

第46回漢方教室（鍼灸）

手洗い・うがい・漢方薬—今年の冬はかぜ知らず—

今までの漢方教室では、かぜになった時やなり始めの時に用いるつぼのお話をしてきました。今回はその予防についてお話しします。

その前に少し復習をします。かぜを引き起こす原因には、つぎの4つの場合があります、それぞれが身体に影響を与えるときに特徴的な症状が現れます。

★寒さによる場合（風寒）

背筋がゾクゾクする、おなかが冷えて痛む

★熱さによる場合（風熱）

高熱がでる、のどが痛む

★乾燥による場合（燥邪）

咳がでる、痰がからむ、鼻がつまる

★湿気による場合（湿邪）

頭が重い、むくむ、手足がだるい

さて本題に入りましょう。

かぜにかからないようにする基本は、第一に体力を養ってかぜを寄せつけない身体（防衛力強化）にすることです。そのため使うつぼを紹介します。

★体力を養うつぼ

足三里（あしさんり）

★かぜを寄せつけないつぼ

合谷（ごうこく）

刺激方法としては簡易灸などがよいと思います。この簡易灸は暖くなるまで行ってください。くれぐれも熱いのは我慢しないでください。

★ストレスなどによって体力が落ちることを予防するつぼ

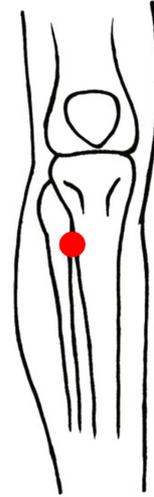
太衝（たいしょう）

★女性で月経時に心身のバランスが崩れてかぜを引きやすいときに使うつぼ

三陰交（さんいんこう）

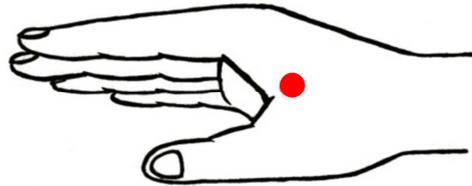
足三里（あしさんり）

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



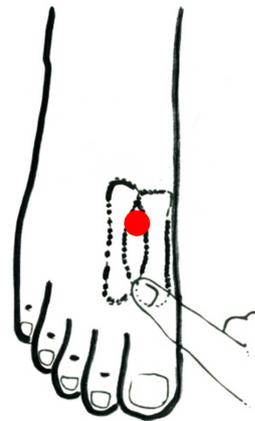
合谷（ごうこく）

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



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



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
の際

