月刊本草閣かわら版

７月３１日
第１２１号

発行所
和薬・漢方　本草閣
「本草閣かわら版」
林　譽史朗　著
よもやま話　松岡
編集　川出
［文責　林　譽史朗］

# あなたに合うのは!? 漢方薬＋民間療法

～体と心の健康や美容を助ける様々な民間療法の紹介～

「漢方」は、漢方薬による治療の他に、鍼灸、按摩、薬膳、気功なども含まれます。

今から二千年以上前の中国の書物には健康と老化防止ための５つのポイントが挙げられています。

**①漢方 ②食事 ③鍼灸 ④推拿（按摩） ⑤気功**

今日、予防医学や自然治癒力、免疫力を強化することが注目されています。漢方が見直され（①）、食事の重要性が問われ（②）、あらゆる年代に様々なマッサージや整体が普及し（③④）、インドの気功と呼ばれるヨーガや、気功を取り入れた様々な運動（⑤）が注目されています。

テレビや雑誌で連日取り上げられている健康、美容、老化防止法がすでに二千年以上も前からあったのです。古来より、内からのみでなく、外からのケアも重要視され、総合的なケアが求められてきたといえるでしょう。

今回のかわら版は、体と心の健康や美容を助ける色々な民間療法の紹介を、次回は本草閣オススメ、家でも出来るオイルマッサージ等を紹介します。漢方薬や青汁、食事療法などの内からの治療の他に、自分に合った外からの治療を探す参考としてください。

## 漢方薬と相性の良い代表的な民間療法

### マッサージ

皮膚や筋肉を心臓方向に向かってさすったりもんだり、たたく等の刺激を与え流れを良くし、新陳代謝を高める。

紀元前から活用され、現在では様々な手法が産み出され、美容関連、スポーツや理学療法や整形外科以外にも、代謝／消化／循環にも作用することから、内科や外科にもその応用分野は広まっている。

### リフレクソロジー　足裏マッサージ

人体の各器官は足にそれぞれ固有の反射区があり、それに刺激を加えることにより、反射区に対応する部位の不調を改善。

**【東洋式リフレクソロジー】**（中国や台湾など）

東洋人は「良薬口に苦し」という言葉があるように「痛みの強いものほど効く！」と考える。指の関節や棒を使い、時には激痛を伴う程の痛みで刺激。

**【西洋式リフレクソロジー】**（アメリカ・イギリス・フランスなど）

西洋人は「痛みはストレス！」と考え、もともと撫でるような刺激を好む傾向。指の腹を使って撫でるような刺激。

### 按摩　揉み療治

なでる、押す、揉む、叩くなどの手技を用い血流の促進や筋緊張をほぐす。

奈良時代中国から伝来。特徴は「揉み」、「摩」。按摩の「按」という字は「おす」、「なでる」という意味です。

あん摩が広い範囲の刺激を加えるのに対し、指圧は狭い範囲

### 指圧

東洋医学の経路とツボ（経穴）の考え方に基づき、症状に沿った経絡上のツボを刺激（圧刺激が主体）して、気の通りを良くし、筋肉をほぐして血流を促進する。

### 整体

東洋の医学

手足を使った手技と補助道具で骨格や骨格筋のずれ、ゆがみを調整、筋肉の緊張をほぐし、全身のバランスを整える。

接骨院等で行われる柔道整復業や、マッサージ、按摩、指圧で行われる人体表面を手技によって刺激する治療法とは異なります。（道具での刺激療法はあり。）

経路は12、ツボは361、一年の月と日の数に近いこの数字は、人は地球、宇宙のリズムと呼応しているとの考えに基づく。

### カイロプラクティック

西洋の医学が原理

骨格（特に脊椎）に注目し、ゆがみをなくすため、関節や筋肉に力を加え、少しずつ骨のズレを正し、各器官の働きを促進させる治療。

### 灸

東洋医学の経路とツボ（経穴）の考え方に基づき、ツボに乾燥もぐさの温熱を加えることで刺激を与え、症状の緩和を図る。

火を使わないお灸もあり。鍼灸院のほか、自宅でも出来る。

### 鍼

東洋医学の経路とツボ（経穴）の考え方に基づき、細い針をツボの皮膚表面に接触させたり、より深い部分に刺すことで血流を良くする。痛みはほとんどない。

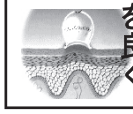
「お腹に鍼が入った」という刺激を感じる神経→内臓に通う神経を刺激

「手足に鍼が入った」という情報→一度脳へ→情報は脳内の自律神経のコントロールセンターに→胃や血管の働きに作用

### カッピング　吸玉療法

ガラス等の球状カップを皮膚に吸着させ、中の空気を一部除き皮膚表面を持ち上げ、刺激を与えることによって、血液の循環をはかり、血をキレイにし、血行を良くします。

日本では平安時代から行なわれていたと言われる。ついた跡の位置や色で不調の具合も分かる。



治療所の選び方は、その治療を行う先生が、きちんとした基礎医学を学んでおり、自分との相性が良く、近所の老人がたくさん集まっている所がオススメです。

## ～民間薬よもやま話～

第６６回　艾（よもぎ）　キク科

かくとだに　えやは伊吹の　さしも草
さしも知らじな　燃ゆる思ひを

ヨモギは、各地の山野に普通に見られる植物で、体を温め、食欲増進、止血などの作用があると言われています。この止血作用を利用して、漢方処方の芎帰膠艾湯などにも使われています。

お灸に使われている『もぐさ』は、このヨモギの、葉の裏の繊毛を集めて作られます。『もぐさ』とは『もえくさ』の省略語です。特に伊吹山のもぐさは有名で、古歌にも詠まれている程です。

もぐさは、葉屑の取り除き具合の粗さによって、点灸用（直接灸）と温灸用（間接灸）とに、用途が分かれます。

**和薬・漢方の本草閣　本店**
〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
（JR鶴舞駅西）
TEL (052)241-3388　FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄　鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約：　火曜―早川　水曜―林
http://www.honsoukaku.co.jp/

営業時間　10:00～19:00
定休日 ― 木・日曜　　祝日 ― 木・日曜以外営業

**和薬・漢方の本草閣　緑店**
〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
（滝の水公園西）
TEL (052)899-0221　FAX (052)899-0236
・名鉄バス　鳴海駅より　滝ノ水口　下車
・地下鉄　野並駅より　市バス（大清水行・太子行）
滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp
予約：可

＊ かわら版はメールでの配信も行っております。