第２３回漢方教室（鍼灸）

漢方で体がぽっかぽか－冷えは万病のもと－

人間は「気」と「血」と「津液（水）」が身体のすみずみまで巡って生きていると鍼灸では考えます。その「気」の流れを調節するのが私たちの仕事です。

この「気」は私たちのエネルギーの源となります。つまり、「気」には身体を温める働きがあります。そして、「血」と「津液（水）」には身体を潤す働き、つまり極端にいうと冷やす働きがあります。ふだんはこの温める作用と潤す作用でバランスが取れています。しかし、このバランスが悪くなると「冷え」が生じるのです。

では、このバランスが悪くなるメカニズムについてお話します。

一つはエネルギーの源である「気」が少なくなる場合、もう一つは「血」や「津液（水）」が巡らなくて溜まってしまう場合です。具体的には、「気」を作れなくなる“**胃腸が弱くて疲れるタイプ**”、「気」の不足により「血」を作れない“**しもやけタイプ**”、「血」の滞りによって起こる“**冷えのぼせタイプ**”、「津液（水）」が滞って起こる“**色白ポッチャリタイプ**”の４つがあります。

★胃腸が弱くて疲れるタイプ

ふだんから胃腸が弱く、軟便傾向である。すぐ疲れてしまい、スタミナがない。夏は冷房が苦手である。

足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）を用います。

★しもやけタイプ

皮膚の乾燥が強く、爪がもろくて折れやすい。月経は不順で、遅れ気味である。

関元（かんげん）、三陰交（さんいんこう）を用います。

★冷えのぼせタイプ

顔がのぼせて足が冷える。皮膚はカサカサ傾向である。月経痛があり、月経不順で、特に月経前にのぼせが強くなる。子宮筋腫や静脈瘤がある人に多い。

三陰交（さんいんこう）、委中（いちゅう）を用います。

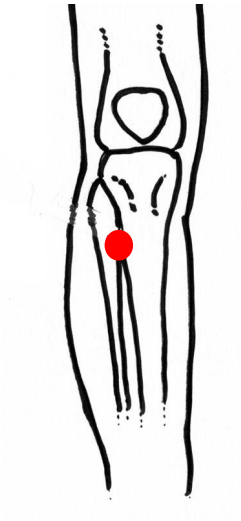
★色白ポッチャリタイプ

むくみやすく、身体が重く感じる。胃腸が虚弱で、何かあるとすぐに軟便となる。お腹がチャプチャプいう。

陰陵泉（いんりょうせん）、中脘（ちゅうかん）を用います。

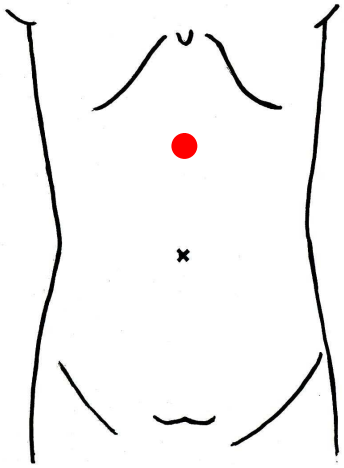
足三里（あしさんり）

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



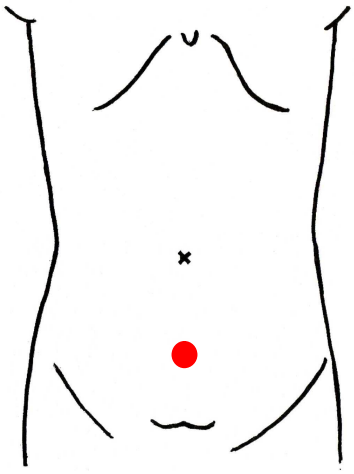
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



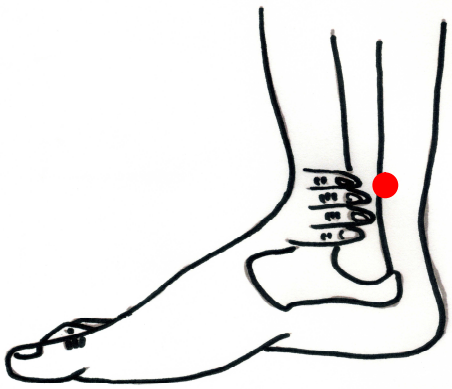
関元（かんげん）

へそから真下に指４本のところ



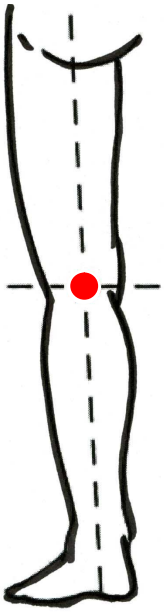
三陰交（さんいんこう）

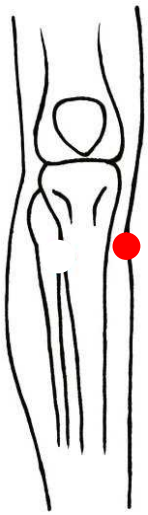
内くるぶしの中央からすねに沿って膝の方へ指４本上がった骨の内側の際



委中（いちゅう）

膝関節の裏側で、軽く膝を曲げたときにできる横ジワの中央



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