

## 第58回漢方教室（鍼灸）

### 排尿の悩みを漢方で治す！—頻尿・尿失禁・繰り返す膀胱炎—

今日のお話は、小便に関するものです。小便は、東洋医学でいう五臓の一つである「腎」と六腑の一つで「膀胱」という臓腑が中心になって作り出すと考えられています。「腎」や「膀胱」の機能が失調すると小便の回数が多くなったり（頻尿）、出が悪くなったりします（尿閉）。

今回は1日の小便の回数が8回以上となる頻尿についてお話します。具体的には、臨床でよく見られるタイプ別に、その症状や治療に用いるツボを紹介しましょう。

#### ★腎の作用低下（加齢）によるタイプ

症状として、尿の切れが悪く、排尿に時間がかかり、残尿感などがみられます。全身症状としては、足や腰が重くてだるく、耳鳴りなどが起こる場合もあります。また、足がほてる、口渇する、冷えるなどと訴える場合もあります。

その時には、腎兪（じんゆ）・太溪（たいけい）・陰陵泉（いんりょうせん）を用います。

#### ★氣の力が低下して尿を貯めておくチカラが低下するタイプ

このタイプは尿道括約筋の機能低下が原因と考えられます。

症状として、尿意をがまんできず、尿漏れ起こし、疲れると症状が悪化します。全身症状としては、元気がなく、疲れやすく、よく息切れをします。また、汗かきで、食欲がなく、下痢などのお腹の症状がよく見られます。

その時には、足三里（あしさんり）・氣海（きかい）・中極（ちゅうきょく）を用います。

#### ★病邪の停滞により膀胱の働きが低下するタイプ

症状として、排尿時に圧迫感や焼けるような痛みが生じ、小便の色は黄赤色で残尿感があります。これは、辛いものや酒や脂濃いものを取りすぎたため、体に湿熱という邪が溜まったことによります。全身症状としては、口渇し、冷たいものが欲しくなります。

その時には、陰陵泉（いんりょうせん）・中極（ちゅうきょく）・照海（しょうかい）を用います。

### ★ストレスや緊張により、頻尿を起こすタイプ

症状として、精神的ストレスや緊張により、尿意が頻繁に起こり、頻尿となります。頻尿と共に残尿感があって、尿量が少ないことも特徴です。これらの症状は、ストレス、緊張、怒りすぎなどによって増悪します。睡眠中に尿意はありません。物事に対して気にしやすいタイプ、性格が怒りっぽいタイプの人に多くみられます。女性では、月経が不順で、月経の前に胸が張り痛みがあります。

その時には、太衝（たいしょう）・陰陵泉（いんりょうせん）・中極（ちゅうきょく）を用います。

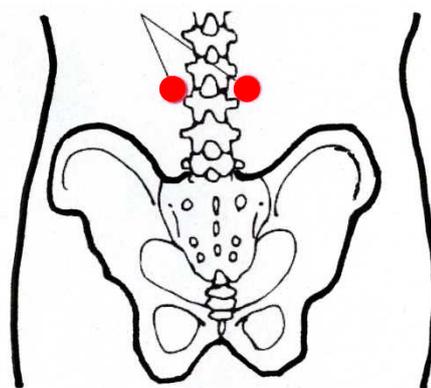
### ★精神症状を伴うタイプ

症状として、考えすぎや悩み、煩躁（もだえ乱れる状態）などの精神的ストレスで頻尿や排尿痛を起こします。心配事や緊張により増悪します。全身症状としては、不眠、動悸、口やのどの乾燥感などがあります。

その時には、内関（ないかん）・中極（ちゅうきょく）・復溜（ふくりゅう）を用います。

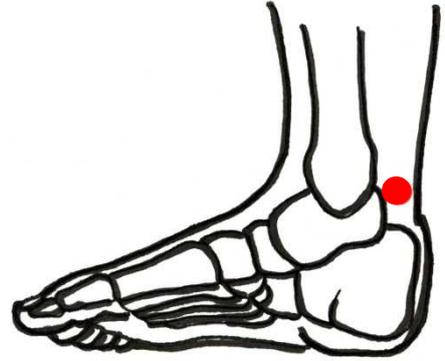
## 腎俞（じんゆ）

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



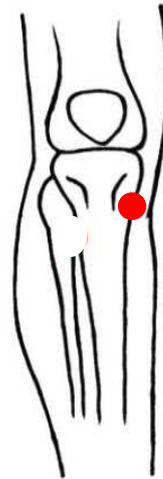
### 太溪（たいけい）

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



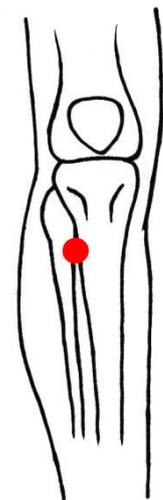
### 陰陵泉（いんりょうせん）

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



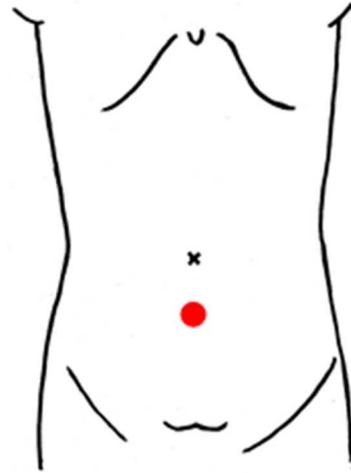
### 足三里（あしさんり）

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



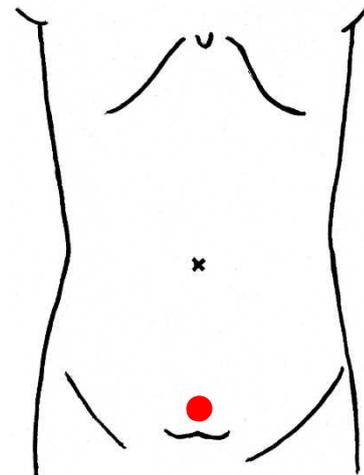
### 気海（きかい）

臍から真下指3本のところ



### 中極（ちゅうきょく）

へその下指6本のところ



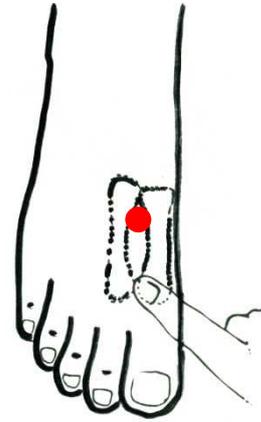
### 照海（しょうかい）

内くるぶしの下にある陥凹部



### 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



### 復溜（ふくりゅう）

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の上指3本のところ

