

東洋医学概論 I

第1章 陰陽理論と五行理論

制作 九州看護福祉大学 内田匠治
2026 Uchida Takuji

東洋医学の考え方

- 東洋医学は一を知れば十を知ることができる。
「いわゆる、陰陽はこれを数えて十とすべく、これを推して百とすべく、これを数えて万とすべし。万の大なるは勝げて数うべからず。しかり其の要は一なり」
(『素問』陰陽離合論(06))

基本的事項を突き詰めて考えれば、あらゆる事が類推できる

日常の現象をすべて陰陽五行的に説明できるように
訓練しよう！

(東洋医学を自家薬籠中のものにした人はたいていの
無茶ぶりの質問にも答えられるようになる???)

陰陽論とはなにか？（帰納法的分析）

①方向性

陽	上(左)	外	末端	出	昇	浮	凸
陰	下(右)	内	中心	入	降	沈	凹

②自然界

陽	昼(朝)	夏(春)	南(東)	熱(温)	火	明
陰	夜(夕)	冬(秋)	北(西)	寒(涼)	水	暗

③人間、人体

陽	男	幼	外側	脊背	上部	六腑	衛	氣
陰	女	老	内側	胸腹	下部	五臟	營	血

重要！

④病気

陽	躁がしい	強盛	温熱	乾燥	亢進	急性
陰	静か	衰弱	寒冷	湿潤	減退	慢性

注：()内は、その左の事項と同質であるが、陰陽の度合いが少ない。

個々の事例を覚えるのではなく、共通するイメージを抽出することが重要！

国家試験問題から①

第24回 問題89

陰陽学説で同じ属性の組み合わせはどれか。

1. 内部一上部
2. 奇数一老年
3. 左側一衛気
4. 静止一急性

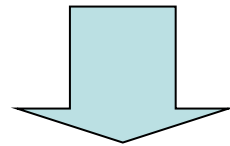
「血は気の母、気は血の帥^{すい}」

血は栄養のある赤い液体

栄養を代謝してエネルギーが出来る

気は形の無いエネルギー

気のエネルギーによって血が動かされる



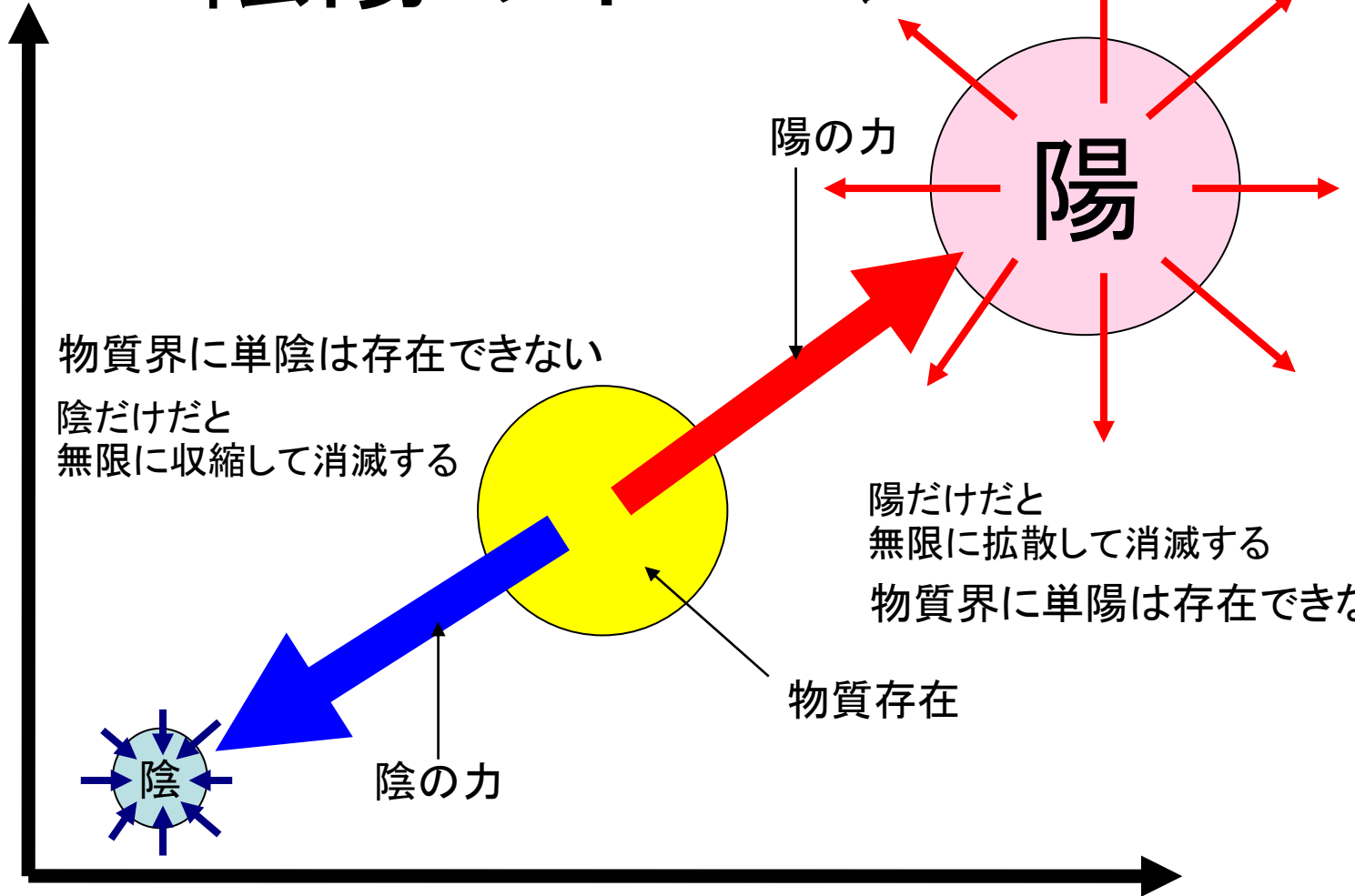
東洋的

1を知って、10を知ることが出来れば、
世の中の法則を操ることができる

陰陽のイメージ

無限

空間



無

時間

陰陽理論

(5つの並び順に深い意味がある)

根源的狀態
物質の誕生

陰陽互根 : 陰があれば陽があり、陽があれば陰があるように、互いが存在することで己が成り立つ考え方。

陰陽制約 : 提携律とも言い、陰陽が互いにバランスをとるよう作用する。陰虚すれば陽虚し、陽虚すれば陰虚する。陰実すれば陽実し、陽実すれば陰実する。

陰陽消長 : 拮抗律とも言い、リズム変化である。陰陽の量的な変化である。陰虚すれば陽実し、陽虚すれば陰実する。陰実すれば陽虚し、陽実すれば陰虚する。

陰陽転化 : 循環律とも言い、陰陽の質的な変化である。陰極まれば陽となり、陽極まれば陰となる。

陰陽可分 : 交錯律とも言い、陰陽それぞれの中に様々な段階の陰陽がある。陰中の陽、陰中の陰、陽中の陰、陽中の陽。

↓
細分化
細部の観察

国家試験問題から②

第19回 問題92

「陰が不足すれば陽が優勢となり、陽が不足すれば陰が優勢となる」を表現するのはどれか。

1. 陰陽互根
2. 陰陽対立
3. 陰陽転化
4. 陰陽制約

第23回 問題89

生体リズムに関する陰陽学説で最も適切なものはどれか。

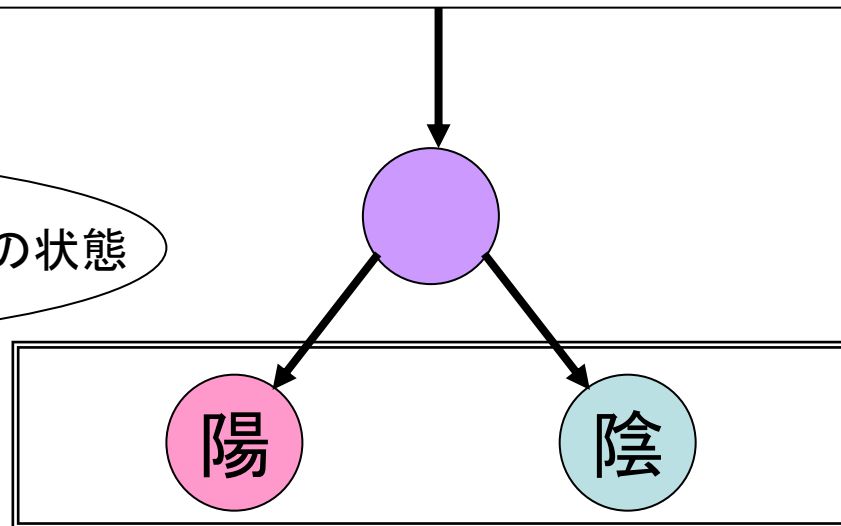
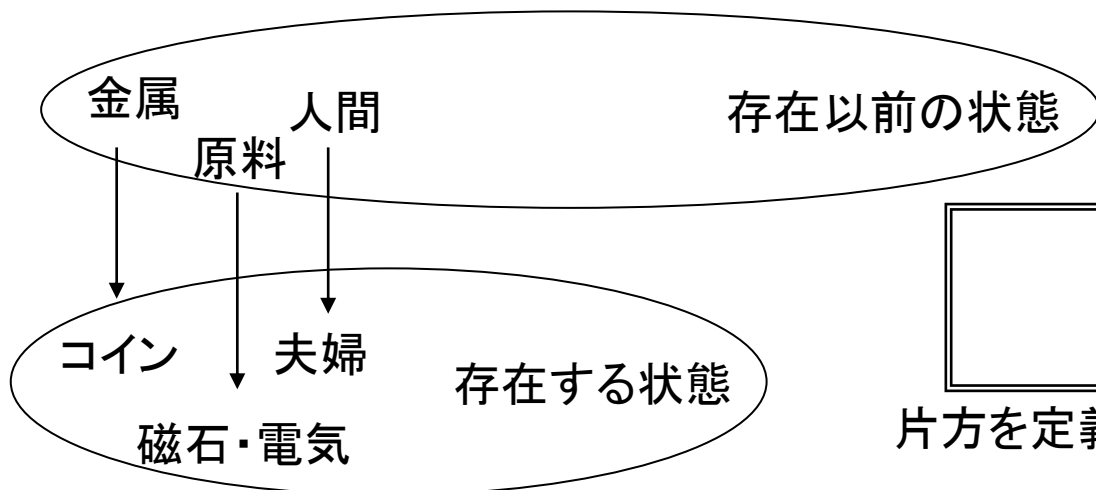
1. 陰陽消長
2. 陰陽対立
3. 陰陽制約
4. 陰陽互根

陰陽互根

陰陽互根：陰があれば陽があり、陽があれば陰があるように、互いが存在することで己が成り立つ考え方。

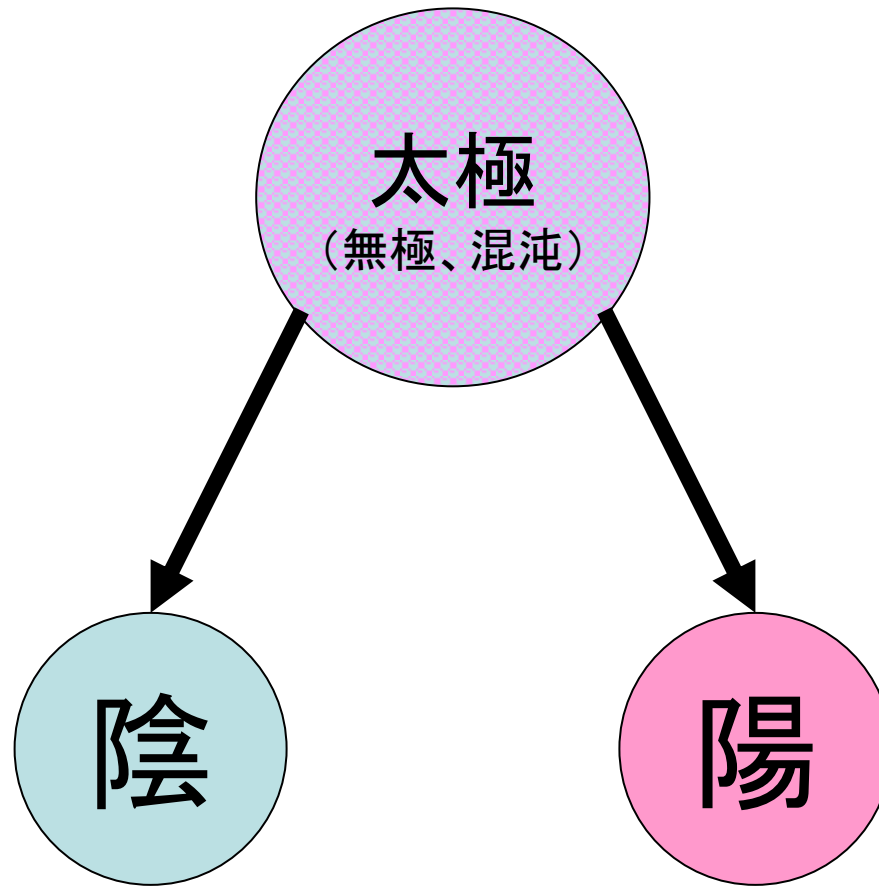
コインの裏表
夫婦関係
単陰・単陽は存在しない
磁石、電気
二つ以上ないと陰陽にならない

太極＝無極、混沌、太乙、太一など色々な呼び方がある。陰陽のいまだ分かれていない状態。



片方を定義する瞬間にもう片方の定義も決まる

陰陽互根



陰陽制約

(陰陽互根ということで起こる現象)

提携律とも言い、陰陽が互いにバランスをとるよう作用する。陰虚すれば陽虚し、陽虚すれば陰虚する。陰実すれば陽実し、陽実すれば陰実する。

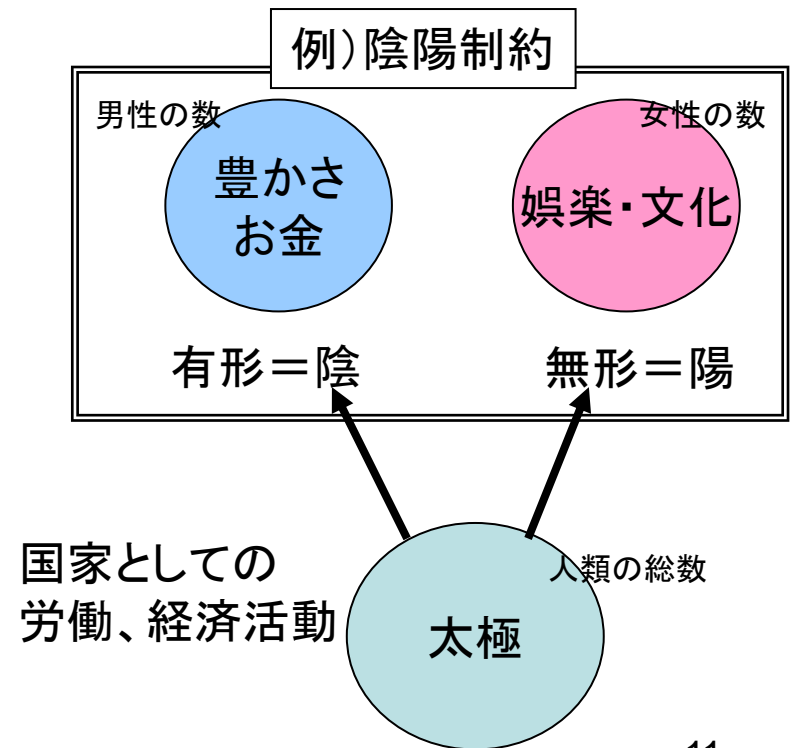
陰陽互根なので、陰の量は陽の量に制約され、陽の量は陰の量に制約される

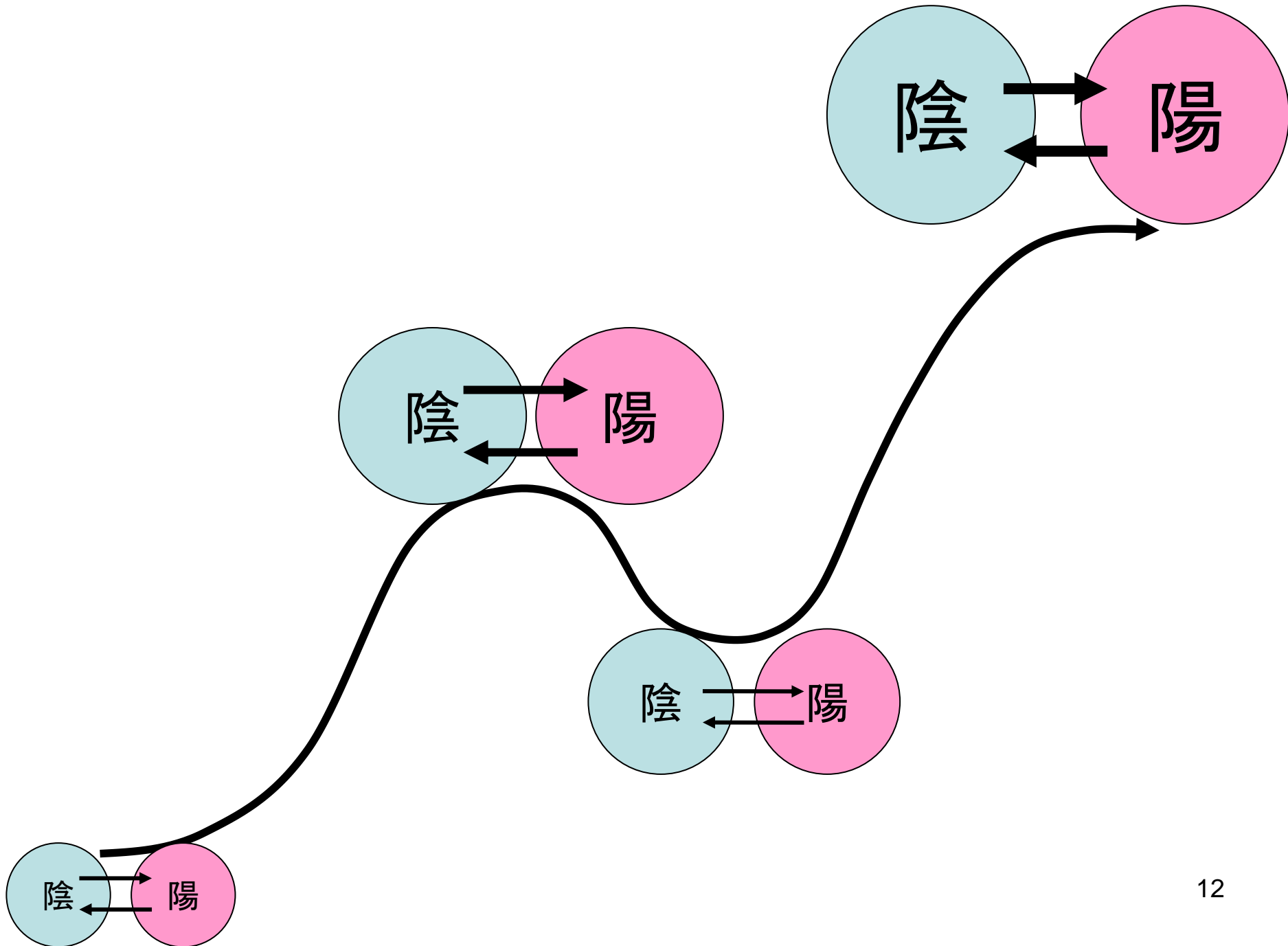
「陰から陽が作られ
陽から陰が作られる」ことが背景にある理論

例1) ある国が豊かであれば文化も発展し、文化水準が高ければ豊かさをもたらす。

例2) 男性の数と女性の数は人類の総数と関係しており、片方だけが極端に増えることはない。

陰陽制約の背後には陰陽互根が存在している





陰陽消長（陰陽制約の中のゆらぎ）

拮抗律とも言い、リズム変化である。陰陽の量的な変化である。陰虚すれば陽実し、陽虚すれば陰実する。陰実すれば陽虚し、陽実すれば陰虚する。

陰陽消長は陰陽制約の枠組みの中で成立する場で起こる。例えば、地球という場において四季が変化するためには、緑の星地球を存在させる丁度良い陰陽バランスでないといけないという陰陽制約がある。

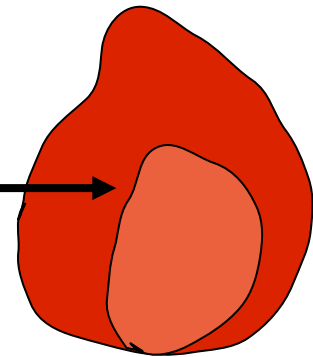
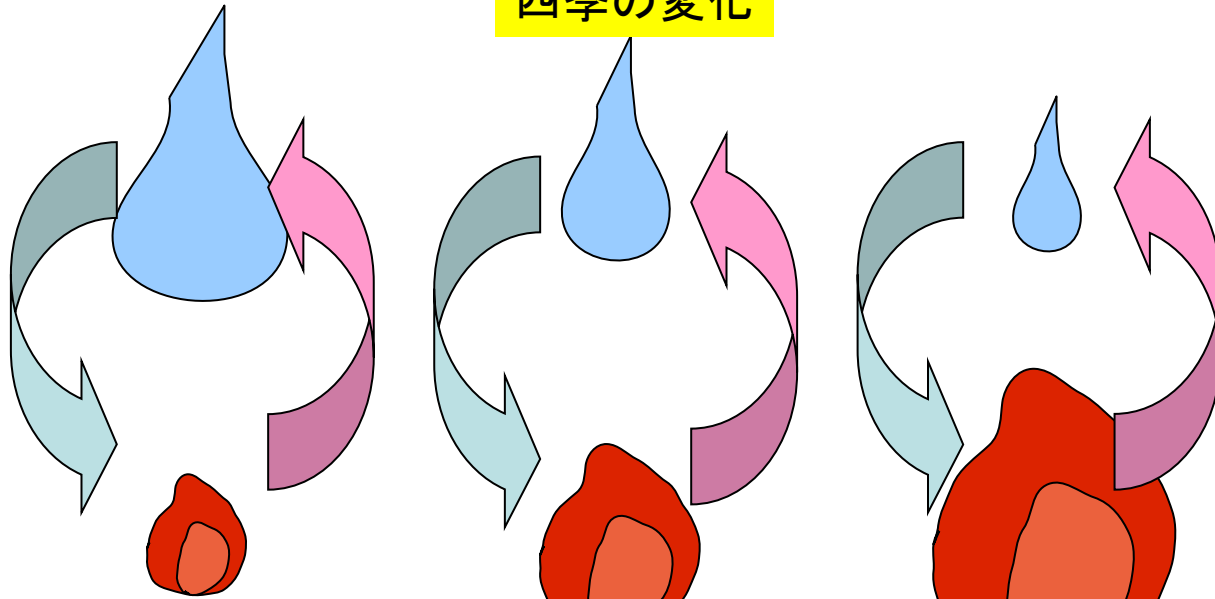
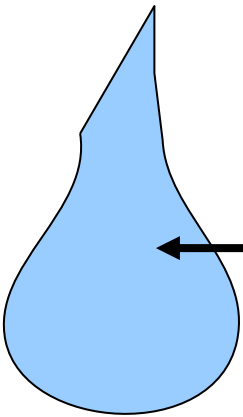
陰陽の対立関係

（対立する陰陽を包む統一体となる場が存在する）

氷の惑星

四季の変化

灼熱の惑星



消火、冷却

機能停止
死

燃え尽くす
機能停止
死

水と緑の地球

場

陰陽消長

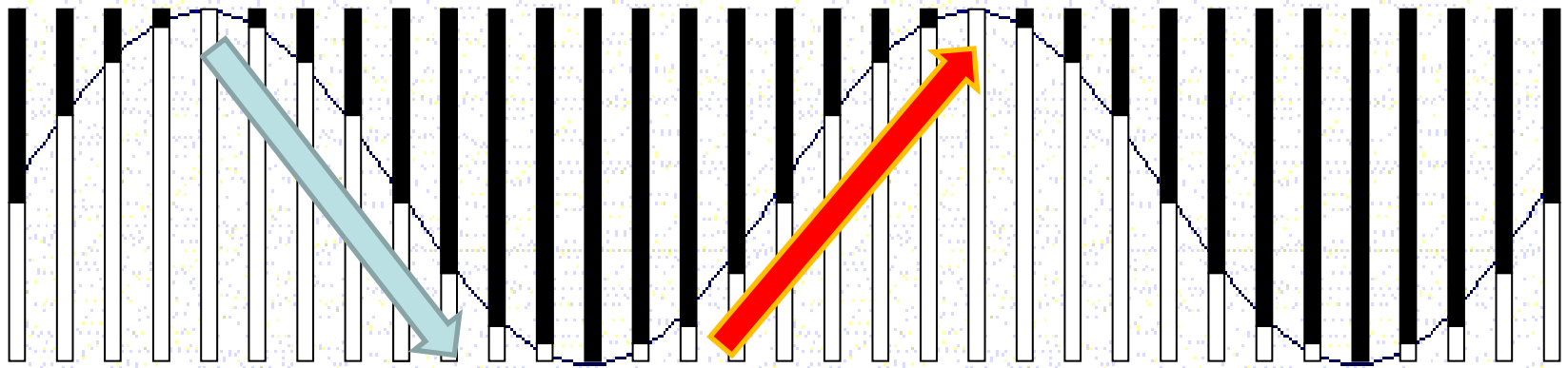
拮抗律とも言い、リズム変化である。陰陽の量的な変化である。

陰虚すれば陽実し(陰消陽長)、

陽虚すれば陰実する(陽消陰長)。

陰実すれば陽虚し(陰長陽消)、

陽実すれば陰虚する(陽長陰消)。



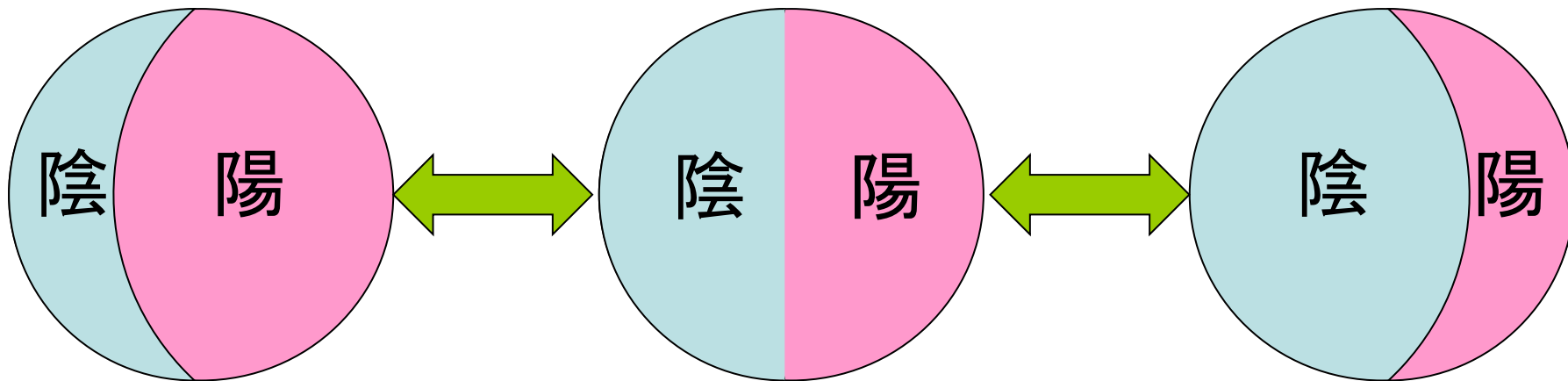
陽虚すれば陰実する(陽消陰長)

= 陰実すれば陽虚し(陰長陽消)

陰虚すれば陽実し(陰消陽長)

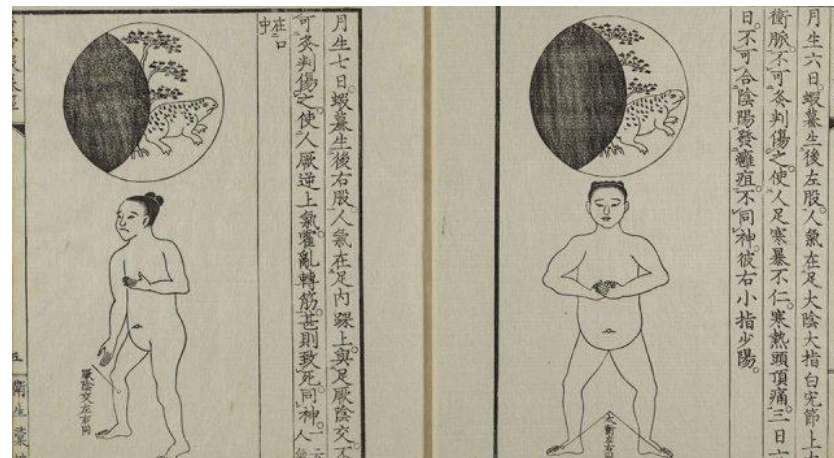
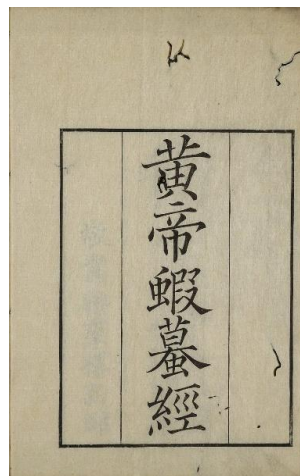
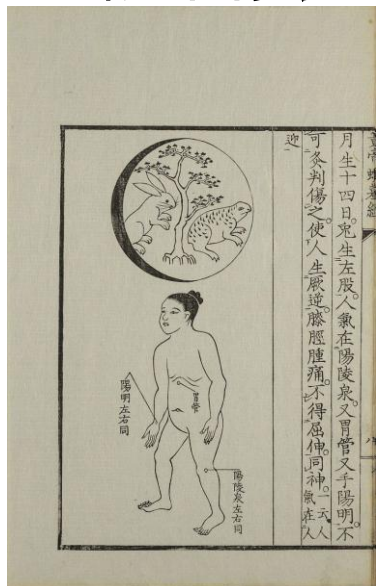
= 陽実すれば陰虚する(陽長陰消)

陰陽消長



陰消陽長

陽消陰長



书格数字图书馆「黄帝蝦蟇经」

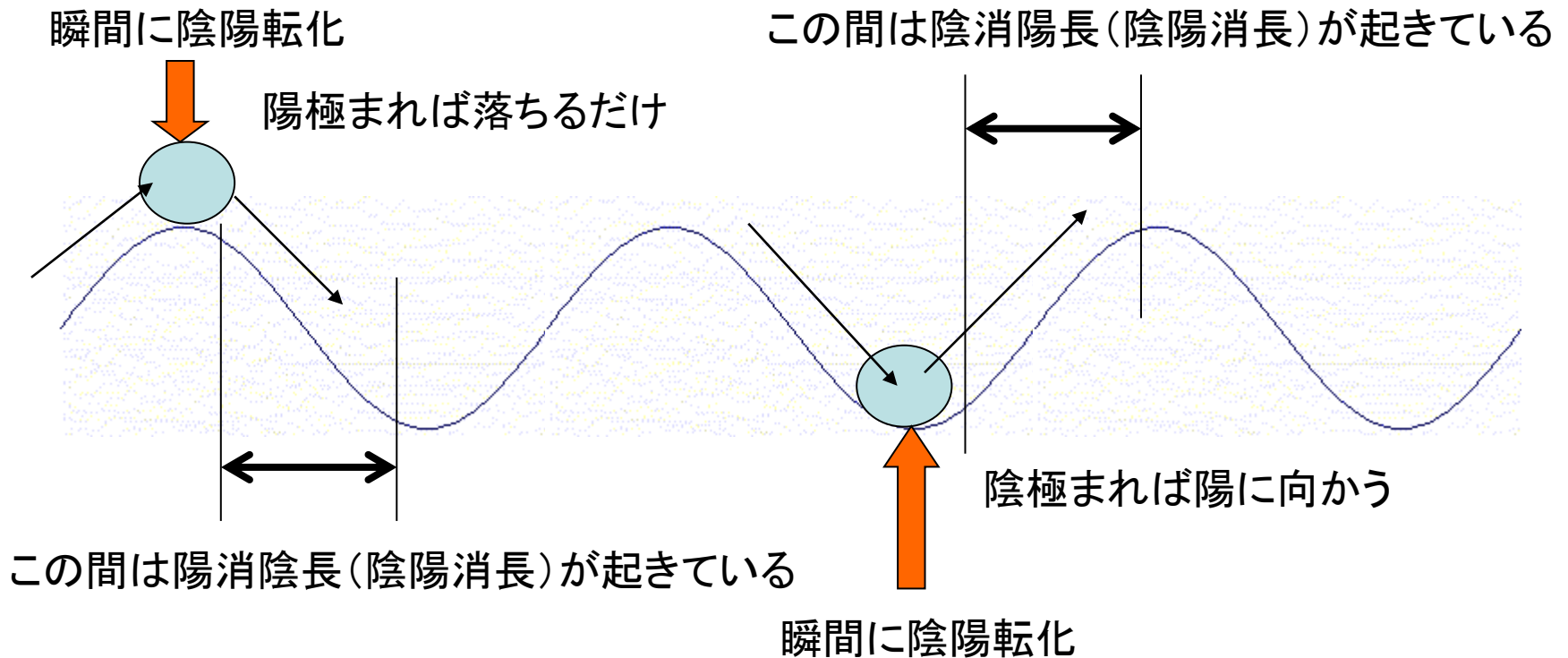
<https://www.shuge.org/ebook/huang-di-xia-ma-jing/>

より引用

陰陽転化

(陰陽消長の中に一瞬起こる法則)

循環律とも言い、陰陽の質的な変化である。陰極まれば陽と化し、陽極まれば陰と化す



急性アルコール中毒、矛盾脱衣、熱中症、末期患者(陰陽暴脱)

陰陽可分(さらに細部を観察すれば)

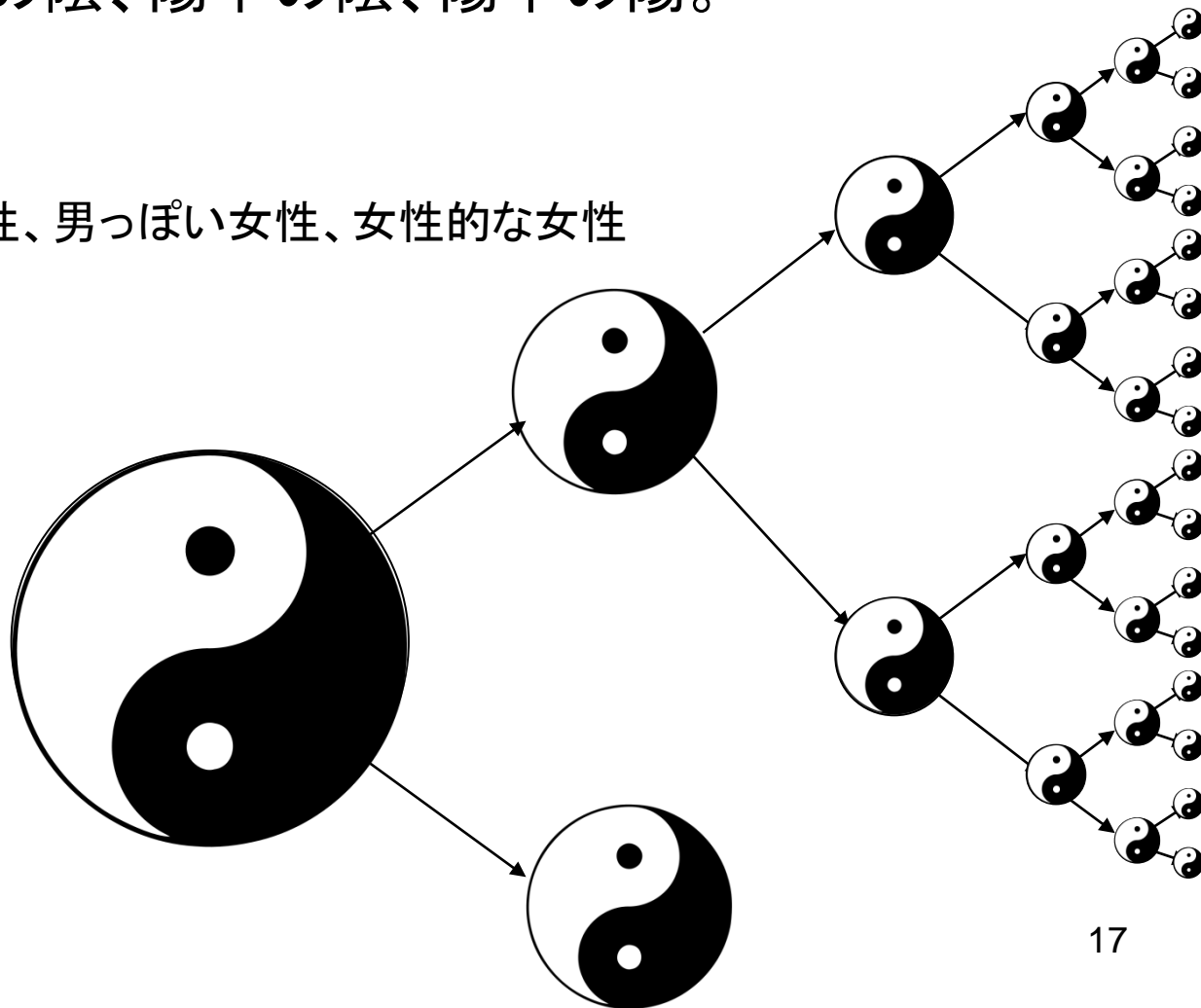
交錯律とも言い、陰陽それぞれの中に様々な段階の陰陽がある。陰中の陽、陰中の陰、陽中の陰、陽中の陽。

午前と午後、晩と深夜

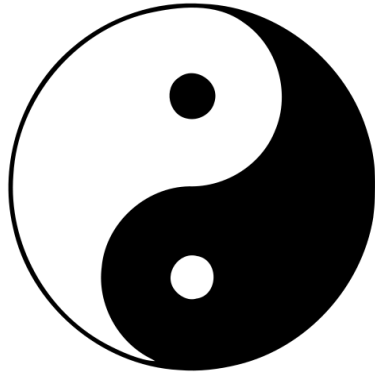
男らしい男性、女性的な男性、男っぽい女性、女性的な女性

肺、心、肝、脾、腎

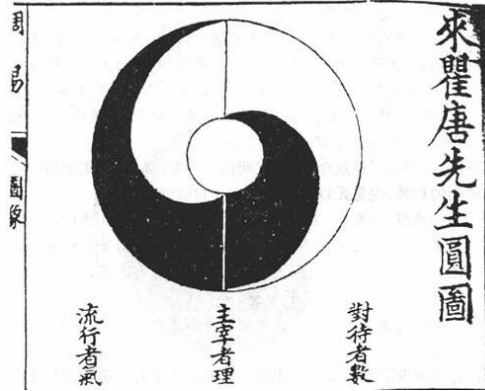
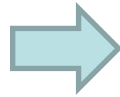
春夏秋冬



太極図はすべてを包含している

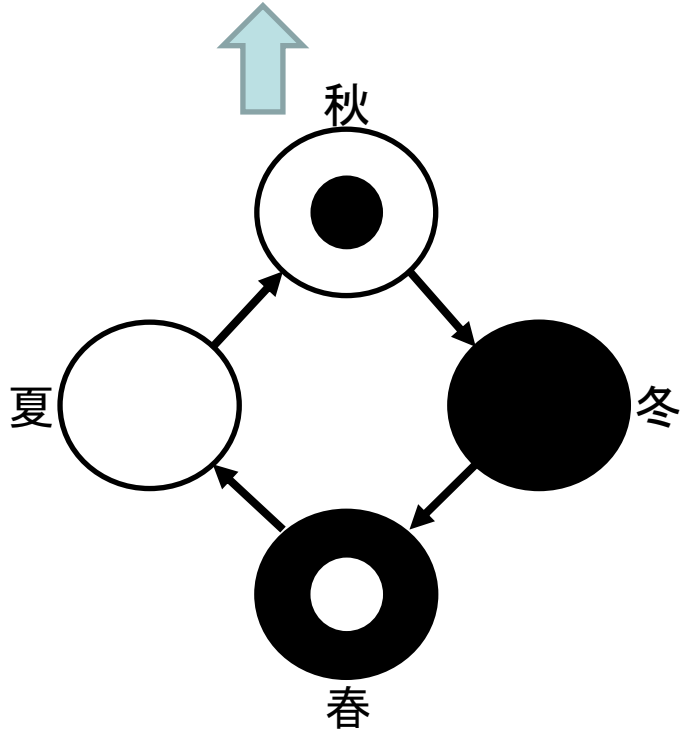


陰陽魚太極図



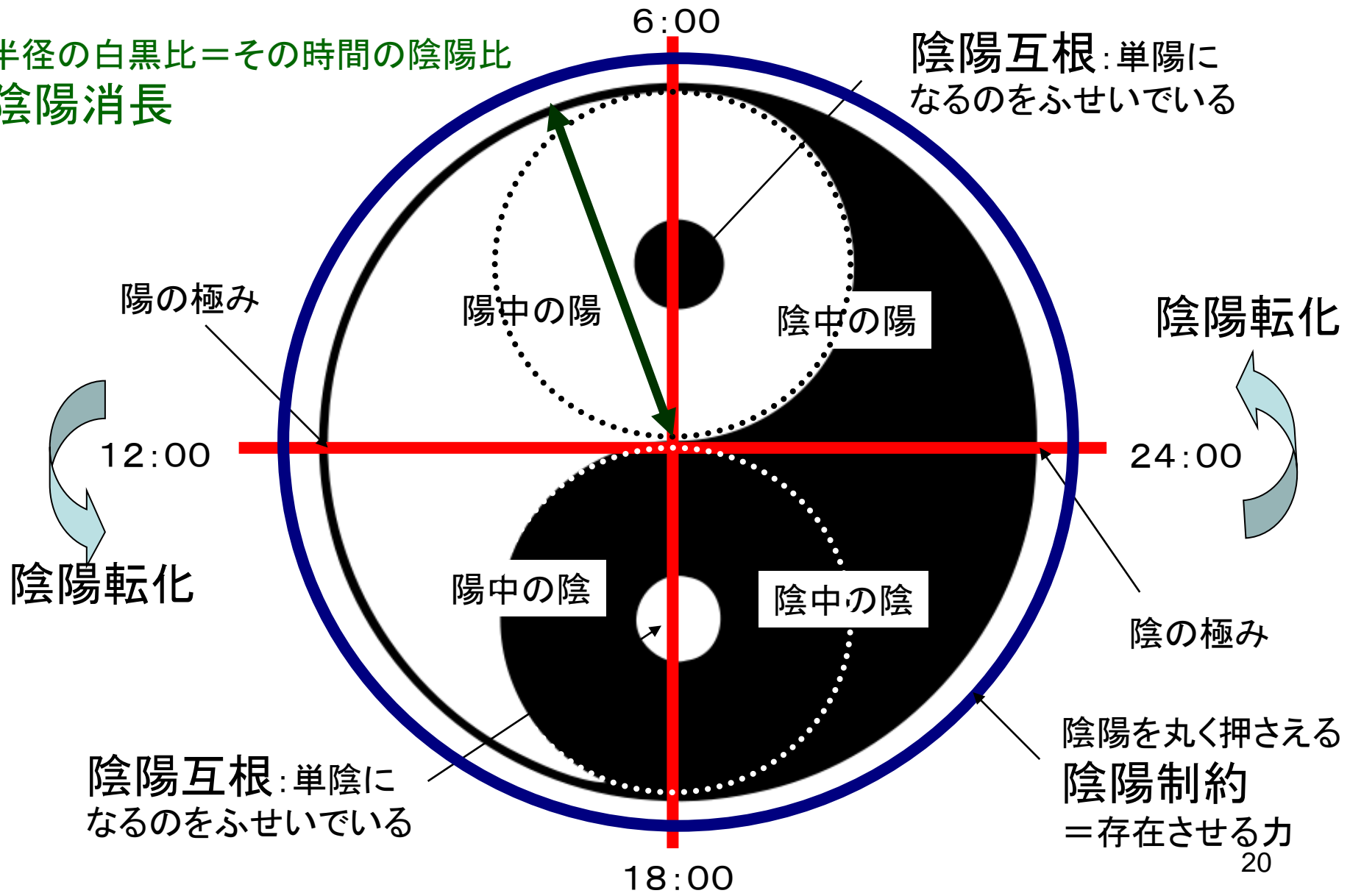
来氏太極図

左の2つ
Wikipedia: 太極図
<https://ja.wikipedia.org/wiki/太極図>
より引用



太極図にすべて含まれる①

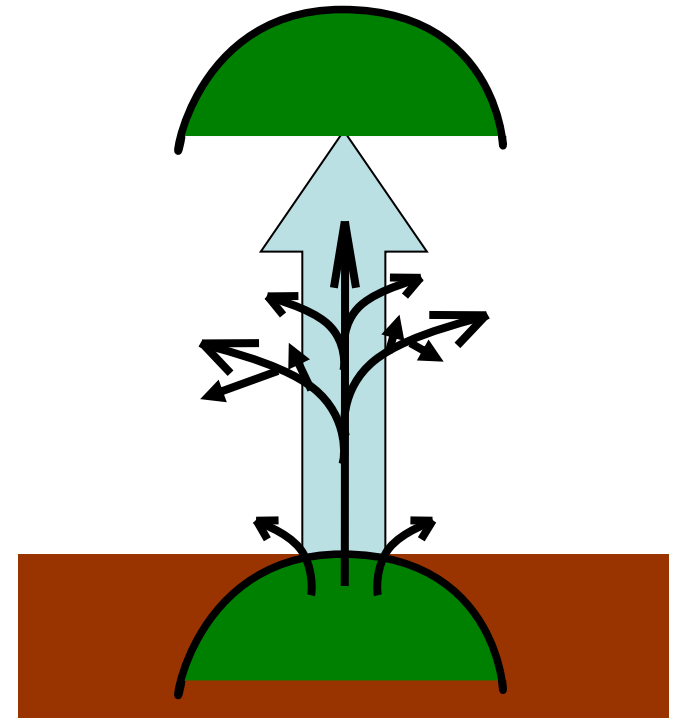
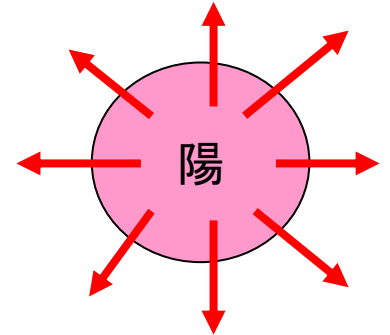
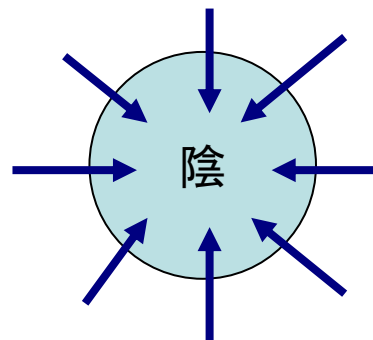
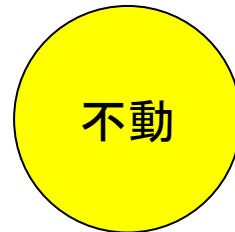
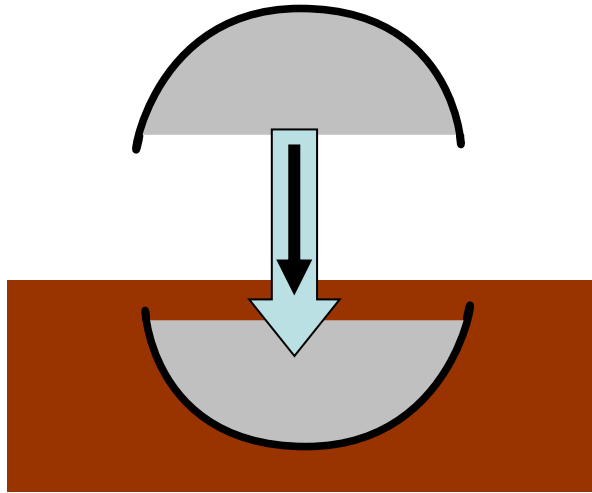
半径の白黒比=その時間の陰陽比
陰陽消長



五行色体表からその背景を探る

- 五行色体表の根拠となる古典には、何故そのような配当になったのかは書かれていない。
- しかし、その背景には五行理論があるため五行のイメージに当てはめることによって、制作者の意図が見えてくる。

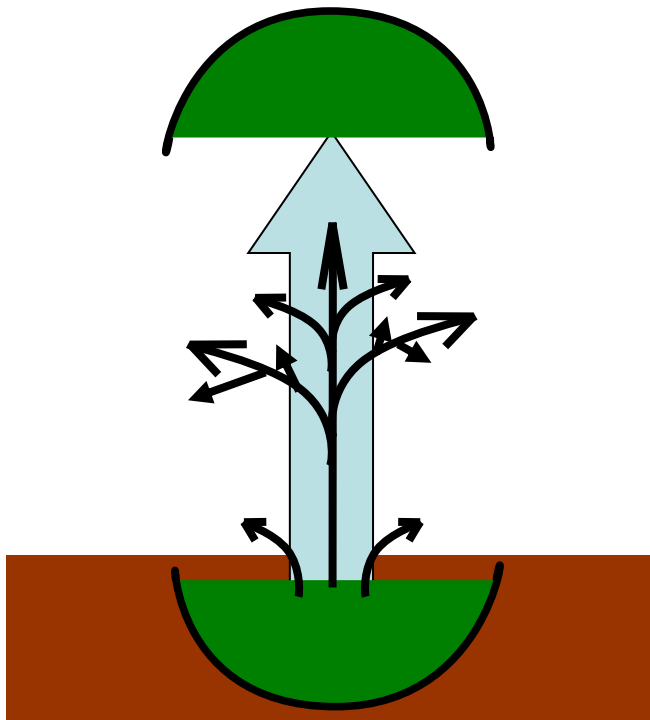
四季(五行)の動きについて 抽象度を上げたイメージ



春

種が地中に残り、根を張り、芽が伸びる象

半分上がる



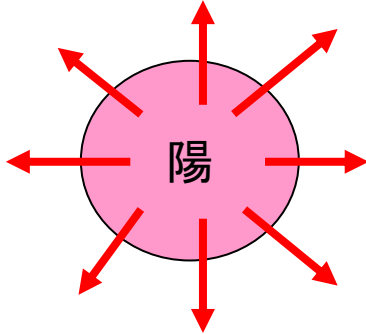
春と秋が対になる季節なので動きも真逆

四方に勢いよく伸びながら上がる(spring)

夏

- 陽の激しく動き、発散する性質

すべてが発散

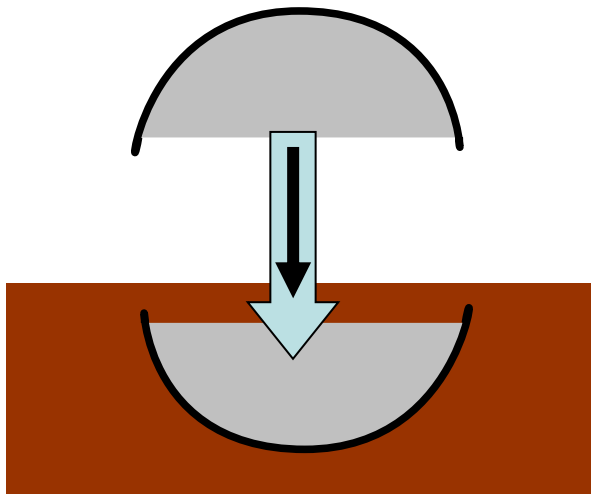


すべてが活動的になる季節

秋

- 樹木の枝は地上に残り、葉が分かれて葉が土に落ちる象

半分落ちる



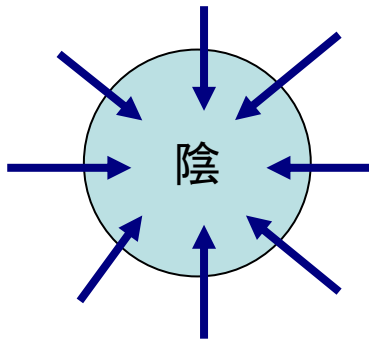
春と秋が対になる季節
なので動きも真逆

粛々と静かに落ちる
(fall)

冬

- 陰の収蔵する動き

すべてが収縮



すべてが静まる季節、
寒さで縮こまる

五行のイメージ

木：木が自由に伸びる（自由、すみずみまで行く）

火：熱い、燃える、赤い、揺れる

土：不動、中央、万物を育み還る所

金：刀剣で断つ、厳しい、悲しい

水：低い所に行く、寒冷、下降性

水はここに潤下し鹹(かん)(塩辛い)をなし

火はここに炎上し苦をなし

木はここに曲直し酸をなし

金はここに従革し辛をなし

土はここに稼穡し甘をなす

書経(洪範)の五行定義

木を曲直と曰う。酸をなす。

曲直：曲がっていることと真っ直ぐなこと

→杉のように真っ直ぐ生える木や、松のように曲がって生える木がある意味か？

一つの木のなかでも真っ直ぐになっている幹や曲がっている枝があることか？

→曲がったり、真っ直ぐになど多様だが共通しているのは「伸びる」ということ。

火を炎上と曰う。苦をなす。

炎上：炎が燃えて、上る

苦：苦味をなす。燃えて焦げた味。

土はここに稼穡す。甘をなす。

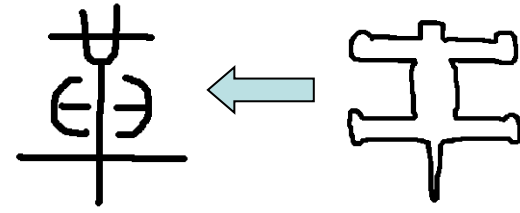
稼穡：植えて収穫すること。農業。

ここに稼穡す＝ここで農業をする所

金を従革と曰う。辛をなす。

従革

- ①革(なめす)に従う。→金属の延展性
- ②従と革→従:それまでの流れを引き継ぐ
革:それまでの流れを断ち切る



革を作るために獣の首を刃物で切り落とす意味

金属の性質

- 熱と電気を良く伝える(伝導性が良い)
- 光沢(金属光沢・ピカピカする)がある
- 叩いたり、圧力をかけると良く延びる(線に伸ばしたり[延性]、薄く伸ばしたり出きる[展性])

水を潤下と曰う。鹹(かん)をなす

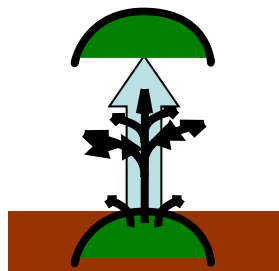
潤下:潤し、下る 鹹:かん、しおからい

中国西方の塩湖に結晶する塩のこと。塩湖の水を鹹水(かんすい)といい、中国の一部では麺をこねる際に加えて、麺のコシを出した。

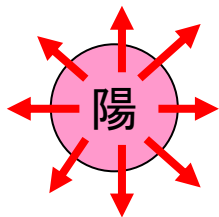
主成分は炭酸ナトリウムであり、鹹水はアルカリ性を示す。アルカリによってタンパク質が凝固することでグルテンが固まり独特のコシが出る。

最初に覚えるもの① 五季

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	長夏	秋	冬



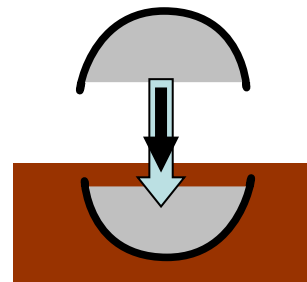
春は一年の始まり
生き物が土から飛び出る



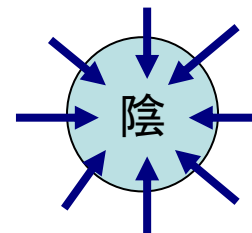
夏はすべてが活動的になる



長夏(残暑)は蒸し蒸しべたべたして動きにくい



秋は葉っぱが落ちる季節
もの悲しい季節

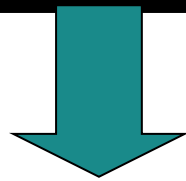


冬はすべてが静まり寒い季節

五季

四季（春夏秋冬）＋長夏

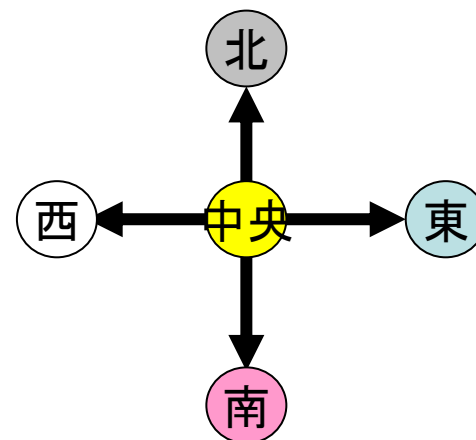
長夏は **長じた（時間が経った）** 夏



晩夏から初秋の残暑の頃にあたる。

最初に覚えるもの②五方

五行	木	火	土	金	水
五方	東	南	中央	西	北



東：太陽が昇る方角＝1日の始まり＝一年の始まり(春)＝木

南：太陽が最も高くなり暑くなる＝火

中央：中央(観測地点)は動かないので大地の不動性を表す。

金：太陽が沈む方角＝夕方の寂しさ、もの悲しさ。

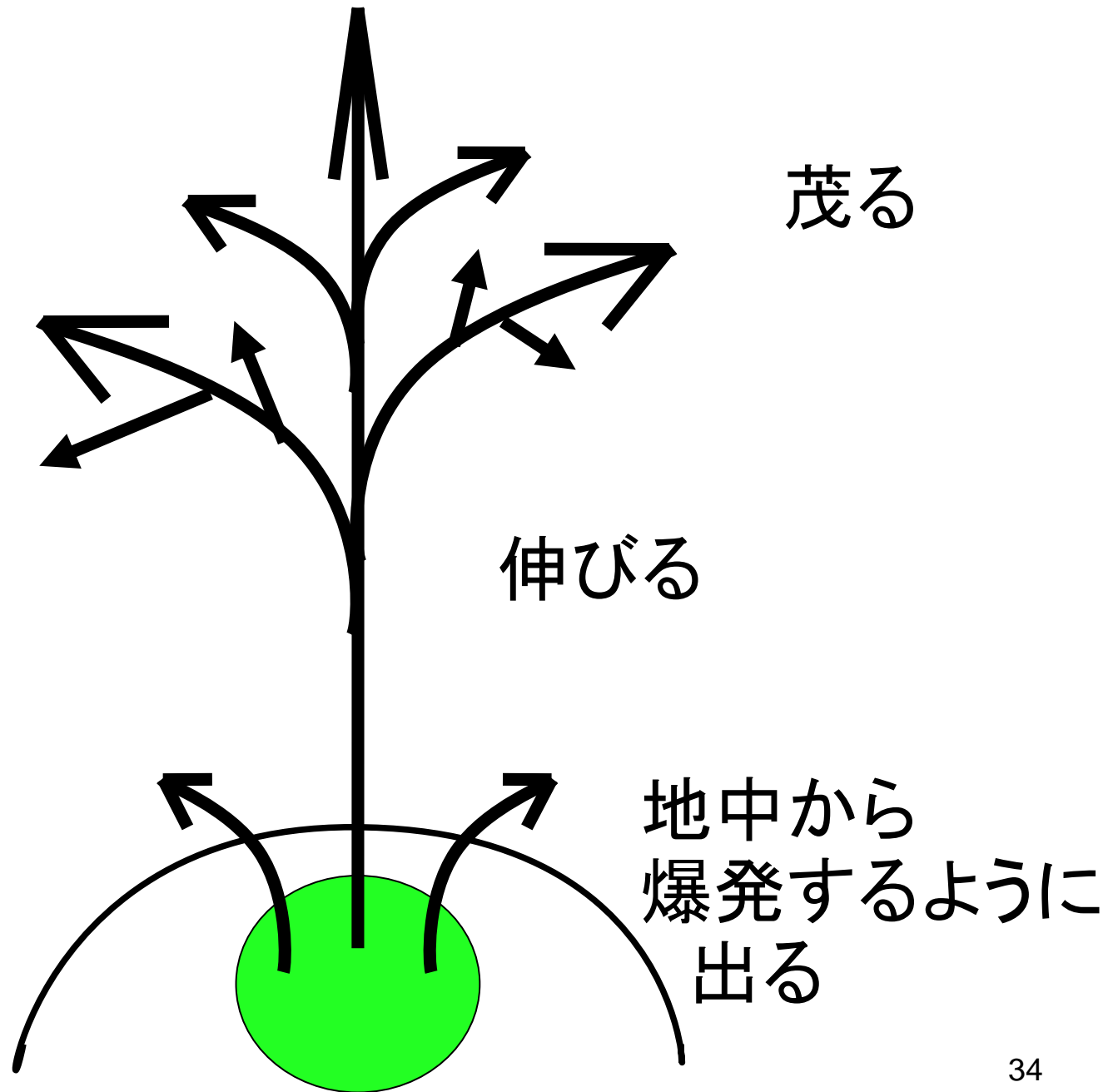
「秋の日はつるべ落とし」という言葉には秋＝金、突然変わる＝金の従革性(刀剣でバツサリ切る)という金の意味が含まれている。

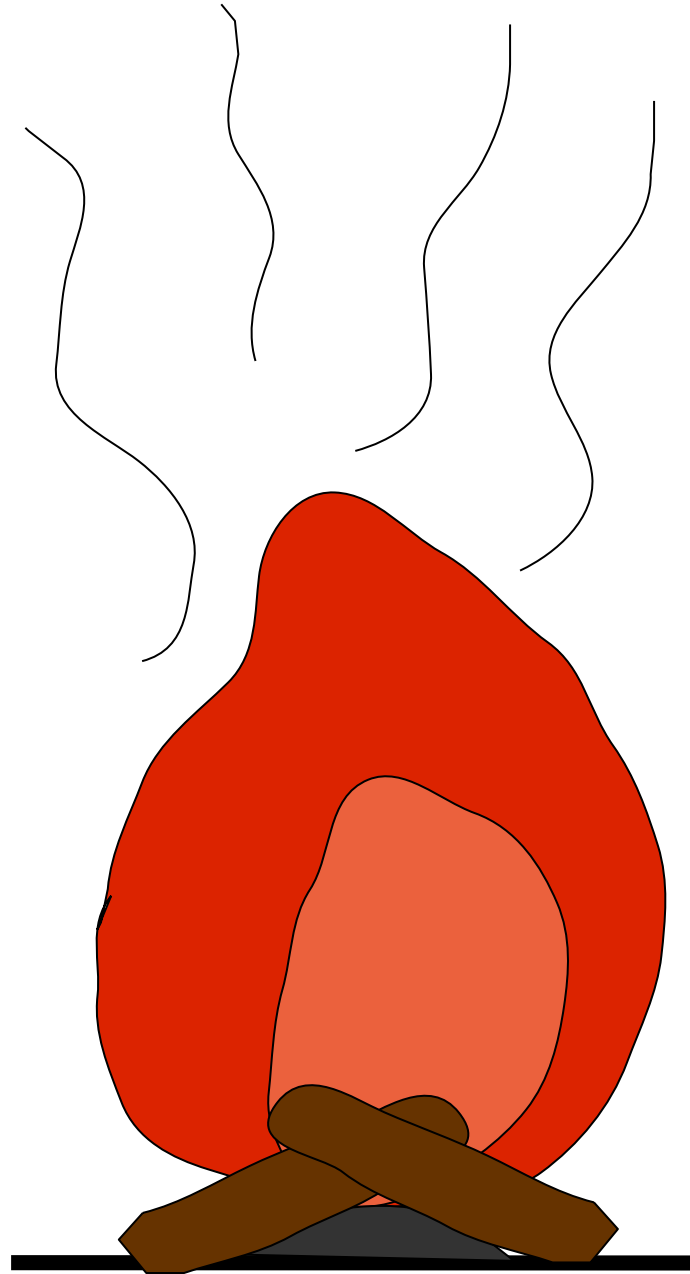
北：太陽が沈んで夜になる＝暗い、寒い方向

『千金方』の五行色体表

(卷八十八:五臟六腑變化傍通訣第四)

五菜 藿 薤 韭 葱 葵	五菓 栗 杏 李 桃 棗	五穀 大豆 麥 麻 稻 <small>黃</small> 稷	五畜 豕 <small>外臺云</small> 羊 <small>外臺云</small> 蛇 <small>外臺云</small> 馬 <small>外臺云</small> 雞 <small>外臺云</small> 虎 <small>外臺云</small> 兔 <small>外臺云</small> 犬 <small>外臺云</small> 猴 <small>外臺云</small> 雞 <small>外臺云</small> 牛 <small>外臺云</small> 羊 <small>外臺云</small> 犬 <small>外臺云</small> 龍	五不足病 厥逆 憂 <small>一作悲</small> 恐 息利少氣 四肢不用	五有餘病 脹滿 笑不止 怒 喘喝仰息 涇溲不利	志精 神 <small>性又作脈神</small> 血 <small>鬼</small> 氣 <small>鬼</small> 意 <small>智又作營意</small>	五神 呻 噫 言 呼 哭 歌	五聲 呻 噫 言 呼 哭 歌	五液 唾 汗 淚 涕 涎	五臟 腎 <small>一水</small> 心 <small>二火</small> 肝 <small>三木</small> 肺 <small>四金</small> 脾 <small>五土</small>
-----------------------------	-----------------------------	---	---	---	--	--	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---



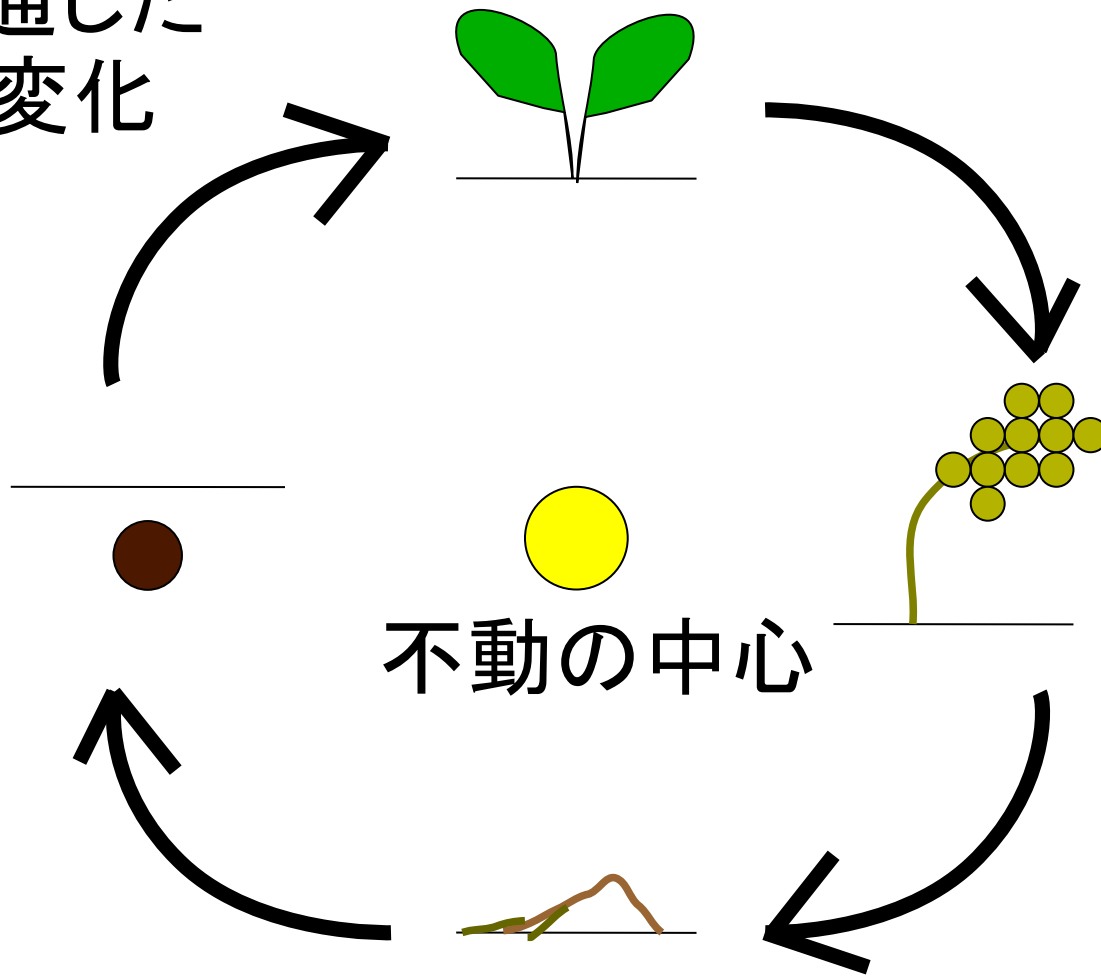


立ち上る煙

ゆらめく炎

灰ができる

一年を通じた
生物の変化

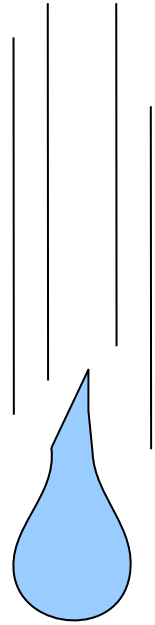


剣の白い輝き
= 白刃(はくじん)

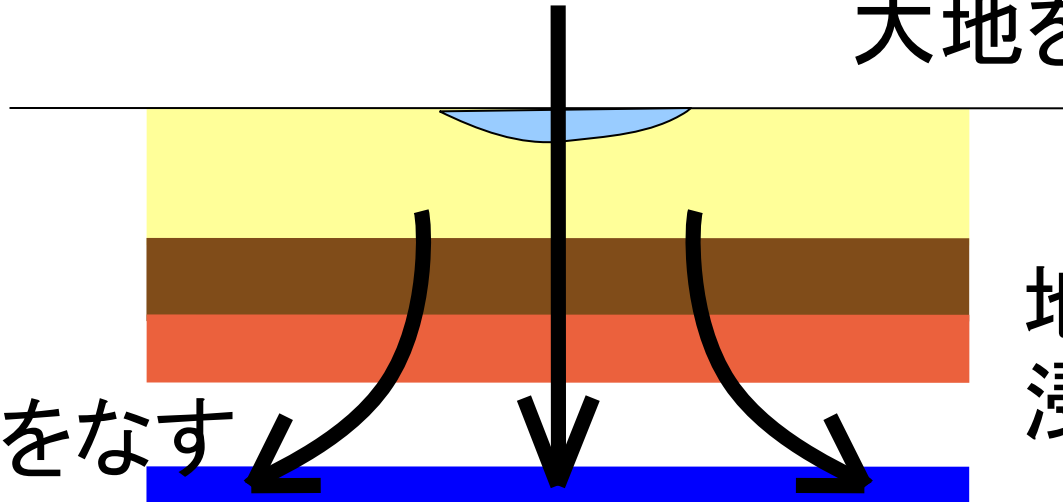


剣から放射される
圧倒するような
雰囲気

水が降下



大地を潤す



地下水脈をなす

地下に
浸透拡散

