

## 第44回漢方教室（鍼灸）

### 食事が楽しみになる漢方—美味しく食べて元気になる—

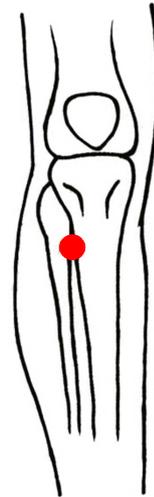
食事＝食欲は人間の三大欲の一つで、この食事がおいしく食べられることは元気に過ごせる重要なポイントであります。われわれ漢方では、このおいしく食べられることは胃腸（脾胃）と非常に関係が深いと考えております。ちなみにこの胃腸を脾胃という表現をします。

さておいしい食べ物はどのようにして消化吸収されるかご説明します。まず食べ物は口で咀嚼されます。そして食道を通り、胃に受納（受け取って納め入れる）されます。そして腐熟といい、消化されて栄養分を吸収されやすい状態にされます。これが胃の働きです。そしてそこで脾によって気（エネルギー）と血（栄養物）が抽出されます。これが脾の働きです。そして全身を巡ります。この気と血が各臓腑器官の基となります。

脾胃の機能を充実させるときに使うつぼは、下肢にある足三里（あしさんり）とお腹にある中脘（ちゅうかん）です。

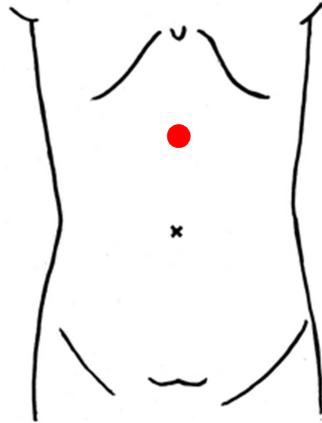
#### 足三里（あしさんり）

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



## 中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



この2つのつぼを使って脾胃を元気にすると、次の4つのメリットがあります。

★疲れにくくなる（元気がでる）

この時には、三陰交（さんいんこう）を加えます。

★風邪を引きにくくなる（免疫力アップ）

この時には、合谷（ごうこく）を加えます。

★冷え症がよくなる

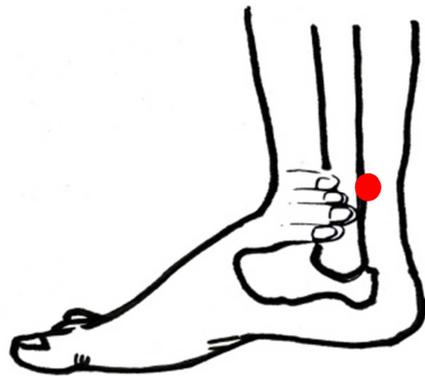
この時には、関元（かんげん）を加えます。

★夏ばてしにくくなる

この時には、陰陵泉（いんりょうせん）を加えます。

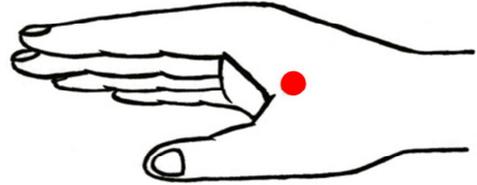
## 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って  
膝の方へ指4本分上がった骨の内側  
のところ



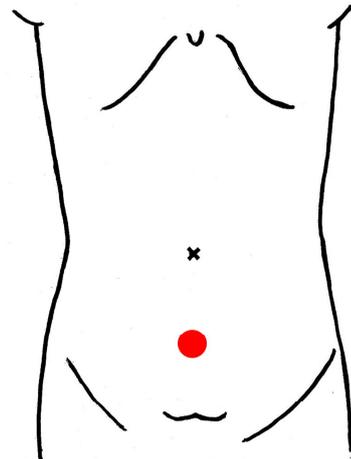
## 合谷（ごうこく）

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



## 関元（かんげん）

へその真下指4本分のところ



## 陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がっていくと膝の下で指が止まる場所

