

五臓と美容 (4)

～肺の特性と美容～

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

西洋医学では「肺」は、胸腔の左右両側をほぼ満たす呼吸器系の臓器で、空気と血液との間のガス交換が行われるところであると認識されている。ガス交換とは、生体が生命活動を維持するために必要な酸素を取り込み、物質代謝の結果生じた炭酸ガスを排出する機能のことである。一方、中医学では、肺は、呼吸機能ばかりでなく、水液の調節、気血の運行、皮膚と腠理の防御などの機能にも関与しているとされており、このような肺の生理機能の健康状態は、特に皮膚の美容に影響を与えている。

肺の特性

【 肺 】 (金)

肺の特徴は、清肅を好み、吸い込んだ外気を下の方に輸送する働きである。これは、自然界の「金」の性質である清肅・収斂に類することから、五行では肺は「金」に帰属する。

肺の生理機能

①宣発と肅降を主る

・宣発作用

「宣発」とは「発散する」という意味であり、「宣発を主る」とは、肺気を上昇させ、外へ発散させる機能を示す。肺の宣発作用は、3つの生理的機能を果たしている。1つめの機能は、「濁気」を体内から外部へ排出する機能である。生体が生命活動を行う過程では、大量の濁気が生み出される。肺は、宣発作用によって、濁気を気道・口・鼻に向けて発散し、そこから体外に排出する働きをもつ。2つめの機能は、「精微」を「散布」という機能である。飲食物に含まれ、体内に取り込まれて吸収された「津液」と「水穀の精微」は、脾から直接全身の各部に運搬されるのではなく、脾の運化作用によって肺に運ばれ、肺の宣発作用によって、全身の各部へまき散らされる。3つめの機能は、「衛気」と「代謝されたあ

との津液」を散布するという機能である。「衛気」とは人間の身体に存在する「気」の一種で、腠理（汗腺）の開閉を調節することによって体温調節をはかる、皮膚を潤沢にするなどの作用をもっている。このような衛気の作用は、肺の宣散作用によって、衛気が皮膚や腠理に行き届くことで発揮される。また、代謝されたあとの津液の一部分も、肺の宣散作用によって汗となり汗腺から体外に排出される。肺の宣散作用にはこのような働きがあることから、宣散作用が正常な状態では、濁気の排出、精微の散布、衛気の働き、発汗などが正常に行われるが、反対に、なんらかの原因によって宣散作用が異常を来した場合には、これらの生理機能に悪い影響を及ぼすことになる。

・ 肅降作用

「肅降」とは「清肅」と「下降」という意味であり、「肅降を主る」とは、肺に取り込まれた「清気」と脾から運ばれた「精微」と「津液」を身体の下部に運搬する機能を示し、また、異物を取り除き気道の清潔を維持する機能を示す。肺の肅降作用も、3つの生理的機能を果たしている。1つめの機能は、自然界の「清気」を体内に吸い込む機能である。人間が生命活動を維持するためには、自然界の清気を体内に取り込むことが不可欠となるが、この過程は肅降作用によって行われている。そして、2つめの機能は、「清気」「津液」「精微」を身体の下部に散布するという機能である。肺は五臓のなかでは人体の最も上部に位置する臓腑である。肺に吸い込まれた清気、および脾の働きによって肺に運搬された津液と水穀の精微は、肺の肅降作用によって、肺から身体の下部に運搬される。3つめの機能は、肺と気道の異物を取り除く機能で、この機能によって肺と気道は清潔を保つことができるのである。肺の肅降作用はこのような働きをもっていることから、肅降機能が異常を来すと、清気の吸入、清気・津液・精微の運搬、肺と気道の清潔維持に対して悪い影響を与えることになる。

「宣散」は「上」と「外」に向かって機能し、反対に、「肅降」は「下」と「内」に向かって機能している。そして、肺の「宣散」と「肅降」という2つの作用は、相反する機能であると同時に、相互に協調しながら機能することで、濁気の排出と清気の吸入を成立させている。したがって、宣散作用がなければ、濁気は排出できなくなり、同時に、濁気が排出できなければ、清気を吸入することもできなくなり、肅降作用も機能することができない。「宣散」と「肅降」の両者は、相互依存と相互抑制によって、気の呼吸運動と昇降運動、津液の昇降と散布、および精微物質の散布などを維持しているのである。

② 気を主り、呼吸を主る

肺は「宣散」と「肅降」の機能により、清気を吸い込み、濁気を吐き出している。そして、この過程において、肺は気体の交換の場所として機能しているため「呼吸を主る」と認識されている。そして、このような中医学の認識は、肺は空気と血液との間のガス交換が行われるところであるという現代医学の認識とほぼ共通する。肺の呼吸機能は、「気」（特に「宗気」）の産生と運動に不可欠な役割を果

たしている。肺の呼吸運動によって常に体内に取り込まれている空気中の「清気」は、「呼吸の気」と呼ばれる。そして、この「呼吸の気」は、人間が生命活動を行うために不可欠なエネルギーである「気」を生み出すための欠かすことのできない要素である。また、肺の呼吸運動は、全身の気の運動を調整している。人体に存在する気は、肺の呼吸にもとづいて「昇」「降」「出」「入」の各方向性をもった運動を行うことができるため、肺の呼吸機能の健康状態は、気の産生と運動に直接的に影響する。そのため、なんらかの原因によって、肺の呼吸機能が異常を来した場合には、臨床では、「咳」「息切れ」「喘息」などの呼吸機能異常の症状が現れるばかりでなく、「倦怠感」「脱力感」「発汗」などの全身的な気虚の症状が現れる場合もある。このように、肺は、呼吸を主することで「気」の産生と運動に直接影響していることから、「一身の気を主る」と認識されている。そして、このような肺の生理機能の健康状態は、健康面ばかりでなく、美容面にも大きな影響を与える。

③水道を通調する（通調水道）

「水道」とは、水液を運搬し排泄する通路という意味で、「通調」とは、「疏通」と「調節」という意味である。「通調水道」とは、肺の運搬と排泄の機能によって行われる水液の疏通と調節の作用を示す。肺の通調水道作用は、水液を全身にまき散らし、一部を皮膚の汗腺から排泄する宣発作用と、水液を腎と膀胱に運搬して排泄する肅降作用に依存して行われる。そして、このような機能を担っていることから、「肺は水の上源となす」と認識されている。人体の水液代謝の調節は、「脾」「肺」「腎」および「腸」「膀胱」などの臓腑が連携して機能することによって成立し、肺の宣発と肅降の機能は、この一連の過程に深く関与している。そのため、なんらかの原因によって肺の宣発機能が異常を来した場合には、膜理は閉塞して、無汗などの症候が現れ、肅降に異常を来した場合には、水腫・小便が出にくい・尿量減少などの症候が現れる場合があり、いずれも水液代謝機能に悪影響を及ぼすことになる。

肺の「衛気」を宣発する機能、「津液」を全身に運搬する機能は、美容面にも影響を及ぼしている。「衛気」には、筋肉の温度を維持し、皮膚と腠理を滋養し、汗腺の開閉を調節する作用がある。また、「津液」は、人体の正常な体液の総称であり、人体を構成する基礎的な物質であることから、皮膚と毛髪を滋潤し、関節の運動を円滑にし、孔竅（眼・耳・鼻・口腔など）を潤し、骨髄と脳髄を滋養する作用があるとされている。そして、このような衛気や津液の作用は、肺の「衛気」を宣発する機能、「津液」を全身に運搬する機能に依存して成立する。そのため、肺の生理機能が正常で、衛気・津液が正常に宣発することで皮膚が十分に潤養されていれば、皮膚は潤沢で、腠理は正常に機能し、外邪に対する十分な抵抗力を維持することができる。反対に、なんらかの原因によって、肺の生理機能が異常を来した場合には、皮膚の栄養は不足し、「潤い」「つや」「滑らかさ」「張り」「弾力」「血色」などが失われて、肌荒れや乾燥肌となり、毛髪も力を失って憔悴した状態となる。

④百脈を朝じ，治節を主る

「朝」とは，この場合は「向かう」「集まる」という意味である。全身の血液は経脈を通じて肺に集まり，肺で清気と濁気の交換が行われて全身に運搬されることから，肺には百脈が集まるとされ，「百脈を朝じる」（肺朝百脈）と認識されている。また，「治節」とは「管理」と「調節」という意味である。肺は宣発と肅降の作用によって，呼吸運動を調節し，気の昇・降・出・入の運動，津液の運搬と排泄，血液の循環などを推進し，調節していることから，「治節を主る」と認識されている。

以上のように，肺の機能は，呼吸機能ばかりでなく，水液の調節，気血の運行，皮膚と腠理の防御などの機能にも深く関与している。そのため，臨床では，呼吸系の症状や疾患の多くは，肺を対象として治療し，水液代謝と血液循環に関する一部の疾病・外感表症・皮膚病についても，肺を対象として治療が行われる場合がある。また，上記のような肺の呼吸，水液の調節，気血の運行，皮膚と腠理の防御などの機能は，いずれも皮膚の美容に深く関係し，肺は皮膚の美容を保つうえで，非常に重要な臓腑であると認識されている。

五行学説による「肺システム」

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「肺は皮に合し，その華は毛にある。鼻に開竅する」とされているが，「皮」「毛」「鼻」は，いずれも肺と同様に五行の「金」に帰属し，肺システムの一部として機能している。また，「憂は肺の志」「涕は肺の液」とされており，「憂う」という感情や「涕」も「金」に帰属し，肺との関係が深いと認識されている。

肺は皮（皮膚）に合し，その華は毛（体毛）にあり

中医学では，皮膚・汗腺・体毛などの体表の組織をすべて含めた概念を「皮毛」と呼ぶ。「皮毛」は，一身の表であり，汗を分泌して皮膚を潤沢にし，外邪から身体を防御する機能を果たす。そして，このような皮毛の機能は，肺の宣発作用によって送り込まれる衛気と津液の作用によって成り立っていることから「肺は皮に合し，その華は毛にあり」と認識されている。また，肺は皮毛に精を送り込んでいるため，皮毛の状態から肺の機能状態を推測することができる。一般に，肺が正常に機能している場合には，皮膚は潤沢で，体毛は光沢をもち，外邪の侵入を防御する力を強く保つことができる。

一方，なんらかの原因によって肺の機能が異常を来すと，衛気や津液を皮毛に宣発し運搬することができなくなり，皮毛は力と潤いを失って憔悴し，多汗あるいは無汗などの症状が現れる場合がある。同時に体内に外邪が侵入しやすい状態

となる。このように、肺は一身の表である「皮毛」と深く関係していることから、肺の機能状態は、特に皮膚の美容に大きな影響を与えているのである。

肺は鼻に開竅する

鼻と喉は直接的につながっており、ともに呼吸の通路として肺に連絡しているため、「呼吸の門戸」といわれる。また、肺は嗅覚の機能を持ち、喉は発音の機能をもっており、これらは肺の呼吸機能に依存して成立する。また、肺の疾病の多くは、口や鼻から侵入した外邪によって引き起こされ、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「咽喉部の腫れ」「声枯れ」など、鼻と喉の症状が現れる。鼻と肺は、このように密接に関係するため、中医学では「肺は鼻に開竅する」と認識されている。鼻は人体の顔面部の中央に位置し、顔面部の重要な組成部分である。肺は鼻に開竅していることから、鼻の美容と美声も肺の生理機能の影響を受けている。

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