

自律神経、ホルモンバランス、ネガティブ感情……
カラダとココロ、健康の肝(キモ)は「肝臓」にあり！

中医学からみた 「肝臓と不調」の関係

セラピストのもとには、原因のわからない
さまざまな心身の不調を訴えるクライアントが多くいらつしやることでしょう。
じつはそれ、全部肝臓の悲鳴かもしれません。
沈黙の臓器と言われる肝臓は、中医学の観点から捉えればつねにシグナルを出しています。
クライアント、そして自分のためにも、中医学だからこそ聞こえてくる「肝臓の声」に耳を傾けてみませんか？

石垣英俊 ◎文 一般社団法人日本背骨養生協会代表理事

心身の不調と密接な「肝臓」は
じつはむしろ「おしゃべり」

沈黙の臓器として知られている肝臓。お酒を飲まない方にとって、肝臓は身近な臓器とは言えないかもしれませんが。しかし、中医学では肝臓を沈黙の臓器とは考えません。むしろ饒舌で、私たちに気づいてもらおうと日々シグナルを出しています。そして肝臓は、さまざまな不調と密接であると考えるのが中医学からみた肝臓です。

ここで誤解が生じないようにお伝えするならば、中医学における五臓六腑は現代医学における内臓

器官そのものを意味するわけではないということ。正確な名称は肝臓ではなく「肝」、腎臓ではなく「腎」と言います。とはいえ、「肝」がまったく肝臓と違うのかといえばそんなこともありません。むしろ肝臓のはたらきを中心とした他の臓器との関わりや、ココロとカラダにあらわれる現象を意味しています。ですから一見、「そんなこと肝臓と関係あるの？」ということもあれば、「なるほどそう考えると肝臓のはたらきと近いかもね」、といったことも多くあるのです。

中医学とは「中国伝統医学」の略称で、「気」「陰陽」「五行」「経絡」など大事なキーワードがいく



Profile
石垣英俊さん

いしがきひでとし 一般社団法人日本背骨養生協会代表理事 / 神楽坂ホリスティック・クーラ代表。中医学に基づいた独自の背骨養生メソッド「アラウンドセラピー」主宰。鍼灸あん摩マッサージ指圧師。オーストラリア政府公認カイロプラクティック理学士 (B.C.Sc)、応用理学士 (B.App.Sc)。中国政府認可世界中医薬学会連合会認定国際中医専門員。著書に『肝臓の気もち。』(小社刊)、DVD 指導監修『セラピストのための身につく中医学講座』がある (BAB ジャパン)。

つも存在します。いずれもその言葉、その概念なくして中医学は語れません。しかし、私たちが大切なお客さまやクライアントの施術をする上で特に理解しておきたいのは、中医学のキモである五臓六腑のはたらき。中でも五臓六腑の「肝」は、ストレス社会に生きる私たち現代人に生じやすいココロとカラダの不調と密接な関係にあります。例えば、「気」「血」「津液(水)」が巡るとされる「経絡」というエネルギーのほとんどに肝経・肺経といった五臓六腑の名称がつけられています。実際に、体表にあらわれる経絡の変調(痛みや感覚異常など)の多くは五臓六腑の問題から