

気と美容

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

中医学の気

「気」という言葉は、日本人の日常生活において非常に頻繁に使われる言葉である。「気がする」「気がある」「気が合う」「気が散る」「気が抜ける」「気が済む」「気が多い」「気が重い」「気が長い」「気が大きい」「気が置けない」「気が進まない」「気の所為(せい)」「気をよくする」「気を持たせる」など枚挙にいとまがない。日本には、特有の「気」の文化が存在するといっても過言ではないのである。

「気」という言葉にはいくつかの語義があるが、上記のような日本語の表現において、「気」は「感情」「情緒」「意識」「心の状態や動き」などという意味で用いられている。つまり、人間には「心」という存在があり、その状態・反応・活動などを言い表す場合に、日本人は「気」という言葉を用いるのである。「気は心」ともいわれるが、この言葉の背景にも「気」の働きは「心」という存在の外在表現であるという日本人特有の考え方があり、日本人の認識において「気」は「心」と深く関係していることを示している。

一方、中国の伝統医学である中医学は、しばしば「気の医学」であるといわれている。しかし、中医学が認識する「気」は、上記のような日本人が認識する気とは異なる概念である。中医学において「気」は「生体エネルギー」(vital energy)を意味する概念であり、日本のように「心」の外在表現という意味で用いられるものではない。中医学において、気とは、人間が生きていくうえで最も重要で基本的な物質であり、気が不足したり、滞ったり、乱れたりすると、人間の健康と美容に悪い影響を及ぼすと認識されている。日本語においても「元気」という言葉の「気」は中医学の気と同様の意味をもっており、「元気」とは生命活動の原動力となる根本的な気という意味である。そのため、「元気です」というのは「気持ちりが充実している」という意味でも使われているが、本来は「元気が充実している」という意味である。

気・血・津液

古代の中国では、人間の身体は、「精」「気」「血」「津液」という物質によって成り立っていると考えられている。

「精」とは、主として、誕生するときに親から授かった先天的な生命力の根元であり、五臓六腑の腎に貯えられるため、「腎精」とも呼ばれている。人は精を

少しずつ消費しながら生きていくのであるが、先天的に受け継いだ精を消耗しすぎてしまうと生きていくことができないため、飲食物から栄養物質を取り込むことで、自分自身でも後天的に作り出しているのである。「精」とは、このように人が生きていくための基盤と前提をなしている物質であり、人間の誕生・発育・成長・生殖・老化などの生命現象は、精に依存して発現している。

一方、人間の日常の生命活動を維持するために欠かすことのできない基本的な物質が「気」「血」「津液」と呼ばれる3つの物質である。気とは生命活動を行うためのエネルギー。血は現代の血液とだいたい同じようなもので、体内を流れる赤い物質とその機能を指している。また、津液は、唾液やだ液・胃液・涙などとともに、関節液・細胞のなかの水など、血以外の身体に必要な体液の総称である。気・血・津液は、人体の基礎物質を構成し、人体の形態美と機能美の基礎をなしている。気・血・津液は、五臓六腑の「脾」「胃」の働きによって、飲食物から摂取した栄養物質から代謝され、経絡を通じて全身の上下内外に供給され、全身の組織・器官の生理活動を推進する原動力を供給し、同時に、顔面、身体、目・鼻・耳などの感覚器、髪、体毛などに活力を与えて、張り・つや・潤いなどをもたらしている。

人は空気を吸い、飲食物を摂取することで生命活動を維持している。古代の中国においてもまったく同様の認識があり、「気」は「水穀の精微」と「清気」という2つのものを身体に取り込むことで生み出されるものと考えられていた。「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、栄養物質に相当する概念である。また、「清気」とは呼吸によって得られる空気中の清らかなる気という意味で、酸素に相当する概念であると考えられる。

気・血・津液は、五臓六腑の「脾」と「胃」の働きによって水穀から精微が取り込まれ、肺が清気を吸い込み、それらが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、人間の生命活動が維持されていると認識されている。「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唆している。気・血・津液は本来は別個の物質であるが、互いに成り変わったり協調し合ったりする関係をもっている。また、津と液は、元来は別個の概念であるが、明確に区別する必要のない場合が多いことから、一般に両者を合わせて津液と呼ばれている。これらの物質を陰陽に分類させると、気は機能的なものでエネルギーに絶えず運動していることから陽に属し、血と津液は物質的なものであることから陰に属すとされている。

気：人体を構成しその生命活動を維持する最も基本的な物質

活気が強く絶えず運動する精微な物質（目に見えない生命エネルギー）

血：脈管中を流れ栄養を含む赤い液体

津液：体内のあらゆる正常な水液の総称（唾液・胃液・涙など）

気の働きと美容

気は以下のような5つの主要な機能をもつ。

①推進する作用（推动作用）

気には強い活力があり、その活力によって生理機能を刺激し推進する機能を担っている。このような働きは「推动作用」（すいどう）と呼ばれ、人間が健全に成長したり、内臓・器官・経絡などが正常で円滑に機能するのは、気の推动作用の働きによるものである。そのため、気が不足したり経絡の気の流れが滞ったりすると、内臓や器官が正常に機能することができなくなるため、下記のような現象が起こることで、美容に悪影響を及ぼす場合がある。

- ・ 成長・発育に影響を与え、形体が不均整となり老化を早める。
- ・ 内臓や器官の生理機能が低下し、損容性疾患が多発する。
- ・ 気血津液の生成と循環に影響を与える。
- ・ 推动作用の不調により脾・胃の機能が失調すると、水穀の精微を運搬することができなくなる。痰飲水湿を運化できなくなる（水分代謝が低下する）。
- ・ 推动作用の不調により血行が悪くなると瘀血が停滞する。

■推动作用の失調による美容への影響

顔色がすぐれない（青白い・萎黄）、皮膚の憔悴、顔や皮膚のしわ・たるみ、皮膚の乾燥、肌荒れ、くすみ、慢性湿疹、毛髪が弱くなる、毛髪をつやがなくなる、脱毛、ドライアイ、酒皰鼻、水腫、肥満など

②温める作用（温煦作用）

気には身体を温める作用がある。このような働きは「温煦作用」（おんく）と呼ばれ、気の温煦作用は人体の体温を維持し、それによって内臓や経絡の生理機能が維持されている。現代医学においても、体温が低下すると基礎代謝や血液循環が低下することが知られているが、中医学においても、人間の生理機能が正常で円滑に働くためには、気的作用によって体が適度に温煦されていることが必要であると認識されていた。また、血や津液などの液体物質も、気の温煦作用によって適度に温められることで体内を正常に循環することができると考えられている。気の温煦作用が失調すると、体内の寒熱のバランスが失調して冷えの症状が現れるため、下記のような現象が起こることで、美容に悪影響を及ぼす場合がある。

- ・ 体温の低下を引き起こし、内臓の機能が低下する。
- ・ 気血津液の循環が緩慢となることで、面色が青紫色となり四肢が冷える。
- ・ 寒熱のバランスが失調し、鬱滞した熱が頭顔面部に昇ることで、口臭や顔面の生瘡が発生する。

■温煦作用の失調による美容への影響

顔色が青紫色になる、皮膚が蒼白になる、四肢が冷える、口舌の生瘡、顔面の生瘡、毛髪が弱くなる、毛髪のおつやがなくなる、寒冷蕁麻疹など

③身体を守る作用（防御作用）

気は身体の表面の皮膚や粘膜を保護し、健康に悪影響を及ぼす外部の因子（外邪）が身体に侵入するのを防ぐ働きをもつ。現代医学的にも、体力が充実しているときには、ウイルスや菌類などに対する「抵抗力」も強い状態であると認識されているが、中医学では、この「抵抗力」に相当するものが、気の「防御作用」と呼ばれる機能であると認識されている。気の防御作用には、外邪が侵入することを防ぐ作用と、すでに人体に侵入した外邪と闘って外に追い出すことによって身体の健康を回復させる作用の2つの作用がある。気の防御作用が失調すると、体表や体内が外邪の侵襲を受けやすくなることから、下記のような現象が起こることで、美容に悪影響を及ぼす場合がある。

- ・ 口鼻や皮膚から外邪が侵入しやすくなり、おもに体表の美容に悪い影響を与える。
- ・ 外邪の侵入により損容性疾患が引き起こされる。

■防御作用の失調による美容への影響

瘡瘡、酒皰鼻、反復的な皮膚感染、皮膚過敏、皮膚の皸裂など

④外へ漏れるのを防ぐ働き（固摂作用）

気には、ものが漏れたり落ちたりするのを防ぐために、引き締めたり支えたりする作用がある。このような気の機能は「固摂作用」（こせつ）と呼ばれ、汗や尿などの体液が体外に過剰に漏れ出たり、血液が血管から漏れるのを防いでいる。また、腹腔内の内臓を支えているのも気の固摂作用の働きであり、多汗・内臓下垂・脱肛などは気の固摂作用の失調が原因であると考えられている。気は固摂作用によって下記のような機能を担っている。

- ・ 血液が脈管の外に漏れ出すのを抑え、脈管中を正常に循環させる。
- ・ 汗・尿・唾液・胃液・腸液などの過剰な分泌と排泄を抑えて液体の損失を防ぐ。
- ・ 精液が過剰に漏れ出すを防ぐ。
- ・ 内臓を一定の位置に固定して下垂しないようにする。

気の固摂作用が失調すると、下記のような現象が起こることで、美容に悪影響を及ぼす場合がある。

- ・ 体内の液体物質が大量に流出して臓腑の機能を低下させることで、各種の損容性疾患が発生する。
- ・ 各種の出血の原因となり、面色蒼白・皮下出血などを引き起こす。

- ・ 自汗・流涙・小便失禁の原因となり、美容に悪影響を与える。

■固摂作用の失調による美容への影響

顔色・唇・爪の色がすぐれない、皮膚の憔悴、顔や皮膚のしわ・たるみ、皮膚の乾燥、肌荒れ、くすみ、皮下出血、自汗（発汗過多）、各種の皮膚感染症、涙腺の分泌異常など

⑤気化作用

気化とは、気の働きによって「あるものから別のものに変化させる作用」であり、現代医学における各種の「代謝」とほぼ同様の作用である。人体は絶えず周囲の環境から必要な物質を取り込み、同化作用を通じて自分の組成部分に同化させると同時に、異化作用によって人体の自身組織の老廃物を排泄している。この物質代謝の一連の過程は気の気化作用によって実現されているのである。例えば、人体を構成する基本的な物質である精・気・血・津液は、気の気化作用によって転化する場合があります。必要に応じて精から気が生まれたり、気が血になったりすると認識されている。また、飲食物から体内に取り込んだ「水穀の精微」から、気・血・津液を生み出す過程も、飲食物のなかの不要物質を取り出し、体外に排出するために排泄物に変える一連の過程も、気の気化作用によって成立している。気の固摂作用が失調すると、物質代謝の一連のプロセスに影響を与えるため、下記のような現象が起こることで、美容に悪影響を及ぼす場合がある。

- ・ 気血津液の新陳代謝に影響を与え、各種の損容性疾患の原因となる。
- ・ 水分代謝が失調すると、水湿が停滞して眼瞼浮腫・むくみなどが起こる。
- ・ 血の生成が失調すると、面色蒼白・瘀斑・皮毛乾燥少沢・毛髪脱落が起こる。

■気化作用の失調による美容への影響

津液の生成の不足や水液代謝障害、皮膚乾燥、むくみ、肥満、眼瞼浮腫、血の生成に影響し顔色・唇・爪の色がすぐれない、やせ、毛髪が弱くなる、毛髪のつやがなくなる、脱毛、白髪、フケ、水湿が停滞し皮膚が白く不沢に見える、月経不順、精神不振など

気の種類

元気：原気真気とも呼ばれ、生命活動の原動力で最も重要かつ根本的な生命エネルギーである。元気は腎に貯えられた精から生み出され全身をめぐっていて、絶えず水穀の精微の補充が必要とされる。元気は腎精から生まれるため先天的な生命力と深く関係する。

気は健康と美容を維持するために最も基本的で重要な物質であり、上記のようにさまざまな重要な働きを担っているため、身体に十分に満ちていることと全身をスムーズにめぐっていることが重要である。気は脾胃の働きによって「水穀の

精微」から代謝されるため、身体に必要な気を十分に生み出すためには、脾胃が正常に機能していることと、正しい食生活を営むことが不可欠である。ダイエットによって食事を十分に採らなかつたり、不規則な食事をすると、身体に必要な気を十分に得ることができなくなる。気が不足した状態を「気虚」といい、気虚の状態になると気の作用が低下し、健康だけではなく美容にもさまざまな悪影響を及ぼすことになる。そして、気虚の改善をはかる場合には、「補気」（気を補う）の効能をもつ経穴を用いて施術することが基本となる。

■補気の効能をもつ経穴

足三里、関元、気海、中脘、脾俞など

また、気は「経絡」を通じて全身を循環しているため、経絡の気の流れが滞ると「気滞」という状態になり、やはり気の作用を低下させる要因となる。気滞はさまざまな原因によって起こるが、特にストレスは大きな原因であると考えられており、ストレスが美容に悪い影響を及ぼすことは、中医学においても認識されている。そのため、滞った経絡の流れを改善し、気の流れを順調に保つことができれば、心と身体健康と容姿を改善することができる。気虚の改善をはかる場合には「理気」（気をめぐらせる）の効能をもつ経穴を用い、疎通経絡をはかるための施術を行うことが基本となる。

■理気の効能をもつ経穴

膻中、内関、太衝、三陰交、陽陵泉など

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