

第48回漢方教室（鍼灸）

漢方で心も体も元気で長生き！－100歳まで生きる秘訣－

今日のお話の「キーワード」は元氣、つまり氣のことです。この氣という言葉が付く日本語を挙げてみます。精氣・生氣・霸氣・色氣・男氣・女氣・人氣・妖氣・陰氣・陽氣・熱氣・冷氣・かち氣・勇氣・やる氣・士氣・氣力・氣迫・活氣・血氣・空氣・電氣・磁氣・天氣・氣候・氣象・氣圧・湿氣・寒氣・湯氣・排氣・換氣・氣品・邪氣・氣前・氣負い・氣前・浮氣・内氣・一本氣・狂氣・景氣・氣質など意外と多いです。

鍼灸では、元氣を以下のように解釈しています。

- ①元氣とは「氣」のことをいう。
- ②氣とは人体を構成する要素の一つであり、生命活動を維持するエネルギーを指す。そのため、体中を巡って栄養分である血や津液（水）を全身に運搬する働きを持っている。
- ③氣が整っていれば、心も体も充実する。

次に、その「氣」はどのようにしてできるかをお話しします。私たちは親から受け継いだ「氣」があります。その氣は年を取っていくごとに減少しますが、それを呼吸から吸収する氣と食物から消化吸収する氣で補充していきます。

氣の働きとしては、次のものがあります。

推动作用（すいどうさよう）：いろいろな作用を推し進める働き

温煦作用（おんくさよう）：身体を温める働き

防御作用（ぼうぎょさよう）：体表を保護し外界からの発病因子侵入を防ぐ働き

固摂作用（こせつさよう）：過剰な排泄や出血を抑える働き

氣化作用（きかさよう）：ものを変化させる働き

具体的に氣の生成や働きに関係したツボを紹介しましょう。

合谷（ごうこく）：防御作用（ぼうぎょさよう）をアップする作用

中脘（ちゅうかん）：推动作用や氣化作用をアップする作用

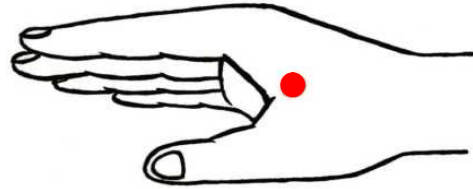
関元（かんげん）：温煦作用や固摂作用、氣化作用をアップする作用

足三里（あしさんり）：推動・温煦・固摂・氣化作用をアップする作用

湧泉（ゆうせん）：推动作用と温煦作用をアップする作用

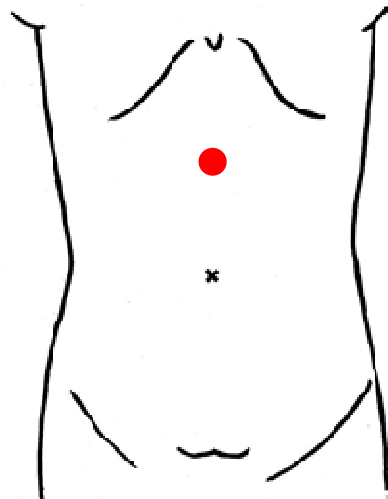
合谷（ごうこく）

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



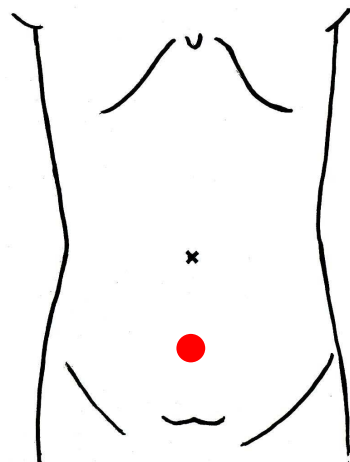
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



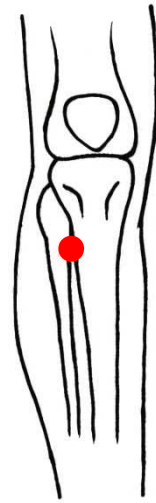
関元（かんげん）

へその真下指4本分のところ



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



湧泉（ゆうせん）

足の裏のほぼ中央

