

第53回漢方教室（鍼灸）

めまいやふらつきに効く漢方—頭がすっきり、心も晴れ晴れ—

めまいやふらつきには、次のような症状があります。

- ①物が揺れて動いているような感じ
- ②ぐるぐる回転しているように見える
- ③目がかすみ、頭がふらふらするような感じ
- ④乗り物（船など）に乗っているようなふわふわした感じ

これらの症状は、耳鼻咽喉科の疾患が多いですが、循環器内科や神経内科などの内科的疾患や整形外科や脳神経外科の外科的疾患でも出現します。

さて、昔の文献ではめまいを「頭眩（ずげん）」「頭暈（ずうん）」「眩暈（げんうん）」「目眩（もくげん）」「眩冒（げんぼう）」などと表現していました。

「眩（げん）」とは、目がかすんで目の前が暗くなること、「暈（うん）」とは、物がぐるぐる回って見えたり、揺れて動いているように見えたりすることを言います。これら2つが同時に起ることを、「眩暈（げんうん）」と言いました。

また、目がかすんで、頭がふらつき、自分もしくは周りが回転するような状態を「目眩（もくげん）」と言い、目の前が暗くなり、激しいふらつきや自分もしくは周りが回転することを「眩冒（げんぼう）」と言いました。

めまい・ふらつきが発症するタイプを次の4つに分けて説明しましょう。

- ・イライラ・のぼせタイプ
- ・水分代謝異常タイプ（水分の巡りが悪いタイプ）
- ・虚弱で疲れやすいタイプ
- ・エネルギー不足タイプ

具体的な特徴や症状を上げてお話ししましょう

★イライラ・のぼせタイプ

特徴および症状

- ✓めまいは回転性で急に発症し激しい時もある。
- ✓怒ったり、いらいらしたりすると発症する。
- ✓耳鳴りは潮騒のような音で大きい音がする。

- ✓激しい頭痛（割れるような）や口が苦かったり、赤い顔だったり、寝汗をかいたりします。

つぼは、太衝（たいしょう）・内関（ないかん）・百会（ひゃくえ）を刺激します。また、のぼせが強いときは、太衝の代わりに行間（こうかん）を使います。

★水分代謝異常タイプ

特徴および症状

- ✓回転性の眩暈で吐き気を伴い、頭重感（頭が重い感じ）もある。
- ✓雨天や湿気、飲酒などにより発症したり悪化したりする。
- ✓食欲不振や倦怠感（からだが重く感じる）や悪心、あるいは眠くて仕方がない、むくみやすいなどと訴える。

つぼは、陰陵泉（いんりょうせん）・豊隆（ほうりゅう）・中脘（ちゅうかん）を刺激します。

★虚弱で疲れやすいタイプ

特徴および症状

- ✓ふわふわするふらつき感や立ち眩みを中心のめまいである。
- ✓横になったり休んだりすると軽減し、疲れると発症したり悪化したりする。
- ✓息切れ、話すのも億劫、動悸、不眠、食欲不振、食後疲労感が強い。

つぼは、足三里（あしさんり）・三陰交（さんいんこう）・百会（ひゃくえ）を刺激します

★エネルギー不足タイプ

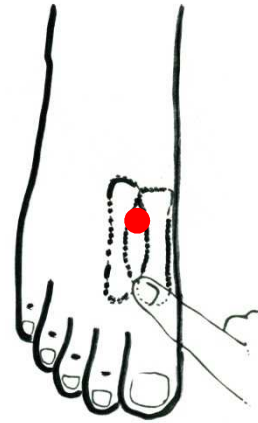
特徴および症状

- ✓慢性疾患や老化や過度の疲労、過度の性交などで発症、悪化する。
- ✓耳鳴、難聴、精神不安、足腰の倦怠感と脱力、健忘、不眠などを訴える。

つぼは、太溪（たいけい）・関元（かんげん）・腎兪（じんゆ）を刺激します。また、夜は睡眠をしっかりとりましょう！

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



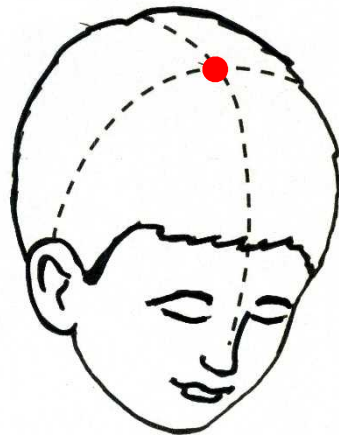
内関（ないかん）

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



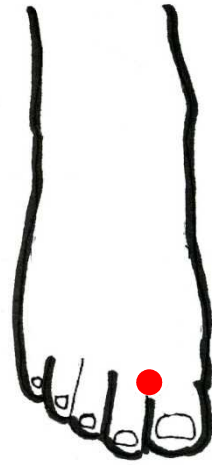
百会（ひゃくえ）

頭のとっぺんで両方の耳を結んだ線の真ん中



行間（こうかん）

足の甲側で、親指と人差し指のつけ根



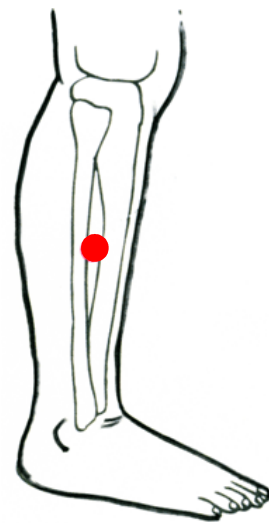
陰陵泉（いんりょうせん）

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



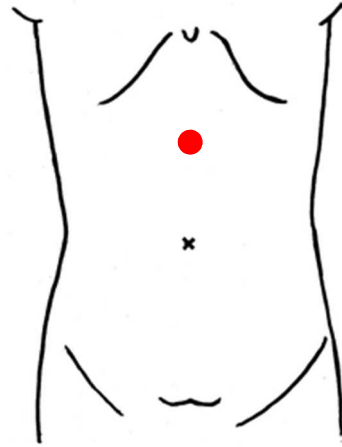
豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝の皿の外側のくぼみとの中間



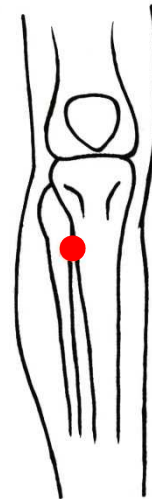
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



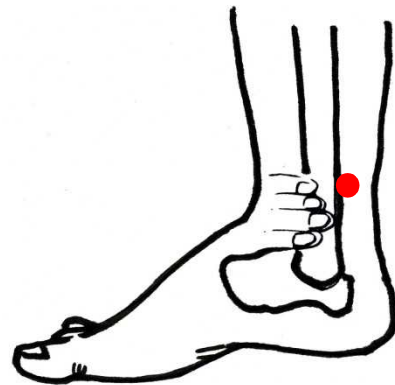
足三里（あしさんり）

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



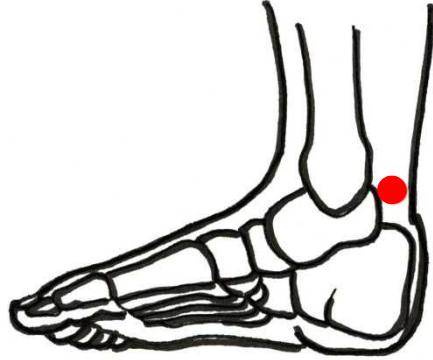
三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って
膝の方へ指4本上がった骨の内側の
際



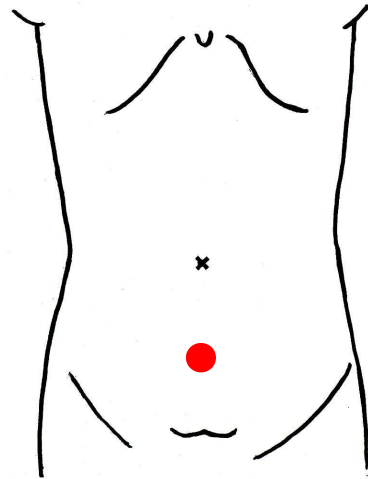
太溪（たいけい）

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



関元（かんげん）

へその真下指4本分のところ



腎兪（じんゆ）

左右の骨盤のテッペンを結んだ線と背骨の交わった背骨の上2つの外側指2本のところ

