



## 東洋医学と養生法

石橋 謙一

### I. はじめに

東洋医学という言葉から皆さんは何を想像されますか？西洋に対して東洋という対比をすると思います。東洋とはアジアの東方の諸地域であり、昨年アメリカが空爆を始めたアフガニスタン、あるいは湾岸地域イラン、イラクも含めて東洋と解釈されます。これらの国々は世界の四大文明の発祥地でもあり、三千、四千年の昔より人々が生活するなかで、病気に対する対処方法やいかに健康で長生きできるかという養生法が考えられ実践されていたと思います。広い範囲を表す東洋ですが、ここでは中国を発祥地として発展した医学を東洋医学とします。東洋医学の内容は大変広く、湯液（漢方薬）、鍼、灸、気功、按摩などの徒手治療方法を含みます。仏教の伝来と共に中国の医学が我が国にもたらされました。江戸時代までの日本では、蘭方と呼ばれるオランダ医学と共に東洋医学がこの時代の主要な医学であったと言われています。

### II. 養生法について

今から約2000年前に書かれた中国古代の医学書、黄帝内経素問の上古天真論には次のような養生についての文が書かれてあります。「昔の人は100歳まで元気でいたのに、最近の人は50歳で老人になってしまう、その理由はなぜか？」という問に対して、「昔の人は養生の法則を知り100歳まで生きられたが、現代人は養生法を知らず行わないために50歳で死亡してしまう」

というものです。それから今から約300年前の日本においても、かの有名な貝原益軒は養生訓を著し、彼が中国の古典医学書から学んだ健康に生きる考え方と日本の状況に合わせた彼独自の考えを加えて、その時代にあった健康法を提起しています。

健康に生きたいとの願いは誰にでも共通したものです。健康が当たり前の人は、ともすると忘れがちですが、体調が不良になった時、入院して改めて健康のありがたさを感じるものです。健康で長生きすることは、個人の努力と実行により可能で、健康を保つことができると思います。

### III. 東洋医学の考え方

東洋医学の考え方で特徴的なことは、気一元論、陰陽論、経絡論であり中国の古代哲学思想でもあります。気とは、物質の存在を表す基本観念であり、宇宙の本源であると考えられています。地球上の物質は気の異なった形態であり、すべての現象が気に由来すると考えられ、天、地、人の構成と運動変化を【気】で解釈しました。特に人体の構成、機能代謝、疾病の原因、病理病制、薬物の効能、養生法等、医学に関する気の一元論として、人体の生理に関する気が形成されました。自然の気（天地の気、五行の気、四時の気）等、生理の気（人氣、陰陽の気、清濁の気、五臓六腑の気、営衛の気）、病邪の気（六淫の気、悪気、毒気）、薬物の気（寒、熱、温、涼の四気、酸・苦・甘・辛・鹹の五味）等、複雑な人体の生命活動と疾病現象を【気】という具体的な表現形態で分析しました。この

ように東洋医学の気とは生命物質と生理機能の統一したものとと言えます。気という言葉の持つ意味と語彙は大変多く、広範にあります。

#### IV. 陰陽について

陰陽とは、気一元論の考え方より起こった、対立と統一の理論であり、宇宙一切の事物がその内部に陰陽の対立と統一という存在を持ち、事物の発生、発展、変化はすべて陰陽二気の対立と統一という矛盾した運動によるものとされます。例えば宇宙の中での地球の始まりは混沌とした広がりの中から気が生じ、気が分化して、清軽な気（陽気）が天となり、重濁な気（陰気）は地気になったとされます。天に二気があるように、小宇宙である人の体にも、気が存在し陰気と陽気の二気に分かれます。つまり陰、陽という、対立しているが同時に統一している事柄を、すべてのものや現象に当てはめ説明しています。そして天地の二気から四季が生まれたとします。日かげを陰、日なたを陽、一日の中では昼は陽、夜は陰、そしてこの陰から陽へ陽から陰への連続した時の流れが一日であり、絶え間なく、くり返される一日の連続が春夏秋冬、四季の変化となり一年を作る運動であります。

宇宙、天の気つまり天気の変化があるように人を含めて生物体の中にも気があると考えます。

#### V. 気について

気には次のような機能作用があります。

1. 人の成長発育促進と活動を維持促進する作用
2. 組織機能の活動を押し進める推动作用
3. 人の体を暖める温熱作用
4. 汗や血液などが外に漏れ出ないようにする固摂作用
5. 体を守る防御作用

等であり、気が存在する部位により名称も変わります。

1. 原気 生命活動の原動力となる気

2. 営気 食物より得られ血とともに体の各器官の活動を支える気
  3. 衛気 体表で防御的な役割を行う気
  4. 真気 人体の正常な活動を支える気の総称
- 以上のような気が存在し、体の中を気と血が滞ることなく流れている状態が健康の状態とします。

#### VI. 経絡、経穴について

経絡は人体の各部位を連絡する通路です。体表と体内の臓腑を連絡し、体の上下左右をくまなく分布し、そこを気、血が流れ人体機能を調節する東洋医学の独得な連絡系統であります。経絡の考え方は古代中国人が長い臨床観察より得た思考体系であり、その上に、経穴・ツボと呼ばれる1000以上の治療点が存在します。経絡は解剖学的に研究されていますが、特徴ある組織が存在するのでなく血管、神経の多い部位であるものの、その形態の存在は証明されていません。しかし鍼灸、推拿、気功等の医療実践の中より生み出され、人体を研究し、東洋医学的に解剖、生理、病理を理解する考え方であり、西洋医学的な考え方で理解しようとしても説明できないことが、この経絡の流れにより理解できることが多くあります。そしてこのツボが、診断点でもあり、治療をする点でもあります。

ツボに物理的な刺激を加えることにより体調の改善することが経験的に知られています。具体的な物理的刺激には、機械的刺激である鍼、温熱刺激である灸、力学的な刺激であるマッサージ、指圧があり、温熱刺激や、圧刺激、揉んだりさする刺激が体調を整えます。東洋医学の考え方で、なぜ痛みが生じるかではありますが、気血がうまく流れないために起こるとされています。ですので、気血の流れをスムーズにすることが大切であり、痛みを和らげ、動きを良くし、違和感をなくすとされます。これらの考え方も東洋医学の中で特徴的なものと言えます。自然の観察より得た東洋医学の考え方をすることにより、導引按摩、呼吸法、気功など積極的

な心身鍛練の方法等で自ら健康な体を保てる  
ことが、前述の如く2000年の昔より言われていま  
す。社会環境が異なる今と昔では、そのままの  
内容がすべては参考になりませんが、現代社会  
においても十分通用するものと思います。

## Ⅶ. 指圧、マッサージの基本手技

気血の循環をよくする方法として指圧やマッ  
サージ、運動法があり、自分でも行える場合が  
あります。そしてマッサージには基本手技があ  
り、さする(軽擦法)、揉む(揉捏法)、たたく  
(叩打法)、おす(圧迫法)、ゆらす(振せん)など  
であり、施術の部位や順序により使いわけてい  
きます。指圧の手技は主に母指で圧迫します。  
ゆっくり押し、圧を3～5秒間持続しゆっくり  
と圧を抜いていきます。圧の程度は3段階にわ  
けていきます。軽圧、快圧、強圧という分類で  
す。

軽圧は軽く押す程度、快圧はやや痛気持ちい  
い、強圧は強く押すことであります。普通自分  
で指圧する場合、やや痛いのが気持ちいい程度  
の押圧にします。この雑誌の読者の皆さんは図書  
の事務関係の仕事をしている方が多いとお聞  
きしています。そして次のような症状でお困り  
の方が多くとも伺っています。医療機関で検査  
をしても器質的な異常が見つからない、しかし、  
腰痛・肩こり・目の疲れ・腕の痛み・冷えなど  
で困っている方に対して、それらのことについ  
て、以下、自分でできる対処方法をお話したい  
と思います。

各ツボを決める時に各人の指の長さを基準と  
します。これを同身寸法による<sup>シヤクツ</sup>取穴と言いま  
すが、一寸は親指の幅、二寸は人差し指から薬指  
までの幅、三寸は人差し指から小指までの幅で  
す。ご自分で行う自己指圧はありますが、対処  
できる部位は限られますので、ぜひ専門の鍼灸  
マッサージの施術を受けることをお勧めいたし  
ます。

### 1. 腰痛 (図1)

腰痛は人間が直立歩行を行ったことにより、

腰部に負荷がかかり過ぎて起こると言われま  
す。腰痛のほとんどが日常的な不注意や労働に  
起因するもので占められています、しかし内臓  
の異常に起因するものや、炎症性、腫瘍等など  
の原因による腰痛がありますので注意が必要で  
す。ギックリ腰は運動の不注意により腰部の経  
絡、筋を損傷することによって起こり、慢性腰  
痛は寒湿という外邪の影響で気血の流れが滞り  
起こるとされます。

### 対処方法

腰痛予防には腰痛体操 (ウイリアムズ体操)  
があり、主に腹筋の強化、下肢筋肉の強化によ  
り効果があると言われています。

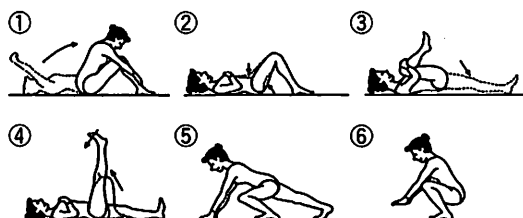


図1. ウイリアムズ体操

- ①両膝を曲げてゆっくりと上体を起こし腹筋を強化する。
- ②両手を腹の上で組みおしりの筋を収縮させ骨盤を上に持ち上げる。
- ③背筋を伸ばす。
- ④大腿後面の屈筋群を伸ばす。
- ⑤両肘を伸ばし、片方の膝を曲げもう一方の膝は伸ばしたまま体重を前方に移動する。大腿外側の張頸靭帯、大腿筋膜を伸ばす。
- ⑥両踵を床から離さずに起立し、しゃがむことをくり返す。

### 2. 肩こり (図2)

肩こりは日常の生活の中で単純な疲労として最も日常的に見られる症状ですが、頸部、肩甲間部にこわばった不快感を感じるものから、痛みをきたる症状を訴えるもの、強くなると頭痛や上肢痛を生じる場合があります。東洋医学において肩こりの原因は、主に気血の不調と風寒の外邪によるとされます。

### 対処方法

筋緊張やそれに伴う硬結、不快感に対して自己指圧やストレッチ、頸、肩の運動法により頸、肩の血流を改善し、頸、肩周囲の血流を改善します。

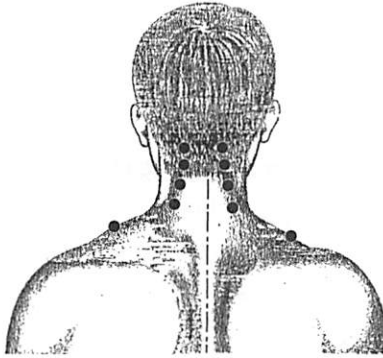


図2. 肩こり

圧迫のポイントは上図

- ①肩すくみ運動
- ②頸を後ろに伸ばす
- ③頸を横に伸ばす

### 対処方法

眼球の調節機能の改善のために、目の周囲、後頭部の筋緊張、圧痛などの軽減をはかります。

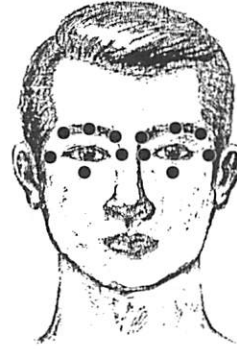


図3. 目の疲れ

圧迫のポイントは上図  
示指か中指で押圧する

### 3. 目の疲れ (図3)

視作業を続けることにより目が疲れ、視力減退、複視、眼痛、頭痛などを訴え、時には悪心、嘔吐などを起こすことがあります。過度のVDT作業による眼の疲れを訴える人が増えています。東洋医学では、肝血の不足により目を十分に栄養できなくなり、眼精疲労が起こるとされます。

### 参考文献

- 1) 東洋療法学校協会編. 経絡経穴概論. 神奈川: 医道の日本社; 1992.
- 2) 東洋療法学校協会編. あん摩マッサージ指圧理論. 改訂新版. 神奈川: 医道の日本社; 1988. p. 33.
- 3) 東洋療法学校協会編. 東洋医学概論. 神奈川: 医道の日本社; 1993.