

# 五臓と美容 (1)

## ～肝の特性と美容～

日本中医学会 評議員 一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事 北川 毅

### 臓腑と臓器

現代医学では、内臓は「臓器」と呼ばれているが、中医学では「臓腑」と呼ばれている。中国の伝統医学は紀元前から存在する東洋の医学である一方、現代医学は近代になってから西洋で発達した医学であるため、それぞれの内臓に対する認識には、共通した部分と異なる部分が存在する。中国の伝統医学の基本的な理論が形成された紀元前の時代には、現代医学が基礎とする自然科学はまだ発達していなかったため、中医学と現代医学で、人体の構造や生理機能についての認識が異なっているとしても不思議はない。

現存する中国最古の医学に関する理論書である『黄帝内経』の記載では、臓腑には、「五臓」と「六腑」、それに「奇恒の腑」という3つの種類のものがあるとされ、五臓は肝・心・脾・肺・腎、六腑は胆・胃・小腸・大腸・膀胱・三焦を指し、奇恒の腑とは、脳・髄・骨・脈・胆・女子胞であるとされている。そして、古代中国の人々は、当時の解剖や生理の知識に陰陽五行学説などを結びつけて、人間の身体のしくみを解釈し、五臓は、全身の組織・器官を有機的に連係させる中心的な役割を担うものであると認識した。

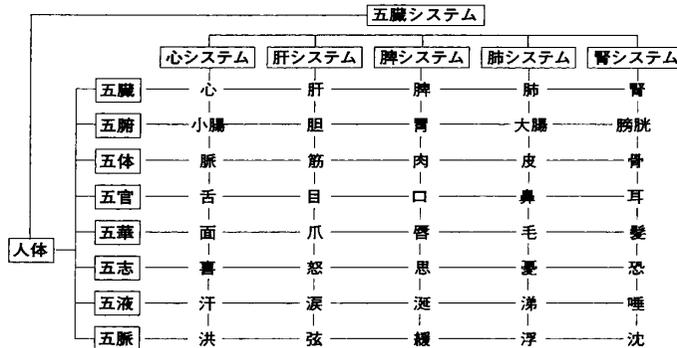
### 五行学説と五臓

臓が5つ存在して五臓とされているのは、中国古代の自然哲学である陰陽五行学説と深い関係がある。中国の古代の人々は、自然界を観察することで、万物は木・火・土・金・水の5種類の属性をもつ、不可欠な基本物質で構成されていると考えており、万物を五行に帰属させた。中医学の理論には、このような陰陽五行学説が応用されているため、人の身体の機能についても、各臓腑・組織・器官などが五行の属性に帰属させて解釈されていた。

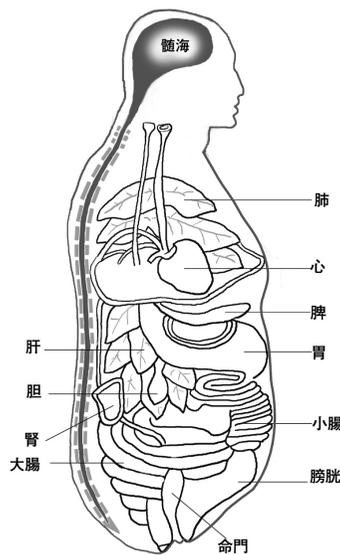
人体のすべての組織・器官は、五行の生・克・乗・侮の関係に基づいて、五臓を中心とした5系統に包括され、全体として統一された機能活動を行っていると考えられている。このような認識にもとづき、中医学の「蔵象学説」では、身体の内側に収められている「五臓」と外側（体表）も有機的に結びついており、五臓の状態は、生命活動を通じて、さまざまな形で体表に表れると考えられている。さらに、蔵象学説では、顔面部は「五臓の鏡」と表現されており、特に五臓の健康

状態が顕著に反映されやすい部位であると考えられている。また、人間の容貌を構成する目・鼻・口・耳・歯・毛髪および声・情緒なども、五臓のいずれかと密接に関係し、五臓の機能状態の影響を受けると考えられている。したがって、五臓の機能状態は、人体の外見美に直接影響を及ぼすものであり、人の健康状態ばかりでなく、美容にも一定の影響を与えている。そして、このような認識にもとづき、「統一体」としての人体を重視し、身体全体の調和をはかることで、真の美容を追求することが中医美容の本質である。

五行の色体表



五行図



## 肝の特性

肝の特徴は、伸びやかで、すくすくとした伸展を好み、抑鬱を嫌うという性質である。春に草木が芽生える現象とよく似ていることから、肝は「木」に帰属する。

## 肝の生理機能

### ① 疏泄を主る

疏泄とは、「円滑に流れる」という意味である。肝は、全身の気の循行、臟腑・器官の生理活動、精神活動が円滑に行われるよう、これらの生理機能を促進する作用をもつ。

### ② 蔵血を主る

血を貯蔵し、全身の血量を調節する。

詳しくは、以下のとおりである。

### ① 疏泄を主る

肝は、疏泄作用により、気の運動を促進することで、全身の気血の循行、臟腑・器官の生理活動、情緒・意識・思考の活動など、人体における一切の正常な生理活動を推進する。このような肝の疏泄作用は、「肝気」（肝の気／エネルギー）の生理機能によって維持されている。上記のように、中医学では、人体のさまざまな生理機能が滞りなく順調に機能しているのは、肝の疏泄作用によるものであると認識されているが、現代医学では「肝臓」という臓器に対して同様の認識はない。

#### (1) 気機ちようようの調暢

「気機」とは「気の運動」のことで、気機には「昇」「降」「出」「入」の4種類の運動形式がある。また、「調暢」とは「順調で滞りのない状態に調節する」という意味である。気血・経絡・臟腑・器官などの人体のあらゆる生理活動は、おもに気機の作用によって順調に機能しており、肝の疏泄作用が気機の機能を推進している。そのため、肝気の状態が健全で疏泄作用が正常に機能していれば、気機の状態も順調となり、気血が経絡を円滑に循行し、臟腑・器官の生理活動および情緒・意識の活動も正常に行われる。一方、なんらかの原因によって、肝気が異常をきたして肝の疏泄作用が正常に機能しなくなると、肝気が肝の内部や経絡に鬱滞して「肝気鬱結」という病的な状態に陥り、気機の機能に影響してさまざまな疾患や症状の原因となる。

肝気が鬱結すると、胸脇・乳房・脇腹などの部位（足厥陰肝経の経絡上）に脹痛や違和感が表れたり、経絡を循行する気が滞ることで（気滞）、血の循環が影響を受け、血瘀・癥瘕・痞塊を生じる場合があり、女性の場合には、生理不順・生理痛・無月経症などが引き起こされる。また、気機の不調によって、水分代謝の機能が損なわれると、体内に不要な水分が停滞し、痰やむくみなどの症状が表れる。肝の疏泄機能が亢進しすぎた場合にも、人体には病的な変化が起こる。肝の疏泄機能が異常に亢進すると、肝気は身体の上部に上って「肝気上逆」（肝気が逆上する）と呼ばれる状態となり、頭目脹痛・顔色や眼が赤くなる・イライラする・怒りっぽくなる（易怒）などの症状が表れ、症状が著しくなった場合には、吐血や咯血などの所見にいたる場合もある。

## (2) 消化機能の促進

中医学では、飲食物の消化と代謝の機能は、五臓六腑の「脾」と「胃」がお互いに協調しながら担っているとされている。そして、「脾」と「胃」の活動のバランスを調整し、消化と代謝の活動を推進しているのも、肝の疏泄作用であるとされている。そのため、肝気の状態が健全で疏泄作用が正常に機能していれば、飲食物の消化と代謝の活動も円滑に行われるが、反対に、肝の疏泄機能が異常をきたして、脾の機能が影響を受けると「肝気犯脾」（肝気が脾を犯す）という状態となり、めまい（眩暈）や下痢などを引き起こすことがある。また、胃の機能が影響を受けた場合には「肝気犯胃」（肝気が胃を犯す）という状態となり、げっぷ（暖気）・悪心嘔吐（嘔逆）・腹部の膨満感・便秘などの症状が表れる場合がある。これらの病理的変化は、五行学説における「木乗土」（木が土を乗する）と呼ばれる状態である。

肝の疏泄作用は、胆汁の分泌と排泄を調節することによっても消化活動を推進する。胆は、五行学説では肝と同様に「木」に帰属しており、胆汁を貯蔵して肝と直接つながっているため、肝と関係の深い「腑」であると認識されている。また、胆汁は「肝の余気を借り、胆に溢入し、積聚して成る」とされており、胆汁の生成と分泌は肝のコントロールを受けているとされている。消化活動が円滑に行われるためには、胆汁の正常な分泌と排泄が不可欠である。そのため、肝の疏泄機能が異常をきたすと、その影響によって胆汁の分泌と排泄にも異常が表れ、口が苦い（口苦）・嘔吐・脇腹の脹るような痛み（脇肋脹痛）・腹にガスが溜る（腹中脹気）・食欲不振・消化不良・黄疸などの症状が表れる場合がある。

## (3) 情志の調暢

「情志」とは、情緒・意識の活動のことで、その活動は気血の正常で円滑な循環が基礎となって成立している。一方、肝の疏泄機能は気血の循環を推進し調節しているため、肝の疏泄作用の推進力は、情緒・意識の活動が円滑に行われることにも根本的に寄与している。肝気の状態が健全で疏泄作用が正常に機能していれば、気血の調和状態が維持され、精神的にも伸び伸びとして晴れやかな気分となる。しかし、なんらかの原因によって、肝の疏泄作用に異常をきたし、肝気が鬱結した状態に陥ると、気機の機能に悪い影響を及ぼして、楽しい気持ちを忘れて鬱々とした状態となり、著しい場合には、悶々として泣き出しそうな状態になり、いわゆる精神抑鬱状態となる。また、反対に、肝の疏泄機能が過剰に亢進した場合には、肝気が興奮し、イライラする・怒りっぽくなる（易怒）・不眠・夢を多く見る（多夢）などの症状が表れる。このように、肝の疏泄機能は情緒・意識に対して非常に大きな影響力をもっており、女性の生理と男性の射精も、肝の疏泄機能に大きな影響を受けているとされている。

中医美容学では、健やかな精神と身体は美しさの基本であるとされているため、肉体（気血・経絡・臓腑・器官など）と精神（情志）の円滑で調和のとれた活動を推進する肝気の状態は、美容においても重要な要素であると認識される。また、中医美容学において人間の美しさを評価する場合には、身体の形態的な美しさ（形態美）だけでなく、機能的な美しさや精神の美しさ（体魂美）も重視さ

れ、健全な人間としての総合的な美しさとして評価されるため、情緒と意識の状態は美容に大きな影響を与えるものと認識されている。さらに、中国には「笑一笑、十年少」（1回笑うと10年若返る）という言葉もあり、精神の状態が伸びやかで快活な気分であることは、美しさと若さを保つうえでの重要な要素であると認識されている。

一方、例えば過剰なストレスなどの影響により、肝の疏泄機能が失調し、肝気が鬱結して鬱状態になったり、反対に、疏泄機能が亢進してイライラする・怒りっぽい（易怒）など内面的な問題が生じた場合には、その内面の状態は必ず外在表現としても表れ、顔の表情が「暗い」「元気がない」「けわしい」などの状態となり、全体的な「雰囲気」が好ましくない状態となる。この種の「表情」や「雰囲気」は、美しいとは評価されない。また、疏泄機能の異常が著しくなった場合には、げっぷやため息が頻繁に出たり、口数が極端に少なくなったり、肝気鬱血の影響によって血液も鬱滞した場合には、顔の肌が荒れる・顔色が暗くなる（くすみ）・眼の周囲にくまができる・顔面部にしみができるなど美容に影響を与える症状が表れ、さらに、長期化した場合には、顔面部に皺（しわ）が生じてくる場合もある。反対に、疏泄機能が亢進した場合には、肝気が上逆して顔色や眼が赤くなるなどの症状が見られる場合もある。このように、肝の疏泄機能の状態は、美容面においても非常に重要な意味をもつ。

肝の疏泄機能の低下や亢進は、外界の環境による精神的刺激（ストレス）と関係している場合が少なくない。五行学説では、肝は「木」に帰属し、五行の「木」は「すくすくとして伸びやかである」という特性によって象徴されている。そのため、「木」に帰属する肝も、すくすくとして伸びやかな性質を備え、抑えつけられることを嫌う。もし、すくすくと成長している木（き）に「箱」をかぶせてしまったらどのような結果になるであろう。木は次第に元気を失い、長期的には枯れてしまうことになるであろう。「ストレス」は、この場合の「箱」に置き換えて理解することができる。すくすくとして伸びやかな性質をもつ肝は、五臓六腑のなかでも特にストレスを嫌い、ストレスの影響を受けやすい臓腑である。そして、ストレスによって肝気が異常をきたした場合には、肝気鬱結や肝気上逆などの病的な状態となり、特に、精神面におけるさまざまな症状が表れる。

また、「暴怒傷肝」という言葉があり、激しい怒りは肝を傷つけると認識されている。現代社会においては、一時的な激しい怒りよりも、むしろストレスによる長期的で小さな怒り（イライラ）の方が、肝を傷つけていると考えられる。そのため、中医では常に情志を調暢することを通して、延年益寿（健康で長生きをする）・保健美容（若さと美しさを保つ）を達成することができると考えられており、リラックスして肝臓を穏やかに保つことも重要な美容法の1つであると認識されている。

## ②蔵血を主る

「蔵血を主る」とは、血液を貯蔵し血流量を調節するという意味である。肝が血液を貯蔵する機能は、生理的に2つの重要な作用をもっている。1つは、人体

の血液は、常に一部が肝に貯蔵され、その血液は肝臓自体を養うと同時に、肝の陽気が過剰に充進するのを制約することで、肝の疏泄機能を維持している。また、もう1つは、出血を防ぎ体内の血液の不足を防ぐという作用である。肝の蔵血機能が異常をきたすと、肝血不足（肝の血液不足）という状態となる。肝気と肝血は、車でいえば「エンジン」とラジエータの「冷却水」のような関係をもっているため、肝血が不足すると肝はオーバーヒート状態となり、熱を伴った肝の陽気が暴走して顔面部や頭部に上り「肝陽上亢」という病的な状態となり、顔色や目が赤くなる・ニキビや吹き出ものが出る・情緒不安定となるなど美容に影響する症状が表れる。また、出血を防ぐ作用が低下すると、月経過多・不正出血およびそのほかの出血など、出血傾向の病理現象が発生する場合もある。このような肝の蔵血機能の異常を中医学では「肝不蔵血」（肝は血を蔵せず）と呼んでいる。

肝は、全身の血流量を調節するという重要な働きも担っている。体内の各部位が必要とする血液の量は、「運動」「食事」「休息」「睡眠」などの身体の活動状態によって異なる。肝は、運動時には血液を全身の各組織に送って正常な活動を行うために必要な血液の需要を満たしている。また、休息や睡眠時には、血液の一定量を肝に貯蔵し、活動状態に応じて血流量を調節している。そのため、中医学では「人動なれば則ち血を諸経に運び、人静なれば則ち血を肝臓に帰す」と認識されている。また、肝は、血液を貯蔵する機能が正常に働くことによって、血流量を調節することができ、疏泄機能が正常に働くことによって、肝に貯蔵された血液を全身の各部位に送り届けることができる。そのため、「足は血を受けてよく歩き、掌は血を受けてよく握る」といわれ、全身の各部位は血液によって栄養を与えられ、養われることによって正常に機能することが可能となる。反対に、肝の蔵血機能や疏泄機能が異常をきたすと、体内の血流量の調節にも影響し、血虚（血の不足や機能低下）と出血を引き起こすだけでなく、例えば、目に血液が不足すると、視力低下・ドライアイ・夜盲症を引き起こし、筋肉に血液が不足すると、四肢の痺れ・筋肉の痙攣・拘縮・関節の運動制限などの症状が表れ、すべて美容面において悪い影響を与える要因となる。女性では、月経血量が減少したり無月経症状となる場合もある。

## 五行学説による「肝システム」

人体は五臓を中心とした5系統のシステムから構成されており、全身の組織器官はそれぞれ生理的な特性によってすべて五行に帰属し、5系統のシステムのいずれかに帰属している。そして、各システムは経絡というネットワークにより、有機的に連絡し、全体で有機的に機能する1つの身体を構成している。中医学の蔵象理論では「肝は筋を主り、その華は爪にある。目に開竅する。」とされているが、「筋」「爪」「目」は、いずれも肝と同様に五行の「木」に帰属し、肝システムの一部として機能している。また、「怒は肝の志」「涙は肝の液」とされており、「怒る」という感情や「涙」も「木」に帰属し、肝との関係が深いと認識されている。

- ① 肝は「筋」を主る
- ② 肝の華は「爪」にある
- ③ 肝は「目」に開敷する
- ④ 「怒」は肝の志
- ⑤ 「涙」は肝の液

詳しくは、以下のとおりである。

### ① 肝は筋を主る

「肝は筋を主る」とは、肝は全身の筋の運動に直接的に深く関与していることを意味している。筋は肝血が十分に供給されることで滋養されて、本来の機能が発揮され、円滑に運動を行うことが可能となるが、肝血が不足して筋を養えなくなった場合には、筋の運動機能が低下して動作が鈍くなり、著しい場合には、四肢の痺れ・筋肉の痙攣・拘縮・関節の運動制限などの症状が表れ、人体の機能美に悪影響を及ぼす。このような症状が顔面部に表れ、表情筋の活動に影響したり、顔面痙攣などが生じた場合には、外見上にも悪い影響を与える結果となる。

### ② 肝の華は爪にある

「華」とは「栄華が外側に表れる」という意味であり、肝の状態は手足の爪に反映されるということの意味している。中医学では、爪は筋の余りであると認識されており、爪の状態を観察することで、肝と筋の状態を推察することができる。すなわち、筋力が壮健であれば、爪は堅く弾力もあるが、筋力が衰えて機能が低下している場合には、爪は弾力を失い、もろくなる。肝の蔵血機能が正常で血液が十分に供給されている場合には、爪は血によって養われ、血色が良く、透明感と光沢をもち、外見的にも美しいものとなる。反対に、肝血不足の状態では、爪の色はくすんで色を失う。そして、著しい場合には、爪が変形したり割れたりする場合もあり、美容面において悪い影響を与える。このようなことから、中医学において、爪は肝と筋の生理と病理を診断する際の参考とされる場合があると同時に、中医美容学では、爪に美容上の問題が起きた場合には、まずは、肝に問題がないかどうかを判別することが重要となる。

### ③ 肝は目に開敷する

肝は、その経絡が身体の上部に上り、目と連絡している。そして、肝気と肝血が経絡を通じて目に供給されることで、目の正常な視覚機能が維持されている。そのため、目は肝の影響を強く受け、同時に肝の生理機能の状態や病理変化は目に反映されやすいとされている。すなわち、肝の状態が正常であれば、目は色を識別することができるが、肝血不足となると、視力低下・ドライアイ・夜盲症を引き起こし、肝火上炎した場合には、目やまぶたが赤く腫れて痛む場合がある。ちなみに、目は肝と特に密接な関係にあるが、ほかにも五臓六臓の精気はみな目に上注するため、目は五臓六臓のいずれとも連絡している。なかでも、肝以外で

は心と腎が目と深く関係していると考えられており、例えば、心の異常によって目が赤くなったり、腎陰の異常によって視力が減退する場合もあると認識されている。

このように、肝は、肉体と精神の円滑な活動を推進するという重要な働きを担っており、特に筋肉・爪・目の関係が強く、肝の機能に異常をきたすと、美容面においては顔の表情や雰囲気に影響し、顔面痙攣・顔のこり・眼精疲労・ドライアイ・爪のトラブル・肌荒れ・くすみ・くま・ニキビや吹き出もの・しみなどの原因となる。また、ストレスに起因する美容上のトラブルでは、必ず肝の機能を調整することが必要となる。

---

## プロフィール

北川 毅 (きたがわ・たけし)



### ● 現職

日本中医学会 評議員，一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事，日本健康美容鍼灸研究会 会長，東洋医療専門学校 特別顧問，トライデントスポーツ医療看護専門学校はり・きゅう学科 顧問，YOJO SPA オーナー  
東京・港区の YOJO SPA にて鍼灸治療と美容鍼灸の施術を実践するかたわら，鍼灸，美容，スパに関する教育，講演，執筆，

翻訳，研究まで，幅広く活動中。

### ● 著書・監修・翻訳

『健康で美しくなる美容鍼灸』(BAB ジャパン)

『DVD 美容鍼灸の実践』(医道の日本社)

『中医学 美養生ダイエット』(新潮社)

『きれい&元気になるツボ』(池田書店)

『The SPA 健康と美容のためのスパトリートメントガイド』(フレグランスジャーナル社)

『デイスパ開業マニュアル』(フレグランスジャーナル社) など