

第54回漢方教室（鍼灸）

女性の不定愁訴に漢方をーからだの不調を何とかしたいー

「不定愁訴」とはどのような愁訴なのでしょう？

Wikipediaには、「頭重感」、「イライラ感」、「疲労感」、「不眠」などの何となく体調が悪いという自覚症状があるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態のことを言い、患者さんからの訴え（主訴）が強く、主観的で多岐にわたり、客観的所見に乏しいのが特徴であり、また症状が安定しないため治療も難しく、周囲の理解も得られにくいものであると記載されています。その特徴としては、愁訴が時間によって変化し、原因が定まらないため、治療の手段が決めることができない疾病であり、実体もなく、症状がよく変動するとも言われています。

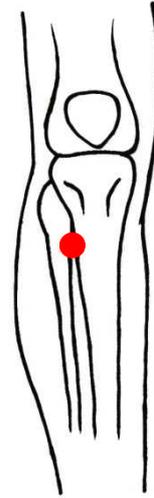
この定義を鍼灸で考えてみましょう。鍼灸で「気」とは、体のエネルギーであり、目に見えなく、しかも実体がないものです。この実体がない「気」が不足するとエネルギー不足となり、冷えや倦怠感、疲労感などの症状が出現します。また、「気」が不足することで「血」や「津液」も不足してきます。そのため「血」の不足が発生し、不眠や頭重感などが出現します。また、「津液」が不足すると、のぼせやほてりが出現します。さらに、「気」の巡りが悪くてうっ滞すると、イライラ感や咽のつまり感などの不快な症状があちこちに出現します。

つまり、不定愁訴は「気」の変調により起りやすい病気だと考えられるのです。以下には、「気」の失調である「気の不足」や「気の不足により生じる血の不足」、さらに「気の滞り」に対処するツボを紹介しましょう。

- ★気の不足を解消のために足三里（あしさんり）
- ★血の不足を解消するために三陰交（さんいんこう）
- ★気の滞りを解消するために太衝（たいしょう）を用います。

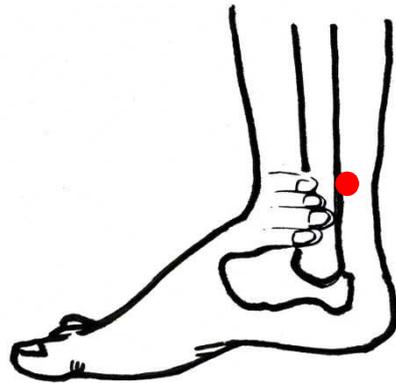
足三里（あしさんり）

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場所

