

第71回 漢方教室（鍼灸編）

新型コロナと漢方

～感染症対策に生かす漢方の知恵～

東海大学医学部附属病院診療技術科 山中一星

1. 鍼灸

「鍼」と「灸」という道具を使用して行う医療行為です。全身に渡って走っている経絡（けいらく）という道とポイントになる経穴（けいけつ）があり、そこを刺激し、気の流れを改善させ、自分で身体を治す力（自己治癒力）を高める治療です。

2. 病気から身を守ろう

東洋医学では、体調が悪くなる原因として「外因」「内因」「不内外因」の3つがあります。これらの影響が長期化することで身体の気の流れを停滞させたり、気の量を減らし、体調が悪くなると考えます。

新型コロナウイルス感染症に対して、特別な治療はありません。日頃から予防を行うことが大切です。東洋医学では予防のことを「養生（ようじょう）」と言います。これは体の気を充実させて病気にならないように健康増進を図ることと、病気になった後に再び病気にならないように保養することを意味します。このように「気」というものが病気から身を守るポイントになります。

養生の方法として、「食事」「生活」「睡眠」「呼吸法・気功」「運動」を行うことが必要とされます。

鍼灸を行うことで直接気の動きをよくするため、「気功」の効果と似てきます。

気を動かすために、合谷（ごうこく）、足三里（あしさんり）、関元（かんげん）を刺激しましょう。

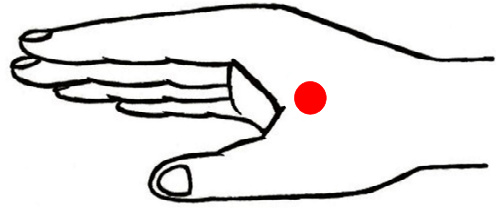
3. 新型コロナウイルス罹患後症状と鍼灸治療

倦怠感、咳、喉の詰まり感、鼻詰まり・嗅覚障害に対して使う経穴を紹介します。

- ・倦怠感：太溪（たいけい）、合谷（ごうこく）、腎兪（じんゆ）、足三里（あしさんり）
- ・咳、喉の詰まり感：中府（ちゅうふ）、天突（てんとつ）、三陰交（さんいんこう）
- ・鼻詰まり：上星（じょうせい）
- ・味覚障害：迎香（げいこう）

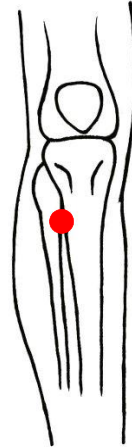
合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせて
出来る膨らみの中央



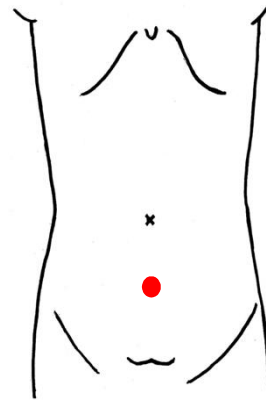
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上に突起した骨の下縁から
外側指2本分のところ



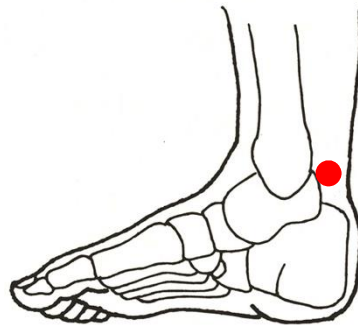
関元（かんげん）

へその真下指4本のところ



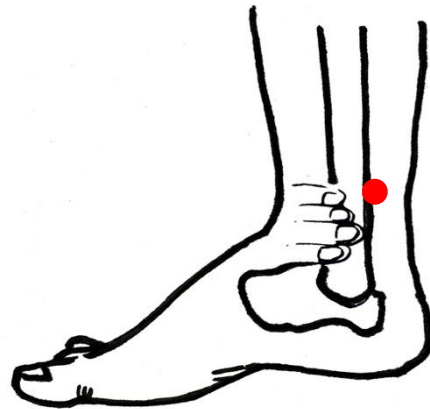
太溪（たいけい）

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



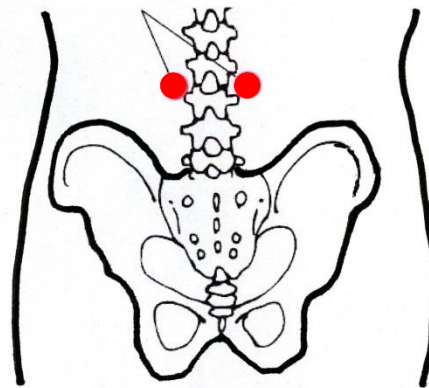
三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの上3寸で、
触れる骨の後縁



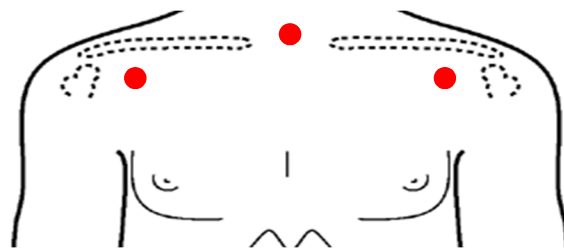
腎兪 (じんゆ)

腰にあり、左右の骨盤のてっぺんを
結んだ線と背骨の交わった背骨の上
2つの外側の指2本のところ



中府 (ちゅうふ)

鎖骨の下で肩関節より内側。
胸骨より外側に6寸

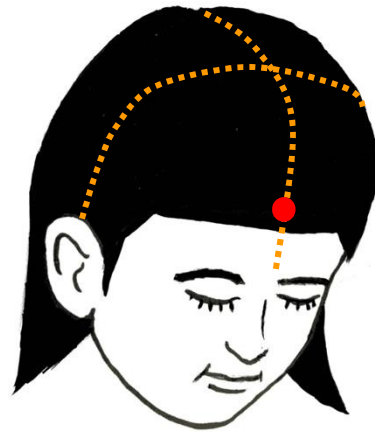


天突 (てんとつ)

両方の鎖骨の間

上星（じょうせい）

前髪の生え際から真上に指1本
上がったところ



迎香（げいこう）

鼻翼の外側中央

