

第27回漢方教室（鍼灸）

こころに効く漢方 －不安や不眠もこれで解消！－

最近はストレスがかさむ世の中です。そのため不安それにともなう不眠などがおきることがあります。そのときに今日お話しするつぼ療法を試してみてください。

はじめに不安についてお話させていただきます。こころのつらさは身体のつらさも引き出します。そのため、鍼灸では身体の不快な症状が楽になれるこことを目標にします。そして治療によって身体が楽になるにつれて、不安感も次第に和らぐことができると考えます。では、具体的に不安を4つタイプに分けてお話しましょう。

★いろいろと迷い、不安のためくよくよと考えるタイプ

こころの症状：不安や迷いのため結論を出せずクヨクヨする。

からだの症状：疲れやすく、動悸を感じる。寝付きが悪く、夢をよく見る。

治療のつぼは、神門（しんもん）、三陰交（さんいんこう）を用います。

★不安と恐怖で自信がなくなるタイプ

こころの症状：不安と恐怖で自信を失い、用心深くなり、守りに入り閉鎖的になる。また人との交流を嫌う。

からだの症状：息切れ、動悸、手足の冷えがある。小便が近くなる。非活動的になる。

治療のつぼは、神門（しんもん）、太溪（たいけい）を用います。

★気持ちと身体のアンバランスから不安が生じるタイプ

こころの症状：肉体の疲労が精神面の不安定を引き起こす、そのため気持ちに身体がついてこない。

からだの症状：易疲労感が強い、食欲が細く太れない、眠れない、疲れすぎてイライラする。

治療のつぼは、神門（しんもん）、足三里（あしさんり）を用います。

★不安で何度も確認してしまうタイプ

こころの症状：几帳面で自分の主義を通そうと固執する。気持ちと結果に安心感を実感できず、不安になりビクビクする。

からだの症状：眠れない。動悸して胸苦しい。

治療のつぼは、神門（しんもん）、太衝（たいしょう）を用います。

つぎに不眠についてお話をします。

不眠には、入眠困難（寝付くまでに時間がかかるもの）、熟睡障害（眠りが浅く寝ても熟睡感がないもの）、中途覚醒（夜中に何度も目が覚めるもの）、早朝覚醒（朝早く目が覚めるもの）などがあります。入眠困難にはイライラして眠れないタイプが、熟睡障害にはクヨクヨと心配ばかりして寝付けないタイプが、中途覚醒には胸焼けムカムカ食べ過ぎで眠れないタイプが、早朝覚醒には気がたかぶって目がランランするタイプと、あれこれ考えて一晩中眠れないタイプがあります。

★イライラして眠れないタイプ

こころの症状：昼間あった事を考えたり、思い出したりして、胸がつかえ、イライラする。よく寝返りをうつ。いやな夢を見る。

からだの症状：歯ぎしりや下痢、便秘をしやすい。おならが多い。

治療のつぼは、失眠（しつみん）、太衝（たいしょう）を用います。

★クヨクヨと心配ばかりして寝付けないタイプ

こころの症状：細かいことをよくよ悩み、嫌な事を思い出し落ち込こむ。

対人関係や自分自身に対する不満、また環境の変化が原因になって不眠となる。

からだの症状：普段から疲れやすい。食欲不振がある。下痢をしやすい。

治療のつぼは、失眠（しつみん）、神門（しんもん）を用います。

★胸焼けムカムカ食べ過ぎで眠れないタイプ

症状：胸焼け、胸苦しさ、すっぱい水が上がるため眠れない。逆に食後はぐくなり寝てしまう。胸焼けムカムカでよく眼が覚める。臭いゲップが出て、口が苦く粘る。

治療のつぼは、失眠（しつみん）、内庭（ないてい）を用います。

★目がランランするタイプ

こころの症状：昼間の興奮が夜まで続き、眼がランランとする。また朝が早く目が覚めそれから眠れない。

からだの症状：赤ら顔。冷たい水を好んで飲む。動悸や頭痛がする。

治療のつぼは、失眠（しつみん）、行間（こうかん）を用います。

★あれこれ考えて一晩中眠れないタイプ

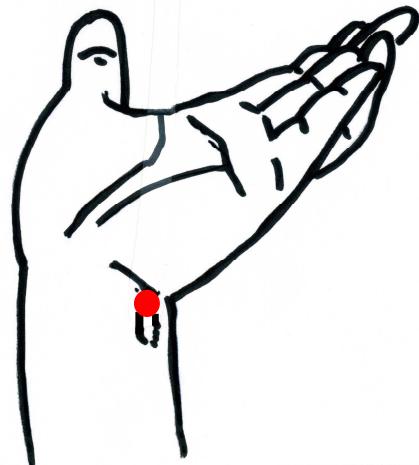
こころの症状：不安感や焦燥感があり落ち着かない。物音などで驚きやすい。

からだの症状：手足がほてる。寝返りが多い。夢が多い。疲れると不眠になる。

治療のつぼは、失眠（しつみん）、三陰交（さんいんこう）を用います。

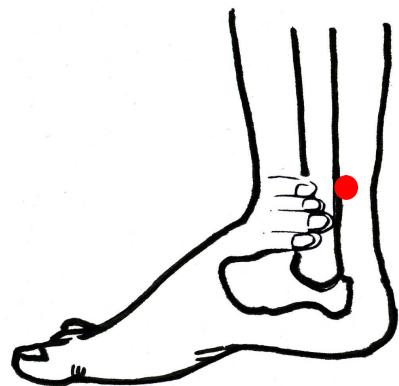
神門（しんもん）

手首の内側の横ジワの小指の端



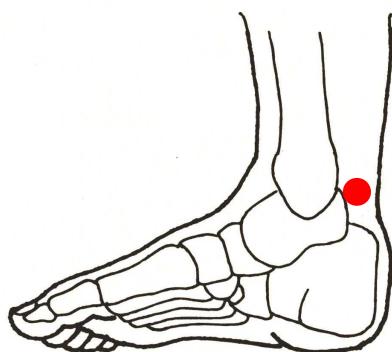
三陰交（さんいんこう）

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



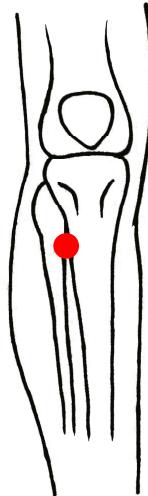
太溪（たいけい）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



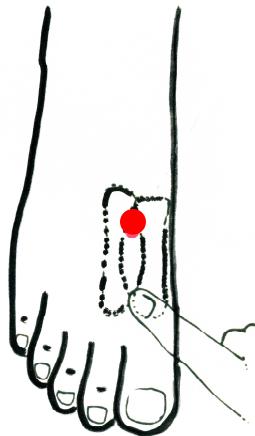
足三里（あさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側指2本のところ



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



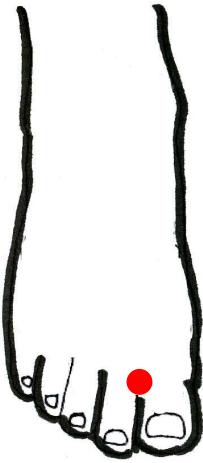
失眠（しつみん）

足の裏のかかとのふくらみの中央



行間（こうかん）

足の甲側で、親指と人差し指のつけ根



内庭（ないてい）

足の甲で人差し指と中指のつけ根

