

あすの 健康

No.129

目次

- からだの話
「緩和ケア」……1～3
- 身近な寄生虫……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 風土と文化……7



ナノハナ

山口 崇 先生に聞く

からだの話

— 緩和ケア —

山口 崇 先生

神戸大学医学部附属病院
緩和支援治療科 特命教授



がんの終末期医療というイメージがある緩和ケアについて、山口先生に伺います。

体や心の痛みを和らげQOL改善

— 先生は全国でも数少ない大学の緩和ケア分野の教室で、緩和ケアに取り組んでおられますが、そもそも緩和ケアとは何でしょうか。一般にはがんの終末期医療というイメージがあるのですが。

WHO(世界保健機構)は2002年に「緩和ケアとは生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題に関して、適切な評価を行ない、それらの問題が障害とならないように予防することや、治療をすることで、QOL(生活の質)を改善するためのアプローチである」と定義しています。

日本では「緩和ケアIIがん」と考えてしまいがちですが、がん以外の生命を脅かす疾患(心不全、呼吸器不全、腎不全、神経難病、認知症など)も含み、終末期だけではなく早期からQOLの改善のために、患者およびその家族に寄り添うことを目的とした医療の領域です。

具体的には、治療との兼ね合い

を考えながら適切に体や心の痛みを和らげ、療養、治療を含めて今後の過ごし方に対する意思決定をサポートし、QOLの維持を目指します。もう一つの側面として、終末期のケア(ホスピスケア)や亡くなられた後のご遺族のグリーフケア(悲嘆のケア)も大切な役割になります。

— 緩和ケアはいつごろから始まったのですか。

中世ヨーロッパで、けがや病気で体調が良くない巡礼者を教会に付設する施設(ホスピス)に收容して、手当てや看病を行ったことが始まりです。

近代になって、アイルランドで飢饉と結核のまん延が同時に起こり、栄養失調や結核のため路上で人がどんどん亡くなっていくという状況に、修道女たちが教会から独立した収容施設を建て、介護を行いました。これが、現在の緩和ケアの一段階前と位置づけられています。

その後、不治の病としてがんが社会の中で大きな問題となってきた

た1960〜70年代に、現在の緩和ケアの始まり、大本になる活動が、シシリー・ソングラスによって、イギリス、ロンドンのセント・クリストファー・ホスピスを中心に始まりました。

シシリー・ソングラスは、元は看護師でしたが、腰痛のため看護師の仕事が続けることが難しくなったため、常に患者さんとともにいられるソーシャルワーカーに転身しました。さらに、がんで苦しむ患者さんに寄り添うだけではなく、痛みなどの苦痛症状をどうにかしないといけないと感じて医師になり、薬で痛みをコントロールする方法を確立しました。

また、身体的な痛みは取り除くことができても、がん患者さんの苦痛は心理面や社会面など多面的であり、これらを全人的苦痛(トータル)



飢饉追悼碑 (アイルランド ダブリン)

タルペイン）として捉えるべきであると考え（図1）、医師だけでなくさまざまな職種を組み込み、今で言うチーム医療を実践しました。医学的管理や薬物療法などで症状緩和を行い、そこにそれまでの終末期ケアなどホスピスケアの精神を融合したのが、現在の緩和ケアの源流になっています。

—日本ではいつごろから。

日本では1981年ごろに、淀川キリスト教病院（大阪府）で、院内の活動として始まりました。

1984年には聖隷三方原病院（静岡県）にホスピス・緩和ケア病棟が初めて開設されました。

その後、1990～2000年代に緩和ケア診療に対する診療報酬がつくようになり、全国に緩和ケア病棟や緩和ケアチーム（図2）の数が一気に増加しました。

—どのような治療がされますか。

緩和ケアで対応する代表的な症状は痛みです。モルヒネなどのオピオイド鎮痛薬の他、いろいろな種類の鎮痛薬を症状に応じて適切に使い分ける薬物療法が主に行われます。また葉だけではなく、麻

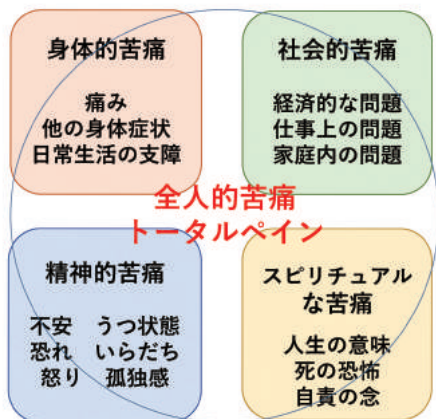


図1：全人的苦痛（トータルペイン）

酔科・放射線科・外科などで、放射線治療や手術で痛みを軽減する処置につなげることもあります。抑うつや不眠への対応や、心理的なサポートも行います。うつや不安が重度である場合には、精神科に協力をお願いします。

私たち緩和ケア専門医がすべての必要な治療を自ら行うわけではありませんが、目の前の患者さんに対する最適な治療をどう提供するかの判断し、それを適切に利用する指揮者のような役割を担っています。

緩和ケア病棟では医療行為は行わないという誤解もあるようですが、私たちが関わっている甲南医療センター（神戸市）の緩和ケア病棟では「緩和ケア病棟なので積極的な治療はしません」とは絶対

言いません。

ご本人が治療を望んでそれが可能であれば、内視鏡治療や放射線照射、外科的手術など症状緩和につながる治療を行うこともあります。肺炎などの感染症の治療も行います。

一方で、積極的に治療をするところが、患者さんに苦痛や負担だけを強いて、メリット（価値）が得られないこともあるので、患者さんの価値観や希望ともすり合わせながら、治療判断を行っていくのも私たちの役割だと思っています。

—緩和ケアを受けた人と受けなかった人では違いはありますか。

2010年にアメリカのグループが報告した肺がんの患者さんの例です。ステージIV（進行末期）の肺がんが見つかった方々を、治療をしながら月1回定期的に緩和ケア外来の診察も受ける群と、主治医が必要と判断した時に初めて緩和ケアに相談する群に分けました。当然前者の方がQOLは高く、不安や抑うつも少ないというデータが出ました。さらに驚いたのは、緩和ケアを受けた群で寿命が3カ月長かったという結果が出たことでした。

当初は、緩和ケアにより治療の副作用のコントロールができたことで、効果的に抗がん剤が使用され、寿命が延びたのではと考えられたのですが、後の解析で、使った抗がん剤の種類と数は同じだったとわかりました。では何が違ったのかと言うと、緩和ケアが関わらなかつた群の患者さんたちは、亡くなる直前まで抗がん剤を続けていたのです。

抗がん剤は、効果が期待でき、使用に耐えられる体力がある方にとってはメリットがリスク（危険度）を上回るので適切な治療になります。体力が落ちてくる方に使うと寿命を縮める可能性が多分にあります。緩和ケアが関わることで、適切な時期まで適切な治療を続け、適切でない時期に適切な治療はしないという意思決定をしたことが寿命の違いだったのではと考えられています。

—緩和ケアはいつから始めれば。どこで受けられますか。費用は。

終末期からというイメージがまだまだありますが、がんと診断された時や治療が始まった時など、患者さん自身が身体的または心理的につらさや苦しさを感じて、緩

和治療を受けたいと思った時に開
わり始めるのが良いのではないか
と思います。

緩和ケアはどこでも、どの時期
でも受けられるように、一次、二次、
三次に分けられています。

一次緩和ケアは、かかりつけ医
や各科の主治医が、自分が診てい
る患者さんに行く基本的な緩和ケ
アです。基本の痛み止めや解熱剤
など症状を和らげる薬を使います。
患者さんのニード(要請)に対して、
専門的な支援が必要かをスクリー
ニング(選別)するのも一次緩和
ケアの役割です。

二次緩和ケアは、一般病院にお
ける緩和ケア外来および緩和ケア
チームです。緩和ケア外来は、緩
和ケア専門の医師が対応し、通常、
主治医との併診の形で提供されま
す。ご本人やご家族の希望、もし
くは主治医に専門的な支援が必要
と判断されての受診となります。

緩和ケアチームは、緩和ケア専
門医の他に、看護師、薬剤師、臨
床心理士などいろいろな職種で編
成され、がん診療連携拠点病院(専
門的ながん医療を提供できる施設)
を中心に全国に設置されています。
一般病棟で入院治療中の方などに、
主治医チームをサポートしながら
専門的緩和ケアを行います。

三次緩和ケアは、緩和ケアを専
門的に提供するスタッフや設備を
整えた病棟(緩和ケア病棟)で行
う緩和ケアです。日本では最期の
場所という誤解がまだまだありま
すが、症状の緩和を支援しQOL
を改善する役割の病棟で、単なる
看取りの場ではありません。緩和
ケア病棟は全国で463施設95
79床あり、兵庫県は24施設50
1床で病床数は全国で5番目に多
いです(日本ホスピス緩和ケア協
会・2022年6月のデータ)。そ
の他、専門的な在宅訪問サービス、
一部で在宅ホスピスと言われてい
るようなものも含まれます。

費用については、医療の部分に
関しては、基本的に健康保険が適
用されます。

—がん以外の患者さんへの現状
は。—
残念ながら現在の日本では、が
ん以外の患者さんに緩和ケアはあ
まり行われていません。

がんの場合は症状悪化の経過が
予測しやすく、ぎりぎりまで身体
的には維持でき、最期の1〜2カ
月に急激に状態が悪くなるので、
緩和ケアの治療計画が立てやすい
のですが、慢性の心不全や呼吸器

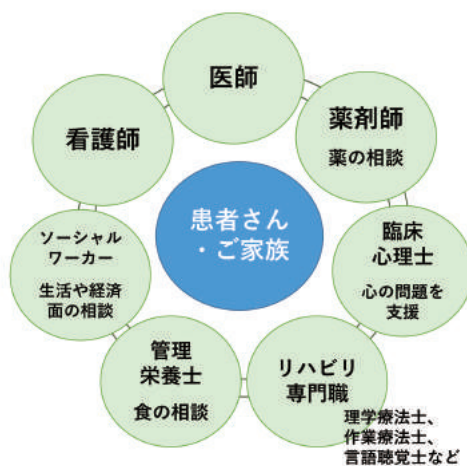


図2 緩和ケアチーム

不全などは、良くなったり悪くなつ
たりを繰り返すので、がんに比べ
て終末期への判断が非常に難しく、
敬遠されやすいのです。

また、強い痛みの緩和に欠かせ
ないモルヒネなどのオピオイド鎮
痛薬の多くは、現状ではがん患者
さん以外は適用外処方(承認され
た効能以外の目的で医薬品を使用
すること)となり、がん以外のほ
とんどの疾患は緩和ケアに関する
診療加算が算定できないなど、診
療報酬の面でも制限が大きいです。

その上、緩和ケアに携わる人材
も不足しており、必要と分かっ
ても、がん以外の疾患に対する
緩和ケアは国内ではなかなか行わ
れていないのが現状です。しかし
緩和ケアは本来、生命を脅かす疾

患の患者さんすべてに提供される
べきもので、そのためには人材育
成や環境整備が大きな課題です。

日本で緩和ケアが始まった当時
は、「もう治療はないから緩和ケア
を」と考えられてきました。しかし、
先ほどお話しした甲南医療センター
の緩和ケア病棟では、約半分の患
者さんが退院して家に帰られます。
一方で、患者さんはいつ体調が悪
くなるか分からないため緊急入院
も受ける体制を整えており、実際
に6〜7割の方が緊急入院の患者
さんです。

私たちはここで、患者さんの「L
IFE(生きる・生活・人生)」を
サポートすることを信条に、「重篤
な病気をもちながらも住み慣れた
お家で過ごさされている患者さん
を、地域のリソース(資源)の一つと
して入院という形で支える」を実
践しています。

このような運用をしている病棟
は、全国的にまだまだ少ないです
が、緩和ケアも時代のニードにあ
わせて変化していかなければ発展
しないと思っています。今後は、
私たちが意味先行的に行って
いることが普通になっていくだろ
うと期待しています。

—ありがとうございます。

身近な寄生虫

⑧ 寄生虫が宿主の行動を制御する？

(寄生虫は賢い)

ネズミはいつもネコに食べられてから、ネコのご飯が大嫌いです(だと思いません)。だからネコの尿のにおいがすればすぐに逃げ出すのが一般的なのですが、ネズミにトキソプラズマ(以下Tp)という寄生虫が感染していると、自分から尿に近づくようになり、その結果、ネズミはネコに食べられてしまします。一体なぜこんなことが起こるのでしようか？

この奇妙な感染ネズミの行動の変容は、ネズミの脳に寄生したTpがネズミに働きかけてそうさせているのです。なぜなら、Tpはネコに食べられて、初めてネコの体内で子孫を残すまでに発育できるからなのです。ネズミに感染しているTpに「あなた達の夢は何ですか」と聞いてみると、「私はこのネズミがネコに食べられることを願っています」と答えるに決まっています。

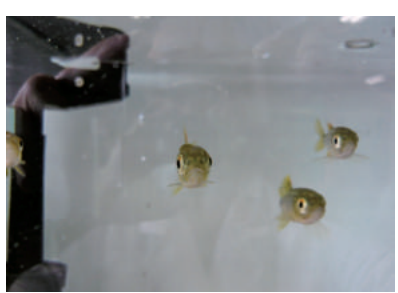
沖繩に住んでいるロイコクロリデイウムという寄生虫でも同様の現象が見られます。この寄生虫の幼虫は、侵入したカタツムリのアンテナ部分で信じられないような動きを示します(動画が公開されています)。驚きますよ—<https://www.youtube.com/watch?v=Dh48qoZmQxY>。この寄生虫の幼虫は鳥に取り込まれて初めて成虫となるので、鳥にカタツムリの存在をアピールし

て食べてほしいと願っていると

我々も兵庫県で同様の研究を行いました。県下に生息するカワムツという淡水魚には、セントクセスタスという寄生虫の幼虫が感染しています。これら感染した魚の行動を詳細に観察した結果、まるで「あなたは鳥に食べられたいのですか？」とでも

もいいたい行動が多々見られました。最初に我々が予想した通り、この寄生虫も魚の行動を制御していたのです。もうお分かりだと思のですが、この寄生虫が成虫になるためには鳥に食べられることが必須なのです。不思議ですよ。僕の大好きなこれら寄生虫は何をどう考えてこの様な能力を身につけたのでしょうか。

宇賀昭二・神戸大学名誉教授・神戸女子大学名誉教授



寄生虫による宿主の行動変容の研究をしていたときに撮影した水槽の中のカワムツです。特に意味はありませんが、可愛く写ったのでここに載せました。

昔働いていた会社のOB・OG会から、久しぶりに会報が届いた。

20才余りに、会社を卒業したばかりから、90代まで、男女併せて多彩なメンバーが近況報告を寄せている。同じころ働いていた人たちの名前もあって、懐かしかった。

断然多かったのは、自身の健康について。腰やヒザが痛くて歩くのが大変、いろいろな病気で通院中、やっと治ってリハビリに励んでいる等々。連れ合いの介護で手いっぱいという人も。しかしみんな愚痴は書いてない。

元氣組は、老人会など地域の社会活動にかかわっている人や、ボランティアに参加などが目立つ。おとなしい趣味では、読書、短歌、俳句、英会話、美術・音楽鑑賞など。

アクティブにウォーキング、ゴルフ、テニス、卓球、ダンス、水泳、それにカラオケ。シルバー人材センターで働いている人たちも。

みんな忙しそう。この間書店をのぞいたら、かの有名な『80歳の壁』

分かっているけど

が沢山積んであった。著者は高齢者専門の精神科医・和田秀樹さん。この本は昨年のベストセラーランキングで1位になり、もう60万部に迫るといいます。読んでみて(私も、一部だけが売れ行きに貢献したことになる)人気の理由が分かった。

ともかく明るい。プラス思想家だ。認知症は、年をとったから白髪になるのと同じことだ。好きなことは我慢せず、運転免許も返上せず、食べたものを食べ、自分の思い通りに生きよう、という。

OB・OG会報でも、返事を書く気にならない、という人もかなりいたはずで、明暗は分かれるが、いずれにしろ、老いとともに衰える機能は、あるがままに受け入れることが大切なかもしれない。

会報の中に「健康診査を受けたら、なんと身長が5センチも縮んでいてショック」と書いている人があった。ワカル、ワカル。私も最近同様の体験をしたばかりだったから。

「あるがまま」は、分かっている、なかなか難しいのだ。

(K)

ひょうご・小さな旅

須磨浦公園

―神戸市須磨区一の谷町―

早咲きの梅の花を見たくて、山陽電車の須磨浦公園駅で降りて鉢伏山まで延びているロープウェイに乗るつもりで向かったが、大きな張り紙。2月10日までロープウェイは休業とある。鉢伏山上には展望台や山上遊園があつて、眼下に須磨浦一帯、明石海峡大橋が一望できる。残念だが仕方がない。



敦盛塚

たり一帯は、源氏と平家が戦った古戦場。数々の物語が生まれたが、十六歳の若武者平敦盛が、源氏の熊谷次郎直実との一騎打ちで命を落としたところでもある。敦盛の供養のために建てられた。これには、鎌倉幕府の執権・北条貞時が平家一門の供養のために建てたとの説もあるそうだが、敦盛塚としてよく知られている。

昭和60年に発掘調査をしたとき、最下層の地輪の下から基壇部分が見つかり地上に出す形で復元された。だから4階の堂々たる塔になった。京都の石清水八幡宮の五輪塔に次ぐ全国で二番目に大きいという。

「春の海終日のたりのたりかな」これは有名な蕪村の句碑。ほかにも須磨ゆかりの歌碑、句碑があちこちに建てられている。「暁や白帆過行く蚊帳の外」。これは句碑にはないが、正岡子規が須磨保養院で結核療養中に詠んだ句である。

駅の方に戻って、立体駐車場のすぐ西側に敦盛塚がある。高さ4桁はある石造の五輪塔だ。このあ

りの塔が建っている。公園のシンボルだ。近くには「源平史蹟戦の浜」の石碑。壇ノ浦の戦いに敗れ、わずか7歳で入水した安徳天皇の冥福を祈って建立された安徳宮も、北側の住宅地の一角にある。引き返して、古くからある蕎麦屋で昼食をとった。風が止んで暖かくなってきた。

あし…山陽電車須磨浦公園駅下車

◇正しく採尿し、正確な検査結果を

新学年になると、学校で尿検査（学校検尿）が行われます。学校検尿は学校保健法に定められた、児童・生徒の健康を守るための検査のひとつで、腎臓病や糖尿病などの早期発見を目的としています。

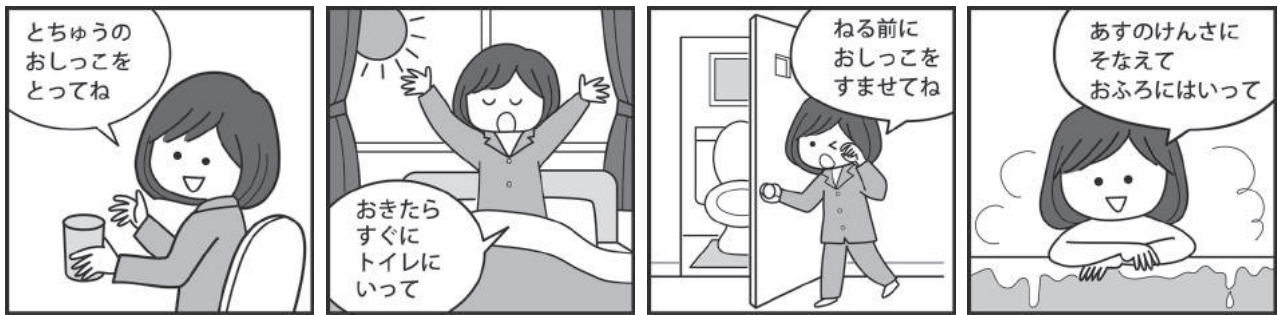
正確な検査結果を得るためには、学校から配布される説明書に従って、正しい方法で尿を採取することがとても大切です。

検査前日は入浴して、排尿部とその周囲を洗って清潔にし、就寝前に必ず排尿します。検査結果に影響する場合がありますので、20時以降はビタミンCを含む飲み物（ジュース、スポーツ飲料など）は飲まないでください。

当日は、起きたらすぐの尿を採りますが、出始めの尿には老廃物や細菌が混ざることがあるので、少し出した後の途中の尿を採るようによみましょう。

生理中の尿は経血により尿蛋白や尿潜血などの検査結果に影響があるため、正しい結果が得られません。生理前後3日間は尿検査を避けることが望ましいです。生理と重なった場合は、学校からの指示に従ってください。

学校検尿で見つかる病気には、自覚症状がほとんどありません。再検査や精密検査の指示があった場合は、症状がなくても必ず受けましょう。



◇胃部デジタルX線検診車（すこやか25号車）を

新たに配備しました

令和4年度日本宝くじ協会の助成を受け、公益財団法人予防医学事業中央会で整備した胃部デジタルX線検診車（すこやか25号車）が、同会兵庫県支部である当協会に配備されました。

胃部X線検査は、バリウムと発泡剤を飲み、体の向きを変えて（体位変換）、複数回写真を撮影し、胃の状態を観察する検査です。今回の検診車に搭載したX線撮影装置は、検査時に受診者の体位変換をサポートし、技師が撮影位置の微調整を容易に行えるローリングド天板を採用しています。

また、内装には特殊コーティングを施すとともに、換気扇や高性能空気清浄機も設置するなど、新型コロナウイルス感染症予防対策も万全で、安心して受診いただける仕様となっています。

2021年のデータによると、ステージⅠ（転移のない早期）で発見された胃がんの5年生存率は96・3%、10年生存率は90・9%でした。胃がんは早期に発見して

治療ができれば、ほぼ治療が可能ながんと言えるでしょう。

しかし、この病気は早期の段階では自覚症状が出にくく、かなり進行していても無症状の場合があります。従って、早期発見のためには、症状がなくても、定期的には、胃がん検診を受診することがとても重要です。

なるべく多くの方に受診していただくことを願い、今後も精度の高い胃がん検診を実施して、県民の方々の健康維持・増進に寄与してまいります。



すこやか25号車

◇健康科学セミナーの参加者を募集します

とき 2023年5月31日（水）14時～15時30分

ところ 兵庫県予防医学協会 健診センター5階多目的室

（JR摩耶駅南出口から西へ徒歩5分）

テーマ 「気になる排尿のお話」

講師 神戸大学医学部附属病院 泌尿器科

神戸大学大学院保健学研究科 国際保健学領域

准教授 重村 克巳 氏

【内容】尿の回数が多い、尿が出にくい、尿もれ、夜に何回も起きてしまう、など困っていませんか。また人に言いにくい、恥ずかしい、などのようなことを思っていますか。大丈夫です。最近はいろんな薬が出ており、治療すると良くなるケースが多いです。本セミナーではこれらの病気や治療法・対策についてわかりやすく解説いたします。

☆4月3日（月）より、申し込みを受け付けいたします。

参加ご希望の方は、電話にて兵庫県予防医学協会事務局広報室

（☎078・855・2716）へお申し込みください。

先着80名様まで。

編集後記

「風土と文化」に長江が出てきたので、20年前に長江クルーズに行った時の写真を探しました。あいにく使えそうなものはなかったけれど、当時の思い出がよみがえって、楽しい時間となりました。

4年ぶりに当施設で講演会を開催いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

令和五年三月二十日発行
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町丁目八番号
公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室
☎078-855-2716
FAX078-855-2765
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

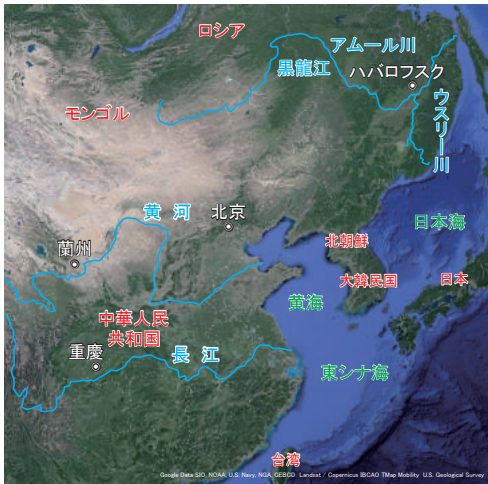
表紙絵：高嶋 宏子

陰陽五行と黄河



た な べ ま こ と
田 辺 眞 人

兵庫県立兵庫津ミュージアム名誉館長
兵庫県阪神シニアカレッジ学長



中国の大河から

黄河の重慶が
海抜三百餘に對
して黄河の蘭州
は千六百餘で、
二つの川の緩急
の差が瞭然であ
る。緩流の長江
では下流に三峡
ダムが造られ、

二つの都市の
海抜を比べると
よく分かる。長
江上流の重慶が
海抜三百餘に對
して黄河の蘭州
は千六百餘で、
二つの川の緩急
の差が瞭然であ
る。緩流の長江
では下流に三峡
ダムが造られ、



蘭州を流れる黄河 西域へ
向かう鉄道とチベットへ向かう
鉄道が分岐する。



三峡とゆるやかな長江の流れ

急流の黄河は大量の土砂を洗い流
し下すのである。
土砂で濁る川の色から黄河と名
付けられたといわれるが、黄河の
色はむしろ赤褐色で、黄色ではな
いことから、私は別の理由を考え
た。
二千年以上昔から中国では、万
物を陰陽五行説で論説した。万物
の根源は氣で、それには陰氣と陽
氣があり、その混合具合で木と火
と土と金と水の五つの元素「五
行」が生じ、この五行が全ての物
事を作り上げているという。時間
の四季も空間の四方もこの五行と
符合され、暑い夏・南は火、寒い
冬・北は水、暖かみのある春・東
は木で、冷やりとする秋・西は金
だとされる。そして四季も四方も
大地の上のことだから、五行の
土は四季にも四方にも含まれると
説かれる。

この五行を五つの色―赤(朱)・
青・黄の三原色と黒(玄)・白
―で示し、木は青、火は朱、金は白、
水は玄としたことから、青春・朱
夏・白秋・玄冬という四季の表現
や、青龍・朱雀・白虎・玄武とい
う四方を守る神獣の概念が生まれ
た。五行の中央の土には、五色の
中で残った黄が当てられ、黄土と

二千年以上昔から中国では、万
物を陰陽五行説で論説した。万物
の根源は氣で、それには陰氣と陽
氣があり、その混合具合で木と火
と土と金と水の五つの元素「五
行」が生じ、この五行が全ての物
事を作り上げているという。時間
の四季も空間の四方もこの五行と
符合され、暑い夏・南は火、寒い
冬・北は水、暖かみのある春・東
は木で、冷やりとする秋・西は金
だとされる。そして四季も四方も
大地の上のことだから、五行の
土は四季にも四方にも含まれると
説かれる。

急流の黄河は大量の土砂を洗い流
し下すのである。
土砂で濁る川の色から黄河と名
付けられたといわれるが、黄河の
色はむしろ赤褐色で、黄色ではな
いことから、私は別の理由を考え
た。
二千年以上昔から中国では、万
物を陰陽五行説で論説した。万物
の根源は氣で、それには陰氣と陽
氣があり、その混合具合で木と火
と土と金と水の五つの元素「五
行」が生じ、この五行が全ての物
事を作り上げているという。時間
の四季も空間の四方もこの五行と
符合され、暑い夏・南は火、寒い
冬・北は水、暖かみのある春・東
は木で、冷やりとする秋・西は金
だとされる。そして四季も四方も
大地の上のことだから、五行の
土は四季にも四方にも含まれると
説かれる。

五行の日々	春 木 72	夏 火 72	秋 金 72	冬 水 72
+	+	+	+	+
土用の日々*	18	18	18	18
季節の日々	90	90	90	90

* 各季節の終わりに土用の18日間がある

木は七十二日に土用の十八日を加えて九十日というように、各季末の十八日を土用の日々とした。日本では夏の土用だけが意識されているのであ

この五行を五つの色―赤(朱)・青・黄の三原色と黒(玄)・白―で示し、木は青、火は朱、金は白、水は玄としたことから、青春・朱夏・白秋・玄冬という四季の表現や、青龍・朱雀・白虎・玄武という四方を守る神獣の概念が生まれた。五行の中央の土には、五色の中で残った黄が当てられ、黄土と

	陰	←	氣	→	陽
	木	火	土	金	水
	青	朱	黄	白	玄
四季	青春	朱夏		白秋	玄冬
四神	青龍	朱雀		白虎	玄武

五行と季節・方位、そして色