中医美容入門――②

中医美容学の原則と特徴

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

中医美容学の目的は，「健美」を追求することである。「健美」とは「健康を基礎として成り立つ人間の自然美」という意味であり，精神的にも肉体的にも健全な状態を反映した人体の自然美である。人間のもつ本質的な美しさは，心身の健康を前提として成立するものであると認識されていることから，中医美容では下記のことが基本原則とされ，この基本原則に基づき，「全身の調整」「局所の手入れ」「損容性疾患の治療」の３つを目的とした施術が行われる。

中医美容の原則

〈１〉「美容」「健康」「治療」を一連で一体とみなす。

〈２〉整体観念を重視し，本を追求する。

〈３〉個体特性を重視し，損容性疾患の治療には弁証論治を用いる。

「美容」「健康」「治療」を一連で一体とみなす

「人間の自然美は健康を基礎として成立する」という認識から，中医美容において，美容とは健康を維持・増進することと同義であり，場合によっては，疾患を治療して健康を回復することである。したがって，「美容」「健康」「治療」の３つの要素は一連で一体をなしているものであるというのが，中医美容の基本認識である。そして，このような認識から，中医美容には「保健美容」と「医療美容」という２つの分野が存在する。

1. 保健美容

保健美容とは，中医学の理論と手法により，健康状態の維持・増進をはかること，および老衰を遅らせることによって，人間の自然美を維持増進することである。中国では，古代より人間の美しさは形態だけではなく，「健康」や「長寿」と密接な関係があると認識されてきた。例えば，『神農本草経』を著した『華佗』は，「駐顔」「軽身耐老」という言葉を用いて，美容と健康との関係に言及している。「駐顔」とは顔の若さを維持するという意味，「軽身耐老」とは身軽さを維持し老衰を緩和するという意味であり，いずれも現代における「アンチエイジング」と同様の概念である。また，顔面部は審美上重要な位置づけとなる部位であるが，中

医学の蔵象学説において，顔面部は「五臓の鏡」とされ，顔面部は五臓の健康状態が反映されるところであると考えられている。

一方，鍼灸・中薬・按摩・食膳・気功などの伝統医学の手法は，古来より，特定の疾患に対する治療法としてだけではなく，健康の維持・増進と老衰を緩和することを目的とした養生法としても実践されてきた。これらの養生法により，健康状態を維持し，各種の疾患を予防し，長寿を実現することは，視点を変えてみれば，すなわち美容であり，鍼灸・中薬・按摩・食膳・気功などの中医学の手法は，実際に保健美容の有効な方法として用いられる。中医美容において，美容とはすなわち養生と同義であり，養生は美容に通じているということである。また，中高年層を対象とした保健美容では，老衰を緩和することによって，容姿の若さを保ち，健康美を維持することが目標となり，臓腑気血を滋補することで，健康な生理機能を維持することが重要となる。

2. 医療美容

医療美容とは，容姿を改善することを目的として「損容性疾患」と呼ばれる疾患を治療することである。「損容性疾患」とは，現代医学の用語ではなく，中医美容学で用いられる専門用語で，顔面部や手足などの人目につきやすい部分に発症し，生理機能に重篤な影響を与えることがない一方で，人の容姿に悪影響を及ぼす疾患の総称である。損容性疾患には，尋常性痤瘡・しみ・そばかす・酒さ鼻・眼瞼下垂・円形性脱毛症・傷跡などがあり，口臭・わきが・手足の冷えなど，周囲に不快感を与える可能性のある疾患や症状を場合もある。損容性疾患の特徴は，いずれも容姿に悪影響を与えることはあっても，身体の生理機能には重篤な影響がないということである。したがって，損容性疾患の事実上の治療目的は，多くの場合に美容であり，医療美容の分野では，損容性疾患の治療を達成することができれば，美容上の目的が達成されたものと判断される。また，損容性疾患の予防は，保健美容の主要な目的として位置づけられている。

尋常性痤瘡（にきび）

円形性脱毛症

整体観念を重視し，本を追求する

1. 整体観念と蔵象

整体とは人体の「完整性」と「統一性」という意味である。そして，整体観念とは，人体は各組織・器官などが連携して機能することで，全体として機能する有機的統一体であり，人体と人体の外部環境である自然界も密接に関係するひとつの相関的整体であるという，中医学独自の思想である。整体観念は，中医学における基本的で重要な認識であることから，中医美容学においても主要な指針と特徴であり，中医美容学では人体の完整性と統一性が重視されている。現代医学では，人体は骨格系・筋系・感覚器系・消化器系・循環器系などに分類されている。一方，中医学では，五臓と六腑などの臓腑の他に，五官・九窮・四肢・百骸などに分類され，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っているとされている。人体の組織・器官は，五臓を中心とした５系統にすべて包括され，それらは経絡を通じて五臓と有機的に連携し，五行の生・克・乗・侮の関係から，人体における五臓システムともいうべき有機的統一体（整体）を構成し，さらに，精・気・血・津液などの作用を通じて，全体として統一された機能活動を行っていると認識されている。したがって，整体観念において，人体を構成する各組織・器官は，構造的に不可分であり，機能的にも相互に影響し協調しながら活動し，病理的にも相互に影響していると考えられている。

このような整体観念の認識に基づき，中医学の「蔵象学説」では，身体の内側に納められている「五臓」と外側（体表）も有機的に結び付いており，五臓の状態は，生命活動を通じて，様々な形で体表に現れると考えられている。蔵象学説の主要な特徴は，五臓を中心とした整体観念であり，「蔵象」の「蔵」は「蔵す

る」という意味で，人体の内側に納められている「五臓」（肝・心・脾・肺・腎の５つの臓）を指す。また，「象」は「現象」という意味で，「蔵象」とは，外側に現れる五臓の生理機能や病理変化の「外在現象」を意味している。

蔵象学説の認識では，例えば，五臓の機能が正常であれば，体表に十分な栄養を供給することができるため，皮膚は潤いや血色を保つことができ，外見的な美を維持することができる。しかし，反対に，五臓のいずれかの機能や栄養状態が低下した場合には，体表には十分な栄養を供給することができなくなるため，皮膚は光沢を失い，乾燥や肌荒れなどの美容上の悪影響を及ぼす原因となる。また，蔵象学説において，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，情緒などは，五臓のいずれかと密接に関係しているとされており，五臓の健康状態が損なわれた場合には，顔色が悪くなる，眼の輝きが失われるなど，容貌に悪い影響が及ぶものと認識されている。このように，有機的統一体としての人体において中心的な役割を担っている五臓の機能状態は，人体の外見美に直接影響を及ぼしており，美容と五臓は密接に関係している。したがって，整体観念や蔵象学説の認識では，肌や顔面部に発生した問題は，局所の問題だけではない。同時に，皮膚や顔面部の美しさを維持・増進・回復するためには，問題が発生した「局所」と「五臓」の健康状態を，ともに改善することが不可欠となる。中医美容の本質と原則は，このような中医学の整体観念の認識に基づき，「整体」「有機的統一体」としての人体という認識を重視し，身体全体の調和をはかることで，人間の根本的な美を追求することである。そして，中医美容では，整体の調整作用を重視しながら，鍼灸・中薬・按摩・食膳・気功などの伝統医学の手法が，美容を目的として必要に応じて選択される。

2. 治標と治根

中医学の治療方鍼には，「治標」と「治根」の２種類があり，中医美容において損容性疾患の治療を行う場合も同様である。「標」は外側に現れる症状を指すことから，「治標」とはいわゆる「対症療法」と同様の概念であり，「根」は「根本」という意味で「病の本質」を指すことから，「治根」とは「根本治療」を意味する。

「治標」では，例えば，肩凝りに対する鍼灸治療では，肩部，腰痛では腰部というように，主として症状が現れている局所に対する施術が行われる。そして，肩に鍼を打てば肩凝りが軽減され，腰に鍼を打てば腰痛が緩和されるというように，身体の局所に刺入するだけでも，鍼は多くの場合に一定の効果を発揮する。つまり，鍼の種類，刺鍼部位，刺鍼の深さ，刺激量などさえ誤らなければ，打てばそれなりの効果を得ることができるというのが，鍼の利点であるといっても過言ではない。

一方，上記のような条件を満たしていれば，顔面部においても，鍼は刺入するだけで，多くの場合に一定の効果を発揮する。顔面部に対して刺鍼を行い，15～20分程度，皮下に鍼を留置することで，多くの人が「顔色が良くなった」「顔が上がった」「目の周囲のくまがとれた」「肌にはりがでた」「浮腫がとれた」などという美容的な効果を得たことを実感する。鍼の局所における美容的な効果については，現時点では，まだ十分な研究が行われていない。そのため，その作用

のメカニズムについても，現時点では解明されていないことが多いというのが実状であるが，刺鍼によって局所に生じる微細な傷に対する瘢痕治癒の過程が，美容効果を引き起こしているのであろうということが指摘されている。

中医学は「治病求本」を治療原則としている。「求本」とは「根本に求める」ということで，「治病求本」とは「病気を治療する場合には，その根本的な原因を探り出し，その原因に応じた適切な治療法を用いるべきである」ということである。蔵象学説の理論によれば，身体の表面と臓腑は有機的に結び付いているため，顔面部などの局所に生じた問題は，実際にはその一部分だけの問題ではなく，根本的には内蔵や全身的な問題が関係している。そして，「治病求本」という治療原則では，問題が起きている局所に対してだけではなく，関連する臓腑の機能を調えることによって，根本的な処置を行うことが不可欠であると考えられている。

一例をあげると，損容性疾患である尋常性痤瘡（にきび・吹き出物）は，局所的な処置を施すことで改善された場合にも，時間の経過とともに，次々と新しいものが出てくるケースが少なくない。このことは，局所的な処置には成功しても，根本的な問題が解決されていないことが原因である。尋常性痤瘡には，偏食・消化吸収機能の問題・便秘・ストレスなどが原因として関与している場合があり，「治病求本」の原則に基づいた治療が行われていない場合には，効果は一時的なものとなる。一方，例えば，ストレスが原因となる肩凝りの治療を行う過程で，肩凝りの症状が改善されると同時に，痤瘡も改善されたというような事例も少なくない。このように，損容性疾患の治療では，局所的な施術に加えて，「治病求本」の治療の基本原則に則した治療を行うことが重要であり，「治病求本」を基本原則としながら，病状に応じて臨機応変に最適な処置が行われることが，中医美容の特徴である。

個体特性を重視し，損容性疾患の治療には弁証論治を用いる

中医学では，人間の個体特性と病態特性が重視される。保健美容は，特定の疾患や症状をもたない健常者を対象として行われることから，性別・年齢・体質・健康状態などの特性が重視され，それぞれの特性に応じた方法が選択される。また，弁証論治は，中医学の最も重要な特徴の一つであり，中医学における疾病の診断と治療についての基本原則である。したがって，弁証論治は，損容性疾患の治療においても重要な特徴と原則であり，中医美容において，損容性疾患の治療を行う場合には，弁証論治を行うことが基本となる。損容性疾患の多くは，局所的な慢性病変であり，人体の生理機能に対して重篤な影響を及ぼすものではない。しかし，整体概念の認識では，これらの局所病変の発症には，整体（身体全体）の臓腑，経絡，気血津液の機能低下や機能障害が密接に関係していることから，弁証論治が損容性疾患の治療原則となる。例えば，損容性疾患の一つとして認識されている肥満の治療を行う場合には，弁証によって導きだされた脾気虚・脾腎陽虚・痰湿内蘊・胃熱亢盛・肝鬱気滞などの証に応じて，治療方針を立て，治療

方法を選択することが原則となる。

以上，中医美容学の原則と特徴について述べた。美容という言葉からは，医療や医学とかけ離れた印象を受ける傾向があるが，中国の伝統医学において，美容とは，すなわち「養生」であり「抗老衰」（アンチエイジング）であり，場合によっては，特定の疾患の「治療」である。そして，中医学の理論と手法に基づく美容は，健康維持と疾病予防のための有効な方法となり得るものである。

（つづく）

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，鈴鹿医療科学大学鍼灸学部非常勤講師（美容鍼灸学），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