

感情が病気をつくる

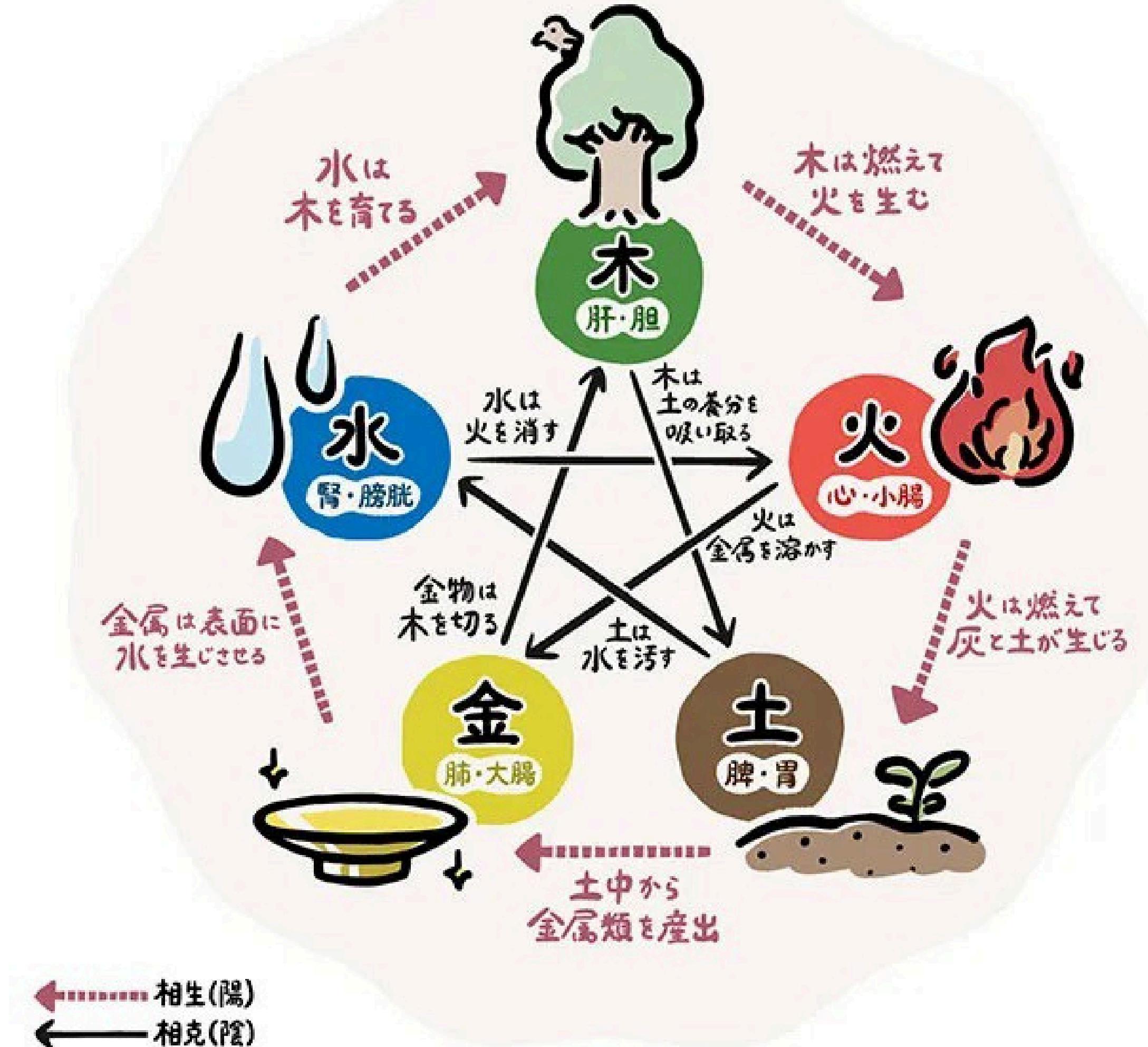
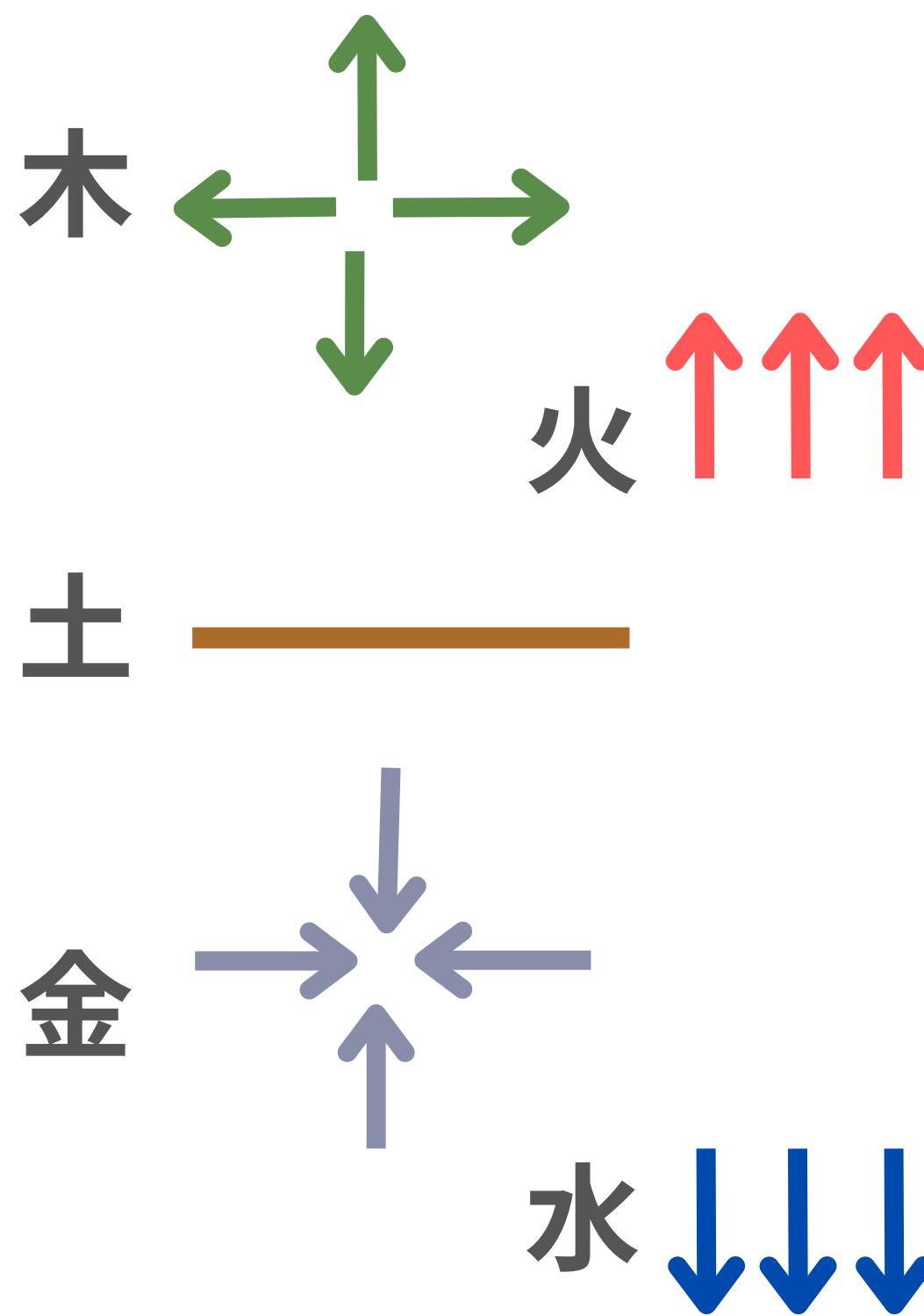
七情と発病

2024.12.20 グループレッスン

陰陽にグラデーションをついたのが 五行学説



五行学説



五行と関連する身体の部位	五行	木	火	土	金	水
	五臓(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)	肝	心	脾	肺	腎
	五腑(五臓に対応する腑)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官(五臓の病気があらわれる部位)	目	舌	唇	鼻	耳
	五主(五臓のつかさどる臓器)	筋	脈	肉	皮	骨
	五液(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)	涙	汗	涎	涕	唾
	五華(五臓の変調があらわれる部位)	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神(五臓に宿る精神)	魂	神	意	魄	志
を五 招職 くに も変 の調	五季(五臓が属する季節)	春	夏	長夏	秋	冬
	五悪(五臓が嫌う外気)	風	熱	湿	寒	燥
	五勞(五臓を病みやすくする動作)	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した際の症状	五色(五臓変調の際の皮膚の色)	青	赤	黄	白	黒
	五志(五臓変調の際の感情)	怒	喜	思	憂	恐
	五動(変調時にみられる症状)	握	憂	噦	咳	慄
	五病(変調時にみられる動作)	語	噫	呑	咳	欠
	五臭(変調時の体臭・口臭)	そう	焦	香	せい	腐
	五味(変調したとき好む味)	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声(変調したときの声)	呼	笑	歌	哭	呻

東洋医学での病の要因

内的要因：外的要因 = 8 : 2

七情と発病

怒り

脳卒中、脳出血

喜び

集中力低下、不眠、
失神、錯乱

思い

食欲不振、胃腸の膨満感、軟便

悲しみ・憂い

呼吸障害・喘息

恐れ・驚き

小大便失禁、パニック、錯乱、
精神不安、腰がぬける



とはいえ、どうすればいいの？



体質改善のポイント

1. 生活習慣を改善する
2. スルーカを身につける

スルーカとは？

スルーカ＝無視する力ではありません。

来たものを受け止めつつもそれに心を奪われずに、
やるべきことを肅々とこなしていく力のこと。

2025年は、ほとんどの人に
困難が訪れる年にあたります（歴史を紐解くとわかる）。

そのため尚更、困難が来ても肅々と
やるべきことを進めていくスルーカが大切になってきます。