

## 第30回漢方教室（鍼灸）

### パワー不足を解消する漢方—気力と体力を取り戻す—

近年、日本の皆さんは疲れています。震災に続き、強烈な残暑で元気がなくなった日本です。ここで皆さん一人ひとりが元気になり、がんばれニッポンの礎になりましょう。

さて、その元気の源は何かと言いますと「気」と考えています。今日はその「気」についての鍼灸のお話させていただきます。

気は意外と私たちの日本人の生活の中に溶け込んでいます。そのひとつの証が言葉で、私たちがふだん使っている日本語の中に、「気」を用いた言葉がたくさん使われています。

例えば、活気、人気、元気、色気、寒気、気合、気質、気配、殺気、電気、空気、病気などです。

鍼灸では「気」とは？

人体を構成する要素の一つであり、生命活動を維持するエネルギーを指します。そのため、体中を巡って、栄養分である血や津液（水）を全身に運搬する働きを持っていると考えます。

今回のテーマは「気の不足によって起こるパワー不足」です。その根本は食べ物を消化し、元気の源となる気を吸収する胃腸にあります。その胃腸を丈夫にしてパワー不足を解消するツボについてお話します。

今回は中脘（ちゅうかん）というお腹にあるツボを中心に考えてみます。刺激方法としては、簡易灸や使い捨てカイロなどで温めてみましょう。

皆さんをタイプで分けて考えてみます。

#### ★疲れやすいタイプ

症状としては、動くとすぐ疲れる、食事の量が少なく、食べると胃がもたれて眠くなるなどです。

治療のつぼは、気海（きかい）、中脘（ちゅうかん）を用います。

#### ★手足が冷えるタイプ

症状としては、冷たいものを食べたり飲んだりすると、胃がきりきりと痛む、手足が冷たい、食べすぎるとお腹が張るなどです。

治療のつぼは、三陰交（さんいんこう）、中脘（ちゅうかん）を用います。

### ★足腰が冷えだるいタイプ

症状としては、足腰が冷え重く感じる、明け方によくお腹が痛くなり下痢をすることがある、よく足が浮腫んだりする、夜よくお手洗いに行くなどです。

治療のつぼは、太溪（たいけい）、中脘（ちゅうかん）を用います。

### ★イライラすると具合が悪くなるタイプ

症状としては、お腹が張ったり痛くなったりする、胃がすっきりせず胸焼けがする、お腹がゴロゴロ鳴りおならが多い、性格的にイライラ型で怒りっぽいなどです。

治療のつぼは、太衝（たいしょう）、中脘（ちゅうかん）を用います。

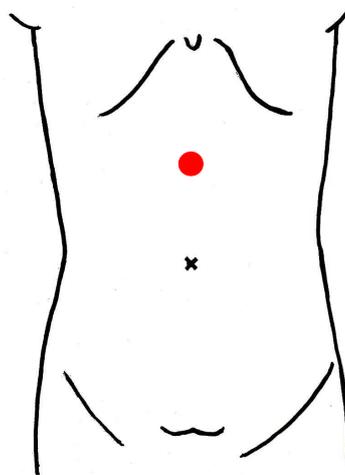
### ★食べ過ぎて具合が悪くなるタイプ

症状としては、胃もたれが強くて食欲がない、口臭が強い、ベトベトの軟便が出る、お腹が張って臭いおならが出るなどです。

治療のつぼは、内関（ないかん）、中脘（ちゅうかん）を用います。

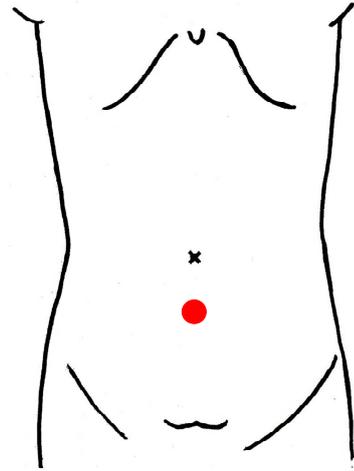
## 中脘（ちゅうかん）

臍とみぞおちの中間



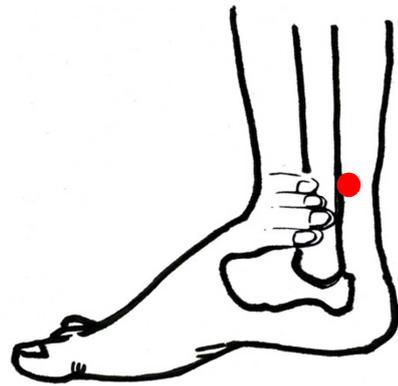
## 気海（きかい）

臍から真下指3本のところ



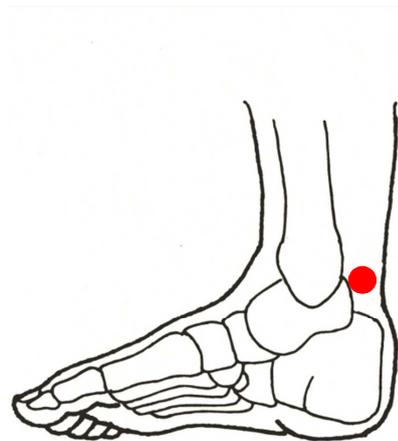
## 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本分上がった骨の内側の際



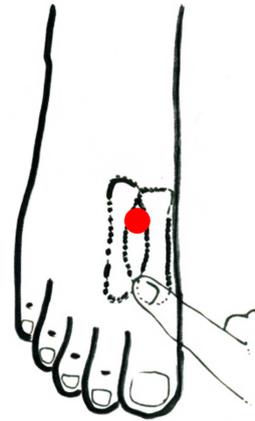
## 太溪（たいけい）

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



## 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場所



## 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

