

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・45・10（八四六一八八五〇）
 入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山 4・7・1

地域の皆さんによる講演会

東洋医学とその利用 — 自分でできる指圧法 —

講師：村山 哲行氏（3丁目在住）



去る2月10日（日）午後、西洗・港南プラザ自治会館の1階ホールにて村山哲行氏の講演会を開催。司会の松永高明氏による紹介後、講演に入りました。

◆東洋医学とは

古代中国で起こり、現代に受け継がれている経験医学を東洋医学と呼び、人体に直接施術を行う「鍼」「灸」「按摩」と、天然物質から生成する「漢方薬」から成っています。しかし、この呼称は戦後のもので、江戸時代にオランダ人によってもたらされた西洋医学を「蘭方」と呼んだのに対して、長らく「漢方」と呼んでいました。また「指圧」とは、近年になって日本で開発された「按摩」の一手法です。

◆東洋思想の進化の過程

世の東西を問わず、人類は太古の昔から自然を崇拜・畏敬し、自然に適合する術を

模索した結果が文明（哲学など）の始まりといえます。東洋・西洋共に、人間の幸せを追求した点では共通ですが、その後西洋ではより分析的に事物現象を捉えて進化し、東洋（中国）では人間の快適性を求めて、周辺事物や現象を総合的に捉える文化を推し進めて進化してきました。その結果、中国で出現した考え方が「陰陽」論や「五行」論です。

陰陽論とは、自然界の事物現象を静的・消極的な陰系と、動的・積極的な陽系とに對比して説明しようとする考え方です。例えば月や女性は陰系に属し、太陽や男性は陽系に属すると考えます。ただ文化の進展によってこの双極の対比だけでは現実現象の説明が困難になり、やがて陰と陽が混ざり合った「木・火・土・金・水」から成る五行が、自然界の事物の構成要素と考えるようになりました。

陰陽にしても五行にしても固有の性格を備えています。例えば、夫と妻が一時的に夫婦喧嘩をしても円満な家庭を築くように、

あらゆる事象は、一時的に「対立」しても恒久的には互いに「制約」し合い、その集合体である世の中は永久に繁栄すると考えます。

五行論でも同様に、木・火・土・金・水が順次巡って助け合ったり（「相生」）母は子（次の行）を助ける、足を引く張ったり（「相克」）祖母は孫（次の次の行）を克す）しながら、最終的には全体がバランスよく調整「復勝」されて、世の中は繁栄すると考えるのです。

◆東洋医学思想の進化の過程

医療分野の思想起源は、紀元前5世紀頃に活躍した莊子・老子に代表される「道家」思想に由来します。その基本は、不老長寿を追求することであり、人間の活力の源となる「気」の思想や、人体は「五臓五腑」より構成されるとする東洋医学の基本原理に繋がります。

陰陽五行論と五臓五腑論とは、別々に発生進化してきた思想ですが、春秋戦国時代末期（紀元前3世紀）に融合「天人合一思想」して、後漢（西暦1〜2世紀）時代に、古代東洋医学として確立したとされています。

この思想は、日本へは大和時代（西暦562年）に伝来し、独自の進化を遂げました。五臓とは肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓の臓器を指し、主体的に生命活動を司る器

官で、陰系に属すとされます。また五腑は胆嚢・小腸・胃・大腸・膀胱をさし、五臓の働きを支える食物や排泄物の通路である管や袋状の器官で、陽系に属すとされます。

これら臓腑は生体の生理活動を司るだけでなく、感情(怒・喜・思・憂・恐)や感覚器官(目・舌・口・鼻・耳)をも支配していると考えます。そこで、怒ってばかりいる人は肝臓に病があると診断するわけです。

また、五行との関係では、五行の木火土金水の各行と五臓の肝心脾肺腎および五腑の胆小胃大腸のそれぞれが、対応(同じ行の相對する臓腑関係を「表裏関係」という)することになります。

そこで、例えば肝臓の活力が衰えて病になった場合は、まず肝臓の活力を補い、さらに陰陽論の観点から、表裏関係にある胆嚢の活力を制する処置(制約)を行います。

次に、五行論の観点から肝臓の母である腎臓の活力を補うと共に、その祖母である肺臓の活力を制してやる必要があります。このようにして、弱っている肝臓の機能を回復させようとするのが、東洋医学の治療法です。

◆人体の反応点や治療点の発見

活力を補う、また制するというのは、鍼や按摩で「補法」とか「瀉法」という手法で、その手技はお互いまったく逆です。治療の現場では肝臓の活力を補うといっても、直接肝臓に鍼を刺したり、取り出して揉んだりするわけにはゆきません。ところが古代の治療者は、人間の体表面上にそれら臓

器の状態を反映する部位(圧痛・硬結・陥下・発熱等の反応点)のあることを発見し、そこに刺激を加える(圧迫・刺す等の治療点)と、体調がよくなることを学ばれました。

その上、永年の治療経験から、それら部位がそれぞれの臓器と密接な関係を持ち、散在している類似の部位が規則性をもって配置されていることを発見しました。この反応点や治療点を整理体系化したものが経絡と呼ばれ、現代医学の神経網に近い概念です。

主な経絡は14系列(五臓五腑に臓と腑を各一つずつ加え、さらに正中線上の前後2本を加えて14経とよぶ)あり、また個々の経絡上に並んでいる反応点と治療点を、経穴(俗称ツボ)と呼びます。主要な経穴だけでも全身には350個以上あります。

◆東洋医学の理論や技術の裏付け

西洋医学の文化の中で育ってきた私達にとって、身体に鍼を刺したり体表を押し下りして病を治療する東洋医学の仕組みを理解するのは、難しいことです。しかし、近代に入り、生理学や医学の発展に伴い、東洋医学で唱えられていた理論や治療技術が、近代科学によって着実に裏付けられるようになりました。それによると、人間の生体には、本来各種反射機能(体性―内臓反射、内臓―内臓反射など)が備わっており、体外や体内から与えられた各種刺激により、身体他の部位や内臓が反応し、病気を癒すに繋がるというわけです。その仕組みは、全身にある神経や、体液中に分泌されるホルモ

ンが種々の刺激に反応し、機能亢進や抑制を行うことにより成り立っています。例えば、花粉症などのアレルギー性鼻炎は、副交感神経の亢進により起こる炎症ですが、前頭部にある二つの経穴に鍼や圧迫を加えると、逆の交感神経の働きが高まって副腎皮質ホルモンが分泌が促され、その消炎効果で症状が緩和すると考えられます。

◆人体の自然治癒力に依存する東洋医学

本来人間が持つ生命力の範囲内で、その機能を高めたり抑えたりしながら健康を保持し、病を治癒する療法が東洋医学といえます。

人間には本来自然に備わった復元力(恒常性保持機能)があり、その範囲(閾値)を越えた強い刺激を加えると、副作用が起ったり、障害が残ったりすることがあります。手術や化学薬品の投与など、人間本来の能力を越えた外力を駆使して治療を行う西洋医学に比べ、自然治癒力に依存する東洋医学は、副作用や障害の発生する確立は低く、また慢性疾患や体質(自律神経失調症、アレルギー―体質など)の改善に向いている療法といえます。

◆自分でできる指圧法

当日配布された「講演会レジュメ」には、頭痛・めまい、便秘と下痢、肩こり・高血圧・不眠その他、さまざまな症状の場合のツボと指圧法が丁寧に説明されていました。後半はレジュメに従ってツボを自分で指圧しながら講話を聞きましたが、正確なツボの位置を知るのはかなり難しいと感じました。

日限山荘で開催する村山さんの体験マッサージに参加して、自分に必要とするツボを習得しましょう。ご参加をお待ちしています！