

## ツボを使ってセルフケア －養生のキホン 睡眠・食欲・お通じを整えよう－

渡邊 大祐

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科

熊本針灸小雀齋、こすずめ漢方薬店

ちょっと体の具合が悪い。でも、病院へ行ったり、薬を飲んだりするほどでもない――。

そんなとき、みなさんはどうしますか。無理な外出をひかえたり、消化のよいものを食べたり、ゆっくり入浴したり、夜更かしせず早めに休んだり。このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」ことが「セルフケア」の基本だと考えられています。

中医学ではセルフケアのことを「養生」と呼びます。じつは、養生の目的は、セルフケアの一步先を見据えていると言えます。中国最古の医学書である『黄帝内経』という書物に登場する言葉に、「治未病」というものがあります。「治未病」とは、病になる前の状態を治すことを意味し、現代の予防医学の考え方に合い通じるところがあります。「治未病」は、現在も中医学の治療理念の根幹に据えられていますし、養生の基本理念でもあります。

中医養生で特に大切にされているのが、適切な睡眠・食欲・お通じを維持することです。健康を維持するうえで最も基本となる要素が、この3つを調えることだと考えているのです。

本講では、睡眠・食欲・お通じの調整に効果のあるいくつかの「ツボ」を紹介し、ご自身で簡単に実践できるツボ押し・ツボシール・お灸などの具体的なツボ刺激の方法を解説し、体験していただきます。

中医養生の知恵をご自身やご家族の健康生活に、お役立ていただければ幸いです。