

第45回漢方教室（鍼灸）

漢方でだるさを吹っ飛ばせ！—大自然のエネルギーを集める—

「だるさ」は、過剰な運動や労働により起こることがあります。多くの場合、それは休息することで改善できます。しかし、だるさがなかなか回復しなかったり、日常から感じたりすることもあります。その原因には大きく分けて2つあります。一つは人間のエネルギー源である「気」のパワーダウンによって起こる「だるさ」で、もう一つは湿邪（湿気）によって身体の機能が滞って起こる「だるさ」です。

具体的にどのような症状が出現するのかを紹介します。

★気のパワーがダウンした症状

疲れやすい、元気がない、四肢がだるい、倦怠感、食欲不振、軟便、息切れ、眠りが浅い、眼のかすみ

★湿気（邪）に侵された場合の症状

倦怠感、身体が重だるい、浮腫、食欲不振、軟便、下痢、頭がボーとする、眠い、口が粘る、頭痛

これらの「だるさ」を解消するつぼを紹介します。

★気のパワーをアップさせるつぼ

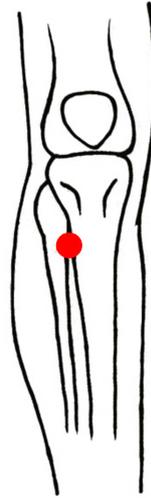
足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）、合谷（ごうこく）

★湿気（邪）を取り除くつぼ

陰陵泉（いんりょうせん）、豊隆（ほうりゅう）

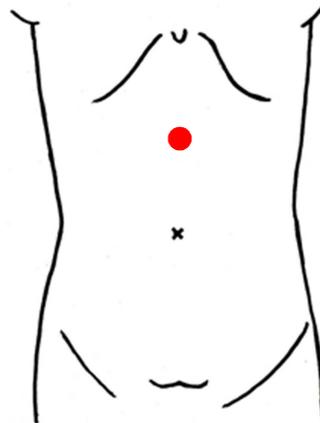
足三里（あしさんり）

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



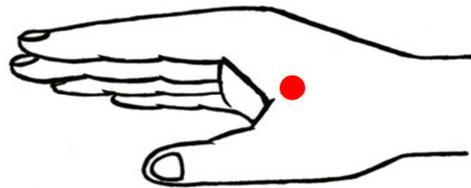
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



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



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



豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝の皿の外側のくぼみとの中間

