中医美容入門――④

五臓と美容（2）
～心の特性と美容～

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

人間の生理機能について，中医学には中医学独自の認識があるため，中医学が認識する「心」と現代医学の「heart」は，日本語の名称は同じ「心臓」であっても，認識が共通する部分と異なる部分がある。中医学においても現代医学においても，「心臓」が全身に血液を送り出す働きを担っているということは，共通した認識である。一方，中医学では，心は精神活動を主体的に行っている臓腑であると認識されているのに対し，現代医学では，精神活動は脳の機能であり，心臓が精神活動に関与しているという認識はない。つまり，精神活動に関与しているかどうかということが，西洋医学と中医学との，心に対する認識の最も大きな違いである。

心臓が精神と深く関係しているという認識は，中医学に限らず，昔は東西を問わず広く存在していた考え方である。英語の「heart」という言葉には，「心臓」という意味があるのと同時に「心」（こころ）という意味もある。また，♥のマークは「愛」や「心」（こころ）を表すものとして世界共通のマークになっているが，♥の形は心臓をモチーフしたものである。日本語においても，心臓の「心」（しん）はそのまま「こころ」とも読み，心臓を意味する漢字が，同時に精神そのものも指している。また，現在でも，私たちは，例えば，悩みを抱えているときなどには，人は頭よりも「胸が苦しい」と感じ，罪悪感を感じるときには「胸が痛い」と表現する。このような精神的な変化は「頭」（脳）よりもむしろ胸で感じられることから，昔の人々は心臓と精神は深い関係があると認識していたようだ。「心臓」と「心」（こころ：精神）に深い関係があるということは，現象として，太古の昔から東西を問わず認識されていたのである。

江戸時代の終わりの頃に，西洋の現代医学が日本に伝来するまでは，日本の医学的知識は中国から伝えられた知識であった。しかし，現代の日本では，「医学」と言えば西洋から伝来した「現代医学」であるため，われわれの頭のなかは現代医学の知識に支配されている。そのため，中医学の「心」の話をしている場合でも，われわれは，えてして現代医学の認識により心臓（heart）をイメージしてしまう傾向がある。しかし，中医学には中医学独自の生理観があるため，両者を混同して五臓六腑の「心」を西洋医学的に解釈してしまっては，中医学にもとづく施術を実践することは難しい。例えば，精神を安定させてリラックスさせたいような場合には，中医学にもとづく治療では「心」につながる経絡上の経穴や心に関係の深い経穴を選択することが基本となる。これは，中医学では，五臓六腑の「心」が精神活動に深く関与すると考えられているからであるが，現代医学では「heart」

は精神活動とは無関係とされているため，このような治療方針は成立しない。このように，中医学の治療法や養生法は，身体のことについては中医学独自の臓腑理論に立脚して行われている。美容を目的とした施術を行う場合にも，中医学の理論や方法を応用する場合には，頭を切り替えて西洋医学による知識から離れ，中医学の視点で人間の身体を診ることが基本となる。

心の特性

【　心　】（火）

心の機能は，血の循行を制御し，気血の流れを推進して，全身を栄養し温めることである。これは夏の暑い気候と万物が生長する現象と似ていることから，心は「火」に帰属する。

心の生理機能

①血脈を主る

「血脈」とは「血」と「脈」の総称であり，「血」は栄養成分を含む体内の赤い液体を指し，「脈」は血が循行する経路で，血液を制御して一定の方向に循行させる役割を果たすものである。これらは，おおよそ現代医学における「血液」と「脈管」と共通した認識であるが，「血脈」という言葉には，中医学特有の認識も含まれている。心は，脈管と直接つながって脈中の血の循行を推進しており，また，血が産生される過程にも関与していることから，中医学では，心は「血脈を主る」と認識されている。そして，このような心の機能は「心気」（心の気／エネルギー）の生理機能によって維持されている。心は心気の推進力によって自動的・規則的に拍動することで，血が絶え間なく循行するための推進力となっているのである。したがって，血液が脈管中を円滑に循行し，血に含まれる栄養物質が全身の各臓腑・器官などに運ばれるのは，中医学では心の血脈を主る機能によるものであると理解されている。

このように，心は血の循行を推進する機能を果たしているため，心が正常に機能しなくなると，血の循行に悪い影響を及ぼし，また，脈の状態が良好で滞りなく通っているかどうかも血の循行に影響することになる。つまり，血が全身をくまなく円滑に循行するためのには，心気が旺盛で，血が十分にあり，脈が滞りなく通じていることが条件となる。心気が旺盛である場合には，心臓は規則正しいリズムで拍動し，脈の状態は穏やかで力があり，顔色は血色が良く光沢がある。一方，なんらかの原因によって心気が不足した場合には，血の循行を推進する力が衰弱し，円滑に流れることができなくなるため，動悸が起きる・脈の状態が細くなるか虚弱になる・顔色が蒼白になるなどの症状が表れる場合がある。また，心気の不足によって心脈が滞った場合には，胸に苦悶感や刺すような痛みが出現したり，顔面部や舌などが暗い紫色になる場合がある。一方，心血（心の血液）

が不足したり虚損すると，血の濡養する作用が弱まり，心臓自体を養えなくなると同時に，ほかの組織や器官を滋養する作用も弱まり，顔色は蒼白になり，動悸やめまいなどの症状が表れる場合がある。そして，上記のような心の病理的変化によって表れる症状を観察すると，美容面においても少なからず悪い影響を及ぼしていることが観察される。

②神志を主る

「神志」の「神」という字には，さまざまな意味があるが，この場合の「神」は，精神・意識・思考活動を意味する。現代医学では，これらの活動は脳の働きであると認識されているが，中医学では，これらの活動は五臓が分担して行っていると認識しており，そのなかでも，特に心は中心的な機能を担っていると考えられている。心臓の「心」は「こころ」とも読むが，古代の中国では，「こころ」は脳ではなく胸のなかにしまわれており，「心は神を蔵する」と認識されていた。精神・意識・思考活動は，心において行われていると考えられていたのである。また，「心は神を蔵する」という認識は「心は血脈を主る」という認識とも関係がある。血は精神・意識・思考活動を行うために必要な基本的な物質であり，心血が充足している場合には，神志が明晰であるため，精神は充実し，意識や思考も明晰で，外部の情報や問題を正常に分析し判断することができる。一方，なんらかの原因で心血不足になると，失眠・よく夢を見る・健忘・心神不安など心神の病変に起因した症状が表れる場合がある。

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。そのため，中医美容学において人間の美しさを評価する場合には，形態的な美しさ（形態美）だけでなく，身体の機能的な美しさや精神の美しさ（体魂美）も重視され，情緒と意識の状態も美容に影響を与えるものとされる。そして，心には「心は血脈を主る」「心は神志を主る」「心は神を蔵する」などの作用があり，精神・意識・思考活動を中心的に行っているため，心の状態は美容に大きな影響を及ぼすものと考えられている。例えば，神志の状態は，眼神・言語・反応・姿勢など外在表現として表れるため,「神」の状態が良好であれば,両目は敏捷に動き，眼神があり，よく見える。そして，顔面部の表情は豊かになり，顔色には栄華があり潤沢である。また，身体の反応も敏捷で，言語は明瞭である。一方，なんらかの原因によって，神志の状態が良好でなくなった場合には，たとえ顔面部の形態が美しくとも，顔面が蒼白で精神が憔悴したり，精神が不安定になるなど，美容面に悪い影響を及ぼす症状が表れる。そのため，中医美容学では，「健美」（健康にもとづく人間の自然美）という視点から，心の機能を正常に保つことは，美容面において重要であると認識されている。

五行学説による「心システム」

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，

有機的に連係し，全体で有機的に機能する１つの身体を構成している。この５系統のシステムにおいて最も中心的な役割を担っているのが「心」である。中医学の蔵象理論では，「心は血脈を主り，その華は面にある。舌に開竅する。」とされているが，「脈」「顔面部」「舌」は，いずれも心と同様に五行の「火」に帰属し，心系統のシステムの一部として機能している。また,「喜は心の志」「汗は心の液」とされており，「喜ぶ」という感情や「汗」も「火」に帰属し，心との関係が深いと認識されている。

・心は「脈」を主る
・心の華は「面」にある
・心は「舌」に開竅する
・「喜」は心の志
・「汗」は心の液

心の華は「面」にある

「華」とは「栄華が外側に表れる」という意味であり，心の状態は顔面部に反映されるということを意味している。顔面部は血脈が数多く存在する部位であるため，心気の状態，つまり心気が盛んであるかどうかということは，顔色や顔面部の皮膚の光沢に反映するということである。例えば，心気が旺盛で，血脈が充実し血が円滑に循行していれば，顔面部の血色は良く，皮膚には光沢がある。一方，反対に，心気が不足し，心血が不足した場合には，顔面部への血の供給も不足し，皮膚は血液による栄養を得ることができなくなるため，顔色は蒼白となり栄華を失い，皮膚は乾燥して潤いをなくしてしまうことになる。また，瘀血により心血が滞った場合には，顔色は青紫になる。このように，「心の華は面にある」ことから，心気や血脈の状態の変化は顔面部の美容に影響を及ぼしているのである。

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