

第34回漢方教室（鍼灸）

呼吸が楽になる漢方—喘息や気管支炎を克服する—

人間は、気の巡りによって生きています。その気は、五臓（肝・心・脾・肺・腎）と六腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦）を巡り、いろいろな生命活動を行います。今回のテーマである呼吸もこの一つの作用です。ただし、この五臓六腑は西洋医学でいう臓腑の概念と少し違いますので注意してください。

では、本題に入りましょう。呼吸を主っている臓腑は、主に肺ですが、腎も協力しています。具体的には、呼気（息を吐く）と吸気（息を吸う）は肺が中心的な働きをしますが、吸気（息を吸う）は腎も協力して行います。深呼吸を思い出してください。深呼吸は腎の位置する下腹（丹田）まで息を吸う動作です。ですから、呼吸を深くするためには、この肺と腎の臓器が重要な役割を果たしているのです。今日はこの2つの臓器を助ける作用をもった経穴（つぼ）を中心に紹介しましょう。

◎肺の働きをあげる経穴（つぼ）は、合谷（ごうこく）と列缺（れっけつ）を用います。

◎腎の働きを助ける経穴（つぼ）は、太溪（たいけい）と関元（かんげん）を用います。

肺の機能が低下した時に出現する咳の疾患（気管支炎・喘息）に効果がある経穴（つぼ）も紹介しましょう。ただし、鍼灸では適応する時期があります。それは咳が出現していない緩解期を中心に行います。

★気管支炎のとき

肺の機能を補う目的で経穴（つぼ）を使います。

列缺（れっけつ）、尺沢（しゃくたく）、大杼（だいじょ）を用います。

★喘息のとき

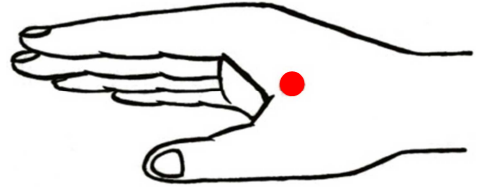
腎の機能を補う目的を中心に経穴（つぼ）を使います。

太溪（たいけい）、関元（かんげん）、尺沢（しゃくたく）を用います。

今回はこれらの経穴（つぼ）には優しく指圧を試してみてください。

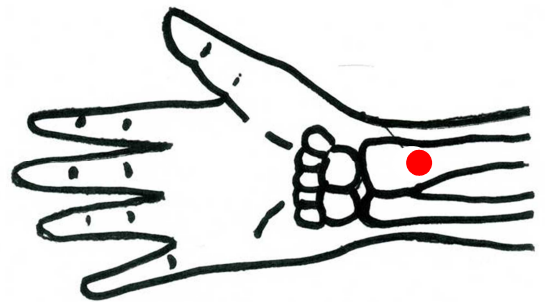
合谷（ごうこく）

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



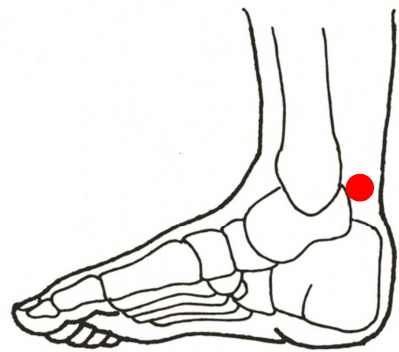
列缺（れっけつ）

手関節の内側の横ジワの親指側で、脈が触れるところから肘に向かって指2本のところ



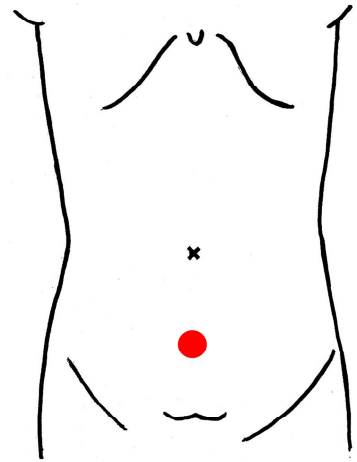
太溪（たいけい）

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



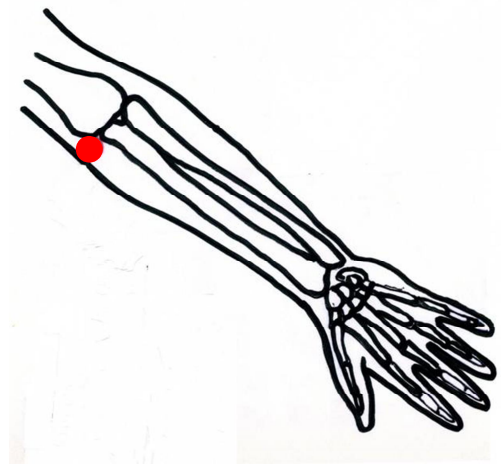
関元（かんげん）

へその真下指4本分のところ



尺沢（しゃくたく）

肘を伸ばした時の肘の外側にある横
ジワの外側のところ



大杼（だいじょ）

第1胸椎棘突起下の両側で指2本の
ところ

