

第50回漢方教室（鍼灸）

漢方で体の芯からポッカポカ！ー冷たいだけが“冷え”じゃないー

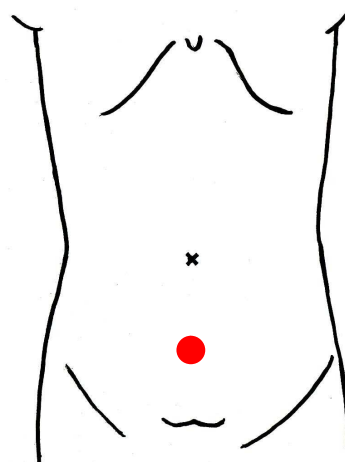
これまでの漢方教室で“冷え”をテーマにしたものには、第11回「漢方で快適な冬を過ごすー冷えの対策は万全ですか？ー」と、第23回「漢方で体がぽっかぽかー冷えは万病のもとー」がありました。これらの中で、人間のエネルギー源である「気」、貧血や栄養状態に関わる「血」、身体の潤いを出す「津液（水）」の3つバランスが崩れることで“冷え”が生じるとお話ししました。

検査では異常がみられなくても、いろいろな症状が出現する原因には、“冷え”が隠れていることがあります。例えば「頭痛」「便秘」「下痢」「胃腸虚弱」「月経痛」「膀胱炎」なども“冷え”が原因と考えられます。これらの症状について、これまでの漢方教室（13回、14回、23回、24回、28回、40回）でお話してきました。その中で“冷え”で起こった諸症状に用いるツボを見てみると、共通のツボが見えてきました。そのツボは「関元（かんげん）」というツボでした。この「関元」に簡易灸や使い捨てカイロを使って温めてください。

また、身体の外からの邪（寒さ）で“冷え”を生じることもあります。これには“冷え”によりしもやけが出来やすいタイプと、冷房に弱いタイプがあります。しもやけが出来やすいタイプには、「関元（かんげん）」と「三陰交（さんいんこう）」を、冷房に弱いタイプには「大椎（だいつい）」と「陰陵泉（いんりょうせん）」を用います。

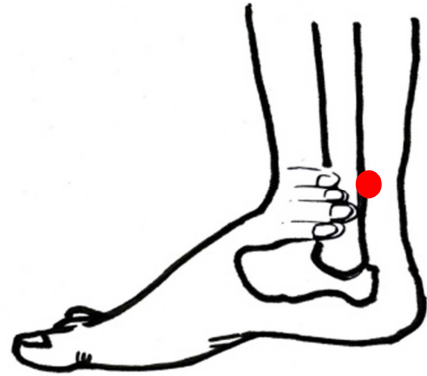
関元（かんげん）

へその真下指4本分のところ



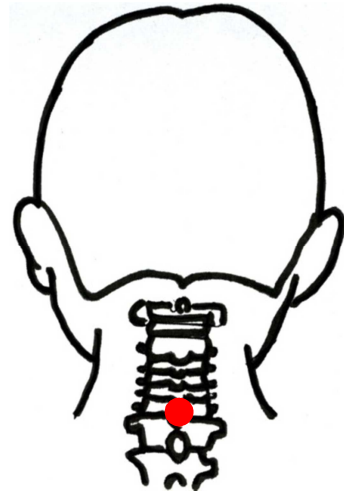
三陰交（さんいんこう）

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



大椎（だいつい）

首を前に倒すと出っぼる首のつけ根の大きな骨のすぐ下



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

