

五臓と美容 (5)

～腎の特性と美容～

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

現代医学では、「腎臓」(kidney)はソラマメ形をした泌尿器系臓器の1つで、左右一対存在し、体内に生じた不要物質を尿として体外に排出し、体液の組成と量を一定に保つ機能を担っていると認識されている。一方、中医学では、腎は、人間が生命活動を維持するためになくてはならない「精」という特別な物質を貯蔵しているところで、人間の発育・生長・生殖の活動に直接的に関与する重要な臓腑であると認識されている。このため、腎は、「エイジング」および「アンチエイジング」ということに、特に深く関与している臓腑である。このように、「腎」という臓腑と現代医学の「kidney」は、日本語の名称は同じでも、大きく異なる概念である。

腎の特性

【 腎 】(水)

腎の特徴は、精を蔵する(貯蔵する)ことであり、水液をコントロールすることである。これは、滋潤と向下と寒冷の特性と合致することから、五行学説においては、腎は「水」に帰属する。

腎の生理機能

①蔵精・生殖・発育を主る

・精を蔵す(蔵精)

「蔵精」とは「精を蔵する」という意味である。「精」は人体を構成する基本的な物質であり、人体の発育・生長および各種の生理活動を行うための物質基礎でもある。精には「先天の精」と「後天の精」の2種類のものがある。「先天の精」とは、胎児を発育させる原始的な物質であり、生まれる前に父母から受けつぎ腎に貯蔵されることから「先天」という名称が付いている。そして、腎は「先天の精」を貯蔵する役割を果たしていることから「先天の本」として認識されている。一方、「後天の精」とは、生まれたあとに自然界から飲食物や大気中の清気を摂取し、

脾胃の化生作用によって生成されるもので、体内で後天的に生み出されるものであるため「後天」という名称が付けられている。また、「後天の精」を生み出すことにおいては、脾が中心的な役割を果たしているため、脾は「後天の本」と形容されている。「後天の精」は五臓六腑に輸送され、各臓腑が生理活動を行うためのエネルギー源を供給すると同時に、腎に貯蔵されて先天の精を養い、補充している。「先天の精」と「後天の精」は、先天の精がその基盤となり、後天の精が常に栄養を供給し続けることで、相互に補い合いながら成立し、同時に、相互に影響し融合することで「精気」という物質を生み出している。

腎はこのような「精」という特別な物質を貯蔵する働きをもっていることから、中医学では、腎は「精を蔵す」と認識されている。

・生殖を主る

腎に貯蔵されている精から生み出される「精気」という物質は、人間の生殖機能の「根本」であり、人間の生殖機能は、「腎気」が増強するほど旺盛となり、反対に、精気の衰弱に伴って減退するとされている。「腎気」とは腎そのものの機能を意味する言葉である。精は、幼少期より、常に先天の精が後天の精によって少しずつ補充され滋養されることで、徐々に増強されていく。そして、青春を迎え、腎精から生み出された「精気」が満ち溢れると、「天癸」という物質が生み出される。天癸が生み出されると、男女ともに性機能が次第に成熟し、男子は精子を産生できるようになり、女子には周期的に月経が来るようになって、それぞれに固有の生殖能力が備わる。しかし、年齢を重ねるにつれて、精気は次第に衰え始め、天癸が徐々に減少すると、性機能と生殖能力も次第に減退する。そして、精気が消失すると、生殖能力も失われることになる。「天癸」は肉体の成熟を促し、男女それぞれに性徴をもたらす働きがあることから、美容面においては、女性の曲線美や男性の肉体美を創出している物質であると認識される。

・人体の発育と生長を促す

精気の盛衰は、人間の誕生から死亡に至るまでのエイジングやライフサイクルと直接的に関係している。中国最古の医学書である『黄帝内経』には、男女それぞれのエイジングについて、下記のように記載されている。

「女性は7歳になると『腎気』が充盛し、永久歯が生え、髪の毛がふさふさしてくるという現象が現れる。14歳になると生殖能力が生まれ、現象として月経が始まる。21歳になると腎気が全身をめぐるようになり、親知らずが生え、歯が完全に生え揃う。28歳になると筋骨がともに引き締まってくる。髪の毛がいつそう豊かになり、身体は女性としてもっとも充実した状態となる。35歳になると身体は衰え始め、顔にしわができ始め、少しずつ抜け毛が目立つようになってくる。42歳になるとさらに衰えが進み、十分に顔に栄養が行き渡らなくなるため、顔にしわが増え、頭髪には少しずつ白髪が見られるようになる。49歳になると月経が終わり、生殖能力がなくなる」

「男性は8歳になると腎気がやっと充盛し、その現れとして髪の毛がふさふさとし、永久歯が生えてくる。16歳になると生殖能力が備わってくる。腎には精

気が満ち溢れ、全身が男らしくなってくる。性行為が可能となり、子種をまくことができる。24歳になると腎気が全身を均等にかけてくれるため、筋骨がたくましくなり、親知らずが生え、これで歯が完全に生え揃う。32歳になると、筋骨が盛り上がり、筋肉もしっかりとし、男として最盛期を迎える。ところが40歳になると、だんだんと腎気が衰えてくる。そのため髪の毛が薄くなり、歯も悪くなってくる。48歳になるとさらに老化が進み、十分に顔に栄養が行き渡らなくなって、顔にしわが寄り、髪には白いものが混じってくる。56歳になると肝気が衰え、肝の現れである筋の伸び縮みが十分にできなくなる。腎に蓄えられている精気が少なくなり、生殖力が欠乏し、腎の働きが弱くなって、身体が老化してしまう」

このように、精気は人体の発育と生長の根本であることから、精気が不足した場合には、人体の発育と生長に異常をきたし、幼少期には、発育と生長の遅れ、体型が小さくなる、体型のバランスが悪くなる、智力の未発達、動作が緩慢になる、虚弱体質などの兆候が見られ、成人期には、老化が早い、健忘症、動作が緩慢になるなどの症状が現れる場合がある。また、女性は35歳、男性は40歳から老化現象が現れるようになると認識されていることから、美容面においては、それ以前から老化防止（アンチエイジング）の対策を行うことが重要であるということがわかる。

②各臓腑の陰陽の根本である

腎に蔵される精気は、全身の各臓腑に対して主として2種類の作用を及ぼしている。1つは各臓腑を滋養し潤す作用で、この種の作用は「腎陰」と呼ばれている。腎陰は「元陰」「真陰」とも呼ばれ、人体の各臓腑の「陰」の根本であるとされている。例えば「肝陰」「心陰」「肺陰」などはいずれも腎陰によって養われている。そして、腎陰は人体の陰液の根本として、各臓腑組織に対し、濡らす・潤す・滋養するなどの作用を発揮しているのである。もう1つの作用は、各臓腑を温め、その機能を推進する作用で、この種の作用は「腎陽」と呼ばれている。腎陽は「元陽」「真陽」とも呼ばれ、人体の各臓腑の「陽」の根本であるとされている。例えば、「心陽」は腎陽により適度に温められている。そして、腎陽は人体の陽気の根本として、各臓腑を温め、その機能を推進する機能を発揮しているのである。

このように、腎陰と腎陽は各臓腑の陰・陽の根本であることから、中医学では「腎は水火の宅」とであると認識されている。中医美容学においても、腎陰と腎陽は人体における「陰」「陽」の根本をなす物質であることから、腎精・腎陰が充足し、腎気・腎陽が旺盛である場合にのみ、人間の容貌は根本的な美を表現することができることと認識されている。

腎陰と腎陽は、相互に制約し合い、同時に依存し合うことで、人体の生理機能の調和を維持している。一方、なんらかの原因によって、腎陰と腎陽の調和が失調した場合には、「腎陰虚」もしくは「腎陽虚」という症候が現れる。腎陰と腎陽を車の動力である「エンジン」とそれを適度に冷却するラジエータの「冷却水」に例えると、「腎陰虚」は冷却水が不足してエンジンを冷却することができなくなった状態であり、「腎陽虚」はエンジンのパワーが尽きてしまった状態である。そのため、腎陰虚となった場合には、手足がほてる・のぼせる・寝汗・男性の遺

精などの一般的症状が見られるだけでなく、他の臓腑を滋養することができなくなり、さまざまな病理的な症状が現れる場合がある。美容面においては、なんらかの原因によって腎陰が枯れ、火を制することができなくなった場合には、熱(火)が顔面部の肌に鬱結し、顔に色素沈着や吹き出ものなどが発生する場合がある。

一方、腎陽虚となった場合には、「腰や膝が冷えて痛む」「四肢が冷える」「小便が出にくい」「頻尿」、男性では「陽萎」(ED)や「早泄」などの症状が現れ、女性は子宮が冷えて「不妊症」となるなどの症状が現れるばかりでなく、他の臓腑にもさまざまな病理的な症状を引き起こす場合がある。美容面においては、なんらかの原因によって腎陽が不足した場合には、腎の本色(黒色)が顔に現れ、「黄褐斑」(しみ)が現れる場合があると考えられている。また、腎陰・腎陽の両方がともに不足した場合には、臓腑の気血を生化する機能が影響を受けるため、顔色が黒くなり、老人になる以前に衰え始める場合があると認識されている。

③水を主る

腎は全身の水液代謝を制御し、体内の水分代謝のバランスを調節する作用があるため、中医学では、「腎は水を主る」と認識されている。体内の水分は、胃の受納に始まり、脾の運化作用と肺の通調作用によって、全身に輸送され、その廃液は主として膀胱に運び下ろされて体外に排出される。この一連の水分代謝の過程において、腎陽が脾の運化、肺の宣発と肅降などの生理活動を推進する機能を果たすことで、腎は水分代謝のバランスを調節する働きを担っている。そのため、なんらかの原因により、腎陽が不足した場合には、水液代謝の調節に障害が起こり、尿量減少と尿閉を引き起こしたり、夜間の多尿などの症状が現れる場合がある。また、水腫を引き起こす原因ともなるため、美容面においても悪い影響を及ぼすことになる。

④納気を主る

納気とは、「気を受納する」という意味である。腎は肺が吸入した気を受け取り、納めることで、呼吸を調節する機能を果たしていることから、中医学において、「腎は納気を主る」と認識されているのである。腎の「納気を主る」という作用は、呼吸を一定の深さに保つための役割を果たしている。そのため、腎気が旺盛で摂納する作用が正常であれば、肺に吸った清気は、腎に納めることができ、呼吸が浅くなるのを防いで身体の内外の気体交換を調整することができる。そのことから、中医学では「腎は気の根なり」と形容されている。なんらかの原因によって、腎虚になり、気の根本が不足すると、吸い込まれた気が腎に納められず、臨床的には、呼多吸少・吸気が困難・少し動いただけで息切れがするなどの「腎不納気」(腎が気を納められない)と呼ばれる症状が現れる。

五行学説による「腎システム」

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、有機的に連携し、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、「腎は骨を主り、髓を生じる」「その華は髪にあり、耳と二陰に開竅する」と認識されており、「骨」「髓」「髪」「二陰」（肛門と外生殖器）は、いずれも腎と同様に五行の「水」に帰属し、腎系統のシステムの一部として機能している。また、「恐は腎の志」「唾は腎の液」とされており、「恐れる」という感情や「唾」も「水」に帰属し、腎との関係が深いと認識されている。

- ・腎は「骨」を主る
- ・腎は「髓」を生じる
- ・腎の華は「髪」にある
- ・心は「耳」と「二陰」に開竅する

- ・「恐」は腎の志
- ・「唾」は腎の液

詳しくは、以下のとおりである。

腎は骨を主り、髓を生ずる

腎に貯蔵されている精には「髓」を生み出す作用があるとされている。また、髓は骨中に存在し、骨は髓によって栄養されている。そのため、骨髄が正常に生み出されるためには、その源である腎精が充足していることが不可欠である。また、中医学では「歯は骨の余」と認識されており、歯も腎精が栄養していると考えられている。そのため、腎精が充足していれば、歯は丈夫で抜けにくい状態を保つことができる。

腎の華は髪にある

「華」とは「栄華が外側に表れる」という意味であり、腎の状態は髪に反映されるということの意味している。中医学では、髪は「血の余」であり、また、精と血は相互に養い合う関係にあると認識されている。したがって、腎精が充実していれば血も旺盛となり、血が旺盛であれば、毛髪は十分な栄養を得ることができる。つまり、髪の栄養は血であり、さらにその生成の根源は腎であるため、髪は腎の外在表現であり、腎中の精気の盛衰は、髪の生長状態に反映されることになる。そして、このように、髪は腎精と密接に関係しているため、腎中の精気の盛衰の状態を知るための客観的な指標となる。

腎は耳と二陰に開竅する

「二陰」とは肛門と外生殖器を意味し、腎は「耳」と「二陰」と深い関係があると認識されている。腎の精気が十分であれば、聴覚は鋭敏で、排尿と生殖の機

能も正常な状態を保つことができるが、精気が不足すると「耳鳴り」「難聴」「頻尿」「失禁」「小便が出にくい」などの症状が現れる場合がある。

腎と関係が深い骨・歯・髪・耳・二陰などは、いずれも、老化に伴う衰えが現れやすいという傾向がある。加齢に伴い、骨は脆弱になり、歯は抜けやすくなり、髪の毛は抜けたり白くなったりして、耳は遠くなり、生殖機能は明確に減退する。それは、腎に貯蔵されている精が、骨・歯・髪・耳・二陰などの機能に直接作用しているからである。そして、精を貯蔵している腎という臓腑は、人間の発育から、生長、老化までのライフサイクルとエイジング、および生殖に深く関わる臓腑であり、美容面においては「老化予防」（アンチエイジング）ということに直接深く関係している。

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