2024年4月19日号　三重タイムズ

知っ得 医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院
はり・きゅう師
坂口　敦彦

⑬ ツボを使ったセルフケア

桜が開花してくると春の匂いにつられ何だか気分もウキウキしてきますね。暖かくなってくることで花粉症の人にはつらい季節にもなってきます。

寒かった冬から少しずつ暖かくなってきて心も体も動き出します。一方で入学、新学期、就職、転勤など色々な環境が変わる時期でもあります。5月病なんて言葉もあるくらいです。

東洋医学的に少し考えてみると寒かった冬（陰）から暖かくなってくる春（陽）へ気力も元気も活動も活発に動き出します。ただ虚弱な方はその季節の変わり目になかなかついていけない人もいます。このように春はウキウキする季節ですが心や体のバランスが崩れやすい不安定な季節でもあります。

また東洋医学は五臓六腑のつながりを大事にします。お互いの臓腑が助け合ったり又は牽制したりと複雑に絡み合っています。中医学的な分類で春は「肝」に負担がかかりやすくなります。肝の機能が十分に働かないと眩暈、不眠、のぼせ、やる気が出ないなどいろんな症状が出たりする事があります。

ゆっくりとした気分で焦らず落ち着いて過ごし季節に体をなじませていく事で、体も陰から陽へと変化していきます。

体の調子がおかしいとか、最近少しだるさが抜けない、眠れないなど体調の変化があった時ゆっくりと深呼吸をしながら気持ちのいいくらいの強さで5回ほどツボを押してみるのもいいかもしれません。

体には沢山のツボがあります。そこで春におすすめのツボを4つ紹介させていただきます。

1つ目の合谷は親指と人差し指の間にあるツボで肩こり、頭痛、歯の痛みなどいろんな痛みに効くツボです。

2つ目の百会は頭頂部にあるツボで百に会うと書きます。いろんな経絡が交差し自律神経を整えたりします。また頭にあるツボなのに痔の治療にもよく使われます。

3つ目の足三里は膝のお皿の下外側の凹んだ所に人差し指を置き小指のあたる所。のぼせたりする時に気を下す作用などもあります。松尾芭蕉はこの足三里にお灸をしながら足の疲れをとりつつ全国を行脚されたそうです。

4つ目の内関は手首を曲げそこから肘に向かって指3本分の所にあります。気分が不安定な時、吐き気がある時など胃腸の具合も調整してくれます。ストレス社会にはまさにピッタリなツボです。

いろんなツボを探してみて春からの新しい生活に少しゆとりを持たせてあげると楽しく乗り切れるかもしれません。