

## はじめて新中国の針灸治療を学ぶ人のために

近年、日本では素晴らしく向上した生活水準と進んだ医学のおかげで、以前は「死病」と恐れられていた結核、腸チフス、コレラ、赤痢、肺炎など、また傷口からの感染症を、すっかり制圧しました。その結果、今では世界で一、二を争う長寿国です。それにつれて増えてきたのが、成人病、老人病などの慢性病で、いずれも長年の歪んだ食生活、習慣、誤った風習で起きる病気です。純粹の合成薬品を用い手術を得意とする西洋医学は感染症や外傷の治療には優れていますが、最近増えてきた病気に対しては限界があり、かえって薬害とか医療公害の不安を招いています。

伝来の中国医学は漢方薬と針灸治療を二つの柱として、病気は体の歪みの状態と考え、治療は元来の自然治癒力を呼びさまし、歪みを正すことで治そうとするものです。この点、強烈な薬剤や手術などの外力によって、体の個々の細胞、臓器の変革をねらう西洋医学と異っております。新しい中国医学の特徴は、伝統の医学と新しい西洋医学のそれぞれの長所を結びつけ、いっそう医療の成果を高めようとしていることです。日本と中国の国交が回復して以来、いろいろと中国の事情がわかるにつれ、その医学の成果に関心をよせる人も少なくありません。

この小冊子は、その一端である針灸についての、あらましの知識を簡明に分りやすくお伝えしようとするものです。本書のなかに述べられている器具、器材と、さらに詳しい参考書は発行元の三景で扱っております。

## 針灸の歴史

原始時代の中国で、火だねを得る方法を知った人々は、局部を温めることで、痛みを除き、病気を治す「熨法(しゃほう)」を発見しました。そして乾かした植物の葉や茎の繊維を燃料とする灸療法に発展させました。石器時代に入ると、鋭い石片を用いて皮膚を刺したり、切ったりする治療法が加わりました。これは「砭石(へんせき)」、「石針」といわれ、後に金属の針が代って、針療法となったのです。

紀元前、数万年もの間に発展してきた針灸療法は、交通の発達にしたがって、四方の国へ伝わっていきました。日本へは紀元 5～6 世紀のころ、飛鳥時代に朝鮮をへて伝わり、7 世紀の奈良時代以降は遣隋使、遣唐使、中国僧たちの直接の往来によって、大いに広まりました。中国医学の重要な治療法である針灸は、このようにして、日本の国民大衆や歴代の皇室王朝の人々に、優れた効き目とともに親しまれてきました。

百余年前、明治維新で新政府が成立したころは、欧米ともに、あいついで大量の重火器を用いた大戦争がくり返され、無数の戦傷者がでるとともに、一方、交通機関の発達による往来で、各国に急性伝染病の大流行が起り、多数の死人をだしました。そのような時、日本政府の政策も、富国強兵、軍陣医療、集団防疫の方向へむかい、その面で優れていた西洋医学を急いでとり入れようとした余り、従来之和漢医学は軽視され、針灸は盲人の生活を救済する事業とまでにされました。それでも針灸は、すぐれた効き目から絶えることなく大衆に愛され、数少ない針灸師と医師によって、辛うじて保たれてきました。

1972 年 9 月 29 日、日本の総理大臣田中角栄と、中国の総理周恩来が両国を代表し、互惠平等、独立、平和共存の精神を基礎として、国交回復の宣言を行ないました。これを契機として、20 余年も知られなかった新中国の事情が大きく伝えられ、我々医学の分野での新発見、進歩にも目を見はるものがありました。そこで針灸療法の効果も大いに見直され、医療の中に広くとり入れられはじめたのです。

## 針灸療法が有効な病気と効果の判定

針灸が効くといわれている病気は、たくさんあります。針灸だけで効くこともあれば、漢方薬や西洋医学の治療と併せて効くこともあります。また、すぐに、そして非常に効くこともあれば、ゆっくり効いてくることもあり、効き目の現われかたは病気の種類や症状、治療の技術と根気によって違ってきます。

ただ、たとえ効きかたが少なく、治りかたが劣るにせよ、健康をとり戻せれば、病人や家族にはたいへんな喜びです。ある有名な医学者が、「町の医院で、ふだんあつかっている病気の半分近くは針灸で治るでしょう」とまで言うほどです。

しかし「針灸さえあれば、どんな病気でも治る」という「針灸万能論」は誤っています。ここに掲げた表は、針灸だけ、または他の治療法と併せて効果があるものです。

治療効果の判定は、本人の自覚症状と、はた目からの状態、医学的検査などでなされます。病人が「よくなった」といっても、他人が見ると病状は進んでいることもあります。外見は目だって回復しているのに、病人は悪化を訴えることもあるので、近代的な医学検査、診察法も十分参考にして、各方面からの総合で判断することが大切です。

ただ惰性で治療していると、知らないうちに病気が進み、あとで悔むことがあるので、かたよった判断は避けねばなりません。

脳、頭	頭痛、偏頭痛、歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺、円形脱毛症、脳血管障害の後遺症、脳貧血、脳性痙攣、ショック、日射病、メニエール、ノイローゼ、不眠症、健忘症、脳性麻痺、精神分裂、車酔
眼、耳	麻痺性内斜視、視神経炎、視神経萎縮、紫外線眼炎、中心性網膜症、初期白内障、緑内障、角膜白斑、仮性近視、色弱、耳鳴、難聴、聾啞、急性慢性鼻炎、急性慢性副鼻腔炎
口、咽頭、頸、胸	口内炎、アフタ、咽頭炎、扁桃炎、急性気管支炎、気管支喘息、鞭打症、頸腕症候群、寝違い、背痛、肋間神経痛、帯状ヘルペス、吃逆、心臓神経症、乳汁鬱滞、乳汁不足
腹	胃痛、胃下垂、過酸症、嘔気、嘔吐、下痢、便秘、胆石、胆嚢炎、痔、脱肛、つわり
上、下肢、腰	筋肉痛、リウマチ、関節痛、捻挫、凍瘡、レイノー病、坐骨神経痛、腓腸筋痙攣、脊髄損傷後遺症、小児麻痺後遺症
泌尿性器	夜尿、尿閉、膀胱炎、骨盤内炎症、月経不順、不妊症、月経困難症、微弱と過強、陣痛、子宮収縮不全、後陣痛、更年期障害
皮膚	蕁麻疹、湿疹、神経性皮膚炎、疔癤
その他	手術疼痛、癌性疼痛、本態性高血圧、糖尿病、感冒、甲状腺亢進

## 経穴、経絡と良導絡

咳こんだ時、背なかの所を叩いたり、抑えたりすると楽になるように、体の表面には、内臓の働きと密接に連絡している場所があります。

このような点を、昔の人は長い間の経験から、たくさん発見し経穴(ツボ)と名づけましたが、今では七百数十も知られています。

ツボには臓器の状態が反映され、その異常によってそこに圧痛、変色、硬結などを現わし、また電流の通しぐあいも変わってきます。

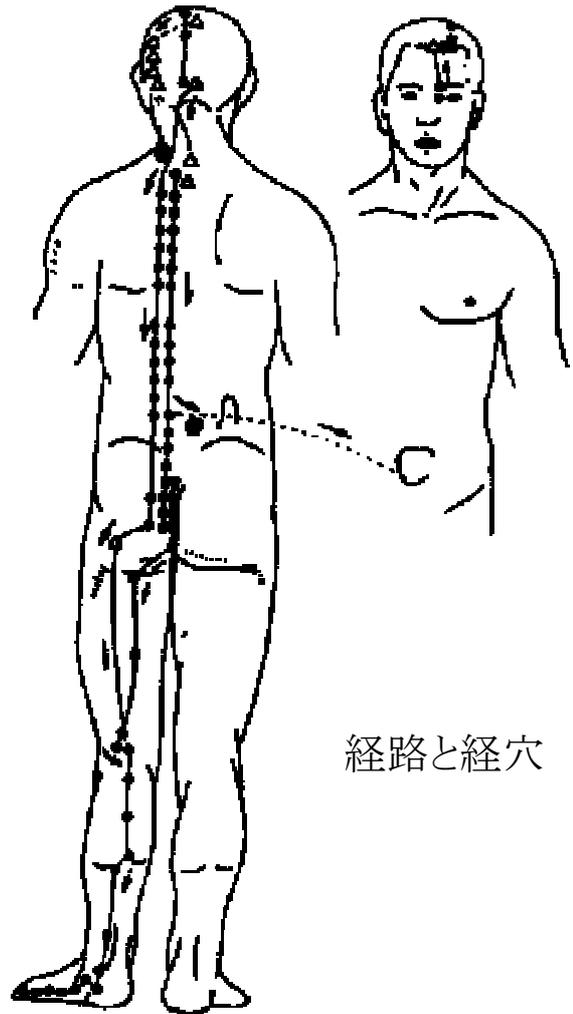
たくさんのツボ同士は、お互いに連絡をもち、同じ作用を持つものもあれば、反対に働くものもあります。

同じような作用のあるツボを、頭から足や手の先までつないだものを経とよび、横へからみ内臓に行くものを絡といい、合せて経絡(ケイラク)と名づけています。

ちょうど、鉄道の各駅をつないで、山陽線・山陰線などと呼ぶのに似ており、経絡は頭頂、手足の指の先で、お互いに連絡し全身に循環します。

このような経絡のツボに、いろいろな刺激を加えて病気を治す方法を、経絡療法といい、針灸はその代表になっています。

ツボは電気抵抗が少なく、電流を導きやすく、病気によって抵抗値が変ることを利用して病気を診断し、また、ツボを刺激して治療するものを、良導絡療法といっています。



経路と経穴

## 針灸の作用

自分の体でいちど体験すれば分ることですが、ツボに針を刺すと、その部分を中心として、重いような、だるい、しびれたような、腫れぼったい感じが起り、一定の方向へゆっくり伝わってゆきます。

少し不快ではあるが、痛みとは違うこの感じを「針感」、「得気(とつき)」とか、「針のひびき」とよんでいます。

これは深部感覚の一種で、電流刺激、指圧、灸などでも似たようなことが起ります。

針灸治療では、この針感が起点になりますから、よいツボにより針感を十分つくりだすことが大切です。

針灸の作用には、大きく分けて三つあります。生体の機能調整作用、鎮静作用と鎮痛作用です。

### 1. 機能調整作用

針灸治療は各診療科目にわたる広範な病気に効くので「万能療法」のようにさえ思われるのですが、それは、この作用があるからです。

私たちの体は生れながらにして一定の健康状態を保つようになっており、常に、ゆき過ぎとゆき足らず、過と不足、強と弱のプラスとマイナスのバランスをとっております。

たとえば、高血圧と低血圧、頻脈と徐脈、下痢と便秘、過酸症と無酸症、肥満とやせ、興奮と鎮静、不眠と嗜眠、痙攣と麻痺、ホルモン過多と不足、肥大と萎縮など、あげればきりがないうほどです。

つまり、正常な健康の範囲から、はみでた状態を病気と考えるのです。

また、このようなバランスのくずれを、体が自然の力で正常にもどす働きを、医学語で「生体恒常性維持作用(ホメオスターシス)」といいます。

ツボを針灸などで刺激する経絡治療は、この作用を強めることで病気を治そうとするのです。作用のしかたについては、各国の学者たちが、脳、心臓、肝臓、腎臓、消化器、生殖器、血液、酵素、内分泌、自律神経、循環器系、免疫、抗感染性など、広範囲に研究し、いろいろなことがわかっております。

### 2. 鎮静作用

針灸には大脳の異常な興奮を静める作用があります。動物実験でも、大脳や脳脊髄液、血液の中に鎮静物質の増加を証明しております。

精神病、ノイローゼ、不眠症、更年期障害などの治療に用いられるのは、このような作用があることによります。

### 3. 鎮痛作用

この働きは痛みの治療だけでなく、手術の麻酔として応用され、針麻酔として有名になりました。

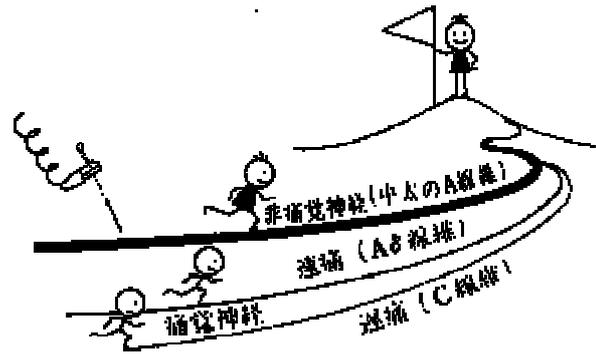
針灸がなぜ痛みをとめるのか、いろいろ研究されています。

一つには、針刺激によって中枢神経のある場所に、モルヒネ様物質が作られることです。当然、脳脊髄液の中にも増えてきます。

また針による刺激が、痛みを伝える神経繊維をおさえることが分っています。針の刺激が太い繊維の知覚神経を興奮させて、痛みを伝える細い繊維の知覚神経の活動をおさえるというのです。

そのほか針灸の刺激が局所の温度を高め、血液やリンパの流れを早めて、痛みを起す物質をとり除くことなども考えられています。

しかし、実際には、いちどの治療で長年つづいた痛みが治ることもあり、わからないことがたくさんあります。

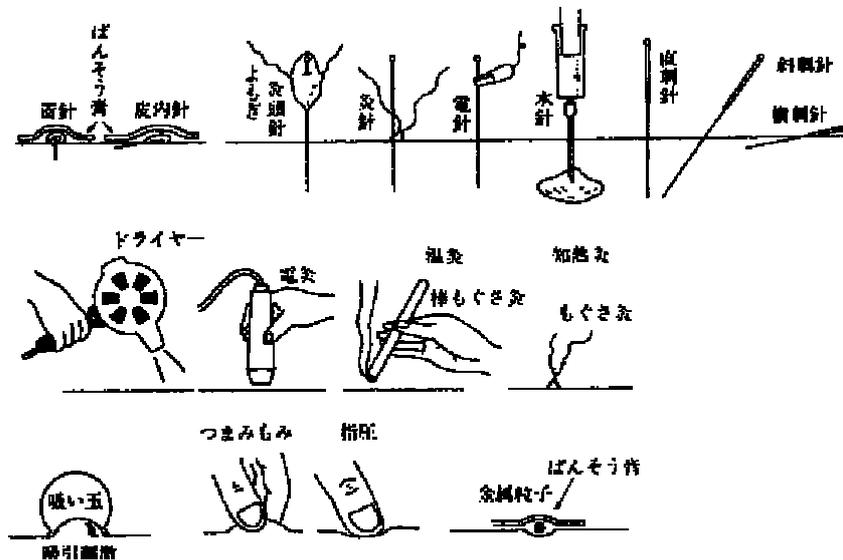


針麻酔成立のメカニズム模式図

# 経絡療法のあらまし

ツボを刺激する方法として、圧迫、温熱、吸引、薬剤塗布、針、通電などがあります。

これらは、一つの方法で行なうだけではなく、時には2つ以上組みあわせることもあります。



各種の刺激法

## 1. 圧迫法

指圧、マッサージなどです。指や器具でおさえたり、皮膚をつまんだり、こねたりします。小さい金属粒や生米などをツボに絆創膏ではりつけることもあります。これも長い時間おくと皮膚に着色した跡を残すので注意が必要です。

小児の治療では小児針といって、針を刺さずに、さまざまな形の金属の器具や、細い針のたばでツボをおさえたり、ひっかいたり、こすったりする方法もあります。

## 2. 温熱法

ツボに小さい艾(もぐさ)粒をおいて火をつけるのを知熱灸といいます。

温度の調節は艾粒の大きさ、粒の硬さ、燃えきる途中での押え消す時期などで行ないます。

温度の調節と薬効を加えるため、薄く切ったニンニクや、ショウガ片を経穴にはりつけ、その上に艾灸をすえることもあります。

火傷を防ぎ、なん度も治療をくり返えせるように、温灸といって、和紙で艾を硬く棒状に巻くが、不燃性の硬紙の筒の中に艾をしっかり詰めたものの先に点火し、経穴の上に、くり返しかぎすのもあります。

皮膚の広い範囲を温めるのに、ドライヤーを使ったり、2~3重のビニール袋に入れたタオルの塊に、熱湯をしたらていどに注ぎ、口をしぼって、乾布で包

み局所にあてたりします。

いずれの場合でも火傷に十分な注意が必要です。

灸は経穴の刺激と、さらに温熱効果を期待したもので、局所に生体を活性化させる物質をつくり、血液とリンパの循環を高め、病原体の発育をおさえ、白血球や組織球など生体の防衛細胞の活動を大いに強めます。

### 3. 吸引法

瓶の中で、2～3本のマッチ棒をまとめて燃やし、また、酒精綿に点火して、火が消える直前、減圧した瓶を急いで皮膚に密着し吸いつけさせて、うっ血を起させます。市販のヨーグルトのガラス空瓶などが手ごろです。皮膚に密着させた吸引専用の瓶内の空気を、手ポンプでぬく、かんたんな器具も市販されています。吸引法は皮膚のうっ血がなん日も続くし、くり返すと色素の沈着もおこるので、美容上の注意が必要です。

### 4. 薬剤塗布法

昔の人は、ねり辛子、おろしニンニク、梅干などをツボにはったものです。

このごろは、チューブ入り、瓶づめ、てん布などのいろいろなパップ剤(サロメチール、エキホス、パテックス、華陀膏など)が市販されています。過敏な肌の人、かぶれやすいので、初めての品物は、肘の内側など皮膚の柔かい所へ、少し試しばりしてから使うのが安全です。

### 5. 刺針法

針の種類、刺し方などでいろいろな方法があります。

腕時計の秒針ぐらいの太さの短い針を、皮膚の上から透けて見えるよう浅く平行に刺し、絆創膏でおおいとめておくのを皮肉針といいます。

小さい鍼の形の細い針を、浅く刺して絆創膏でとめておくのは鍼針です。ふつうの針治療は毫針という直径0.2～0.3mm、長さ2～6cmのステンレス針を刺す方法です。

刺しかたでは、すばやく刺して、すぐに抜きとる「スピード刺針」、刺したまま10数分～数10分おく「留針(りゅうしん)」、1、2～数日間刺したまま絆創膏でとめておく「置針(ちしん)」などがあります。

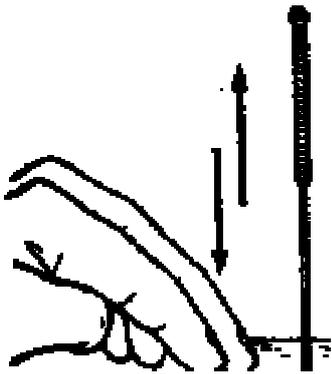
針を刺しておくだけでも針感は一時間つづきますが、しだいに薄れ消えてゆくので、いろいろな方法で、その強さと持続を調節します。

針感を強めるのに、刺針部の回りを叩く「揺針(ようしん)」、針の柄を指さきで弾じく「弾針」、針の柄を指さきでなで上げる「扱針(きゅうしん)」、針の柄を左右にひねる「捻針」、雀が餌を啄ばむように針を0.5cmほど上下させる「雀啄

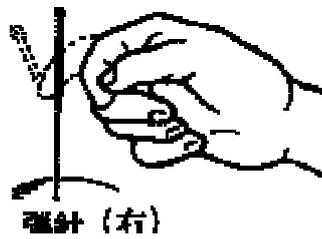
針(じゃくたくしん)」などがあります。

医師が行なうものとして、生理食塩水、蒸溜水、5%ブドウ糖液、その他の薬剤を経穴に注射する「水針(すいしん、みずばり)」があります。針を刺すのは痛いのが当然だと思います、上手な人の針治療は、針感を感じさせますが、痛みは全くありません。痛みのない針の刺しかたのコツは、針を刺す前に、ツボを圧迫するか、つまんで痛覚をにぶらしておいて、よく切れる針の先を、すばやく数 mm 刺し通すことです。その後は、針感が起きるまでゆっくり針をおしこんでゆきます。

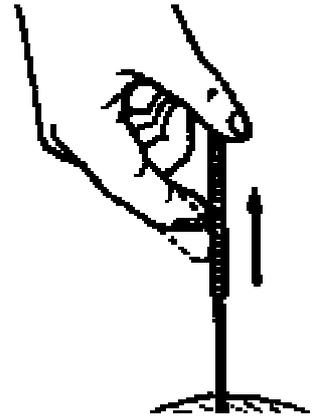
### 針感の調節法



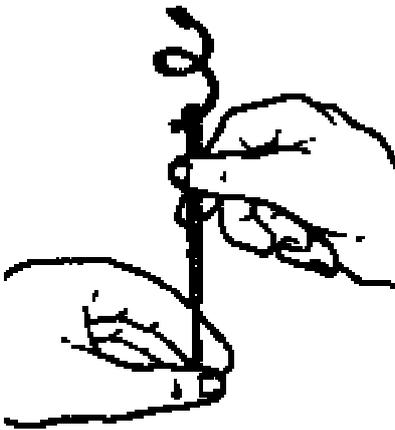
揺針  
刺針部の周囲を叩く



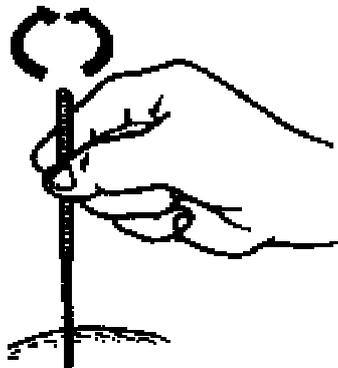
弾針(右)  
針柄をはじく



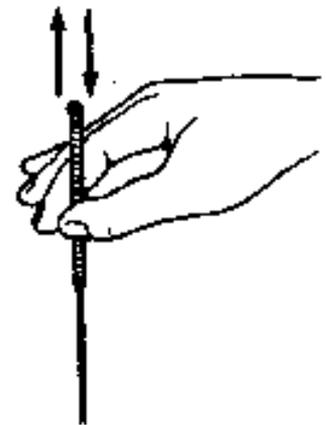
扱針  
針柄をなぜ上げる



扱針  
片手で針を皮膚に固定し針柄をなぜ上げる

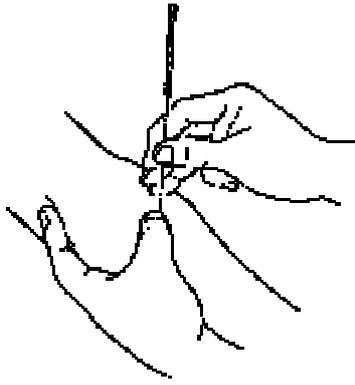


捻針  
針柄を左右にひねる

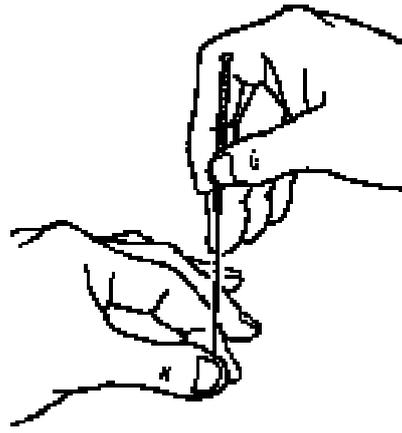


雀啄針  
針柄を上下させる

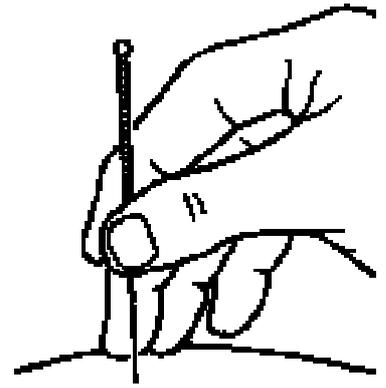
そのようにすると、抜きとる時のほうが問題になります。無雑作に抜くと痛みのため折角の治療効果が台なしになってしまいます。痛みのない針の抜きかたのコツは、皮膚を針体と一緒につまみ左右にもみほぐしながらを少しひきだし、さらに皮膚のつまみを強くして、静かに抜きあげます。



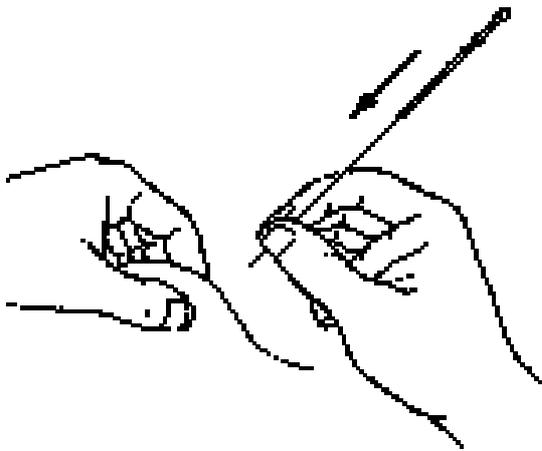
経穴を母指で押しながら速やかに刺す



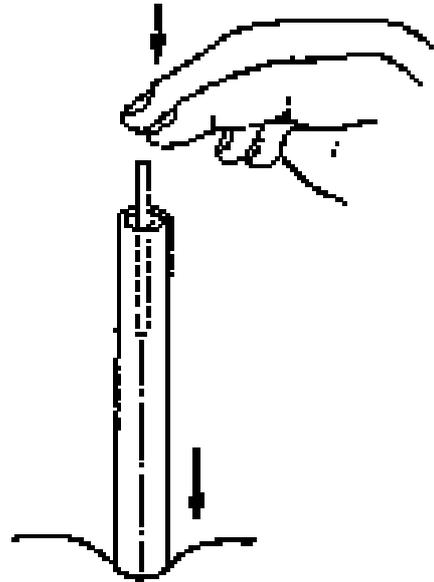
経穴を母指と示指で押しながら速やかに刺す



経穴を中指で押しながら速やかに刺す



経穴の皮膚を強くつまみ、針先を速やかに刺す



経穴を金属套管かビニール管で強圧し、針柄の頭を強打して刺す

種々な無痛刺針法





### 無痛の抜針法

針体を皮膚といっしょにつまみ、左右にもんで、少し針を捻り、静かに抜く

## 6. 通電法

針感の強弱をおだやかに変化させ、多くのツボの針感を調節するため無害な微弱電流を流す方法です。

刺した針に電流を通ずれば「電気針」といい、シリコンゴム板のような通電性の電極に導電ゼリーを塗って経穴にはり刺激するのを「皮膚電極法」といいます。

皮膚電極法は針を使わず、家庭でかんたんに行なえます。

電気治療器は定められたものを使わないと、火傷や折針などを起します。

## 7. 刺激の強さ、治療時間と間隔

刺激の強さは病人が耐えられるていどとします。とても耐えられないような治療は効果がありません。初めての人には弱めから始め、馴れるにつれて強めてゆきます。

針感の強さは本人の感受性、ツボの刺激のしかた、年齢、体格、気質などで異なってきます。

一般に手足の先や顔面の経穴、神経質な人、育ち盛りの子供、青年、がっちりした人などは強く感じます。

それに反して胴体の経穴、おっとりした人、老人、衰弱した人、重病人は少し鈍くなります。

当然のことですが太い針、深い刺針は強く、細い針、浅い刺針は弱く感じます。

1 回の治療時間は 20～数 10 分とします。症状が激しく急性の時期は毎日、症状が和らぎ慢性のものは、週に 1～3 回程度にします。

治療の日数は、効果を見ながら 5～10 回を 1 治療単位として、一定期間の休みをおいてくり返します。

長く続ける時は、時々、ツボや刺激方法をいろいろ変えてみます。

時には数 10 回の治療ではじめて効果をみることもあります。