

第20回漢方教室（鍼灸）

こんな時には漢方をー漢方や鍼灸ってどんな治療？ー

鍼灸治療とは日本伝統医学の一つの治療法であり、漢方薬は飲んで治す「内治」、鍼や灸は身体の外から刺激して治す「外治」と言います。今回は鍼灸治療についてお話します。

1. 鍼灸の歴史

医療の始まりは、本能的に痛い所や不快なところを擦ったり刺激したりすることだと言われていています。日本にも土着の医療がありましたが、大和時代になると中国や朝鮮から仏教とともに外来医療が入ってきました。その一つが鍼灸治療です。鍼灸は遣隋使や遣唐使の時代に盛んになり、701年に制定された大宝律令の中の医疾令に、鍼医師の修業年数は7年間と記載されていました。

平安時代に入り、鍼医師である丹波康頼が日本最古の医学書である『医心方』を著しました。

室町安土桃山時代には、僧が医療を行い、鍼灸もいろいろな流派が生まれました。

江戸時代は鍼灸が大きく発展した時代です。徳川綱吉の主治医であった杉山和一という盲人の方が綱吉命により鍼灸の学校を設立しました。

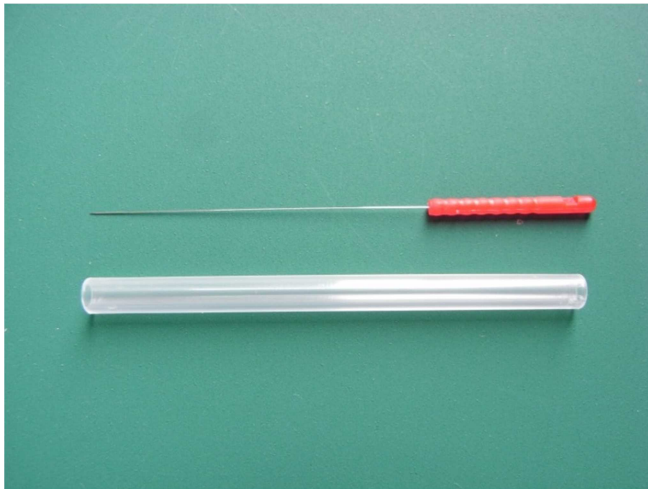
明治時代になると、医制改革により鍼灸は漢方とともに正規の医学からはざされ、暗黒時代に突入することになります。

そして1992年、鍼灸師は国家資格となり、現在に至っています。

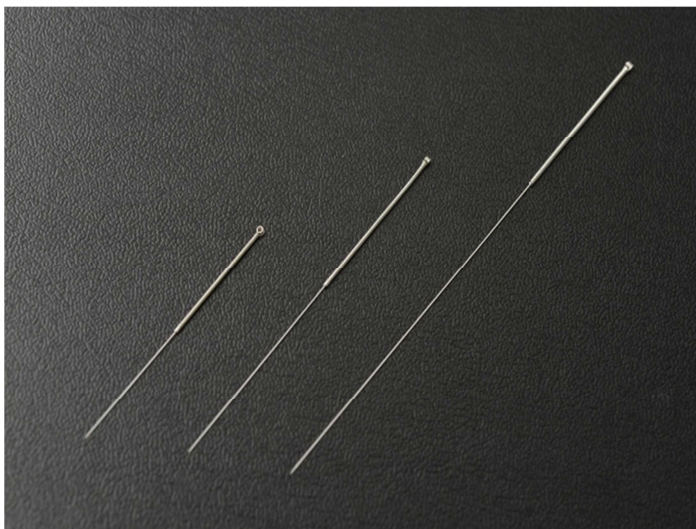
2. 鍼の種類

鍼灸の鍼には、日本の鍼と中国の鍼の2種類があります。材質はステンレスを用いて長さは、50mmが良く使われます。太さは0.12mmから0.34mmまであり、当院では、0.16mmのものを使用しています。

日本の針



中国の針



3. 鍼灸治療の特徴

- 1) 非薬物療法であり、鍼やもぐさを使って外から刺激する治療です。
- 2) 鍼灸では、気が経絡を介して内臓と体表面を結んでいると考えます。そのため、内臓の変動が体表面の変化でわかります。
- 3) 経絡は経穴（つぼ）の集合体です。経穴（つぼ）は全身にあり、361穴（WHO認定）あります。また、鍼灸の適応症には47疾患があるとWHOでは表明しています。

4. よく用いるツボ

私たちがよくことわざ的に使うつぼをあげて説明します。

「パパ三里、ママ三陰交、ぼくちりげ（身柱）」

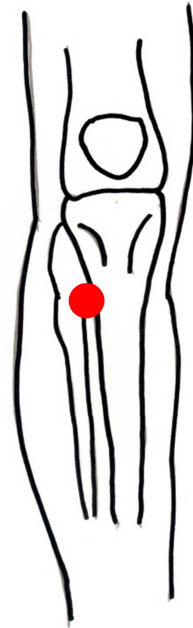
足三里（あしさんり）

このツボは、

- ①易疲労（疲れやすい・元気がない）をとります。
- ②免疫力をアップする作用があります。
- ③消化器系の症状（下痢・便秘・腹痛）を軽減します
- ④下肢の疲れ（筋肉痛・だるさ）を取ります。

そのため、疲れているお父さんたちによく用います。

取り方：足のすねを指ですりあげてゆき、止まったところから、指2本外側のところ



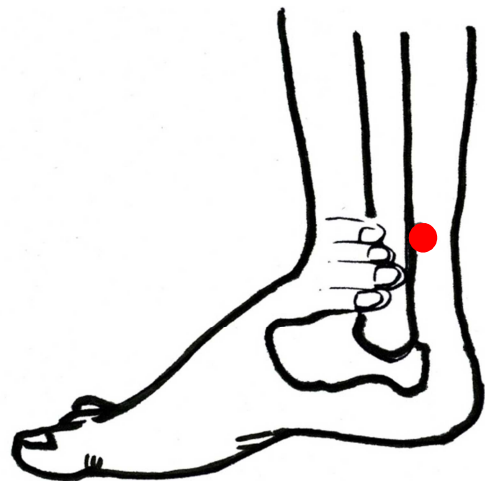
三陰交（さんいんこう）

このツボは、

- ①生理不順や生理痛を軽減します。
- ②冷え症を改善します。
- ③更年期障害に効果があります。
- ④下肢の麻痺に良く用います。
- ⑤不妊症に効果があります。

以上のように、女性の疾患に効果があります。

取り方：足の内踝の上4本をそろえた長さのところで、脛骨内側面の後縁

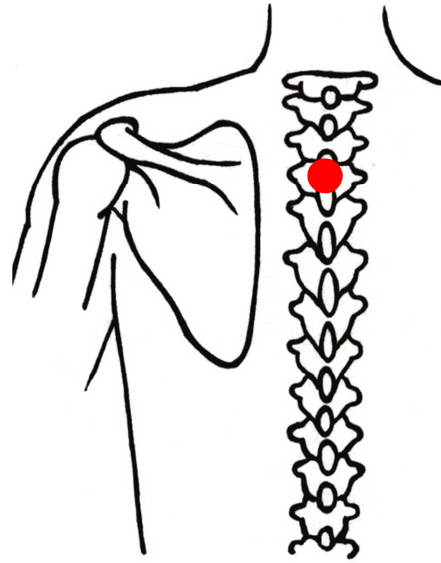


身柱（しんちゅう）

このツボは、

- ①小児の虚弱体質を改善するときに使います。
- ②夜鳴きや疳の虫に用います。
- ③風邪を引きにくくします。
- ④落ち着きがない子供に効果があります。

取り方：第3胸椎棘突起の下（肩甲骨上端を結んだ線上の背骨のすぐ下）



みなさん、鍼灸治療を怖いと思いませんか？ 鍼は痛みがなくて、けっして怖くはありません！