

# 第46回 身心変容技法研究会

東洋医学治療と音

気滞、瘀血を動かす音

2016年3月3日（木）

京都大学稲森財団記念館 3階大会議室

練馬総合病院 漢方医学センター

中田英之

## 【東洋医学治療と音】

五音という考え方がある。即ち

五行	五音	西洋の音階
木	角	ミ
火	徵	ソ
土	宮	ド
金	商	レ
水	羽	ラ

である。ヨナ抜き音階と言われ、呂旋法や律旋法の基本となっているが、治療の実際においては、これら五音に縛られることはない。江戸時代の漢方家、吉益東洞は十二律方として音階の名前をとった処方を残しているが、これも音のイメージは利用したと考えられるが、直接の音との関連性はなく、文献的には、具体的に音をどう利用したかについては記述がない。実際に、木＝肝、火＝心、土＝脾、金＝肺、水＝腎を意識しすぎると反って治療がうまくいかなくなるので、治療の中に音を組み入れる為には、もう少し単純化した考えが大事となる。

## 第一の要点

# 循環と停滞

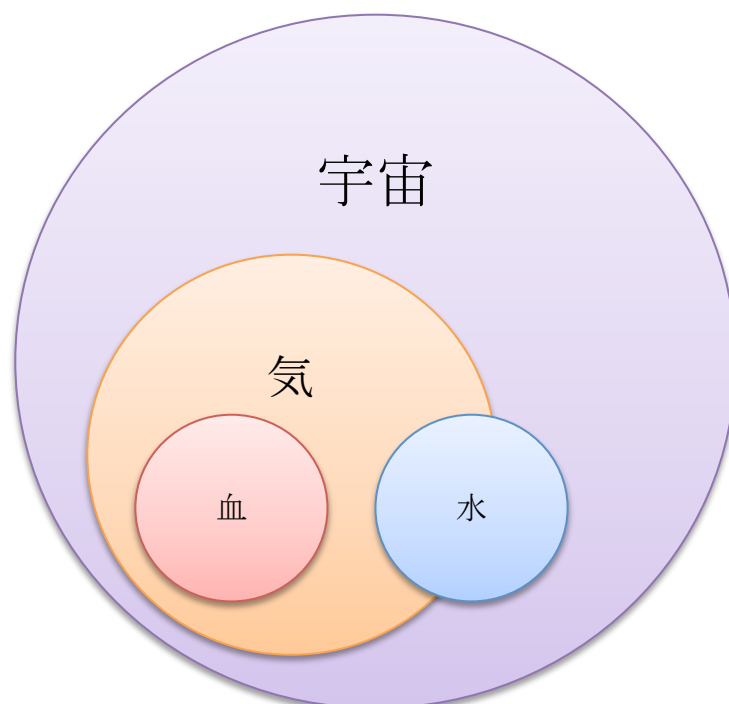
実は「循環」と「停滞」が最も根本的な東洋医学の概念であり、この原則に基づいてすべての治療が行われる。滞りなく全てが流れている状態をもって健康と言う。それ故、東洋医学が考える病気とは、何らかの物が（この何らかのというのが、大切。気血水はそもそも分離不可分で各要素が渾然一体となって全身を巡っているのが正常な状態であり、何らかの異常が起きたときは則ち、それらが詰まるという訳である。したがって、気が止まっていれば、血も水も滞り、血が滞るところには水も集まり、気も詰まってくる。）物が停滞した場所には、その時の状況によって気の成分が主体となって毒となる気滞、水が主体となって毒となる水滞（水毒）、血が主体となって毒となる瘀血があって、それぞれに対して適当な処方を使って処理していく。したがって、東洋医学による治療を一言で表現するならば、「停滞している場所を特定して、順調に流す」もしくは、「詰まりの元を取り除いて、順調に流す」ということになる。

この事を江戸時代の漢方家である吉益東洞は、全ての病は疾病の元となっている「毒」を除去すれば治癒するとして述べた。「不通則痛、通則不痛」、つまり物が停滞すれば、痛みを生じて、痛みがあるところには、停滞があると言う事である。したがって、「万病一毒」とは、疾病を俯瞰したときに理解される詰「停滞と循環」理論そのものなのである。

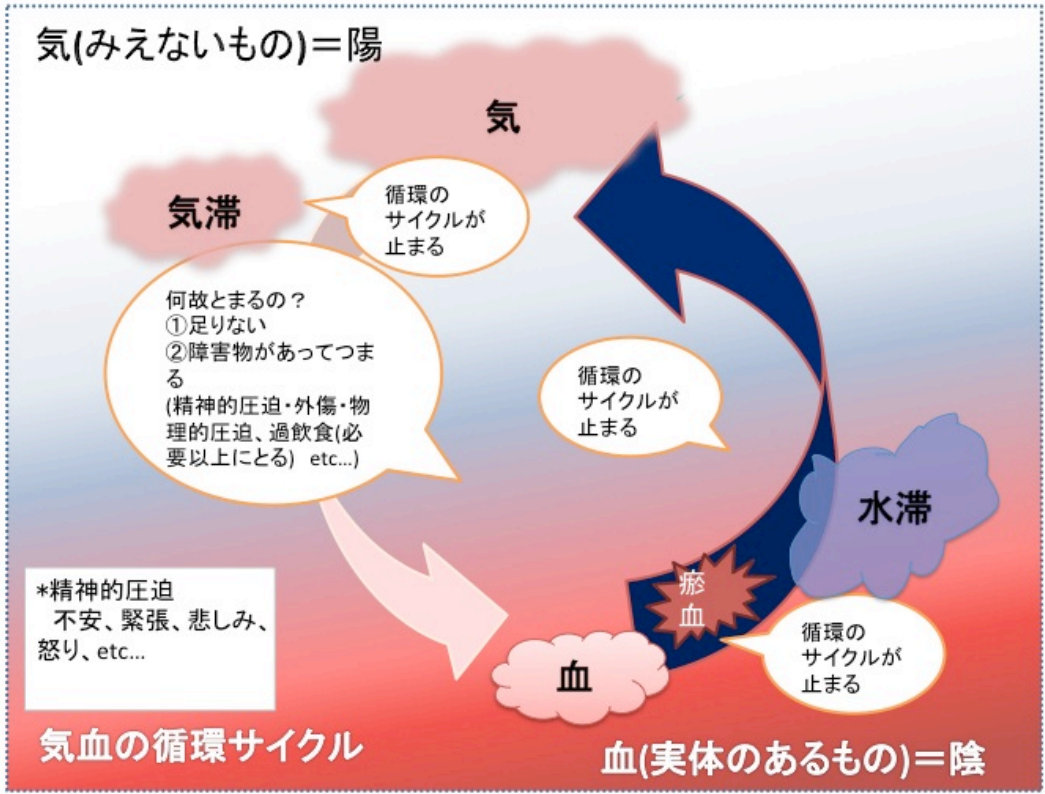
## 第二の要点

### 気血の概念

肉体と精神を分けることなく  
渾然一体となった一塊として  
肌身で理解する



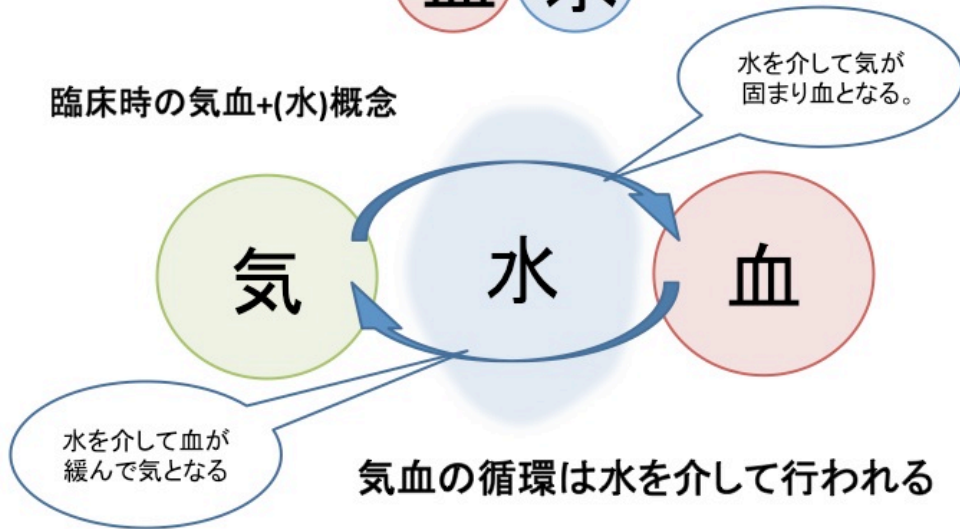
気血水により肉体が成立し、その肉体も自然環境、大きくは宇宙の一部として存在するという感覚を持つこと。そして、それらが循環しているを考える。これらの要素が三つ巴になって、循環する姿を思い描く。また、この循環が滞ると、詰まりを生じ、それがあらゆる症状の元となっていく。すべての生命活動をこの考えを基本として捉えていく事で治療が成立するようになる。



従来の気血水概念



臨床時の気血+(水)概念



我々の身体を大きな風船だと考えてみよう。風船は空気を入れなければ、萎んで倒れてしまう。抜けていく空気もあるので、常に空気を送り込んでいなければならない。また、気とは、生命活動そのものと考えても良い。物を動かす、変化させる力、エネルギーであり、精神活動そのものでもある。諸行無常という言葉があるが、あらゆる生命活動は無常であり、その変化が止まった時、死を向かえる。次に、気の力を得て全身に栄養とか全ての物質を運ぶ物、さらには気が凝縮して肉体その物となる、それが血である。したがって、精神活動（気の働き）によって創り出される記憶は、血の中に保存されていく。水は、生命活動を維持する上での冷却剤であり、潤滑剤であり、一種の触媒のようなものと考えるとよい。その意味では、常に気血と共に存在し、生命活動維持に必須の要素である。

もう一つ、大事な事を述べておかねばならない。気と水は、外から補充されるが、血は気が水を得て創り出される物であるため、外界と直接的には関わらないと言う事である。また、水は、所謂 H<sub>2</sub>O の意を含むので、気候や環境との関連が強く、天候病に深く関わっている。

臨床的には水と言う概念は、体内環境と体外環境の液体成分のやり取り（湿気、水分）を理解し、且つ、体内における浮腫、小便不利（小便ができないこと）の治療を進める上で利尿剤とされる茯苓、朮、沢瀉、猪苓などの生薬運用上便利のように設定された概念と理解しても差し支えない。したがって、利尿剤（代表的な処方五苓散）を使用するにあたっては、湿度、天候などの情報を頭に入れて治療する事が必須である。

一方、血という概念は、第一義的には読んで字の如く「血」のイメージから想像される諸現象を説明するために設定されている。血気盛んな若者は、顔を真っ赤にしながら怒りを爆発させるであろう。この時の気は気血水の気であり血である。更に、血の概念は、人間の活動に必要な全ての養分とその動きを意味し、更には肉体そのものまでを含む。血は、生命活動によって発生した様々な物・・・運動後の疲労、月経血、強い感情の念（特に恨み、憎しみ、怒りは、凝縮した瘀血塊を作る）・・・を生み出す。また同時に、この生命活動によって発生した血の塊を処理する生薬を運用するために設定さ

れた概念である。この肉体と精神が渾然一体となった状態をつなぐもの、それが血である。

「血湧き肉躍る」と胸が熱くなり、精神が高揚する。この時、何故胸が熱くなるのだろうか。恐らく、今日、会場にいる殆ど全員が経験したであろう胸の中の熱い熱の塊は、何か？東洋医学治療においては、この胸の中の塊を「存在」として捉えなければ、本当の意味での東洋医学的治療は成立しない。

### 第三の要点

胸の中の塊を  
「在る」として  
感覚の中で捉える

心配事があり、ずっと思い悩むとき、胸が痛くなったり、重くなったり、胸に塊を感じて、食事をしても咽につかえたりした経験を殆どの人が持っているであろう。この痞えは「気滞」（気が詰まること）によって起きた現象であると考えられる。実体を扱う科学においては、この「痞え感」は精神的なものであり、心の中の幻想であると考え、その治療法として精神療法か抗不安薬を用いて意識を落としてしまうことを考えるのであるが、東洋医学では、気の滞りとして考える。そこで、何らかの手段を用いてその滞りを解除すれば良いと考える。

胸が詰まる時、我々はどうするだろうか。ある人は、水を飲み、ある人は胸を拳で叩き、ある人は深呼吸をするのでは無かろうか。すべて正解である。何れの方法も、詰まりを除去しようとする行動の一つである。これを発展させていく延長線上に本日の課題である音の治療法がある。

## 第四の要点

### 望診

まず遠くから眺める。

正面から背中を見るつもりで  
対象者の背後に立体像を結ぶ。

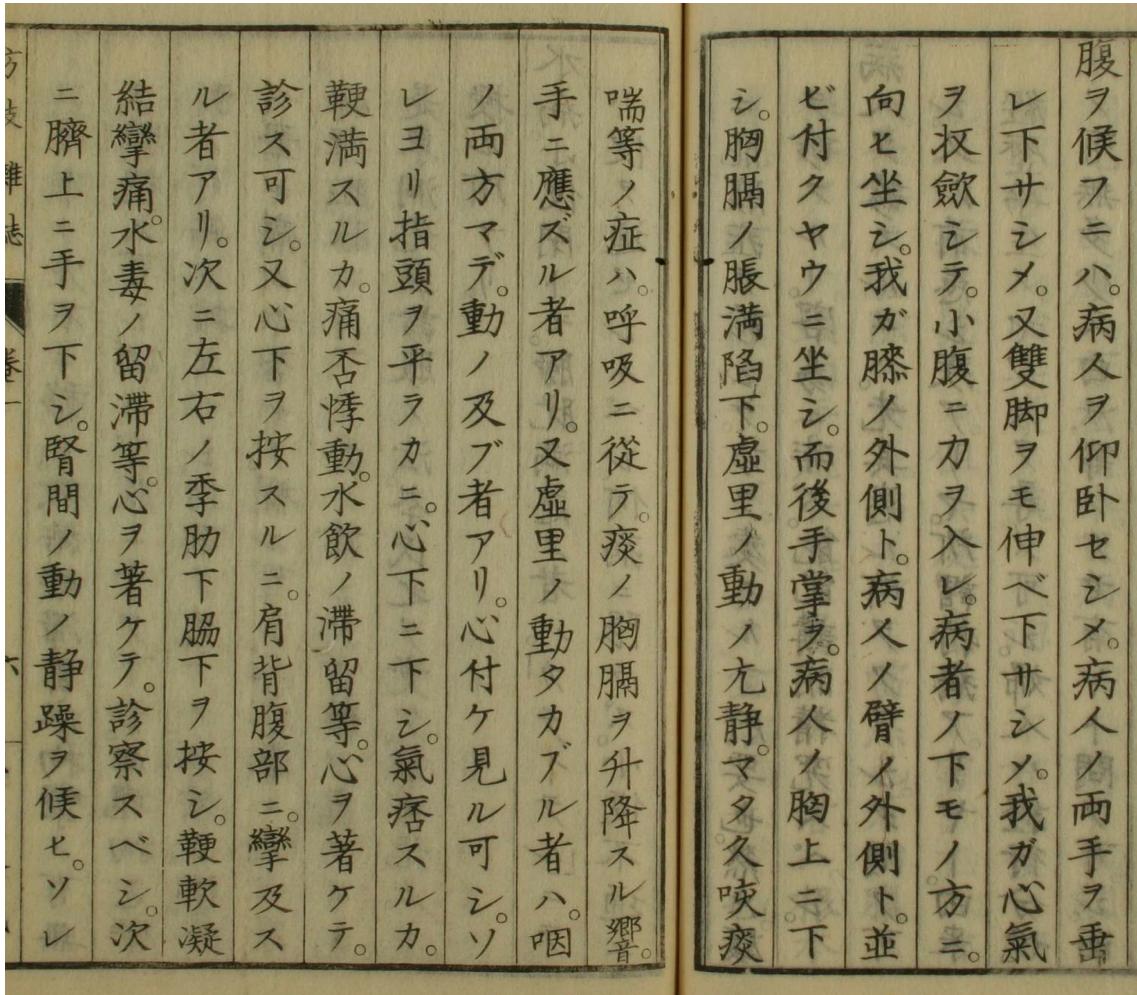
スライドに示す写真を観察して欲しい。左側が病気になる 1 年前、右側が病気になる 2 ヶ月前の写真である。この女性は、不眠症を主訴に来院された。妊娠を強く希望したが、流産。その後、発熱をきっかけに体調を崩し始め、眠ると身体が痙攣し、眠れない状態となった。漢方的には、血熱の状態。結婚後、家事を完璧にしようとして頑張りすぎるなかで、徐々に「気滞」が強くなっていき、写真にある発症 2 ヶ月前、パリでの夕食時には、既に食事をして胸が詰まり、物が入らない状態となっていた。そこに、流産と発熱が加わって、熱入血室状態となり、心のスイッチがオフに出来ない状態となり、重度の不眠となってしまった。本症例は、小柴胡湯という血熱を除去する処方を 1 ヶ月使い、その後、血府逐瘀湯という瘀血を溶かす処方を半年だし、途中、気滞を鍼で崩した結果、三枚目の写真の状態となった。肩の高さに注目して欲しい。肩が下がってきていることが分かるであろう。過緊張が取れている事を意味する。この患者に対しては、これから音の響きを利用した治療を開始するところである。音の治療を進めるにあたっては、観察が非常に重要である。特に、音の治療は形のない「気滞」を除去する技法であるため、それを運用する為には、入念な観察が必要である。その際、目線は、3D の面を見つめるときの視線と同じにすると、習得しやすい。この時、半眼になっているはずである。



ここで、望診を含む観察方法について少し触れておく。

【観察するときの心構え】

【診察時の心の状態】



腹診をするには、患者を仰向けに寝せて、両手を体側にまっすぐに伸ばし、足もまっすぐに伸ばす。そして、自分の心を集中して下腹に力を入れて、患者に向かい合うようにしてやや足側に座る。座る位置は、患者の肘の外側と自分の膝が並ぶような位置。坐した後に患者の胸の上に手掌を置き、その胸郭の盛り上がりや陷凹を確認し、心拍動を見る。また、慢性の咳や喘息の場合は、呼吸に従ってその響く感じを手のひらで聞き取ることができる患者もい

る。また、心拍動が咽の方まで及ぶものもあるので、慎重に診なくてはならない。次に、指先を揃えて心下（みずおち）におろし、痞えがあるか、張って居ないか、痛みや拍動の有無、水飲の滞留（水の気配、振水音なども含む）を慎重に診察する。また、心下部を圧した際には、背中、腹部に痛みが走る人も居る。次に、季肋下、脇下を圧して、その固さ、凝結（固まっていること）、痛み、水滯を診察する。

この文章で大事なものは、診察に入る時の治療者側の精神状態について触れていることである。自分の気を丹田に集めて、しっかり集中しなければ、所見は取れない。まずは、この事が大事である。

## 【望診】

望診で最初に見るのは「目」である。視線を合わせながら視野の外側で顔貌や髪、周辺の特徴を見る。「目は口ほどにものを言う」とあるが、目の輝き方、視線の合わせ方、視線のピントが合っているかどうか、目の色が血走っているか、黄色か、正気があるか、このような情報をまず得る為に、しっかりと視線を合わせる。顔貌の観察から得られる情報は例えば、

「目」

血走っている→肝鬱からくる気逆、寝不足による虚熱（寝不足ならば、腎虚の所見があるので、額を見れば、青白く、軽い浮腫状態が認められる。）目が赤くて頭痛がある場合は、側頭部をよく観察する。側頭部に赤みがある場合は、肝鬱から来る頭痛で、血を降ろす必要がある。

視線が合わない：抑鬱状態、不安

視線が揺れる：眩暈

その他、「怒り」の感情が強い場合は左目の端から強い視線を感じる（私の個人的印象）

以上から理解できるように、「目」の観察をするときには、同時に側頭部にかけてじっくり観察する事が大事。目～側頭部にかけて「肝」の情報が現れる。

「額」

水滞による頭痛がある場合、額中央部が少し薄黒く感じられる。浮腫がある場合は、皺がぴんと張って見える。顔の中で水滞が一番、観察しやすい場所である。額が赤くなっている場合、多くは肝熱によるもので、同時に目や側頭部も赤くなっている事が多い。

「鼻」

鼻が高い人は、慢性鼻炎になりやすい。次の項に述べる「聞診」になるが、会話をすると鼻声になるのですぐに分かる。特に鼻の付け根に熱感を感じる場合、辛夷清肺湯のような処方が出番となる。

「口」

舌の先端が赤い場合、心熱を意味する。同時に口内炎があるかどうかを確認して、半夏瀉心湯などの処方が適用となる。口角炎があるかどうかなどを確認して胃腸機能を窺う。

「顎～口の周り」

胃熱がある場合、口の周りにニキビが出来やすい。このような、情報を顔の観

察から得る。

次に、舌診に移る。

一般的には、舌先は「心」を舌の中心部は「脾胃」、両側が「肝胆」、根部が「腎」と言われていて、肺は中心部という書物と先端部という書物がある。このように、舌の所見によって五臓の状態を見ることが出来るとされてはいるが、実際の舌診では、主に胃腸機能（脾胃の状態）と裏熱の状態、瘀血について情報が得られれば充分である。

舌の色が白（寒）～赤（熱）の度合いをまず確認。

続いて舌の特徴を見る。

（全体）

齒痕舌：脾気虚

胖大舌：水滞

裂紋：陰虚（津液不足）

（苔）

白苔：胃の痰湿をあらわす。

剥落：脾虚が進むと白苔が剥がれてくる。

黄苔：胃熱が盛んな場合、苔の色が白から黄色に変わって、更にべとべととしてきたり、毛羽立ってきたりする。

（裏側）

舌の裏側：舌下静脈の怒張により瘀血の存在を知る。

顔面領域の観察を済ませたら、引き続いて、上焦、中焦、下焦と順々に望診を進める。上焦では、肩が張っていないか、胸が詰まった感じはないか、胸脇苦満が強くなると必ず肩が張って、上焦が全般に緊満してくる。上焦と中焦を繋ぐ心下に目を移して胃の調子かどうか確認する。甘味を取りすぎた胃熱患者では、心下部が張っているのが観察される。また、脾虚がある場合は、心下部より 5cm～10cm 程下方に冷えと水滞を認める事が多い。次に下焦の観察に移る。下焦では主に瘀血を中心に情報を入手する。腰痛がある場合も、小腹の重圧感を感じる。このような手順で、前進の観察を進めて、全体の特徴をまず掴む。

## 【問診】

問診では、望診によって得られた情報を補充する内容を得る。

声の力の有無：精神状態についての情報を補強。

口臭：口臭が強い場合、胃熱が考えられる。

便臭：便臭が強い場合、湿熱が考えられる。逆に、臭気が無い場合は、虚寒であることを考える。

基本的には、臭気、色が濃いものは、「熱」、薄いものは「寒」と捉える。

## 【問診】

【食欲】（脾の状態を知る）

【睡眠】（肝鬱・腎虚・心血虚について情報を得る）

- 寝つきが悪い（肝火）
- 途中で目が覚める、朝早く目が覚める（腎虚）
- 夢を良く見る（竜骨牡蛎の適用）

【小便】（水滯・冷えについて情報を得る）

- 排尿痛→（熱？）
- 尿もれ（気虚？）
- 夜尿症（冷え？）

【大便】（脾の状態、裏の状態を知る）便秘と陽明胃熱

- 便秘（裏熱）・・・裏熱は精神症状にまで関係する
- 下痢（裏寒）
- 痔がある（瘀血）
- センナなど下剤を多く使っていたら、大黄に対する反応が悪くなる。

【頭】

- 頭痛（頭痛には種類があるので要注意）
  - 五臓・気血水の何れに属する頭痛か判断しなければならない
- 頭重（主に水滯の症状）
- めまい（水滯か、気虚か、肝鬱かの区別が大事）

- 立ちくらみ（眩暈に同じ）
- ふけがやすい（腎虚・血虚）
- 髪がぬけやすい（ふけに同じ）

#### 【目】

- 視力低下、目が疲れる、目がかすむ、目がしょぼしょぼする、目のクマができる（いずれも気虚と関係する。）

#### 【鼻】

- 鼻汁の性状にて処方を選択する。

#### 【口腔】

- 口が苦い（胃熱の存在）
- 生唾がでる（脾虚の症状→人参を使う一つのヒントに）
- のどが痛む（少陽病）
- のどがつかえる（気鬱）
- のどが渇く（陽明病）
- 口の中が乾燥する（陽明病）

#### 【胃腸】

- ゲップ 胸やけ みぞおちがつかえる（胃熱の存在→半夏瀉心湯など）
- 嘔気・嘔吐・乗り物酔い（水滯）
- 腹が張る（裏寒）
- 腹がゴロゴロ鳴る（裏寒・水滯）
- 食後眠くなる（脾虚→人耆剤）
- 腹痛（空腹時・食後・上腹部・下腹部）→冷えか？瘀血か？

#### 【胸部】

- 咳（痰のあるなしを聞く）
- 痰（白 黄）により寒熱を知る
- 息切れ（心血虚？）
- 動悸（胸脇苦満有りなら柴胡剤を考え、無ければ気逆・血虚を疑う）

#### 【手足】

- 手がこわばる（浮腫があるか無いか？）
- 足に力が入らない（腎虚？）

- 足がふらつく（眩暈との関連を聞く）
- 足がつる（芍薬甘草湯の出番か？）
- しもやけができる（冷えの具合を聞いて、当帰四逆加呉茱萸生姜湯？）

#### 【精神状態】

- 気分が憂うつになる（肝鬱→胸脇苦満は？）
- もの忘れをする（心血虚を補う）
- イライラする（肝鬱の症状・・・抑肝散、加味逍遙散など）

#### 【皮膚】

- 皮膚がかさかさする（血虚）
- 皮膚のかゆみ（熱の所在を確認）
- にきび（場所を確認）
- しみ（ストレスとの関係）
- じんましん（冷えか熱か）
- いぼ（薏苡仁が適用となるかどうか）
- 爪がもろい（血虚）

#### 【その他】

- 疲れやすい（気虚）
- 汗をかきやすい・寝汗（気虚、黄耆の加減を考える）
- のぼせ（気逆か気虚か）
- 暑がり（熱証？）
- 寒がり（寒証？）
- 性欲の減退・インポテンツ（腎虚）

#### 【好きな飲食物】

- 甘いもの（胃熱と脾虚に関係する最重要項目）
- 冷たいもの（脾虚に関係する最重要項目）
- 乳製品・果物・菓子・炭酸飲料は共に身体を冷やすものとして要注意

#### 【嗜好品】

- アルコール（湿熱）
- コーヒー（胃熱）

## 【音および振動を用いた治療の実際】

### 第五の要点

心の音＝聴覚から入る音

身体の中と外の区別しない。

所謂

色即是空 空即是色

咽の痞えと、那智黒の問題。子供の頃に大きな飴を飲み込んでしまった経験は無いだろうか。梅核気と言って「気滞」の症状の一つなのだが、ストレスにより喉の奥に梅の核が詰まったように感じる事がある。この感覚は、那智黒が詰まったのと区別が出来ない。つまり実体があっても無くても同じと考える。

腹の底からどんと突き上げて、心臓を突き動かしていく。強い衝撃と動悸を感じる事があり、これを奔豚気という。気の塊が突き抜けていく感覚を表現したもの。強い不安を持った状態が続くと、時にこのような事がおきる。



## 第六の要点

### 不安は実体化する

不安は火のないところに火を付ける。

所謂

空即是色

西洋医学的には、不安が潜在意識を動かして、そうさせるのだと理解するが、東洋医学的には、不安による意念が具体化すると考える。意念そのものの作用であると考え。近年、インフォームド・コンセントが医療現場に広がって以来、可能性の低いことまで説明をするようになった。その為、不安の種が数多くばらまかれる事態になってしまった。1の痛みは、不安により百倍、千倍に増幅する。あたかも小さな石ころを種にして雪だるまがどんどん大きくなるかの如く。

## 第七の要点

具体的に意念する  
治療イメージが最も重要

「気滞」があるとその部分の筋肉が硬直する。これは一種の防衛反応とも言える。これが緩めば、楽になる。治療者は、望診にて「気滞」を発見し、そこに対して縁起を結ぶ。音を利用する場合は、気滞の塊を明確に想起し、それを動かす、もしくは、溶かして流して、どこに持って行くかの意念をしっかりと持たねばならない。気の通り道を意識して音を奏でる。若しくは、身体を楽器に見立てて骨に振動を与え、体内に反響させる。この時、声を出してもらう事も有効である。

## 第八の要点

体内の三つの空洞を繋げる

高音は頭部

中音は胸部

低音は腹腔～骨盤腔

身体には大きく分けて三つの空間がある。頭部と胸腔と腹腔～骨盤腔である。頭部と胸腔は首で区切られ、胸腔と腹腔は横隔膜で区切られている。この区切りが詰まりやすく、詰まることで違和感を生じる。特に横隔膜周辺は、ストレスにより強く張るため、これを胸脇苦満と言って漢方では重要視する。この詰まりを緩めるためには、音撃破、打法を用いた音の振動を用いて崩すか、鍼を用いて刺激をして緩めるか、麻酔をするか、柴胡剤などの生薬を用いるか、複数の手技を用いることになる。笑いを治療に使うことがある。これも目的は同じである。笑うことで横隔膜を大きく震動させて緩めている。

詰まりを崩した後に、鐘の音、音叉の音、等を用いて、腹の底から額まで通して行くと、症状がかるくなる。場合によっては、胸の痞えが取れたあと人格まで変わってしまうことがある。声楽を勉強するとき声額から出すと表現する事があるが、これは、音を腹腔から頭部まで共鳴させた時に起きる感覚である。神社のお祓いで、最初に太鼓を打ち鳴らし、祝詞をあげて体内に声を通させ、笛を鳴らして通すのも同じ構造。お寺で木魚をならして、お経を上げて最後におりんを鳴らすのも同じ。教会で罪を告白して（これが太鼓に相当する）膈を緩めて、賛美歌を歌う。教会の空間を使って音を反響させて体内と一体化させることにより、より通過性を高める技法と考えられる。

## 第九の要点

治療行為とは縁起を結ぶこと  
音で主体に対して縁起を結ぶ

治療行為とは、患者との間に縁起を結ぶことと考えられる。そもそも縁起によって発生した諸症状に対して、縁起を結ぶことでその症状をもとの自然に返す。そういった行為と考えることで東洋医学治療は応用範囲が飛躍的に拡大する。治療に用いる小道具も、音もあり、光もあり、声を出して関わるのもあり、触るのもあり、そして生薬治療もそこにあるのである。