第１０回漢方教室（鍼灸）

# 元気が出る漢方－パワー不足、抑うつを感じる人へ－

私たちは「気」という目に見えないものを無意識のうちに使っています。たとえば、表に示したように、私たちの日常生活の中にも「気」が付く言葉はたくさんあります。そして、私たちが立ち向かう病気も「気が病む」と書きます。鍼灸治療はその「気」に対してアプローチし、気の流れを整える治療です。

「気」は人体を構成するものであり、生命活動を維持するエネルギーでもあります。そして、感情の変化（喜怒憂思恐驚）も「気」の運動変化により起こります。「気」は経絡という線路の上を巡り、全身にゆきわっています。それは、機関車（気）が血や水を客車として運んでいることを想像するとよいでしょう。そして、その機関車にアクセスするには駅である「つぼ」を使うのです。

では、この「気」の働きを考えてみます。

１）推動作用（すいどうさよう）：いろいろな作用を推し進める働き
２）温煦作用（おんくさよう）：身体を温める働き
３）防御作用（ぼうぎょさよう）：体表を保護して外界からの発病因子の侵入を防ぐ働き
４）固摂作用（こせつさよう）：過剰な排泄や出血を抑える働き
５）気化作用（きかさよう）：ものを変化させる働き

「気」にはこの５つの働きがあると考えます。「気」の病気を考えるときに、これらにおいて、「気」が不足した場合と「気」の流れが滞った場合を考えます。

まず、「気」が足りなくなったときを生理作用から考えてみましょう。

いろいろな作用を推し進める働き（推動作用）が不足すると、そのために元気がなくなったり、疲れやすくなったりします。

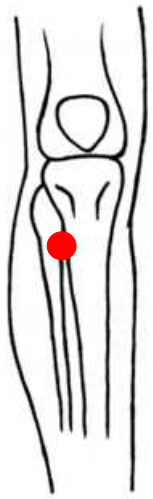
① 身体を温める働き（温煦作用）が不足すると、身体や手足が冷えるため、冷え性となります。
② 防御作用（体表を保護し外界からの発病因子の侵入をふせぐ働き）が不足すると、風邪、寒邪、湿邪に侵襲されて風邪を引きやすくなります。
③ 固摂作用（過剰な排泄や出血を抑える働き）が不足すると、お腹をくずしやすい、汗をかきやすい、生理が長引く、皮下出血するなどの現象がおきます。
④ 気化作用（ものを変化させる働き）が不足すると、汗や尿がでにくくなったりすることがあります。

つぎに、「気」が滞った場合です。この状態では、「気」の運動変化ができなくなり、感情の変化（喜・怒・憂・思・恐・驚）にも支障をきたします。そのため、気が落ち込んで抑うつ気分が生じます。

治療についてお話します。
パワー不足のときには、足三里（あしさんり）、三陰交（さんいんこう）、関元（かんげん）を用います。
温煦（あたためる）不足のときには、足三里（あしさんり）、三陰交（さんいんこう）、関元（かんげん）に簡易灸などを使って温めます。
風邪をひきやすいときには、合谷（ごうこく）を使います。
過剰な排泄や出血を抑える働きが低下したときには、中脘（ちゅうかん）を用います。
ものを変化させる働きが低下したときには、気海（きかい）がよいでしょう。
気が停滞するときには、内関（ないかん）、太衝（たいしょう）を用います。

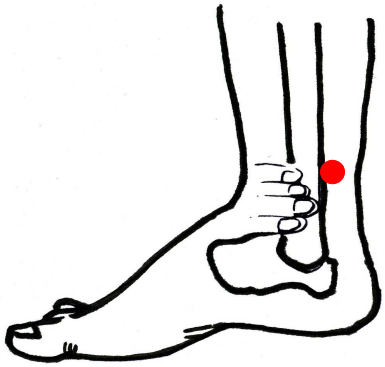
## 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指２本分のところ



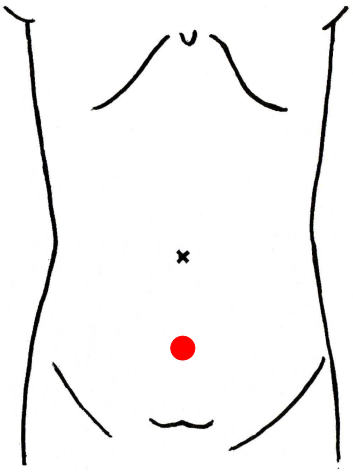
## 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指４本分上がった骨の内側の際



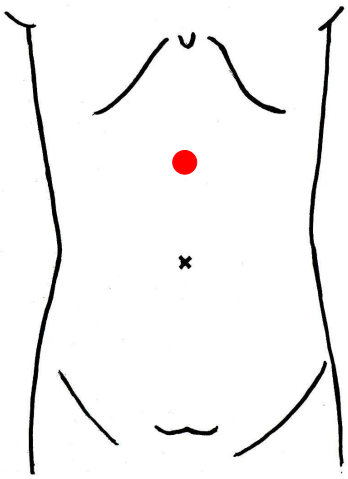
## 関元（かんげん）

へその真下指４本分のところ



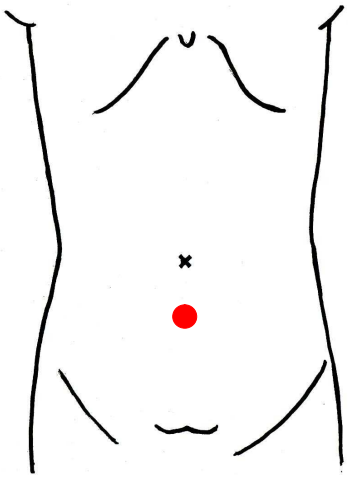
## 中脘（ちゅうかん）

臍とみぞおちの中間



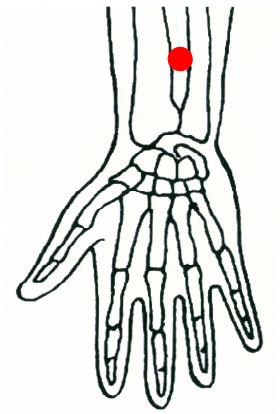
## 気海（きかい）

臍から真下指３本のところ



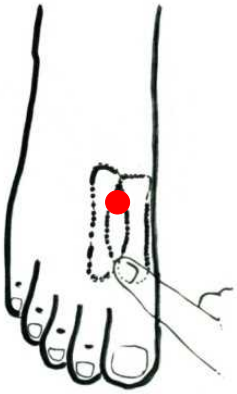
## 内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から
肘に指３本向かったところ



## 太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から
足背の方向へ指で押し上げて指の止
まるところ



（表）気の付く言葉

| |
|---|
| 精気・生気・覇気・色気・男気・女気・人気・殺気・妖気・陰気・陽気・熱気・冷気・かち気・勇気・やる気・士気・気力・気迫・活気・血気・空気・電気・磁気・天気・気候・気象・気圧・湿気・寒気・湯気・排気・換気・気品・邪気・気前・気負い・気前・浮気・内気・一本気・狂気・景気・気質　など |