

第18回漢方教室（鍼灸）

漢方でプチダイエットーもっとスリムになりたいー

鍼灸では「肥満」を「身体の水分代謝が不良のために、余分な水分（痰・湿）がたまって起こる現象」と考えます。

この痰湿をイメージ的に表現すると、タップやブヨブヨやベトベトという言葉が当てはまります。これは一般的に脂肪のイメージに似ています。そういうことから「痰湿≒脂肪」と考え、身体を構成する陰液（過剰な水分）の一つと解釈しています。そのため、たくさん食べないのに水を飲むだけでも肥るという現象も起きます。治療としては、水分の代謝を良くし、湿や痰を取り除くことをします。

鍼灸では肥満を次の3つのタイプに分けます。

- ★がっちりタイプ（肝胃鬱熱型）
- ★太鼓腹タイプ（三焦積熱）
- ★ポッチャリタイプ（痰湿内停）

鍼灸が一番お手伝いできる小太りでポッチャリ肥満タイプについてお話します。

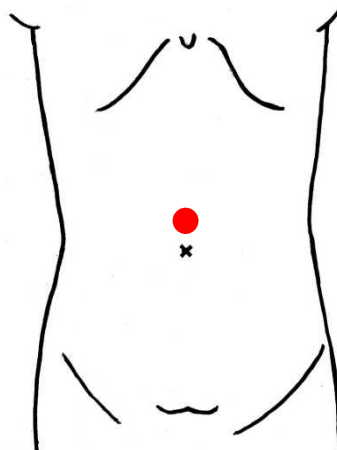
具体的な症状としては、いつも身体が重い、すぐに横になりたがる、居眠りが多い、口の中が粘る、汗が多い、天気がくずれると調子が悪い、むくみやすい、小便の出がわるい、大便はベトツとしている、などがみられます。

特徴として、色白で筋肉が柔らかく水太りするタイプで、下半身がふくよかになることがあげられます。

治療するツボには、水分（すいぶん）、陰陵泉（いんりょうせん）、足三里（あしさんり）があります。また下肢のむくみなどがあり頑固な場合には、豊隆（ほうりゅう）を加えます。

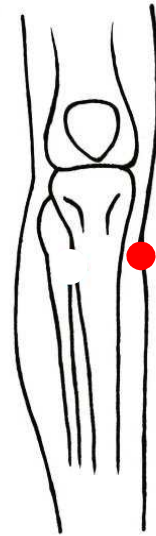
水分（すいぶん）

おへそから親指1本分の真上



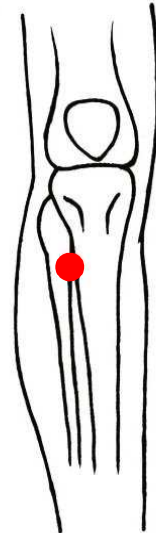
陰陵泉（いんりょうせん）

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



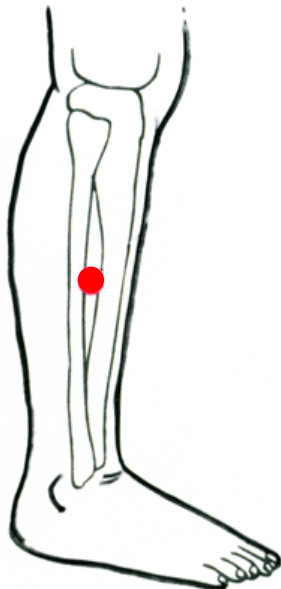
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本分の場所



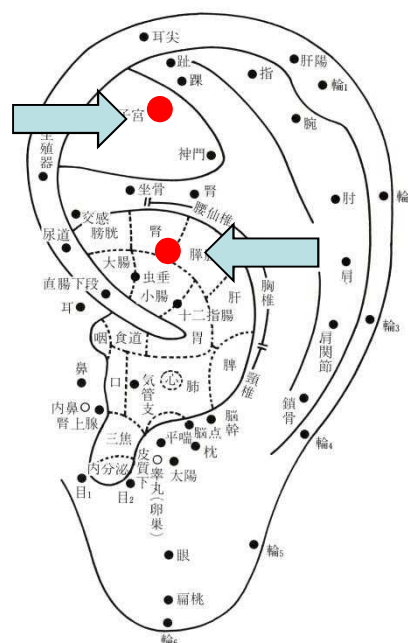
豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝のお皿の外側のくぼみとの中間



上手にやせるためアドバイス

- 1) バランスの良い食事をする。
食べ物の四気五味を感じながらゆっくり食べる。
- 2) 適度な運動がよい
激しいスポーツより軽く汗をかく程度の運動を！
- 3) 耳ツボマッサージ
 - ①人差し指を当て、親指を耳の後ろにあて、挟み込むように押す。
 - ②両耳に行い、痛みが強く出るほうに痛みを感じるまで押し、上下に 20 回ほどゆする。食前 15 分行なう。



皆さんがんばりましょう！