

## 第59回漢方教室（鍼灸）

### 食べ過ぎ・飲み過ぎに効く漢方—忘年会・新年会・お正月対策—

食べ過ぎに民間薬的によく使われる食品があります。例えば肉の食べ過ぎに山査子、麺類の食べ過ぎには麦芽、ご飯の食べ過ぎには神麴とされています。

本日は、食べ過ぎ・飲み過ぎには、鍼灸（ツボ療法で）でどう対応するか、お話ししましょう。

#### ★食べ過ぎ

食べ過ぎのことを、食によって傷つけられる「傷食（しょうじょく）」と言います。暴飲暴食（寒涼生冷物の過食）により脾胃（消化器官）が傷つけられ、それによって、げっぷ、嘔気、胃もたれ、胃痛、腹部膨満感、軟便などの症状が出現します。

それぞれの症状に用いるツボを紹介しましょう。

- ✓げっぷや嘔気には、内関（ないかん）、下脘（げかん）
- ✓胃もたれには、中脘（ちゅうかん）、裏内庭（うらないてい）
- ✓胃の痛みには、内関（ないかん）、陽陵泉（ようりょうせん）
- ✓お腹のはりには、足三里（あしさんり）、内関（ないかん）
- ✓軟便には、天枢（てんすう）、陰陵泉（いんりょうせん）

#### ★飲み過ぎ

アルコールは『湿』と『熱』の邪と考えます。

湿は重だるさや、だるさ、動きづらさなど、“停滞”の状況を起こします。

熱は動きの活発化や、体温の上昇など“過活動”の状況を起こすと考えます。

湿の解消には、豊隆（ほうりゅう）、陰陵泉（いんりょうせん）、足三里（あしさんり）を用います。

熱を冷ますのには、曲池（きょくち）、内庭（ないてい）、解溪（かいけい）を用います。

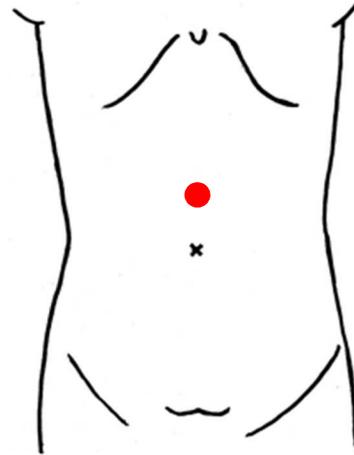
### 内関（ないかん）

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



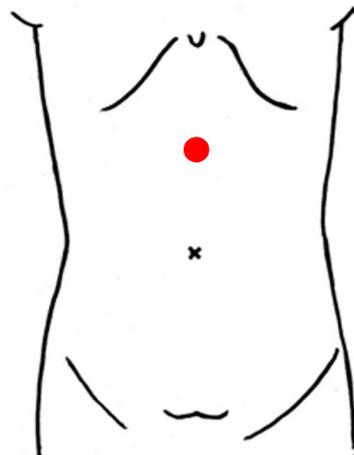
### 下腕（げかん）

へそとみぞおちとの中間の親指分下のところ



### 中腕（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



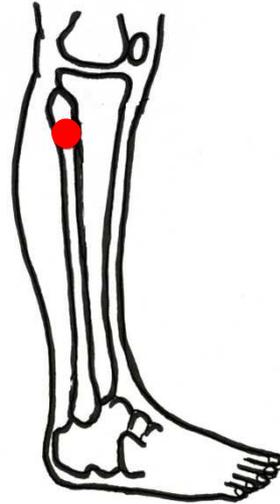
### 裏内庭（うらないてい）

足の人差し指の腹側のシワから親指  
ぐらいのところ



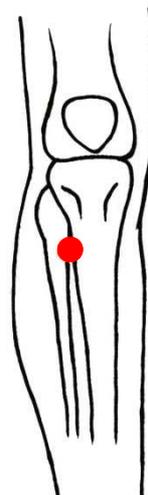
### 陽陵泉（ようりょうせん）

膝下の外側のやや下にある大きな骨  
のすぐ下



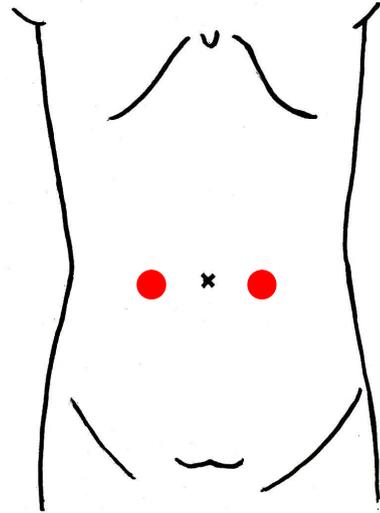
### 足三里（あしさんり）

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



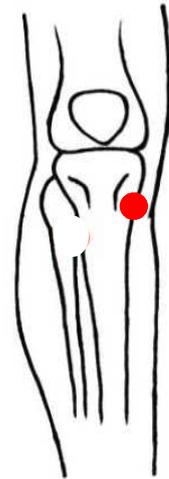
## 天枢（てんすう）

へそから両側に指3本のところ



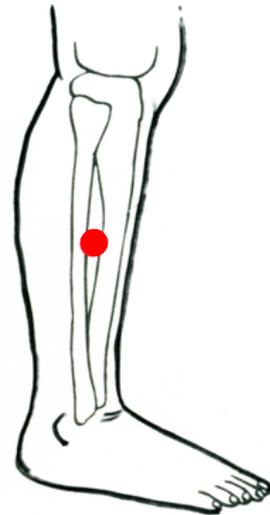
## 陰陵泉（いんりょうせん）

膝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



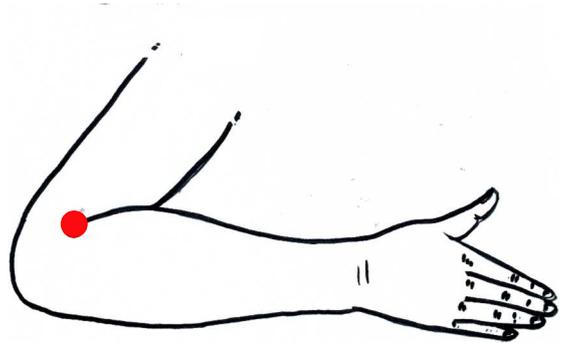
## 豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝の皿の外側のくぼみとの中間



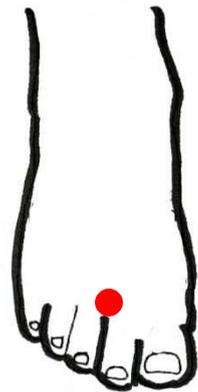
### 曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



### 内庭（ないてい）

足の甲で人差し指と中指とのつけ根



### 解溪（かいけい）

足首とむこうずねが交わる場所

