

## 第76回 漢方教室

# 老年期症候群と漢方

～いつまでも元気で過ごすために～

東海大学医学部附属病院診療技術科 山中一星

### 1. 老いと腎気

人間は身体の気の流れによって成長発育そして老いという変化を起こしていきます。その中でも特に腎気が深く関わっています。

腎気の消耗は老いが進行しますので、減りを少なくすることが求められます。

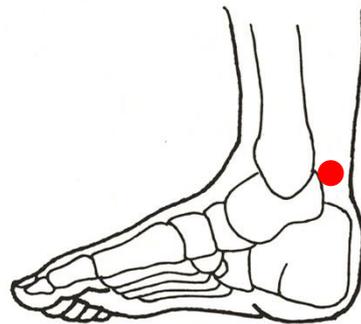
そのためには、世の中の流れに逆らわず、悩みや怒りといった感情の変化が少ないようにする。衣類や挙動は世の中にひけらかさず慎ましくする。肉体は疲労させすぎない、精神は負担になるようなことはせず楽観的である。

### 2. 老年期症候群と鍼灸治療

- ・腎気を補う：太溪（たいけい）・関元（かんげん）・腎兪（じんゆ）
- ・嚥下障害：足三里（あしさんり）・太溪（たいけい）・天突（てんとつ）
- ・排尿関係：関元（かんげん）

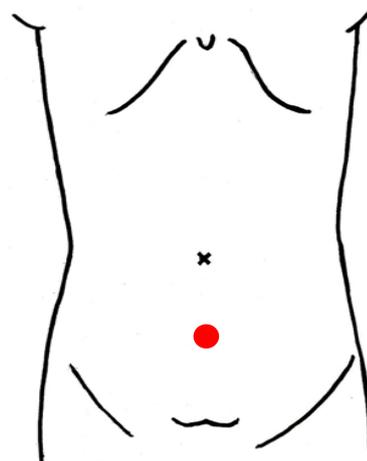
太溪（たいけい）

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



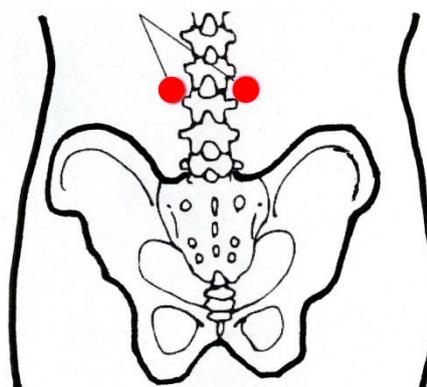
関元 (かんげん)

へその真下指4本のところ



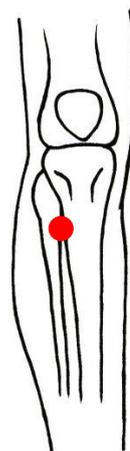
腎兪 (じんゆ)

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



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



天突 (てんとつ)

鎖骨と鎖骨の間

