ご相談費用 1人1回 5,000円（税抜）

