

第4回漢方教室（鍼灸）

胃腸虚弱は万病のもと—胃腸をよくすると元気が出る—

漢方では胃腸のことを「脾胃（ひい）」といい、とても重要な仕事をする臓腑だと考えられています。つまり、脾胃には食べ物を消化吸収するだけでなく、元気の源となる気を作り出し、全身に巡らす働きがあるのです。このことは一般的に、食が細い、胃もたれしやすい、食欲がない、下痢や腹痛を起こしやすいなど、胃腸が弱い人には、痩せている、疲れやすい、冷え性である、夏ばてしやすいなど、全身の症状も伴っていることが多いことからわかるでしょう。このような人に対して、胃腸を丈夫にするツボに鍼や灸（簡易灸）を行なうことで、胃腸に関係するさまざまな症状が解消して元気になれるのです。

胃腸虚弱の人によく使うツボは、中脘（ちゅうかん）、天枢（てんすう）、気海（きかい）、足三里（あしさんり）です。

その他、さまざまな胃腸症状に用いるツボ
胃もたれ

足三里（あしさんり）、内関（ないかん）をよく使います。

食欲低下

足三里（あしさんり）を用います。このツボを刺激すると胃の動き（蠕動運動）がよくなります。

胃痛

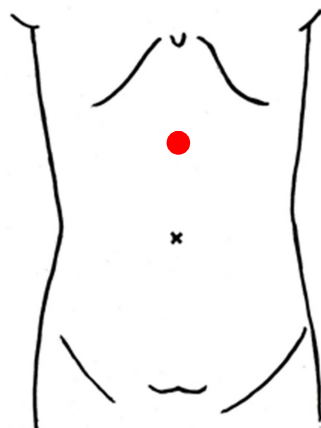
足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）に間接灸をしてみてください。

慢性下痢

天枢（てんすう）、気海（きかい）を使います。

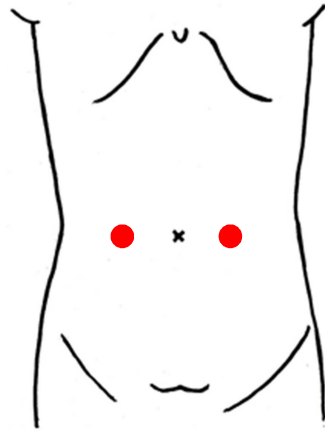
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの間



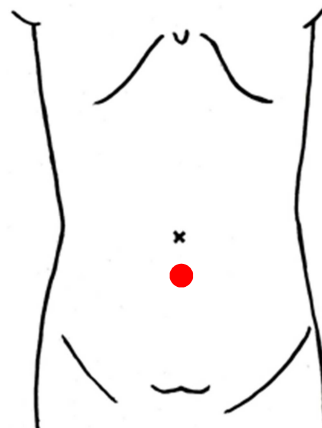
天枢（てんすう）

へそから両側に指3本分のところ



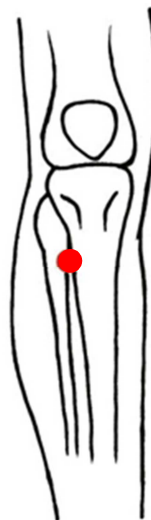
気海（きかい）

へそから真下に指2本分のところ



足三里（あしのさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側に指2本分のところ



内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から
肘に向かって指3本分のところ



以前もお話したように、刺激量が多すぎるとかえって調子が悪くなる場合があります。適量のお灸とは、その部分が気持ちよく温かくなる程度です。お灸のやりすぎには注意して下さい。