

第5回漢方教室（漢方）

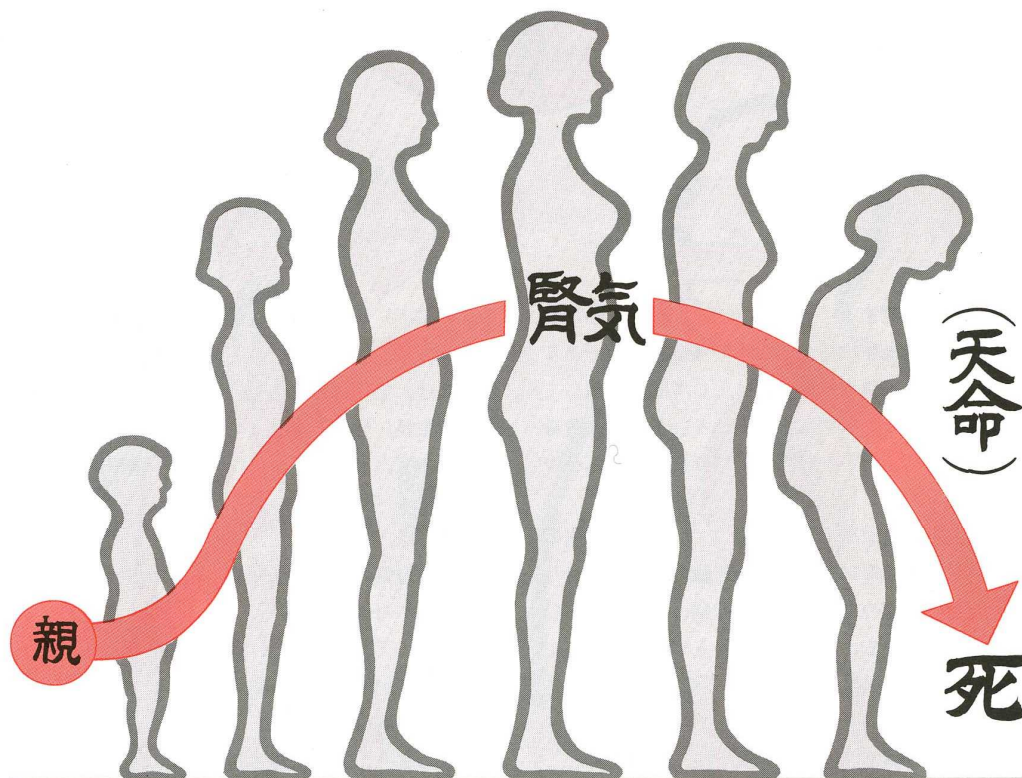
50歳からの漢方—いつまでも若々しくいたい—

鍼灸では、人間の成長は、腎という臓腑が関わりあっていると考えます。
この腎とは、

- 1、臓腑や生殖器を成長させる
- 2、脳・骨髄・骨格を成長させる
- 3、水分代謝よくする

という働きがある臓腑です。またこの働きは、腎のエネルギーによって行なわれます。

この腎のエネルギーが弱ると、全身的な体力の低下や生殖機能の減退などの「老化現象」が起きます。そして漢方では腎のエネルギーは男性が8歳ごと女性は7歳ごと変化します。）



『図説 東洋医学』（小学館）より引用

男性の場合

- 8歳：幼児から少年に、乳歯から永久歯に生え変わる
- 16歳：生殖機能が備わる
- 24歳：生殖機能高まる
- 32歳：肉体的成熟が最高になる
- 40歳：頭髪の抜け毛が目立つ、歯も弱る
- 48歳：白髪が目立つ
- 56歳：生殖機能低下、筋力も衰える
- 64歳：歯と髪が抜け、歩行が困難になる

女性の場合

- 7歳：幼女から少女になり、乳歯から永久歯に生え変わる
- 14歳：月経が始まる
- 21歳：妊娠能力高まる
- 28歳：肉体的成熟が最高になる
- 35歳：頭髪の抜け毛が目立つ
- 42歳：白髪が目立つ
- 49歳：閉経する

漢方でいつまでも若々しくいるためには、腎のエネルギー消耗にブレーキをかけることです。

そのためのツボを紹介しましょう。

腎兪（じんゆ）、関元（かんげん）、太溪（たいけい）、湧泉（ゆうせん）を用います。

つぎに腎のエネルギーが不足すると腰痛や夜間尿などの症状が出現します。

腰痛の場合には、

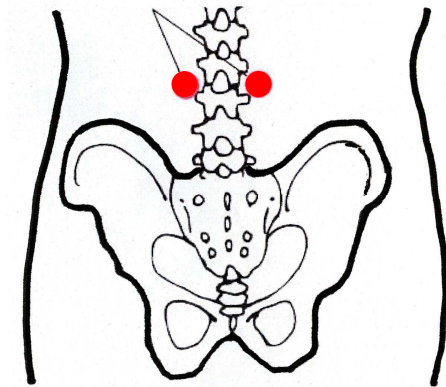
腎兪（じんゆ）、太溪（たいけい）を用います。

夜間尿の場合には、

中極（ちゅうきょく）、曲泉（きょくせん）を用います。

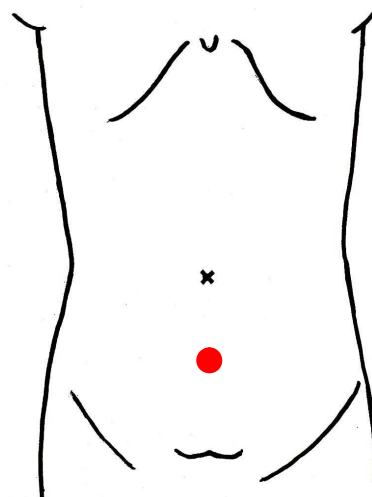
腎俞（じんゆ）

左右の骨盤のテッペンを結んだ線と背骨の交わった背骨の上2つの外側指2本のところ



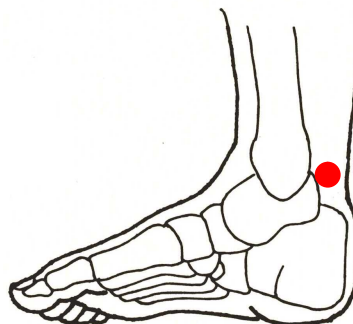
関元（かんげん）

へその真下指4本のところ



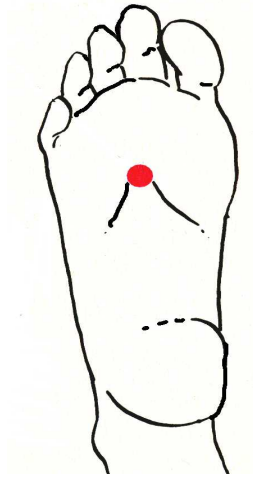
太溪（たいけい）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



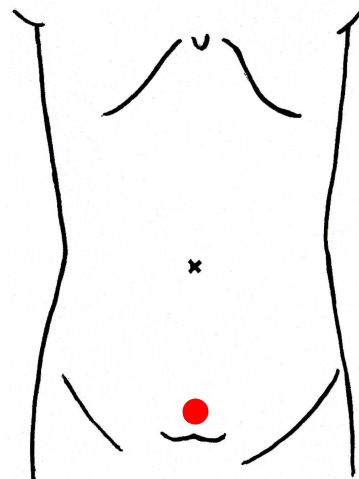
湧泉（ゆうせん）

足の裏ほぼ中央



中極（ちゅうきょく）

へその真下指6本のところ



曲泉（きょくせん）

膝関節を曲げたときにできる横ジワの内側の端

