

五臓と美容 (3)

～脾の特性と美容～

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

前回までに解説した「肝」や「肺」では、現代医学と中医学の間に共通した認識もある。一方、今回解説する「脾」については、名称が同じでありながらも、現代医学と中医学の間におおよそ共通した認識がなく、現代医学が認識する「脾臓」と中医学が認識する「脾」とは大きく異なる概念である。現代医学が認識する「脾臓」は、胃の左側にあるリンパ系の臓器で、リンパ球の生成、血液の貯蔵などの機能をもつ。また、脾臓は「赤血球の墓場」と呼ばれ、老朽化した赤血球が破壊されるところであると認識されている。脾臓では古い赤血球のヘモグロビンが分解されてビリルビンとなり、肝臓に運ばれて胆汁の中に排泄される。一方、中医学が認識する「脾」は、飲食物の消化・吸収・運搬、水分代謝、血液が血管から漏れ出ないように制御する働きをもち、脾臓がリンパ系の臓器であるのに対して、中医学における脾は、主として消化器系の機能を担う臓腑であると認識されている。中医学の治療法や養生法は、現代においても中医学独自の臓腑理論のもとで行われているため、両者を混同して五臓六腑の「脾」を現代医学的に解釈してしまうと、中医学の施術は実践することができなくなる場合がある。例えば、現代医学では、「脾臓」は消化吸收機能とはほとんど無関係であるとされているが、中医学の治療では、食欲不振や消化不良などの消化機能の症状に対して、「脾」や「胃」につながる経絡上の経穴や関連する経穴を選択する。これは、中医学では、五臓六腑の「脾」と「胃」が飲食物の消化吸收活動に深く関与すると考えられているため、このような混乱を避け、中医学の「脾」の機能や特徴を理解しようとする場合には、最初から両者をまったく別の存在と認識していただいた方が、理解がしやすくなるであろう。

脾の特性

【 脾 】 (土)

脾の主要な機能は、飲食物から栄養分を取り出して運び出し、生命活動を維持するための気・血・津液を生み出すことである。これは、土が万物を生み出して変化させる現象と似ているため、五行学説において脾は「土」に帰属する。

運化を主る

「運化」の「運」は「運搬」という意味であり、「化」は「消化」と「吸収」と

いう意味である。脾は胃を補助して飲食物を消化し、「水穀の精微」に変えるという重要な機能を果たしている。「水穀の精微」とは「飲食物に含まれる微小なエネルギー」という意味で、現代の「栄養素」に相当する概念である。また、脾は飲食物から代謝された「水穀の精微」を全身にくまなく運搬する機能をもっている。このように、中医学において脾は飲食物の消化・吸収・運搬を主体的に行う臓腑であると認識されていることから、「脾は運化を主る」といわれる。また、脾は「水穀」を運化するだけでなく、「水湿」（体内の水分）を運化する機能も果たしているとされる。

水穀の運化

「水穀」とは「飲食物」という意味であり、飲食物の消化吸收活動は、脾と胃の共同作業によって成立する。水穀は飲食という行為によって胃に取り込まれ、胃と小腸の働きによって消化吸收されるが、その作業は脾の運化機能の助けに依存して行われている。胃は水穀の受納（摂取）と腐熟（消化）を行い、脾は水穀の精微を運化（消化・吸収・運搬）することで、相互に連携して水穀の消化吸收を行う。そして、このように相互に連動しながら消化吸收活動を担っていることから、脾と胃は一連の臓腑として「脾胃」（ひい）と表現される場合もある。人間が生命活動を維持するために最も重要で基本的な物質であるとされる「気」と「血」は、このような脾胃による一連の消化吸收活動の過程で生み出されている。「気」は、脾と胃の働きにより、水穀から精微が取り込まれ、肺から取り込まれた清気とともに、腎に納められている精と結合することによって生み出される。また、「血」は水穀の精微を源として、心肺の働きによって生み出される。「気」という漢字が元来は「氣」であったということも、「気」が「米」（穀物：食物を表す）との関係が深いということを示しており、その代謝の過程を実現しているのが脾胃の機能である。そして、その過程において、脾は「水穀」から「水穀の精微」を得るという重要な役割を担っていると認識されている。また、このような脾胃の機能は「胃気」の生理機能によって推進されている。つまり、一連の消化吸收活動は胃気の推進力によって成立しているため、人間が後天的に獲得する身体の栄養状態は、胃気の状態に依存して決定づけられることになる。また、脾はこのようにして代謝した水穀の精微を全身にくまなく運搬する役割も果たし、全身の臓腑・組織・器官に絶え間なく栄養を供給している。このような脾の「水穀の運化」の機能、すなわち「消化吸收」の機能と「運搬」の機能は、人間が生命活動を維持するための基本である。脾の運化機能が旺盛であれば、飲食物の消化吸收活動を円滑に行うことができるため、気・血・津液などの生命活動に必要な物質を生み出すための「水穀の精微」を十分に供給することができる。臓腑・組織・器官にも十分な栄養が供給されるため、正常で健全な生理活動を維持することができる。一方、なんらかの原因によって脾の運化機能が衰弱した場合には、「脾失健運」という状態に陥り、消化吸收機能が衰えて下痢や腹が張るなどの症状が表れる場合がある。同時に気血を代謝するための栄養の供給も不足することになり、「疲労感」（乏力）「精神疲労」（神疲）「気力不足」「めまい」（頭目眩暈）などの気血不足の症状が表れる。

栄養は美容面においても最も基本的で重要な物質であるため、脾の運化機能は美容に対しても大きな影響を与えている。脾の運化機能が正常で、全身に栄養が

満たされていれば、元気が満ちあふれ、肌は豊満に発達し、動作を敏捷に行うことができ、容姿は輝いたものとなる。しかし、反対に、脾の運化機能が衰弱した場合には、心身が憔悴し、顔色が黄色味をおびてきたり（面色萎黄）、やつれて華のない容貌となる。また、皮膚の肌理が粗くなる、痩せ衰えるなど、美容に悪い影響を与えるさまざまな症状が現れてくる。このように、脾は、気血を生み出す根源であり、人間の生命活動において最も基本的な役割を果たしていることから、「気血生化の源」「後天の本」と表現されている。

水湿の運化

「水湿の運化」とは、水分を吸収し、運搬し、全身に供給するということである。飲食物から体内に吸収された水分は、脾の運化機能によって肺に運ばれ、全身の各組織器官に供給される。また、過剰な水分は、肺と腎の「気化作用」により、汗や尿となって体外に排泄される。脾は、肺・腎・三焦・膀胱などと連携しながら、体内に過剰な水分が停滞するのを防ぎ、水液代謝のバランスを調節する重要な機能も果たしているのである。そのため、なんらかの原因によって脾の運化機能に支障が生じて「脾失健運」という状態になると、過剰な水分が体内に停滞し「痰飲」や「痰湿」と呼ばれる病理産物が発生する。「痰飲」「痰湿」は、皮下に停滞した場合には浮腫や肥満となり、腸内に停滞した場合には下痢を引き起こす原因となる。このように脾の機能低下によって「痰飲」「痰湿」が生じた病理的な状態を「脾虚生湿」といい、「脾虚生湿」により浮腫が生じたり肥満となった場合には容姿に影響するばかりでなく、「痰飲」「痰湿」は、眼瞼下垂・眼袋（目の下のたるみ）・顔面部の浮腫など、美容に悪影響を及ぼす要因となる。また、「痰飲」や「痰湿」が長期的に体内に停滞した場合には、熱が加わって上半身（特に頭顔面部）に上昇し、「ニキビ・吹き出もの」「酒皰鼻」などが発生する原因となる。

生血と統血を主る

「生血」とは、血を生み出すという意味である。血は水穀の精微を源として心肺の働きによって生み出されるが、水穀の精微は脾の運化機能によって肺に運ばれている。そのため、脾の機能が正常である場合には、水穀の精微は十分に供給されるが、脾の運化機能が衰弱した場合には、血を生み出すための原料が十分に供給できなくなり、血が不足して「血虚」という状態となる。このように脾は血の産生に深く関与していることから「生血を主る」といわれる。

また、「統血」の「統」は「統括」という意味であり、「統血を主る」とは、脈管（血管）の中を流れる血が外に漏れないように「コントロールする」という意味で、脾は「統血を主る」機能を果たしているとされている。脾には血が脈管から漏れ出るのを防ぐ働きがあると認識されている。しかし、このような脾の統血機能は、実質的には「気」の「固摂作用」のことであり、脾が気血を生み出す源であることから、脾の機能が旺盛であれば気血も十分に産生され、結果として固摂作用も正常に機能するということである。一方、なんらかの原因によって脾の機能が衰弱した場合には、気血を十分に生み出せなくなるために気血不足となり、結果として気の固摂作用が低下して「血尿」「血便」「不正性器出血」などの出血が起こる場合がある。

脾の生理的特徴

①昇清を主る

「昇清」の「昇」は「上昇する」という意味であり、「清」とは「清なる物質」すなわち「水穀の精微」を意味している。脾は吸収した水穀の精微を「上」に運ぶ働きをもっているとされている。そして、この場合に「上」とは、具体的には脾の上にある臓腑である「肺」を指し、脾は水穀の精微を肺に運び、心肺の機能と連動して、「気血」を生み出し、身体じゅうに送り届けることで全身を養う役割を果たしている。そして、脾はこのような機能をもっていることから、「昇清を主る」と認識されている。「脾は昇をもって健となし、胃は降をもって和となす」といわれ、「清」は脾の昇清機能よって上に運ばれ、「濁」（排泄される不要な物質）は胃の降濁機能によって下に運ばれる。脾胃はひと組みとなって相互に連携しながら飲食物の消化・吸収・運搬の機能を果たしているため、脾の昇清機能と胃の降濁機能がバランスよく機能することは、人間の身体が一定の健康状態を保つための基礎となる。また、脾の昇清機能には、内臓を持ち上げて位置を固定する働きがあるとされている。そのため、なんらかの原因によって脾の機能が低下し、昇清機能が支障を来した場合には、脾気は上昇することができずに下陷し、胃や子宮などの「内臓下垂」「脱肛」「下痢」などの症状が現れる場合がある。また、胃の降濁機能が支障を来した場合には、食欲に影響するだけでなく、濁気が逆上して、「口臭」などの症状が現れる場合がある。

②湿を悪む（にくむ）

中医学では「脾は湿を悪む」といわれ、脾は湿気や水分の影響を受けやすい臓腑であると認識されている。例えば、脾は、水湿を運化して体内の水分代謝のバランスを調節する機能を果たしているため、脾の機能が衰弱すると、運化機能の低下により、水分が停滞して「痰飲」「痰湿」を生じることになる。また、人体が過剰な湿気や水分にさらされると、脾に悪い影響を与えて運化機能が低下すると認識されている。脾が湿気や水分に悪影響を受けると、「湿困脾土」という病理的な状態となり、「頭が重い」「胸部がつかえて重苦しくなる」「口が粘る」「身体が重だるい」「水を飲みたくない」などの症状が現れる。このように、脾は湿気や水分に対する感受性が強く、その影響を受けやすい臓腑であることから「脾は湿を悪む」と認識されている。

五行学説による「脾システム」

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。中医学の

蔵象理論では「脾は肌肉と四肢を主り、その華は唇にある。口に開竅する。」とされているが、「肌肉」「唇」「口」は、いずれも脾と同様に五行の「土」に帰属し、脾系統のシステムの一部として機能している。また、「思は脾の志」「涎は脾の液」とされており、「思う」という感情や「涎」も「土」に帰属し、脾との関係が深いと認識されている。

脾は肌肉と四肢を主る

脾は気血の産生の根源であり、全身の肌肉は常に水穀の精微による栄養の供給を受けていることが必要である。そのため、脾の運化機能が正常で、全身に十分な栄養が供給されていた場合には、肌肉は健全な状態を保つことができ、四肢も円滑で力強く運動することができる。一方、脾の運化機能が低下し、全身に十分な栄養が供給されなくなると、筋肉は痩せ細り、四肢は力を失い、著しい場合には身動きができない状態となる。脾の運化機能と肌肉・四肢には密接な関係があることから「脾は肌肉と四肢を主る」といわれる。

脾の華は唇にある

「華」とは「栄華が外側に表れる」という意味であり、脾の状態は口唇に反映されるということの意味している。口唇部の色つやは、全身の気血の状態と深く関係しており、脾は気血を産生する源であるため、口唇部の色つやの状態は、全身の気血の状態ばかりでなく、脾の運化機能も反映していると認識されているのである。口唇部の血色が良く光沢があって潤っていれば、脾の運化機能は良好で、気血が充実していることを示している。一方、口唇が淡白で光沢がない場合や、黄色味をおびている場合には、脾の運化機能が損なわれ、気血が虚損あるいは不足していることを示す。このように、口唇部の状態を観察することで、脾胃の機能の状態を推察することができることとされており、中医学では、口唇は脾胃の生理と病理を診断する場合の参考とされることがあると同時に、美容の分野では、口唇部に美容上のトラブルが起きた場合には、まずは、脾胃に問題がないかどうかを疑うべきである。

脾は口に開竅する

「口」は「食欲」と「味覚」を意味しており、「脾は口に開竅する」とは、脾の運化機能と昇清の状況および胃の降濁機能の状況は、食欲や味覚に反映されることを示している。脾の運化機能と昇清が良好であれば、食欲は旺盛で味覚も正常である。一方、脾胃の機能になんらかの問題が生じた場合には、食欲が低下したり、反対に過剰に亢進するなどの食欲の異常、味覚異常（口が苦い・甘い・味がしない・薄い）、口が粘るなどの症状が現れる場合がある。

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