

第49回漢方教室（鍼灸）

漢方で心身症を克服するーストレス社会を生き抜くアイテムー

心身症とは、ストレスが過剰にかかると器質的および機能的障害が認められ、「こころ」が原因や要因となって発症するものです。このときには、感情にも影響が及びます。さて、漢方医学で感情は五臓（肝・心・脾・肺・腎）の働きによるものと考えられています。具体的には、肝は怒り、心は喜び、脾は思い、肺は憂い、腎は恐れ・驚きの感情に関係があります。

では、実際にストレスなどによって発症するタイプ別にお話ししましょう。

★ストレスでカリカリし、緊張するタイプ

几帳面で責任感強く、完全主義のタイプのため、ストレスが係ると緊張感が強くカリカリします。症状としては、脇やみぞおちが張って苦しい、胃痛、下腹部痛、おならで楽になる、肩凝り、頭痛などです。その時には、太衝（たいしょう）、内関（ないかん）、陽陵泉（ようりょうせん）を用います。

★ストレスで憂鬱になるタイプ

すべてがつまらなく、億劫で、ストレスが係ると憂うつで、気分が晴れません。情緒不安定でイライラします。症状としては、肩凝り、頭痛、目のかすみ、めまい、食欲不振、大便がすっきり出ないなどと訴えます。その時には、太衝（たいしょう）、内関（ないかん）、三陰交（さんいんこう）を用います。

★ストレスでいらいら・カッカするタイプ

もともとは短気で、じっとしてられません。ストレスがかかるとイライラしカッカします。普段は礼儀正しく内弁慶です。症状としては、口が苦い、胸や脇が張る、片頭痛、胸焼け、便秘が起こります。その時には、行間（こうかん）、内関（ないかん）を用います。

★ストレスにより不安が生じるタイプ

ストレスがかかると、うつうつとして不安感が強くなります。喉がしめつけられる、あるいは何かかひっかかる感じがします。また、不安のために寡黙になり、よくため息が出ます。症状としては、胸や胃の張った感じ、動悸、痰が多い（べとべとした痰）、のどが詰まっている感じがあります。その時には、内関（ないかん）、足三里（あしさんり）、豊隆（ほうりゅう）を用います。

★ストレスが原因で考え込むタイプ

表情が乏しく、気力もなく、ストレスがかかると、くよくよ考え込み、閉じこもります。症状としては、動悸がする、疲れやすい、食欲が低下すると訴えます。その時には、足三里（あしさんり）、膻中（だんちゅう）、内関（ないかん）を用います。

★老化にともないイライラするタイプ

頑固が目立つようになり、物忘れをしたりポーッとしたり、またイライラして口うるさく文句が多く、不安もつづります。症状としては、足腰が重だるく力が入らない、寝付きが悪い、眠りが浅い、夢が多い、めまいがする、耳鳴りがするなどです。その時には、湧泉（ゆうせん）、太溪（たいけい）、内関（ないかん）を用います。

★何をするのもおっくうなタイプ

学校から帰るとゴロゴロしていることが多く、何をするにも面倒になります。気力がなく、話したがらず、反応が鈍いことが多いです。症状としては、疲れやすい、食欲がない、手足がだるい、下痢しやすいなどを訴えます。その時には、足三里（あしさんり）、気海（きかい）を用います。

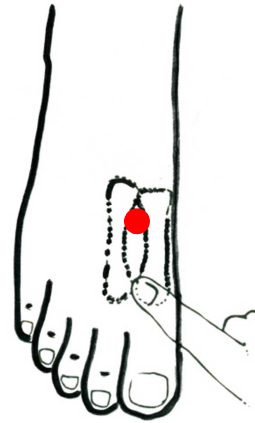
内関（ないかん）

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



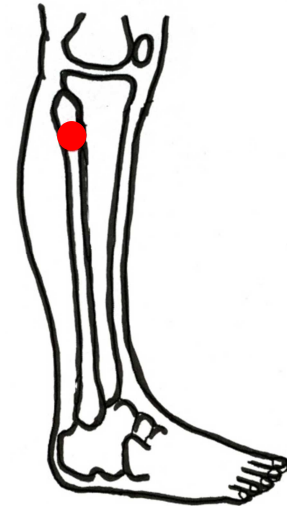
太衝（たいしょう）

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



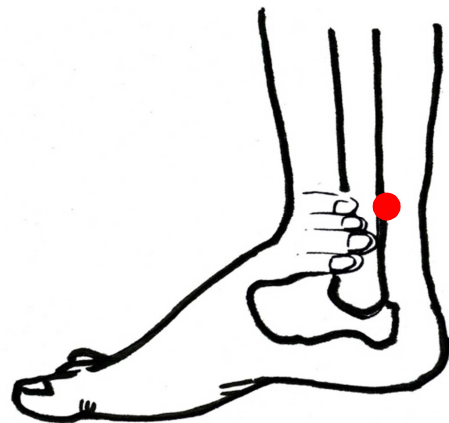
陽陵泉（ようりょうせん）

膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下



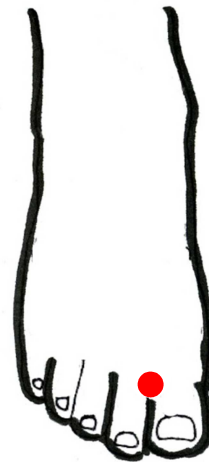
三陰交（さんいんこう）

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



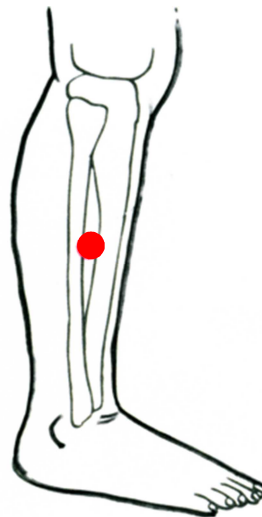
行間（こうかん）

足の甲側で、親指と人差し指のつけ根



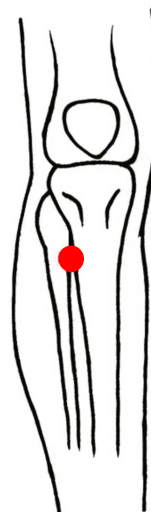
豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝の皿の外側のくぼみとの中間



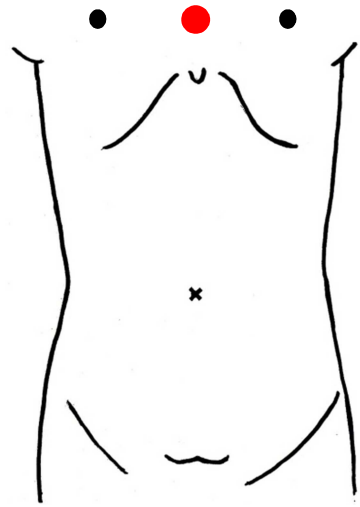
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本分のところ



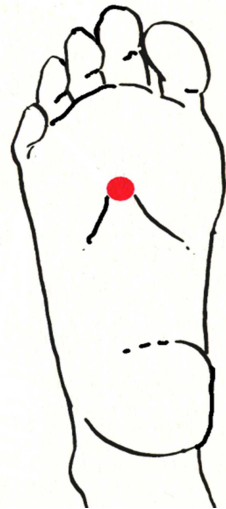
膻中（だんちゅう）

両側の乳首を結んだ線の中央



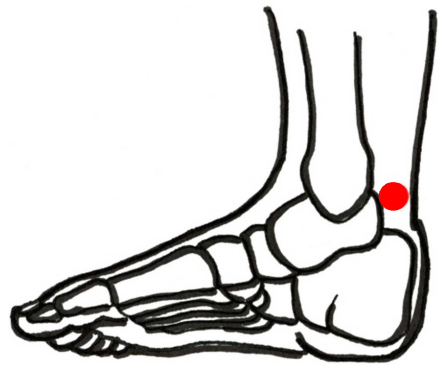
湧泉（ゆうせん）

足の裏のほぼ中央



太溪（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



気海（きかい）

臍から真下指3本のところ

