

第29回漢方教室（鍼灸）

アンチエイジングと漢方ー人生をながく楽しみたいー

老化とは神様が与えた、喜び？それとも試練？

老化はだれでも経験する出来事です。鍼灸でこの老化を防止することはできませんが、遅らせることはできると思います。今日は、老化が加速度しないようにブレーキのかけ方についてお話します。

鍼灸では、老化は腎の衰えによって生じると考えております。そのため「腎」がキーワードとなります。

さてその腎とは？

- ① 腎は内臓の成長発育および機能を維持する。
- ② 生殖器の成長発育および機能を維持する。
- ③ 水分代謝を良くし、排尿機能を維持する。
- ④ 腎は骨、骨髄、脳の成長および機能を維持する。
- ⑤ 腎は耳や頭髪を維持する。
- ⑥ 腎は根気や志などを精神的に強靱にする。
という働きを持っています。

腎の変化は、ある薬用酒のコマシヤーで言われているように、男性は8歳、女性は7歳の周期で変化するという中国の文献があります。

この腎のパワー不足の傾向は、具体的に次の症状が出てきたら疑われます。

- I. 足腰がよわる（冷えを伴う・ほてりを伴う）タイプ
- II. 物忘れがひどく落ち着きがなくなるタイプ
- III. 疲れやすくくよくよして落ち込むタイプ
- IV. 食欲がなくスタミナがなくなるタイプ

では、具体的にお話します。

Iー①. 足腰が弱って冷えを伴うタイプ

症状としては、頻尿、足腰がだるい、健忘、聴力が低下する、寒がりなどがあります。

使うつぼは、腎兪（じんゆ）、関元（かんげん）です。

I-②. 足腰が弱ってほてりを伴うタイプ

症状としては、足腰がだるい、手足がほてる、寝汗、健忘、聴力が低下する、夜間に頻尿となる、熟睡できないなどがあります。

使うつぼは、腎兪（じんゆ）、湧泉（ゆうせん）です。

II. 物忘れがひどく落ち着きがなくなるタイプ

症状としては、物忘れがひどい、おちつきがない、不安感がある、運動しすぎると夜が眠れない、動悸、手足がほてるなどがあります。

使うつぼは、腎兪（じんゆ）、神門（しんもん）です。

III. 疲れやすくくよくよして落ち込むタイプ

症状としては、疲れやすい、疲れると落ち込みやすくくよくよと考える、普段から考え込みやすい、睡眠が浅く夜間によく目が覚める、環境に馴染めにくいなどがあります。

使うつぼは、内関（ないかん）、三陰交（さんいんこう）です。

IV. 食欲がなくスタミナがなくなるタイプ

症状として、全身の倦怠感、無気力、食欲が減退する、筋肉のひきつり、慢性病を持っている、大きな手術を経験したことがある、取り越し苦労をするなどがあります。

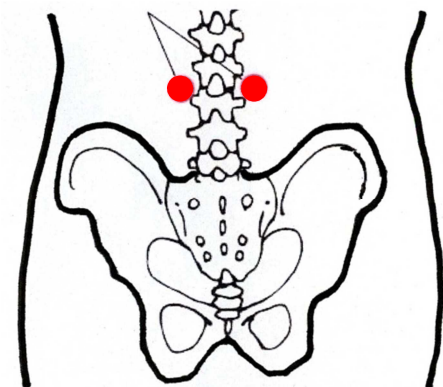
使うつぼは、腎兪（じんゆ）、足三里（あしさんり）です。

つぼを刺激しすぎるとかえって逆効果です。

8分目くらい、つまり「もう少しやりたい」と思うくらいにしておきましょう。たくさんやったからといって、年が若返ることはありません。気をつけてください。

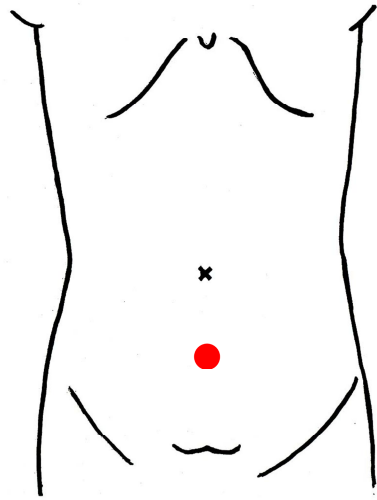
腎兪（じんゆ）

左右の骨盤のテッペンを結んだ線と背骨の交わった背骨の上2つの外側指2本のところ



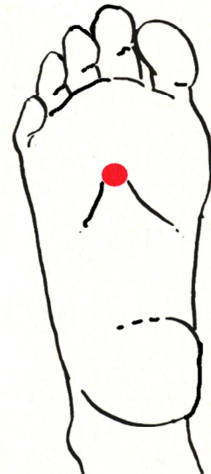
関元 (かんげん)

へその真下指4本のところ



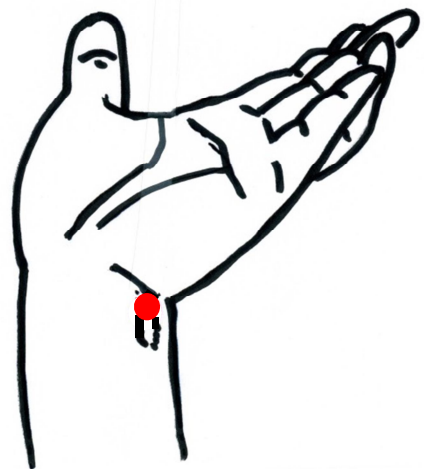
湧泉 (ゆうせん)

足の裏ほぼ中央



神門 (しんもん)

手首の内側の横ジワの小指の端



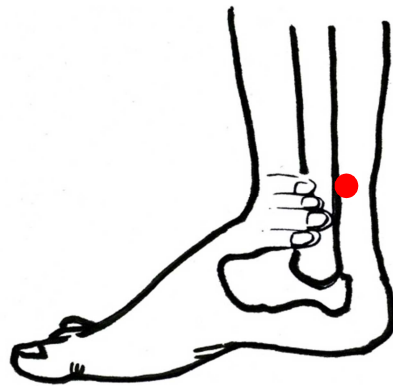
内関（ないかん）

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



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

