

第9回漢方教室（鍼灸）

生活習慣病と漢方—肥満・高血圧・糖尿病など—

生活習慣病—肥満・高血圧・糖尿病—というタイトルですが、今回は肥満についてお話します。

はじめに、鍼灸で肥満はどうして起こるのかと考えます。

これは水分代謝の不良により体の中に余分な津液がたまって（痰・湿）、太ると考えます。この湿や痰のイメージとしてはタプタプ、ブヨブヨ、ベトベトといった感じです。すこし脂肪を連想させる言葉ですね。

つぎに、この肥満の誘因として、年齢、食生活、運動不足、ストレスが考えられます。そして以下のタイプの肥満が生じると考えられます。

★筋肉質でがっちりタイプの肥満

★下腹部がドーンとした太鼓腹の重役タイプ肥満

★小太りでポッチャリふくよか美人タイプの肥満

に分類できます。

誘因

1) 年齢

年齢を重ねることにより水分代謝の機能が低下し下半身がふくよかになります。そして小太りでポッチャリ肥満型が生ずることになります。

2) 食生活

近年多いタイプです。清涼飲料水、間食、ファーストフード、甘いものの過食、味の濃いもの過食などにより全身の皮下に脂肪が溜まります。そうすると肉質でがっちりタイプの肥満や小太りでポッチャリ肥満となります。

3) 運動不足

消費カロリーと摂取カロリーのバランス異常です。つまり、消費カロリーが相対的に少ない状態です。この場合には、しまりのないブヨブヨした肥満になります。小太りでポッチャリ肥満です。

4) ストレス

これも現代社会に多いものです。ストレスのために暴飲暴食となり肥満を生じます。この場合には上半身がっちり筋肉質タイプの肥満となります。

治療

★筋肉質でがっちりタイプの肥満

症状：やけ食いをする。食後の腹張があります。一見落ち着きがあるように見えますが精神的刺激に過敏です。また社会的でエネルギッシュな行動する面ももっていますが、怒りっぽいこともあります。

ツボ：豊隆（ほうりゅう）、中脘（ちゅうかん）、太衝（たいしょう）を用います。

★下腹部がドーンとした太鼓腹の重役タイプ肥満

症状：骨格は大きく色白で肥満・食欲が旺盛で汗が多い。口が渴き、冷たい水を好んで飲む。赤ら顔で目が充血している。小便量は少なく便が硬い。

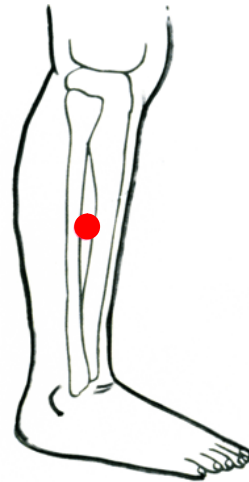
ツボ：豊隆（ほうりゅう）、外関（がいかん）、中脘（ちゅうかん）を用います。

★小太りでポッチャリふくよか美人タイプの肥満

症状：いつも身体が重く、すぐに横になりたがる。そして居眠りが多い。口の中が粘る。汗が多い。天気がくずれると調子が悪い。小便の出がわるく大便はベトツとしている

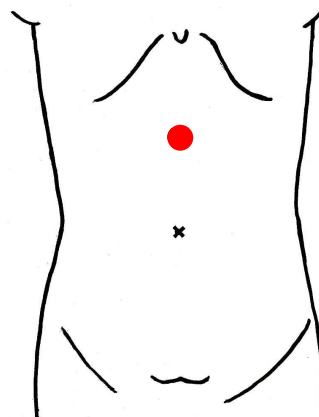
豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝のお皿の外側のくぼみとの中間



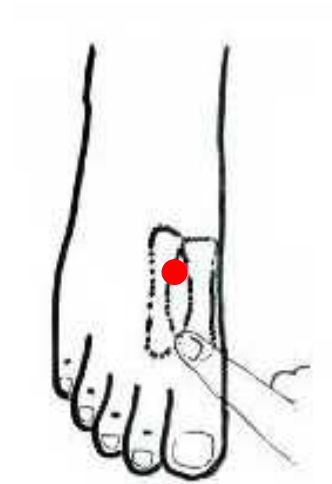
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



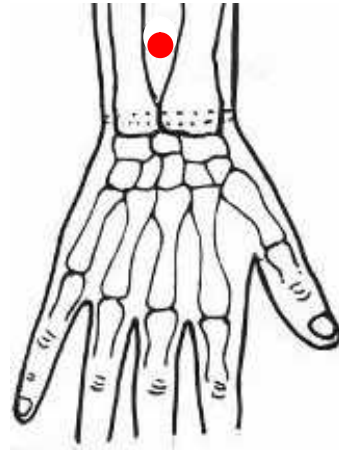
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から、足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ



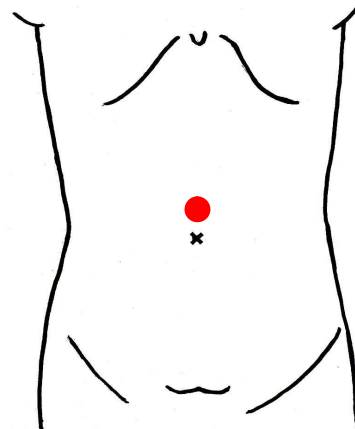
外関（がいかん）

手首の甲側の横ジワの真ん中から肘に向かって指3本のところ



水分（すいぶん）

おへそから親指1本分の真上



陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がっていくと膝の下で指が止まる場所



最後に

太鼓腹重役タイプの肥満は心疾患や脳血管疾患を併発しやすい傾向があります。また肥満が原因で糖尿病や高血圧になることがあります。そのためにも肥満を防止することによって糖尿病や高血圧にならないようにしましょう。