第１１回漢方教室（鍼灸）

漢方で快適な冬を過ごす－冷えの対策は万全ですか？－

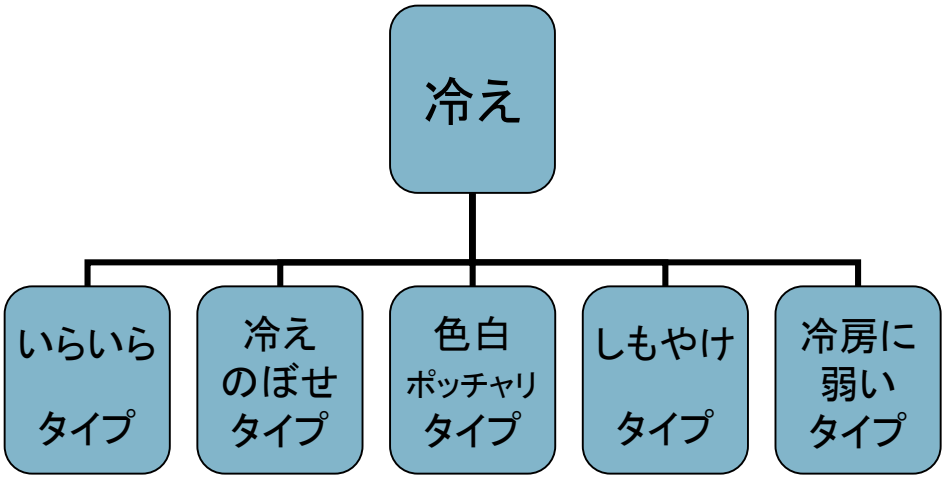
地球温暖化の影響で、近年は暖冬が続きます。それでも冷え症の方々にはつらい冬です。

今日のお話が、この冬を快適に過ごしていただくためにお役に立てればと思っております。

冬の寒さは全身あるいは局所に寒冷性の症状のほか、いろいろな症状を起こします。たとえば冷え、腹痛、頭痛、各関節の痛み、しびれ、甚だしいと下痢などが現れます。その防御策としては温かくすることですが、温めても温まらないことがあります。例えば冬になると足が冷えて眠れない、温めてもすぐに冷えるなどの苦痛ありませんか？

それはどうしてか？？ を考えてみたいと思います。

寒邪（寒さ）により、気や血、津液（水）が滞ります。そのためちょっとした寒さですぐに症状があらわれます。その出現パターンは以下のようになります。



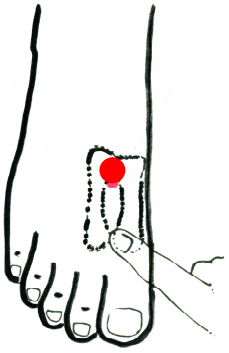
治療の基本はお灸（簡易灸）で行ないます。使い捨てカイロやホットの缶飲み物を用いても効果的です。

次に、冷えのタイプを５つに分類して説明しましょう。

★いらいらして冷えるタイプ（気滞）
症状のポイントとしては、
　※身体が熱くなったり寒くなったりする。
　※仕事や人間関係などでストレスが多い。
　※神経質で細かいことが気になる。
　※憂うつ感がありよくため息をつく。
このときには、太衝（たいしょう）、陽陵泉（ようりょうせん）を用います。

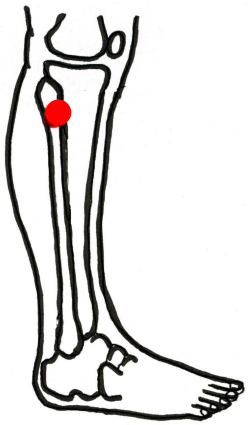
太衝（たいしょう）

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



陽陵泉（ようりょうせん）

膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下



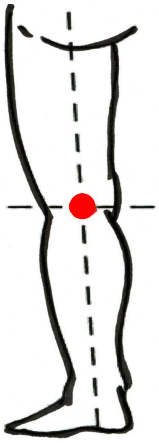
★冷えてのぼせるタイプ（血瘀）
症状のポイントとしては、
　※顔がのぼせて足が冷える。
　※皮膚がカサカサしている。
　※生理痛や生理不順で生理の前はのぼせがひどい。
　※子宮筋腫や静脈瘤がある。
このときには、三陰交（さんいんこう）、委中（いちゅう）を用います。

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３寸上がった骨の内側の際

委中（いちゅう）

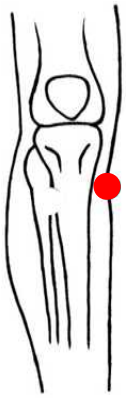
膝関節の裏側、軽く膝を曲げたときに
できる横ジワの中央



★色白ぽっちゃりタイプ（水飲）
症状のポイントとしては、
　※むくみや身体が重い。
　※胃腸虚弱、軟便である。
　※お腹がチャプチャプいう。
このときには、陰陵泉（いんりょうせん）、中脘（ちゅうかん）を用います。

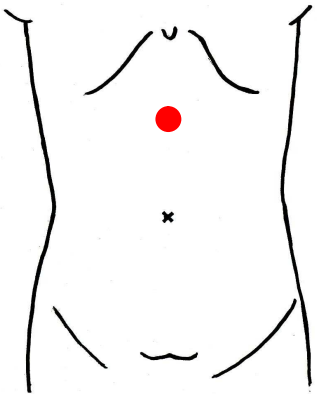
陰陵泉（いんりょうせん）

向こうずねの内側で、内くるぶしから
すねに沿って上がっていくと膝の下
で指が止まるところ



中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



★しもやけになりやすいタイプ

症状のポイントとしては、

※皮膚の乾燥や爪がもろい。

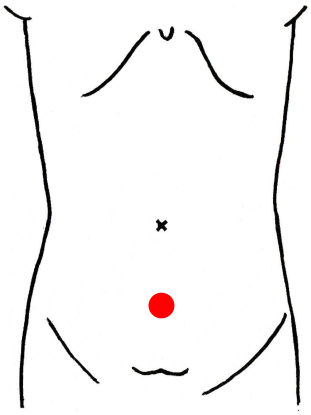
※気温に左右される。

※生理不順（遅れ気味）がある。

このときには、関元（かんげん）、三陰交（さんいんこう）を用います。

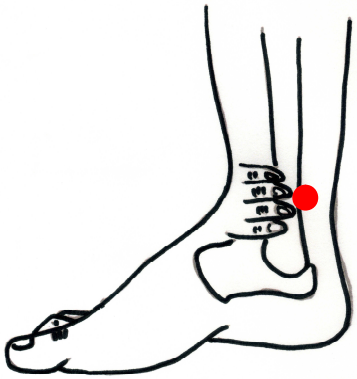
関元（かんげん）

へそから真下に指４本のところ



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本上がった骨の内側の際



★冷房に弱いタイプ

症状のポイントとしては、

　※夏の冷房に弱い。

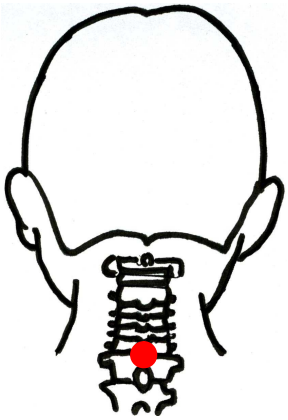
　※手足の関節、足腰が痛む。

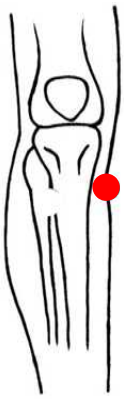
　※女性では、稀薄な無臭のおりものがある。

このときには、大椎（だいつい）、陰陵泉（いんりょうせん）を用います。

大椎（だいつい）

頭を曲げると出る首のつけねの大きな骨のすぐ下



陰陵泉（いんりょうせん）

向こうずねの内側で、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ところ