

## 第24回漢方教室（鍼灸）

### 胃が調子よくなる漢方—食欲は健康のバロメーター—

第4回の漢方教室「胃腸を丈夫にする漢方」で、胃腸は食べ物を消化し、元気の源となる「気」を吸収する働きがあるとお話ししました。この気は漢方の世界では大変重要なものです。その中で胃は中心的な役割をします。まず食べたものを収める器としての働きとその収めたものを粥状に消化して吸収されやすい状態を作る働きがあります。そして調子が悪くなると、食欲がなくなったり、胃がもたれたり、胸が焼けたり、吐気がしたりなどの症状が現れます。

今日はこのような症状を起こす人を次の6つのタイプに分けて紹介したいと思います。

- ★疲れやすいタイプ
- ★手足が冷えるタイプ
- ★イライラすると具合が悪くなるタイプ
- ★夏に調子が悪くなるタイプ
- ★食べすぎて調子が悪いタイプ
- ★太れないタイプ

#### ★疲れやすいタイプ

食事量が少なく、少し食べてもお腹が張ったり、ゲップがよくでたり、胃がもたれたり、下痢をしたりします。また、脂っこい物や味の濃い料理が食べられない、食後眠くなる、お腹が減らない、という症状もみられます。

治療には、中脘（ちゅうかん）、気海（きかい）、足三里（あしさんり）を用います。

#### ★手足が冷えるタイプ

冷たい物を食べたり飲んだりすると、胃がもたれたり、お腹が痛んだり、お腹が張ったり、吐気がしたり、下痢をしたりします。食べてもおいしくない、暖かいものを好むなどがみられます。

治療には、足三里（あしさんり）、三陰交（さんいんこう）、関元（かんげん）を用います。

### ★イライラすると具合が悪くなるタイプ

痛みは張る痛みで、痛む場所がみぞおちから肋骨の下へと移動する。下痢と便秘を繰り返し、よくおならが出ます。また、胸焼けやゲップや苦い水も出るなどの症状があります。

治療には、陽陵泉（ようりょうせん）・足三里（あしさんり）・中脘（ちゅうかん）を用います。

### ★夏に調子が悪くなるタイプ

胃がもたれるため食欲がない、脂っこい物や味の濃い物を食べると胸焼けや吐気や下痢をする、ネバネバした未消化の便で肛門に灼熱感がある、口臭がある、身体が重い、下肢がむくむ、梅雨時や暑い時に症状が悪化するなどの症状です。

治療には、足三里（あしさんり）、陰陵泉（いんりょうせん）、曲池（きょくち）を用います。

### ★食べすぎて調子が悪いタイプ

胃の中に残っている感じがして食欲がない、食後の胃が詰まった感じでもたれる、口臭が強く、ゲップと酸っぱい水があがるなどの症状があります。

治療には、内庭（ないてい）、天枢（てんすう）、足三里（あしさんり）を用います。

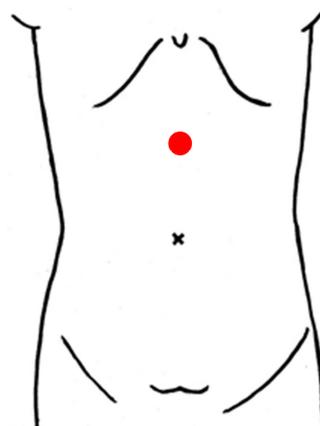
### ★太れないタイプ

お腹はすくが食べられない、胃に鈍い痛みがある、食後に吐気がおきる、咽が乾いて口が苦い、便は固くて便秘傾向が強い、肌がカサカサして潤いがないという症状を訴えます。また、口臭もあります。

治療には、照海（しょうかい）、胃脘（いゆ）、足三里（あしさんり）を用います。

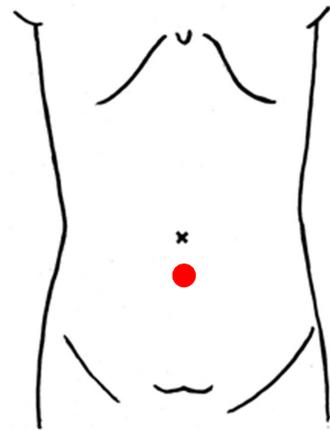
## 中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間のところ



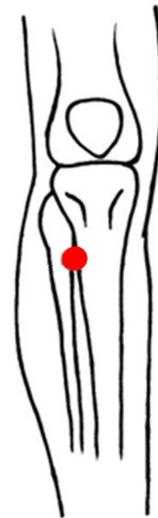
## 気海（きかい）

へそから真下に指2本のところ



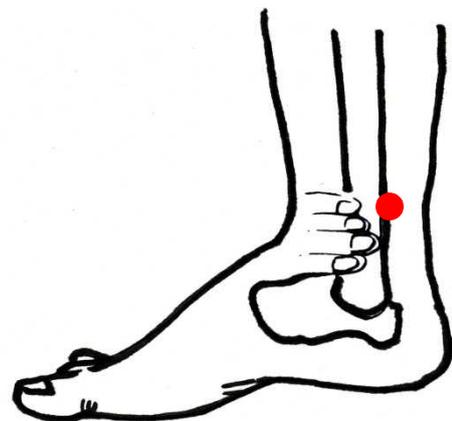
## 足三里（あしあんり）

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



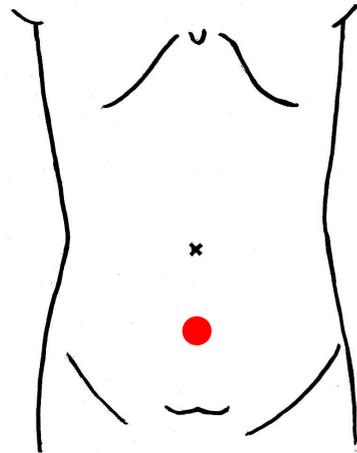
## 三陰交（さんいんこう）

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



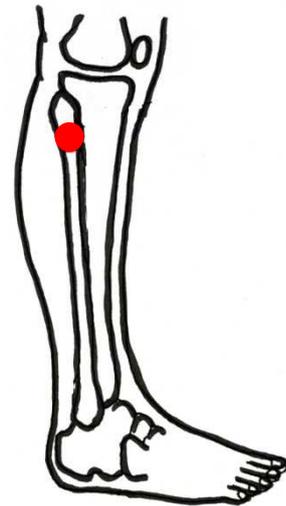
## 関元 (かんげん)

へそから真下に指4本のところ



## 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



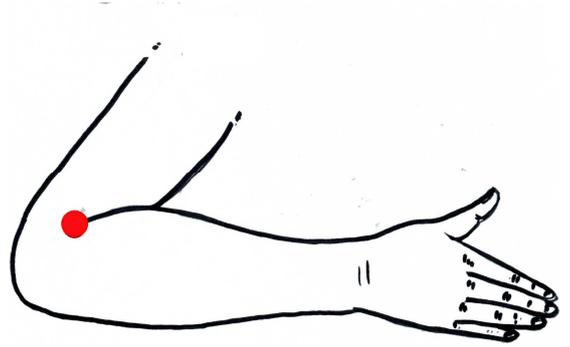
## 陰陵泉 (いんりょうせん)

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がり、膝の下で指が止まる場所



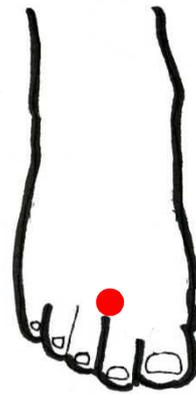
## 曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



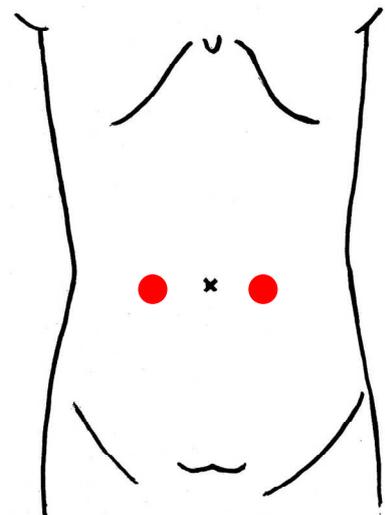
## 内庭（ないてい）

足の甲で人差し指と中指とのつけ根



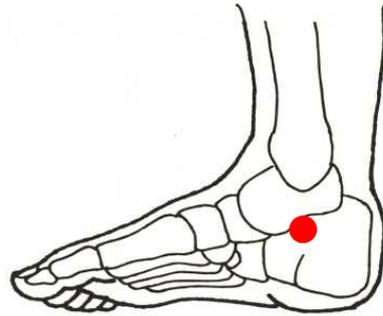
## 天枢（てんすう）

へその両側指3本のところ



## 照海（しょうかい）

内くるぶしの下端より真下へ指1本のところ



## 胃兪（いゆ）

肩甲骨の下端を結んだ線上の背骨から5つ下の背骨とすぐ下の背骨の間から両側に指2本のところ

