

## 第28回漢方教室（鍼灸）

### 血の巡りが良くなる漢方—月経トラブルだけじゃない—

血のめぐりが滞ってしまう状態を東洋医学（漢方・鍼灸）では瘀血（おけつ）といいます。また、ふるい血が滞るとも言われています。この瘀血となった時のサインとしては3つあります。1つ目は**痛み**です。この痛みの特徴としては痛む部位が固定していて、刺すような強い痛みで、夜に痛みが強くなる傾向があります。2つ目は**しこり**ができます。お腹などに硬いしこりができたりすることです。3つ目は**黒ずみ**です。色素沈着などを言います。

瘀血が起こしやすい疾患には、例えば月経痛、月経不順、婦人病（子宮筋腫や卵巣嚢腫）、冷え性、腰痛、肌のくすみ、生活習慣病などがあります。

血が滞る原因には、ストレス、虚弱体質、過労、飲みすぎ食べすぎ、打撲などの外傷、手術の傷痕、冷房や薄着による身体の冷え、慢性疾患による体液消耗、ホルモンバランスの崩れなどがあります。

鍼灸では瘀血を次の5つのタイプに分けて考えます。①元気不足を伴う場合、②食べ過ぎの飲みすぎによって起こる場合、③貧血(血の不足)によって起こる場合、④冷えによって起こる場合、⑤外傷によって起こる場合です。

一般的に鍼灸では血の巡りを解消するツボとしては3つあります。三陰交（さんいんこう）、膈兪（かくゆ）、血海（けっかい）です。今回はこれからのツボを使いながら、上に記したタイプ別にお話をします。

#### ① 元気不足を伴う瘀血の場合

虚弱体質や過労によって生じる。

症状：動悸や息切れ。元気がない。お腹がはる。スタミナがない。

使うツボ：足三里（あしさんり）、三陰交（さんいんこう）

#### ② 飲みすぎ食べ過ぎによって起こる瘀血の場合

症状：身体が重く、すぐに横になりたがる。居眠りが多い。小便の出が悪い。大便是べっとりしている。

使うツボ：豊隆（ほうりゅう）、三陰交（さんいんこう）

#### ③ 貧血によって起こる瘀血の場合

症状：皮膚の乾燥や顔につやがない。つめがもろい。毎年しもやけができる。気温が低いと冷えが悪化する。

使うツボ：血海（けっかい）、三陰交（さんいんこう）

#### ④ 冷えによって起こる瘀血の場合

症状：手足が冷えてしびれる。寒いと調子が悪い。不眠。

使うつぼ：関元（かんげん）、三陰交（さんいんこう）

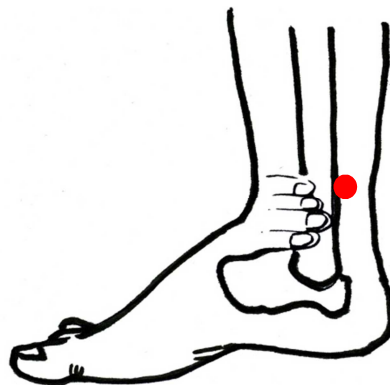
#### ⑤ 外傷によって起こる瘀血の場合

症状：刺すような痛みで、同じところが痛む。夜間増悪。サメ肌。

使うつぼ：膈兪（かくゆ）、三陰交（さんいんこう）

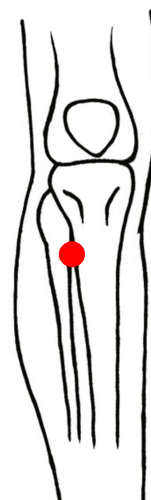
### 三陰交（さんいんこう）

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



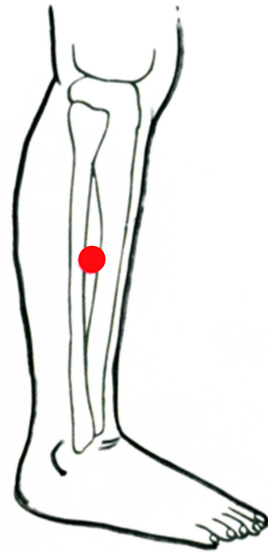
### 足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の  
下縁から外側指2本のところ



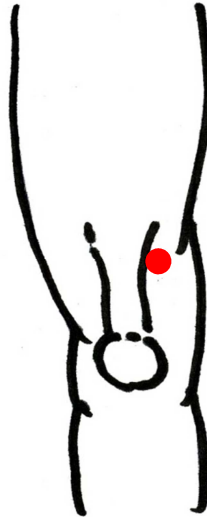
### 豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝のお皿の外側のくぼみとの中間



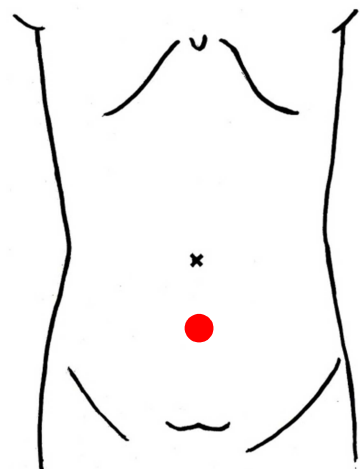
### 血海（けっかい）

膝を伸ばした時、お皿の内側やや上にできるくぼみから、ふとももに指3本向かったところ



### 関元（かんげん）

へそから真下に指4本分のところ



## 膈俞（かくゆ）

肩甲骨の下端を結んだ線上の背骨と  
すぐ下の背骨の間から両側の指2本  
分のところ

