

## はじめに

昭和の終わり、バブルの入り口にさしかかろうかというときに、わたしは大学の薬学部を卒業しました。そして売り手市場にわく就職戦線を尻目に、今度は東洋医学を学ぶために鍼灸専門学校への進学を選びました。そこには東洋医学へのあこがれもありました。

わたしの父が鍼灸師であったため、子供のときから東洋医学には慣れ親しんでいて、わが家ではお腹が痛いといったらはりをして治してもらおう、といったことが自然に行なわれていました。

西洋医学と東洋医学の両方を学んでみると、その世界は少し違っていました。からだの見方や病気の見方、それぞれ得意とする分野が異なるのです。

どちらも良い部分を持っているのですが、幼い頃から自分なりに感じ、身にまどってきた医療として、東洋医学こそ、自分が進むべき方向だと思うにいたりました。

そして現在、鍼灸治療と漢方薬という東洋医学を中心として患者さんと向き合っています。今非常に感じるのは、さまざまな病気が最新の薬や手術で改善される一方、もう少し手前で何とかならなかったかということです。

たとえばわたしが住んでいる徳島県は糖尿病死亡率ワースト1です。糖尿病も服薬やインスリンでコントロールできるようになりましたが、そうなる前に、もう少しからだに気を遣っていれば、高い医療費も払わなくてすむし、面倒な病院通いも避けられたのに、と思うのです。ましてやおいしいお酒やケーキも我慢せずにすんだかも知れません。

東洋医学の古い本には、漢方薬やはり灸のことだけでなく、呼吸法、生活の仕方など養生についても詳しく書かれています。昔の人も、じょうぶで長生きを目指していたのです。

そこには病気の治療よりも、病気になる前の養生が大切だということが書かれています。そして人は自然の一部であり、自然と調和することが健康の第一歩だと説かれています。

本書では、わたしが学んできた東洋医学の考え方をベースに、四季の生活を見直すことで、みなさんが自然と調和して健康に生活できるポイントについて書いています。この本に出会い、明るく健やかに過ごされる方がふえることを願っています。

大上勝行

## 目次

はじめに…………… 3

### 1章 東洋医学のからだ観

セルフケアのための知っておきたい 東洋医学のからだ観…………… 8

### 2章 春夏秋冬 季節ごとのセルフケア

春夏秋冬の季節に応じたセルフケアを取り入れる…………… 16

東洋医学の春のとらえ方…………… 18

春の多いトラブル① アレルギー性鼻炎…………… 21

春に多いトラブル② アトピー性皮膚炎…………… 22

春に多いトラブル③ 春の風邪…………… 23

春の多いトラブル④ 自律神経失調症…………… 24

春に多いトラブル⑤ 情緒不安定…………… 25

春に多いトラブル⑥ めまい…………… 26

春に行なうセルフケア…………… 27

東洋医学の夏のとらえ方…………… 32

夏に多いトラブル① 夏バテ…………… 35

夏に多いトラブル② クーラー病（冷え）…………… 36

夏に多いトラブル③ クーラー病（熱）…………… 37

夏に多いトラブル④ 食欲不振…………… 38

夏に多いトラブル⑤ 腹痛・下痢…………… 39

夏に多いトラブル⑥ むくみ…………… 40

夏に行なうセルフケア…………… 41

東洋医学の秋のとらえ方…………… 46

秋に多いトラブル① 秋の風邪…………… 48

秋に多いトラブル② ぎっくり腰…………… 49

秋に多いトラブル③ 憂鬱…………… 50

秋に多いトラブル④ ぜんそく…………… 51

秋に行なうセルフケア…………… 52

東洋医学の冬のとらえ方…………… 55

冬に多いトラブル① 高血圧症…………… 57

冬に多いトラブル② 肩こり…………… 58

冬に多いトラブル③ 腰痛症…………… 59

冬に多いトラブル④ 五十肩…………… 60

冬に多いトラブル⑤ ひざ痛…………… 61

冬に行なうセルフケア…………… 62

### 3章 東洋医学の知恵とアイデア

健康グッズの判断基準	70
サプリメントの選び方	73
湿布など市販の物のじょうずな使い方	76
からだのつくり方	85
適度な運動を無理なく	88
女性に多いからだの不調	93
精神の不調	97
はりやお灸の取り入れ方	100
赤ちゃんや子供のための小児はり	105
漢方薬をじょうずに服用するために	109
老後に活かす東洋医学	113

# 1章

## 東洋医学のからだ観

## セルフケアのために知っておきたい 東洋医学のからだ観

### 東洋医学と西洋医学

東洋医学はなぜ効くのでしょうか？

「お医者さんでなかなか治らないといわれた病気が、漢方でよくなりました」

「はり灸をするとからだが楽になる」

と、うちの治療院でよくなった患者さんは話してくれます。

東洋医学が優れた医学であることは間違いないのですが、西洋医学より優れていて何でも治せるというわけではありません。西洋医学と東洋医学では守備範囲が少し違うのです。

悪い所を直接切り取る外科手術や伝染病などの予防を目的とする公衆衛生などは西洋医学が非常に優れていて東洋医学の出る幕はありません。また他の診療科目も研究が進み、検査法、治療法ともに日々進歩しています。

東洋医学はというと、月経痛や不妊症などの婦人科疾患や病院では原因がわからないけれどつらい症状がある、といった不定愁訴などの改善に力を発揮します。

西洋医学と東洋医学の大きな違いは、からだの見方、病気の見方です。西洋医学は血液の成分、内臓、神経、筋肉や組織などのからだのしくみを細かく細かく分析していき、その異常を病気としてとらえます。一方、東洋医学は、からだ全体のバランスをみていきます。陰陽という独特の考え方をういて、上下、内外、臓腑などのバランスをみて、そのゆがみやひずみを病気としてとらえます。

東洋医学は、西洋医学と違うものさしで病気を「診て」いるのです。だから西洋医学では手に負えない病気や病気ですらないと診断されるつらい症状が、東洋医学では診断することができ、治療もできることがあるのです。

### 陰陽

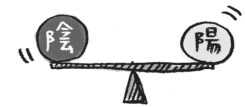
東洋医学独特の見方の基本は「陰陽」にあります。

陰陽とは簡単にいうと、この世のあらゆるものや働きを2つに分けるものさしのことです。

「陰」とは、消極的、内向的、静かななどの性質を持ち、自然界では北、冬、夜、水、月、女などが分類されます。

「陽」とは、積極的、外交的、行動的な性質を持ち、自然界では、南、夏、昼、火、太陽、男などが分類されます。

陰陽はシーソーの両端にそれぞれがのっているようなもので、片方が増えれば片方が減り、片方が減れば片方が増えます。陰が増えると陽が減って冷え、陽が増えると陰が減って熱を持ちます。陰陽のバランスが保たれているのが一番で、人のからだではそのバランスが崩れると病気になるのです。



また陰と陽は単純に二分されているわけではなく、たがいに循環交流しています。1日の移り変わりをみても、真っ暗な夜（陰）が突然、明るい昼（陽）に替わるのではなく、だんだんと明るくなっていき、朝を経て昼正午に陽のピークを迎えています。



あらゆるものの生成や成長は、陰陽の交流によってなされます。人のからだでも同じです。東洋医学では「気」がからだをつくり動かすと考えられていますが、気にも陰と陽があります。

簡単にいうと、からだを温める「陽気」と、からだを冷やす「陰気」です。これらはどちらも必要です。陽気と陰気が交流することで、ちょうどいい体温を保つことができ、飲食物を消化して気をつくる



## 東洋医学の春のとらえ方

### 春の定義

冬の寒さが和らぎ、朝晩はまだまだ寒さが残りますが、日中は少しずつ暖かくなってきて、非常に過ごしやすい季節です。

暦の上では、立春（2月4日頃）から立夏（5月6日頃）の前日を指しますが、今の日本では、3月から6月ぐらいまでを春として差し支えないです。二十四節気では、立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨にあたります。

冬に盛んだった「陰気」が衰えていくかわりに、「陽気」が増してくる時期です。

春分（3月21日頃）は「陰陽」が同じになる日で、昼夜の長さがほぼ同じになります。

### 春は万物が生じる時期

春は草木が芽吹く季節で、万物が生じる時期にあたります。古い言葉で「発陳<sup>はつちん</sup>」とよびます。冬の間守ってきた古いものを、春になって発散して新しくしていくという意味です。そうする中で、天地のすべてのものが生まれ、栄えていきます。

春になると「陽気」が盛んになり、植物も芽を出し、虫も動き始めます。人のからだも同じように、自然界の動きに応じて陽気が増え、活動的になっていきます。

日本では春に入学式があり、学年も新しくなりますが、これは実は理にかなっているのです。陽気は活動的で積極的な気です。その陽気が増えだす春は、何かを始めるのにふさわしい季節なのです。

春から夏にかけては陽気が増えていき、気候も



暖かく、そのために「気血」の流れは滑らかになります。気血は陽気に誘われて体表に向かうので、皮膚が緩み、汗腺が開きます。そのために汗を多くかきますが、尿は少なくなります。

春は五行説でいうと木に分類され、人のからだでいうと肝が木にあたります。

春は木の性質が強くなる時期で、「肝」のはたらきも同じように活発になります。

東洋医学では、肝とは血の貯蔵庫にあたります。血はたとえていうと、車を動かすガソリンのようなもので、人は血を消費することで、からだを動かしたり、頭を働かせたりしています。春はからだも活動的になりますから、血を多く消耗します。ですから肝が多く血を蓄えていないと、さまざまな活動に支障が出ます。

### ふわふわ陽気

春は「陽気」が強くなり始める時期ですが、まだ充分ではありません。「陰」が旺盛な冬を越え、ようやく「陽」が芽生えてきたところなのです。人のからだでもそうです。陽気は外に向かって出て行こうとしますが、発散する力が充分でないと、発散しきれない陽気がからだのあちこちに滞ります。滞った陽気はその部位を無用に温め、熱症状を引き起こします。

春は特に風が強く、風はあらゆるものを吹き上げ浮かびあがらせます。温かいものは、上に昇ろうとしたり、外に出て行こうとしますが、陽気もそうです。風にあおられた陽気が迷走して、のぼせや、ほてりなどの熱症状がでます。

このように、春はふわふわ陽気との戦いです。

冬が終わり、陽気が増えて活動的になっていくときに、冬場の過ごし方が響いてきます。冬は陽気の少ない時期で、本来は動物が冬眠するようにじっとして陽気を守っていなければなりません。



## 春に多いトラブル④ 自律神経失調症

自律神経というのは心臓を動かす、汗をかくといった自分の意識では操作できないからだの動きを調節している神経のことです。自律神経は活動する作用をもつ交感神経と、休める作用をもつ副交感神経でなっています。この2つが自動的に入れ替わり働くことで、からだをコントロールしているのです。現代人はストレスが多く、からだも頭も活動的であることが多いので、からだも休まることなく、変調をきたします。自律神経失調症といわれるものの多くは、交感神経、つまり興奮が強くなった状態で、不眠、情緒不安定、イライラ、ドキドキ、発汗、呼吸困難などの症状が出てきます。

春のふわふわ陽気は、上にのぼって心臓や頭に留まることが多いので、この興奮状態に拍車をかけます。火に油を注ぐようなものです。

この対処法としては、からだのスイッチがオフになるように持つていくことです。それには睡眠が一番です。

ところがストレスが多いと、眠れなくなる人もいます。そんなときでも、かならず時間になったら布団に入ってください。そして眠れないからといって、テレビをつけたり本を読んではいけません。部屋を暗くして、眠れなくても、心を落ち着けて横たわっていきましょう。それでもずいぶんからだは休まるのです。

その積み重ねが眠りにつながり、他の症状もおさまるようになります。



## 春に多いトラブル⑤ 情緒不安定

人がものを考えるときには、「気血」が頭に大集合します。脳というスーパーコンピュータを動かすためにエネルギーがたくさんいるのです。「気」は頭を働かせつつクールダウンさせ、運転の管理をしています。「血」はまさしくガソリンのように、頭を働かせる燃料となります。気血がバランスよく働くことによって、オーバーヒートすることもなく、考え、気を遣い、適切な答えを導き出すことができるのです。

気血が充実していないときには、頭を動かすエネルギーが少なかったり、オーバーヒートしたりで考えもうまくまとまりません。

血が不足するというのは、燃料が足りないわけですから、空回りしている状態といえます。空回りが過ぎると頭はオーバーヒートします。いわゆる頭に血がのぼった状態で、興奮状態にあります。

過剰な興奮は判断を狂わせます。あせり、イライラ、パニックはこのように起こります。

春のふわふわはこのオーバーヒートを増幅させ、気持ちや神経をたかぶらせます。

東洋医学では気持ちとからだは表裏一体で、お互いに影響し合って病気になることがあると考えます。

つまり、精神の不安定が、頭痛、不眠、動悸、腹痛などを引き起こすということです。





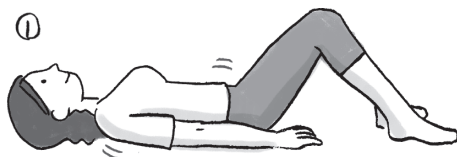
## ⑦呼吸を整える

春に限ったことではないですが、のぼせやドキドキをおさめるには呼吸を整えることが大切です。

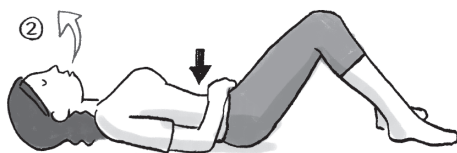
よく言われることは、「深呼吸をしましょう」ですが、そもそも過緊張になっている人は、大きく呼吸すること自体ができなくなっています。

ですから深呼吸の仕方そのものを、からだに覚えこませる必要があります。

その呼吸法を紹介します。

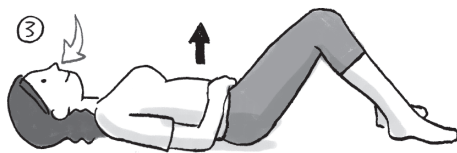


①上向きに寝て、からだを少し揺すり、力を抜きます。



②おへその下に手を置き、まずゆっくり口から息を吐きます。

この時に下腹の風船がしばんでいくイメージで。

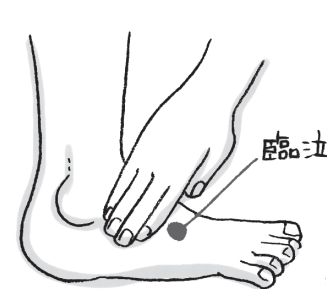


③吐ききったら、今度は下腹の風船をふくらませるイメージで、ゆっくり鼻から息を吸ってください。

数回すると下腹が充実してきて、のぼせも下がり、リラックスできます。

## ⑧のぼせに効くツボを押す

ツボを押すことでも、のぼせをおさめることができます。



●<sup>りんきゅう</sup>臨泣

足の小指と薬指の根元の股のところ。ここは少々強くギュウギュウおさえても大丈夫です。

おさえるときは、指をやや薬指側に向けて、骨の間を探るようにギュウギュウおさえてください。

うまくいけば、のぼせが下がりスツとします。

人のからだには、経絡という気血が流れる経路があります。経絡はからだの隅々までを網羅しています。病気は気血の流れが悪くなり、気血が行き届かなくなったり、滞るために起こります。気血の流れがよどんだところに「ツボ」の反応が出ます。このツボを押したり、揉んだり、たたいたり、はりをしたり、灸をすることで、よどみをなくし、もとの流れを取り戻すのが、東洋医学のツボ療法の基本です。

からだは平面ではありませんから、ツボも立体的に捉えていかないとはいけません。本に書いてあるようにはいかないのです。

経絡について詳しいことはP101を、ツボの取り方についてはP80を参照してください。

## 夏に多いトラブル⑥ むくみ

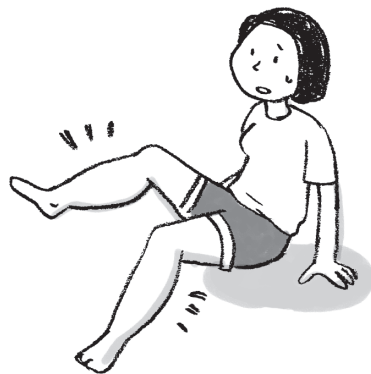
高温多湿な梅雨時は、洗濯物の乾きが悪くなるように、人のからだの水はけにも影響をあたえます。口から入った水分は、主に胃で吸収され、からだを循環し、腎臓でろ過されて、尿として排泄されます。ほかに皮膚を通して汗として発散蒸発されます。

湿度の高い梅雨時は、皮膚からの水分の蒸発が少なく、からだに水分がたまりやすくなります。また、冷たい飲み物の取りすぎで、胃の働きを悪くしているため、胃からの水分吸収が低下し全体の循環機能も低下するので、よけいに水分がたまります。そのためからだ全体、特に下半身にむくみが出ます。

足のむくみは、ひざ、足の倦怠感や痛みを引き起こしたり、静脈瘤の原因になったり、足の冷えの原因にもなります。そして、これらは水分の循環機能の低下という、体調不良のサインでもあるわけですから、早めに対策を取る必要があります。

対策としては、汗をかくことと、胃腸を丈夫にするということになります。しかし、昼の暑さの中では、汗をかくような運動は逆に体力の消耗にもつながりマイナスになることもあります。早朝や夕暮れ時などの涼しい時間を利用してからだを動かし汗を流しましょう。

江戸の名医、貝原益軒の『養生訓』には「夏は冷たいものを避けること」と書かれています。暑さのために冷たいものを取りすぎると、胃の働きが悪くなります。夏でもなるべく温かいものをとるようにしましょう。



## 夏に行なうセルフケア

### ①苦みの野菜をとる

夏野菜には、トマト、なす、とうがん、きゅうり、ゴーヤ（にがうり）、みょうが、ししとう、いんげん、オクラ、大葉などがあります。夏野菜には、ほてったからだを冷ます働きがあります。



夏は熱の旺盛なときで、からだも活動的になります。しかし、からだ熱を持ちすぎると心臓に負担がかかったり、食欲不振や倦怠感などが出ます。こんなときには、みずみずしく苦みのある夏野菜を食べるといいでしょう。果物ではスイカ、うりがお勧めです。

ただし、これらの熱を冷ますような食材は、もともと胃腸の弱い人や、冷たいものを飲みすぎて胃腸を弱らせている人にはむきません。胃腸が冷えるとよけいに食欲がなくなるからです。

### ②夏でも温かいものを

胃腸の弱い人は、夏の暑さで消化吸収の機能を落としてしまいます。また、冷たいものも胃腸を冷やし働きを落とします。胃腸は食べたものを「気血」というエネルギーに換えるところですから、胃腸が弱ると元気がなくなります。ですから、胃腸を冷やすようなものはとらない、ということが最も大切なことです。

ほてったからだを冷ますという意味では、夏にある程度からだを冷やす食べ物をとることも必要ですが、多くとりすぎはいけません。

生野菜、ヨーグルト、冷たい飲み物は特に要注意です。逆に温かいものを食べると、そのときは暑いですが、汗をかくと後は涼しくなります。



## 冬に多いトラブル② 肩こり

現代人はとかく肩のこるようなことばかりしています。手先の細かい仕事や、パソコン作業、携帯でメール、インターネットなど、このようなき肩は硬直、緊張して疲れています。その疲れからまず肩甲骨内側がこりだし、そのこりは肩全体に及んでいきます。そして肩全体がこると、今度は首・頭とこりが及んでいくケースと肩・肘・腕・手首に及んでいくケースがあります。

首・頭がこると、頭痛・目の奥の痛み・耳鳴り・鼻炎・歯ぐきの腫れなどが起こりやすくなります。肩・首・頭がこることで、のぼせ上がったような状態になり、その人の弱いところに熱症状を引き起こすからです。このようなことから、首から上のさまざまな症状は肩こりが原因と言っても差し支えないほどです。これらの症状は、肩こりを取るとかならず楽になります。

肩こりは冬に限った症状ではないですが、寒さからからだを硬くしていることが多いとつらくなります。なぜかという、寒さは足元から入ってきます。足元が冷えるとどうなるか？ 本来なら足を温めるはずだった熱エネルギーが、からだの上部に滞ります。お風呂のお湯を長時間おいておくと上は温かいのに、下は冷えているのと同じ状態になるのです。

のぼせは肩こりを強くし、首・頭まで広がっていきます。

このように冬場の足元の冷えは深刻です。くりかえしますが、できれば秋口からタイツなどで冷えないように保護しましょう。



## 冬に多いトラブル③ 腰痛症

寒くなってくると腰痛が、ひどくなります。原因は、下半身の冷えです。「腰が痛いのは、筋肉が弱っているためだといわれました。だから、毎日痛いのを我慢して歩いています」

腰痛で来院された方のお話しです。でも、本当に痛いのを我慢して歩くべきなのでしょうか？ 確かに、足腰の筋肉が弱ると、重い体重、重労働、長い立ち仕事などに耐えることができずに腰も痛くなるでしょう。しかし、今現在痛みのあるときには腰に負担のかかる運動は逆効果です。

数種類の筋肉が伸び縮みすることで、人はさまざまな運動をすることができます。姿勢を正しまっすぐに座ることさえ、じっとしているようでも筋肉が働いて維持できているのです。そして、筋肉に疲労があったり筋肉が耐えきれないほどの負荷がかかると、伸び縮みがしにくくなり、痛みとなってあらわれます。

そのようなときに、はり治療などをして回復させるのですが、原則的に運動は禁物です。歩いたり、腹筋をするのは治療の妨げになります。筋肉の疲労を取ったり、やわらげたりする逆の行為になるからです。

プロ野球のピッチャーも肩をひどく痛めたときには、まず休みます。痛みがなくなったらまず軽いキャッチボールから、そして少しずつ距離を伸ばし、力を入れて投げていきます。

一般の方でも同じことがいえます。痛みがあるときは、まず休む。痛みが引いてきたら、痛みが出ない程度に動く。自由に動けるようになったら歩いたり、腹筋をする。ただし、距離、回数は少なめから少しずつ増やしていく。

以上を心がけてください。痛みとおつきあいもそのときそのときの状態によって変わるのです。

## 湿布など市販の物の じょうずな使い方

### 湿布

「湿布を貼ってもいいですか？」

肩こり、腰痛のはりきゅうの治療のあとでも、そうたずねる方がいます。また、はりをする場所もないほど、背中一面に湿布を貼っている方もいらっしゃいます。

「どうして湿布を貼っているんですか？ 効いてますか？」と聞いても、「効いているかはよくわからないが気休めに貼っている」とのお返事です。

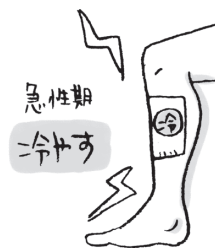
そんなときは、「気休めなら、貼ってもいいですよ」とお答えしています。こりのあるとき、痛みのあるときに一番いけないのは、実は痛みのある部分を直接もんだりたたいたりすることなのです。

もちろん、じょうずにもみただけは、からだもほぐれるのですが、だいたいなさんやり過ぎて悪くなっています。ですから、湿布を貼って気が紛れるのなら、そのほうがいいかなと思っています。

湿布には冷やすもの（冷湿布）、温めるもの（温湿布）、消炎効果のある成分が入っているものなど、最近は品ぞろえも豊富ですが、どのような場合に、冷やす冷湿布がいいのか、温める温湿布がいいのかなど選ぶ基準は次の通りです。

#### ①急性期は冷やす

ねんざ、うちみなどはもちろん、炎症のあるもの、痛めてすぐのものは冷湿布をするのが基本です。炎症のあるなしは、腫れ、じっとしていても痛むなどがポイントになります。



#### ②慢性期は温める

腫れや自発痛がなくなって、さわっても熱を感じないようなら、次は温めるほうがいいでしょう。温湿布に変えてください。

ただし、温湿布は唐辛子成分が入っていたりするものもあるので、肌に合わない場合もあります。かゆみやヒリヒリした感じなどがあれば、すぐにはがしてください。



#### ③気持ちのいいほうを

「腫れはあるけれど、さわっても熱はもうないようだ」といったようなときには、両方試してみてください。半日ずつ使ってみて、気持ちのいいほうを貼りましょう。

「どっちを貼ってもよく分からない」。そんなときは、もう湿布は必要ないでしょう。過ぎたるは及ばざるがごとしです。

#### ④肌に合うものを

最近の湿布はどこのメーカーも良いものを出しているので、効能そのものはほとんど変わらないと思います。

むしろ肌に合うかどうかの方が大切です。湿布に負けて赤く腫れていたり、肌が荒れている方を見受けまます。たとえよく効くと思っても、肌に刺激が強いものは続けるのはよくありません。



## 大上勝行（おおうえ・かつゆき）

1965年徳島県生まれ。近畿大学薬学部、大阪鍼灸専門学校卒業。池田政一に師事。徳島県徳島市にて東洋医学専門のおおうえ薬局治療院を開業。小児はりをアレンジした親子スキンタッチの開発に携わる。丁寧な治療とわかりやすい健康アドバイスに定評があり、講演会をはじめ、後進の指導・育成にも力を注いでいる。

経絡治療学会徳島部会会長。経絡治療学会夏期大学講師。（社）徳島県鍼灸師会副会長。

著書に『スキンタッチ指導マニュアル』（徳島県鍼灸師会）、『毎日5分！親子スキンタッチ健康法』（亜紀書房）、『絵本 難経レッスン』（医道の日本社）など。

# 東洋医学の春夏秋冬 セルフケアでからだを整える

著者 大上勝行  
発行者 小林謙一  
発行所 三樹書房

装丁・組版・イラスト 藪内美和（オフィス★イサナ）

URL <http://www.mikipress.com>  
〒101 - 0051 東京都千代田区神田神保町1 - 30  
電話 03 (3295) 5398  
FAX 03 (3291) 4418  
印刷・製本 シナノ パブリッシング プレス

© Katsuyuki Ooue / MIKI PRESS / Printed in Japan

本書の全部または一部、あるいは写真などを無断で複写・複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、著者及び出版社の権利の侵害になります。

個人使用以外の商業印刷、映像などに使用する場合はあらかじめ小社の版權管理部に許諾を求めて下さい。

落丁・乱丁本は、お取り替え致します。