

感情が病氣をつくる

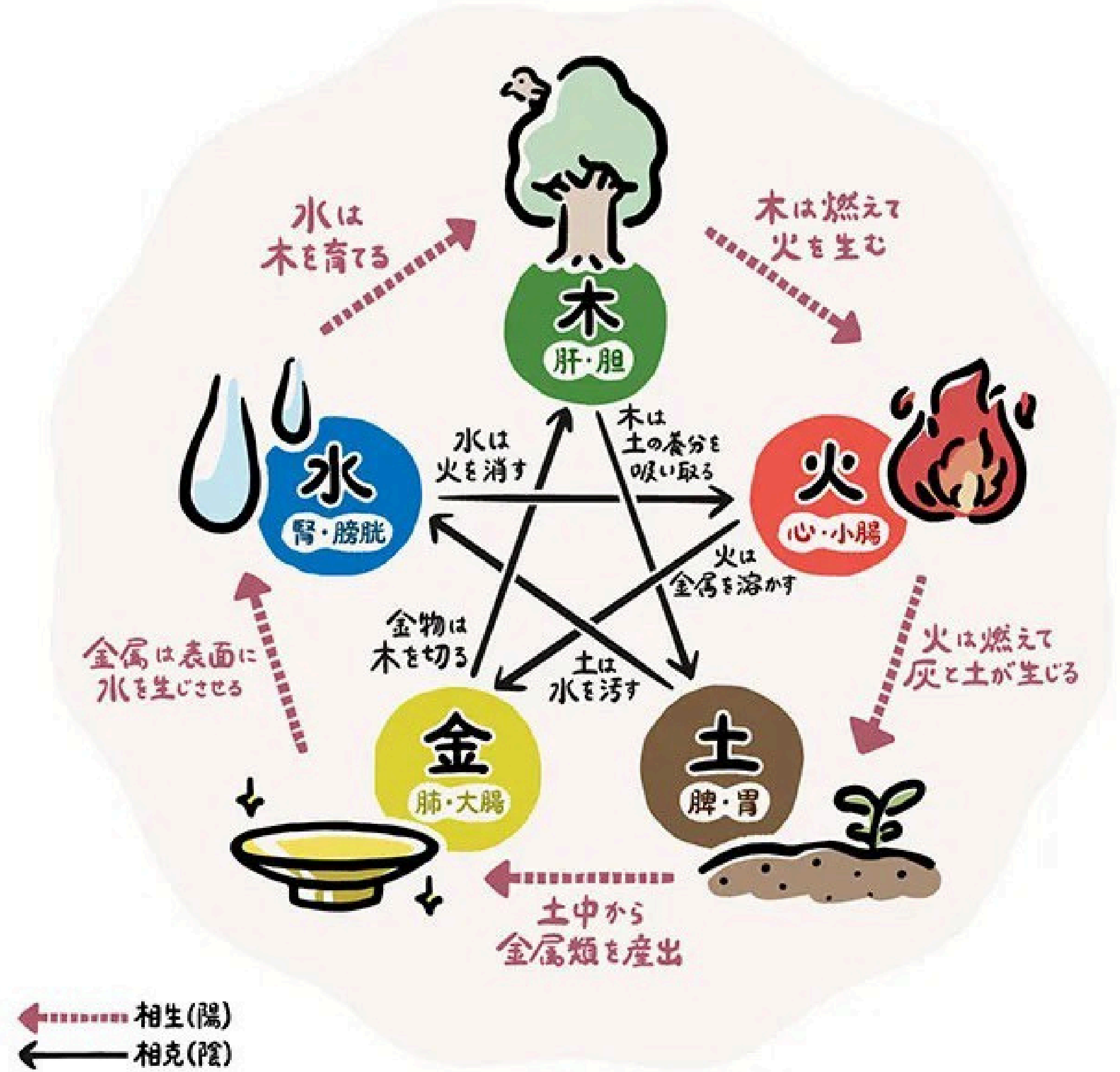
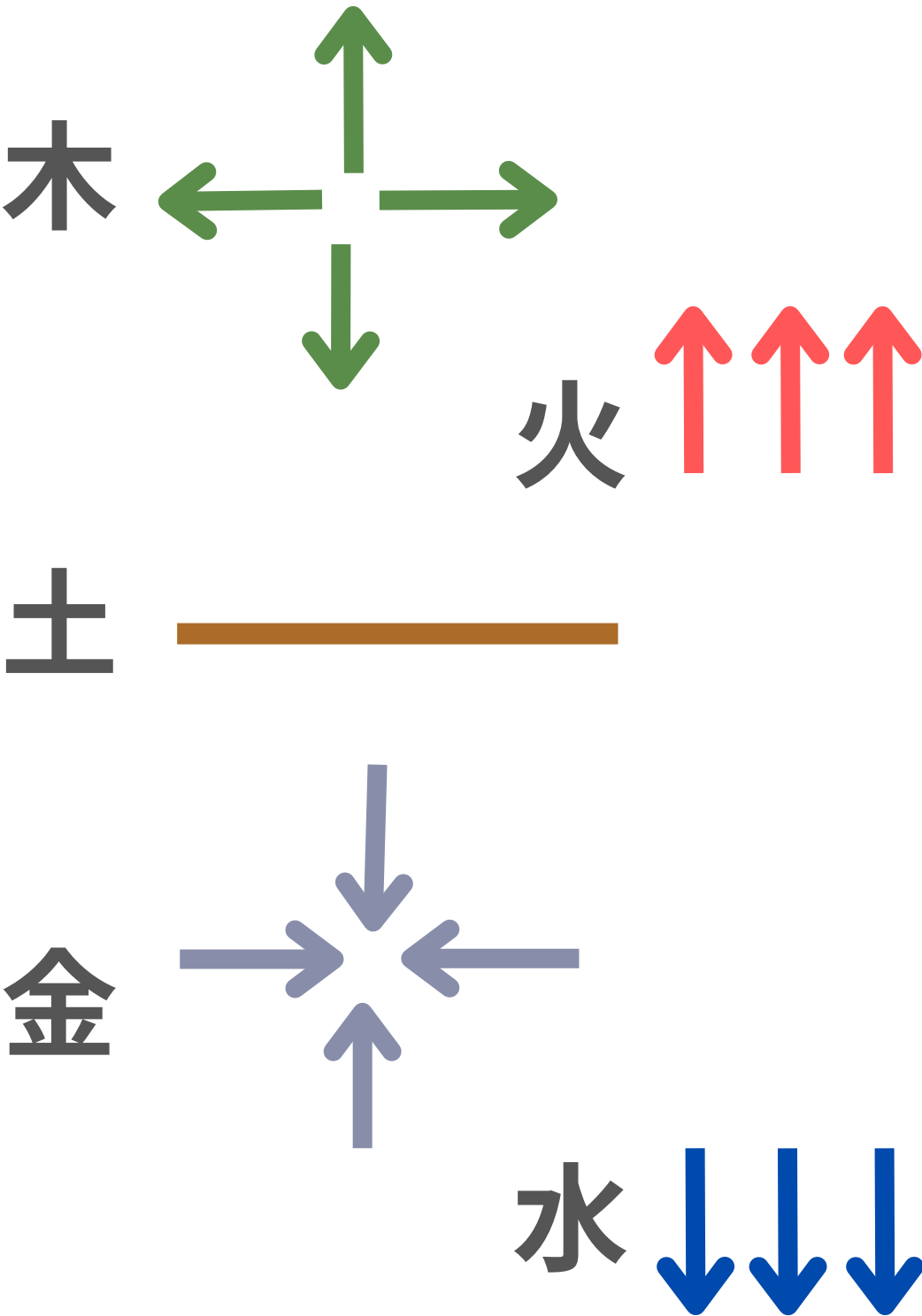
七情と発病

2024.12.20 グループレッスン

陰陽にグラデーションをつけたのが 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 <small>(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)</small>	肝	心	脾	肺	腎
	五腑 <small>(五臓に対応する腑)</small>	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官 <small>(五臓の病気があらわれる部位)</small>	目	舌	唇	鼻	耳
	五主 <small>(五臓のつかさどる臓器)</small>	筋	脈	肉	皮	骨
	五液 <small>(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)</small>	涙	汗	涎	涕	唾
	五華 <small>(五臓の変調があらわれる部位)</small>	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神 <small>(五臓に宿る精神)</small>	魂	神	意	魄	志
を五臓にも変調	五季 <small>(五臓が属する季節)</small>	春	夏	長夏	秋	冬
	五惡 <small>(五臓が嫌う外気)</small>	風	熱	湿	寒	燥
	五勞 <small>(五臓を病みやすくする動作)</small>	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した際の症状	五色 <small>(五臓変調の際の皮膚の色)</small>	青	赤	黄	白	黒
	五志 <small>(五臓変調の際の感情)</small>	怒	喜	思	憂	恐
	五動 <small>(変調時にみられる症状)</small>	握	憂	噦	咳	慄
	五病 <small>(変調時にみられる動作)</small>	語	噫	吞	咳	欠
	五臭 <small>(変調時の体臭・口臭)</small>	そう	焦	香	せい	腐
	五味 <small>(変調したとき好む味)</small>	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声 <small>(変調したときの声)</small>	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. スルー力を身につける

スルー力とは？

スルー力＝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、
やるべきことを粛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、困難が来ても粛々と
やるべきことを進めていくスルー力が大切になってきます。