

## 第19回漢方教室（鍼灸）

### かぜには早めの漢方—冬を元気で乗り越えたい—

鍼灸で風邪に対処する場合の最大のメリットは、「引いたかな？」と思った時にすぐに対処ができることです。漢方薬の場合ですと、医療機関を受診したり、薬屋さんに買いに行ったりしなくてははいけません。しかし、鍼灸の場合ですと身の回りのもので対処できます。

今日はそのような簡単に対処できる鍼灸治療のお話をします。

#### ★風邪の3つのタイプ

鍼灸では風邪（かぜ）は3つの邪が原因で起きると考えています。つまり、寒邪（寒さ）、熱邪（熱さ）、湿邪（湿気）です。

具体的にお話します。この寒さによって起こるパターンを「風寒」といい、寒さでゾクゾクするのが特徴です。熱さによって起こるパターンを「風熱」といい、高熱や咽が赤くはれ痛むことが特徴です。もう一つは湿気によって起こるパターンを「風湿」といいます。今回はよく臨床で見られる風湿熱（風湿が慢性化したもの）になった場合をお話しします。その特徴は身体の倦怠感です。また、風邪を引きやすい人や冷え性の人に対する対処方法もあわせてお話します。

#### 風寒のタイプ

主な症状として、発熱より寒気が著明で、くしゃみや頭痛があります。また、項（うなじ）や肩が凝ります。さらさらした鼻水も出ます。

この時には、大椎（だいつい）、風池（ふうち）、合谷（ごうこく）などに使い捨てカイロやホット飲料をあてて温めましょう。

#### 風熱のタイプ

主な症状として、熱が高く、喉が赤く痛みます。寒気は少なく、濁った鼻水が出ます。

この時には、大椎（だいつい）、合谷（ごうこく）、曲池（きょくち）などを押しましょう。

#### 風熱湿のタイプ

主な症状として、体が熱っぽく、重くだるい感じがあります。汗が出ずに、濁った鼻水が出たり口が粘ったりします。

この時には、合谷（ごうこく）、曲池（きょくち）、陰陵泉（いんりょうせん）などを押しましょう。

### ★風邪にかかり易いタイプ

普段から息切れや食欲がなく、疲れやすいのが特徴です。そして、風邪にかかると悪寒（さむけ）や微熱や力のない咳をします。

この時には、ふだんから足三里（あしさんり）、気海（きかい）、合谷（ごうこく）に簡易灸をしましょう。

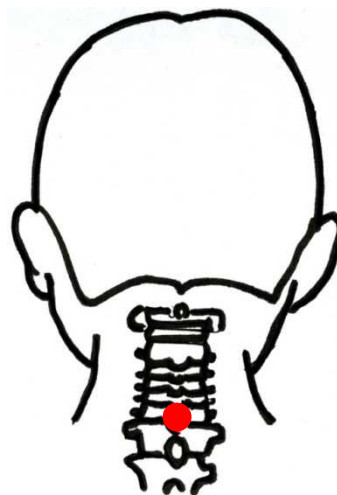
### ★ふだんから冷え性なタイプ

足腰の冷えや脱力感があり、顔色が白いのが特徴です。風邪を引くと悪寒（さむけ）が強く、頭痛や関節の痛みが出ます。

この時には、関元（かんげん）、臈中（だんちゅう）、合谷（ごうこく）に簡易灸などを行いましょう。

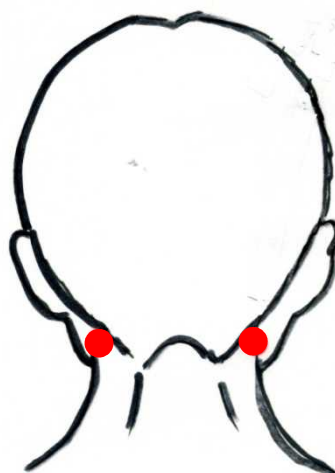
### 大椎（だいつい）

首を前に倒すと出っばる骨のすぐ下



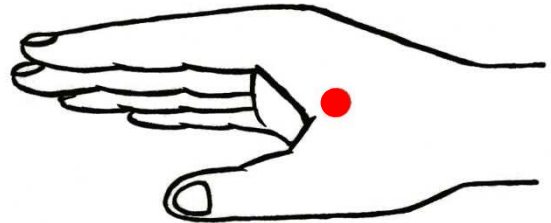
### 風池（ふうち）

後頭部の髪の毛の生え際から真上に指で押し上げると、骨にぶつかるその外側指2本分のところ



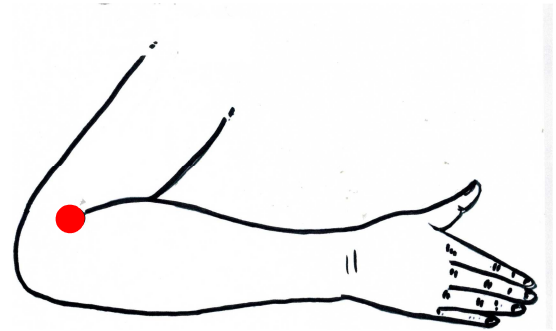
## 合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



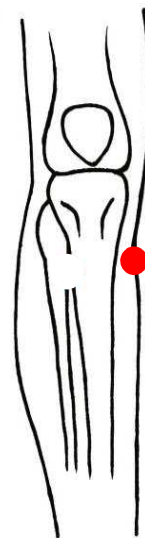
## 曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



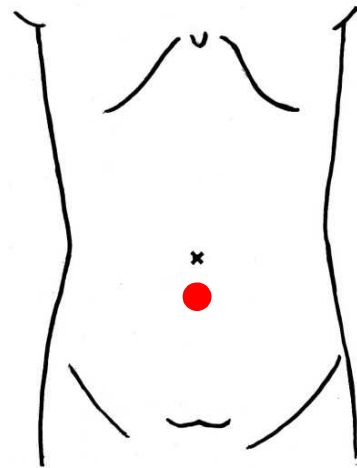
## 陰陵泉（いんりょうせん）

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



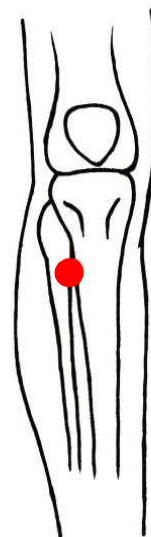
### 気海（きかい）

へそから真下に指2本のところ



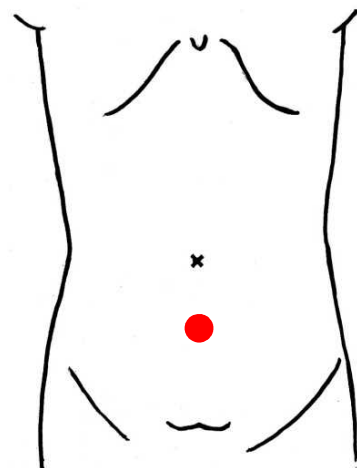
### 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨から外側に指2本のところ



### 関元（かんげん）

へそから真下に指4本分のところ



臈中 (だんちゅう)

両側の乳首を結んだ線の中央

