

第26回漢方教室（鍼灸）

凝ったなと思ったら漢方—肩こり、首こり、背中のこり—

肩こり、首こり、背中のこりはどうして起こるのかということからお話しましょう。

鍼灸では肩や首や背中のこりは気血の滞りによって起こると考えます。「気」とは体のエネルギー源で、臓腑を動かしたり、全身の筋肉を動かしたり、体を温めたりする働きがあります。「血」は栄養源です。そのため、これらが滞ると凝りが生じると考えてください。滞りを起こすケースには、環境（自然、人間関係）によって起こる場合、気が不足して起こる場合、「血（栄養源）」が滞る場合があります。

具体的には次の4つのタイプに分類できます。

- ★邪（湿気や寒さ）が肩や首、背中に存在して気血が滞るタイプ
- ★ストレスなどによって肩の気血が滞るタイプ
- ★胃腸が弱く、気が不足して気血が滞るタイプ
- ★外傷などで血が肩、首、背中に滞るタイプ

以上4つのタイプについて、治療するつぼを紹介します。ただし、きっちりこの4つに別けられない方もいらっしゃると思います。その方は混合型と考えるてください。そのときは、以下にあげるつぼを触ってみて、反応があるつぼで行ってください。

基本的なつぼは、肩の筋肉（僧帽筋）にある肩井（けんせい）です。

★寒さと湿気で起こるタイプ

肩井（けんせい）、陰陵泉（いんりょうせん）、曲池（きょくち）を用います。

★ストレスで起こるタイプ

肩井（けんせい）、内関（ないかん）、太衝（たいしょう）を用います。

★疲れやすいタイプ

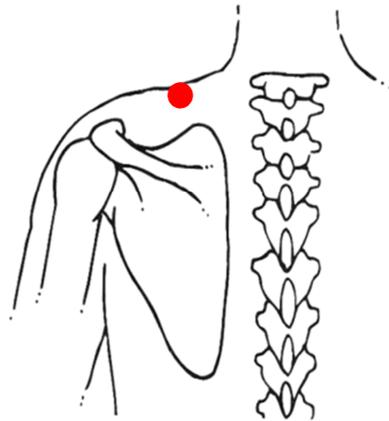
肩井（けんせい）、足三里（あしさんり）、公孫（こうそん）を用います。

★外傷などで起こるタイプ

肩井（けんせい）、合谷（ごうこく）、三陰交（さんいんこう）を用います。

肩井（けんせい）

首の付け根と肩先との中間で盛り上がった筋肉のてっぺんのところ



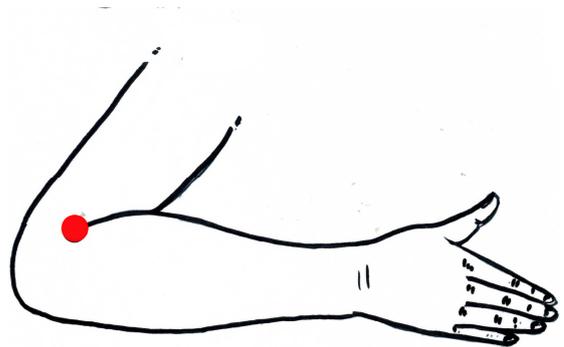
陰陵泉（いんりょうせん）

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



曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



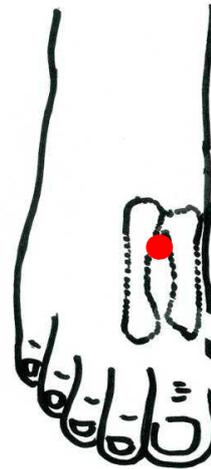
内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から肘に向かって指3本分上がったところ



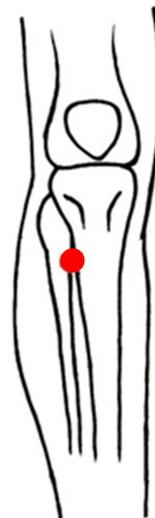
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から、足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ



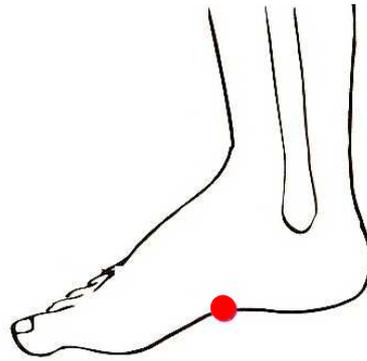
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本分のところ



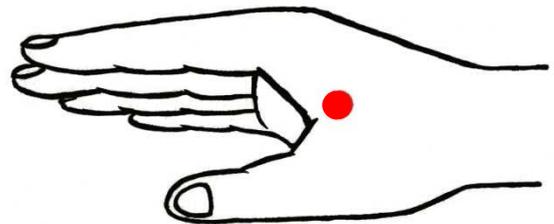
公孫（こうそん）

土踏まずの足の内側にあるスジの真ん中



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



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

