



自分の身体は自分で守ろう！！

免疫力アップの

【経絡&ツボ刺激】



冬から春にかけてのこの時期は、風邪（かぜ）が流行ったり花粉症が始まったりと、何かと“外部（自然界）”からの影響によって体の不調が現れやすい時期です。

この様に、カラダの外部（自然界）からやって来て、カラダに侵入した後に体調不良を生じさせるものを、中医学では「外邪（がいじゃ）」と言います。

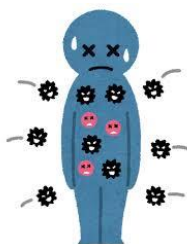


中でも“感冒（かぜ）”や“花粉症”、今世間を騒がせている“コロナ”などの“ウィルス”等、風に乗ってやって来るものは特に「風邪（ふうじゃ）」と呼ばれます。

中医学では、通常カラダの表面には「衛気（えき）」が流れており、これら「風邪（ふうじゃ）」の侵入から体を“防衛”している、と考えます。

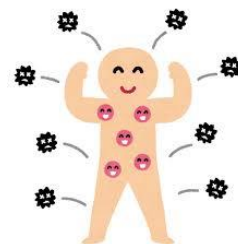
しかしこの「衛気」の機能が低下すると、容易に風邪（ふうじゃ）の侵入を許してしまうことになるのです。

「衛気」は「肺」の臓と深い関係があるため、風邪（ふうじゃ）がカラダに侵入してしまうと、「肺」が先ずその影響を受け、のどや鼻をはじめとした「肺」に関係する症状を引き起こしてしまいます。



したがって、「衛気」の機能を低下させない（アップさせる）ようにすることが、所謂“免疫力”、“抵抗力”を保つ（上げる）こととも言えるでしょう。

その方法の一つとして、ここでは、ツボを刺激することで、血液循環を加速し、新陳代謝を促して、「肺」と「衛気」の機能を高める【経絡&ツボ刺激】を紹介します。



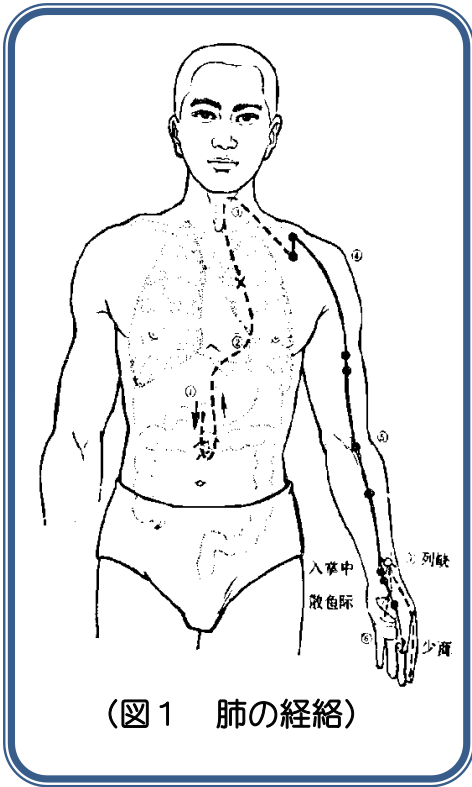
【経絡&ツボ刺激】

「肺の経絡」は鎖骨の下、大胸筋の上部辺りからはじまり、上肢の前面を下り、肘窩のほぼ中央を通過して、手のひらの母指球を通過して親指へと走っています。（裏面の図1参照）

この「肺の経絡」を胸から順に、心地良い程度の強さで軽く叩いたり、擦ったり、揉んだりしましょう。

押す力の弱い人は、ツボ押し棒など、先端があまり尖っていない道具で押すのも良いでしょう。

その中でも、「尺沢（しゃくたく）」、「列缺（れっけつ）」というツボの部分と、その他「合谷（ごうこく）」というツボの部分は特に重点的に（しかし心地良い程度に）揉むと良いでしょう。そうすることで「風邪（ふうじゃ）」を追い払う効果をより高めることが期待できます。（裏面の図2、3、4参照）



(図1 肺の経絡)

「尺沢 (しゃくたく)」と「列缺 (れっけつ)」は共に肺の経絡上のツボで、「尺沢」(図2)は“水分”や“痰”をさばき、「列缺」(図3)は“咳”を抑えるなどの他、“血流を良くする”ことで「風邪 (ふうじゃ)」を追い出す効果が期待できるツボです。

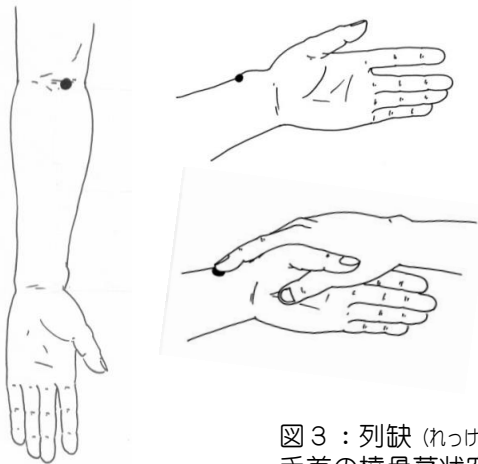


図2：尺沢 (しゃくたく) 穴
肘窩横紋の中央やや外寄り。

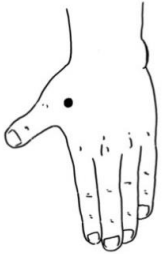


図3：列缺 (れっけつ) 穴
手首の橈骨茎状突起の上。図の様に親指どうしを交叉した時に一方の示指の先端が当たるところ。

図4：合谷 (ごうこく) 穴
手の親指と人差し指の延長線が交わる部分の少し前のくぼみ。


「合谷 (ごうこく)」(図4)は免疫力をアップさせる重要なツボで、肺経とは密接な関係にあり、“寒熱”のいずれにも抑制作用があると共に、カラダの“元気”を高める作用もあるため、それによって「風邪 (ふうじゃ)」を撥ね返す効果が期待できます。
肺経への刺激に合わせ、これら三つのツボを併用することで、「風邪 (ふうじゃ)」に由る各症状に対応しながら、同時に「風邪 (ふうじゃ)」を追い払う効果をより高めることが期待できます。



“免疫力”、“抵抗力”を保つ(上げる)ためには、基本的には、**食事**や**睡眠**に気を付け、**適度な運動**を心がけるなど、**規則正しい生活**を心がけることが大切です。
また、予防策としての“マスク着用”、“うがい”、“手洗い”、“消毒”などを丁寧に、徹底して行うことも重要なことです。



こうした基本的なことに注意した上で、効果をより高めるお手伝いとして、是非【経絡&ツボ刺激】もお試してください。

 <p>精誠堂 針灸治療院 (千歳烏山・本院) 9:30~18:30 (電話予約制) 定休日: 月曜・水曜 東京都世田谷区南烏山 5-9-2 ご予約・お問合せ: 03-6802-5937</p>	<p>精誠堂 針灸マッサージ治療院 (飯田橋分院) 10:00~20:00 (予約優先) 定休日: 年末年始 千代田区富士見 2-2-3 ドーム飯田橋 1F ご予約・お問合せ: 03-3511-2338</p>
<p>精誠堂の公式ホームページ: http://www.seiseido-shinkyu.com/</p>	