

## 第33回漢方教室（鍼灸）

### 漢方で病気を予防ー心身のアンバランスを正すー

鍼灸において、病気の予防は「気」の充実が重要と考えます。

気といっても目に見えなく解明もされていません。みなさんは気に対してどのようなイメージをお持ちですか？ 気功やハンドパワーですか？

しかし、鍼灸にとって、気は非常に重要な存在です。なぜなら、鍼灸では気を調節する治療をしているからです。

また、気に関して、①気は人体を構成する要素の1つである、②気は生命活動を維持するエネルギーである、③気の運動変化により感情の変化（喜怒憂思恐驚）が起こる、と考えます。その気は、つぼとつぼをつなげている経絡の中を流れています。そして、鍼灸では気を調節することによって体の変調を整えているのです。

さて、その気の働きとして、鍼灸では次の5つの作用を考えています。

- ★**推动作用**（すいどうさよう）：いろいろな作用を押し進める働き
- ★**温煦作用**（おんくさよう）：身体を温める働き
- ★**防御作用**（ぼうぎょさよう）：体表を保護し外界からの発病因子の侵入をふせぐ働き
- ★**固摂作用**（こせつさよう）：過剰な排泄や出血を抑える働き
- ★**気化作用**（きかさよう）：ものを変化させる働き

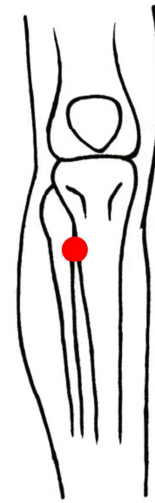
次にこの5つの気の作用を低下させないための経穴（つぼ）を説明してみましょう。

- 推动作用、温煦作用、防御作用が低下し免疫力が低下した時には、免疫力のアップする作用が期待される足三里（あしさんり）を用います。
- 防御作用が低下して風邪を引きやすくなった時には、防御力をアップする目的で合谷（ごうこく）を用います。
- 気の消耗を抑えて気の貯蔵を保護する目的で、親からもらった気と飲食物などから消化吸収した気を貯蔵する場所（丹田）に位置するお腹側の気海（きかい）と背中側の腎兪（じんゆ）を用います。
- 気を栄養する血を滋養する目的で、三陰交（さんいんこう）を用います。

以上のつぼに簡易灸を1日1～2回行ってみましょう。

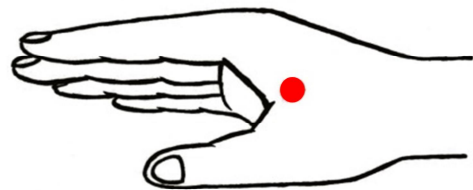
### 足三里（あしさんり）

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



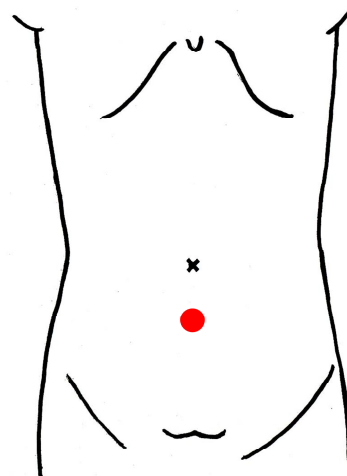
### 合谷（ごうこく）

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



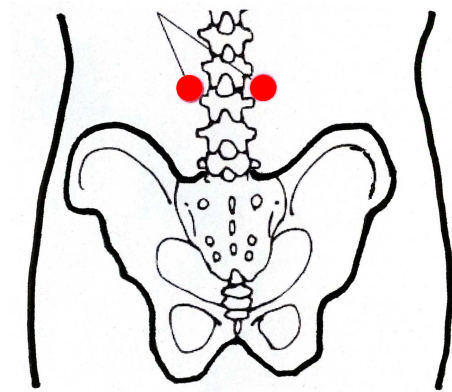
### 気海（きかい）

臍から真下指3本のところ



### 腎俞（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



### 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

