第３７回漢方教室（鍼灸）

漢方で見える！聞こえる！－目や耳の病気は漢方で治せるか？－

人間の生命維持活動（臓腑・組織）は、漢方では「気」と「血」によって行われていると考えます。目や耳も同様で、やはり気と血の滋養によって機能しています。そのため、この気血の不足や異常により目や耳にさまざまな苦痛が生じます。

目について

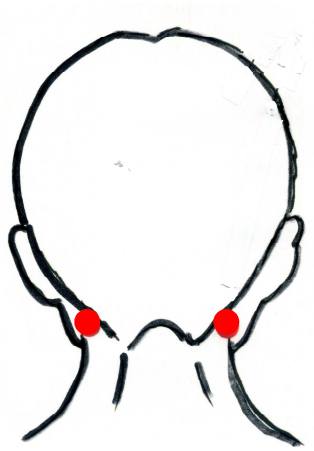
目の病気のメカニズムを考えてみます。まず、目を滋養する気血の不足により視力の低下が生じます。つぎに血の滋養が不足すると目の乾きやかすみ目が生じます。また、気が不足すると疲れ目が、気が滞ると目の充血の症状が出現しやすくなります。

話が変わりますが、中国では目のツボを用いた目の周りや頸部のマッサージ法があります。今回はそのツボを使いながら、目の病気をよくみられるタイプに分けて考えてみます。

目のつぼ一式

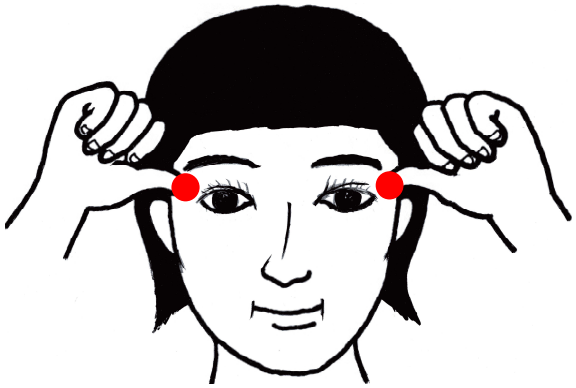
風池（ふうち）

後頭部の髪の生え際から真上に指で押し上げると、骨にぶつかるその外側指２本分のところ



太陽（たいよう）

眉毛の端と目の端を結んだ線の
中間の後方指１本のところ



攢竹（さんちく）

眉毛の内側のくぼみ

目の病気のタイプには、次の４つがあります。

★目が乾燥し、肌もカサカサするタイプ
★目が充血し、イライラするタイプ
★視力が低下し、体力がないタイプ
★目がかすみ、不眠症を伴うタイプ

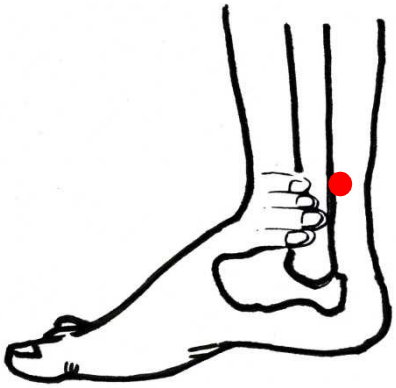
具体的に話を進めましょう。

★目が乾燥し、肌もカサカサするタイプ

乾き目で瞼が痙攣します。光がまぶしい、目がかゆいなどの症状を呈します。
この場合は、目のつぼ一式、三陰交（さんいんこう）を用います。

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



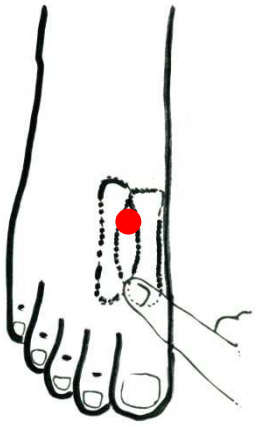
★目が充血し、イライラするタイプ

目の充血や涙目になることが多く、目がかゆく目ヤニもでます。

この場合は、目のつぼ一式、太衝（たいしょう）を用います。

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ところ



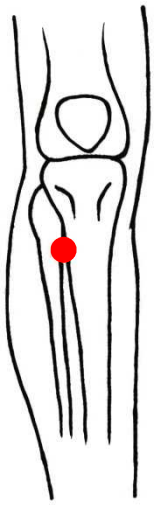
★視力が低下し、体力がないタイプ

視力が低下して目がしょぼしょぼします。光を見るとまぶしく、よく目が疲れます。

この場合は、目のつぼ一式、足三里（あしさんり）を用います。

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

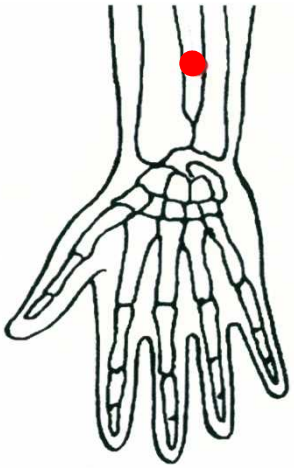


★目がかすみ、不眠症を伴うタイプ

かすみ目や目が乾き、目がよく疲れます。
この場合は、目のつぼ一式、内関（ないかん）を用います。

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



耳について

次に耳の病気のメカニズムについて考えてみます。やはり目と同じように気血の異常によって生じます。疲れるたり睡眠不足で気血が不足すると耳鳴りを生じます。イライラして気が滞ると耳の閉塞感が強くなります。また、加齢によっても耳鳴りを生じます。

耳の病気のタイプには、次の３つを考えています。

★疲れると耳鳴りがするタイプ
★イライラすると耳鳴りや耳閉感がするタイプ
★加齢で起こる耳鳴りタイプ

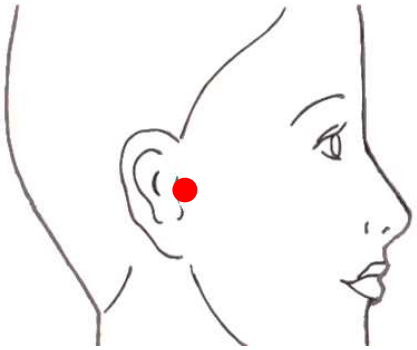
それぞれのタイプを具体的に説明します。

★疲れると耳鳴りがするタイプ

耳鳴りはかすかな音が断続的に続きます。
この場合は、耳門（じもん）、足三里（あしさんり）を用います。

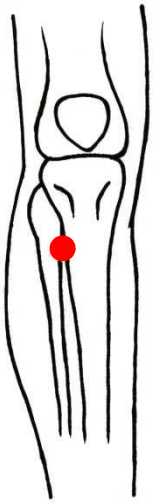
耳門（じもん）

耳の前切痕の前にある凹部のところ



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



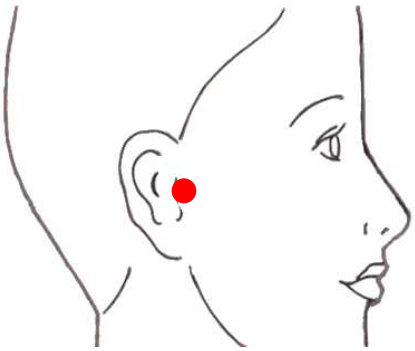
★イライラすると耳鳴りや耳閉感がするタイプ

耳鳴りは潮騒の音やキーンと金属的な音がすることが多いです。

この場合は、耳門（じもん）、内関（ないかん）を用います。

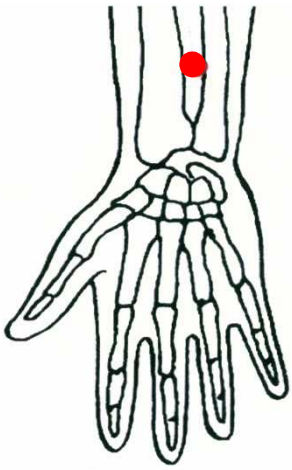
耳門（じもん）

耳の前切痕の前にある凹部のところ



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



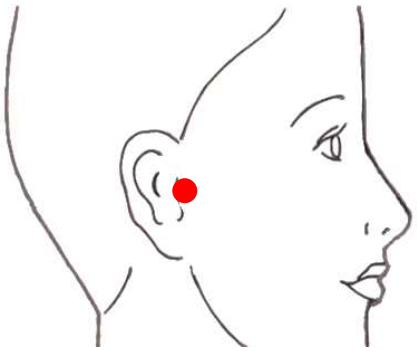
★加齢で起こる耳鳴りタイプ

耳鳴りは、耳の中に蝉がいるよう音や低くて細い音がします。また、夜に悪化する傾向があります。

この場合は、耳門（じもん）、太渓（たいけい）を用います。

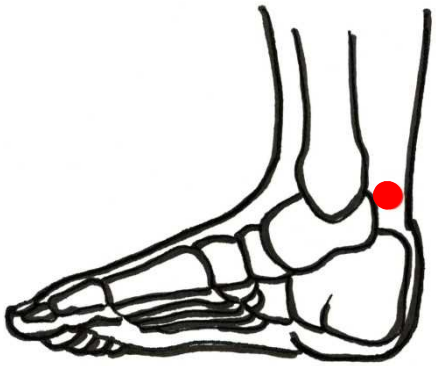
耳門（じもん）

耳の前切痕の前にある凹部のところ



太渓（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



〈最後に守っていただきたいこと〉

　目や耳の病気には重大な疾患が隠れていることがありますので、必ず専門医を受診してください。