



# 東洋医学と脉診

## 生脉法鍼灸 内山 眞喜様

### 卓話者紹介

松島 健会員

25年前にゴルフで腰痛が悪化し2週間動けない状態で、手術も覚悟していた時に、内山先生をご紹介して頂きました。それからのご縁で今も先生に診て頂いています。先生の治療は不思議で、脈を診るだけで、治療するのは、肘から手首、または、膝から下を治療するだけで治ってしまいます。その不思議な脈診のことをお話頂けると思います。

28歳で命を見放された母。助けたい一心で東洋医学を学び、生脉法という優しく解説した脈診法を考案した父。その何十年間を間近にして、私も私の息子も自然の流れのように鍼灸師になっていました。全身カリエスだった母は、医師に見放されてから50年後に亡くなりました。

脈診で鍼灸を行い整った脈をみた時の喜びと治療後の患者さんの笑顔が嬉しくて現在に至りました。顔が皆違うように、臓器もそれぞれ個性があります。人間も自然の一部ですから、四季の気温、風雨などの影響を受けますし、喜怒哀楽の気持ち、性格、飲食などで脈は毎回変わります。自分は手作りの職人という気がします。

人体の60兆の細胞は2から7年で更新されます。東洋医学の考え方をご参考までに述べます。

### 陰陽五行による四季の過ごし方

「冬」腎膀胱の経絡に負担をかけないよう、体を温め、きちんと休養、塩分控えめ。「温める」筆頭の食品は生姜です。蓮根は風邪予防にも良く、根菜や薬物野菜、舞茸などのきのこ類、豆腐、牡蠣、鮭などの魚貝、酒粕や味噌の鍋料理は理想的です。蕎麦、玄米、里芋、海苔、バナナなどに含まれるカリウムは塩分を排除する効果があります。

「春」肝胆の経絡が活発に動いて冬に籠っていた悪いものが速やかに出ていく解毒の季節。便通良く過ごし、苦味のあるフキノトウなどの春野菜や貝類、味噌、酢の物、クコの実、海苔などの海藻類、サプリとして春ウコンなどが良く、解毒が滞ると木の芽時、五月頃に不眠や発病の原因になってしまいます。

「夏」心小腸、三焦心包の経絡に注意。汗をたくさんかきますが、発汗も解毒になりますので、まめに水を飲み、血管負担を避けます。ナス、トマト、瓜などの夏野菜は体を冷やす効果があります。三焦は消化全体、心包は、睡眠と精神面をみます。

「長夏」胃脾の経絡に注意。暑いからと冷えすぎた飲み物の摂り過ぎは胃を痛め、連動して、免疫を司る脾も弱ってしまいます。西瓜は腎の水はけに良く、甘酒はお腹に優しいので是非お摂り下さい。

「秋」肺、大腸の経絡、夏の冷やし過ぎは風邪をひきやすくします。実りの秋の栗、銀杏、さつま芋、秋刀魚など、いろいろな栄養を摂り入れて冬に備える準備の季節、美味しく食べましょう。

### <年間を通して良い事>

「呼吸」吐く息を多く過ごす。歌う時、笑う時はたくさん吐く状態です。

「唾液」良く噛み唾液がたくさん出る食べ方。唾液は胃腸の負担を軽減するほか、免疫力が上がり、良い血液になり、老化防止、癌ウィルスに勝つなど良い事だらけです。一口30回噛む事で効果があります。また、空腹を感じた時に長寿遺伝子が活発化して長寿が約束されます。

「丈夫な骨」コラーゲンが心棒になり、その周囲をカルシウムと亜鉛で構成しています。一日15分ぐらい日光を浴びて早足で歩く。手足をブルブルと振る運動なども効果があります。

「生命の基」それ自身生命力をもつ豆類、胡麻、玄米、皮付きピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類、根菜、緑黄色野菜、海藻魚貝など、日本人には日本で取れた食品が体に一番馴染み、できれば、魚は内臓ごと、野菜は皮付きが良いです。国産のチーズも種類が豊富ですが、ブルーチーズは血管を若返らせる効果があります。

「植物油」加熱後、時間経過とともに油は酸化するので、揚げてあるスナック類は避けた方が無難です。オリーブ油、亜麻仁油、胡麻油がお勧めです。

「便通」一日3回食事したら3回便通があっても良く、理想は臭くなく、黒過ぎず、黄土色のバナナ状態と言われています。

「飲み水」朝起きぬけにコップ一杯の水は、脳や心臓を守り、毎食30分前の水は内臓全体に良いです。

「足三里の灸」老化は足からと言っていますが、足が軽くなり、足三里は胃の経路なので、胃を健やかにし、不眠症の特効穴でもあります、電気温熱灸は火を使用せず便利です。

「入浴」ぬるめの腰湯でも良いので15~20分浸かって下さい。毛穴が開き老廃物が出ていきます。就寝一時間前にエプソムソルトを入れて入浴すると、温まり良く眠れます。

「布団」眠っている間に一晩でコップ一杯ぐらいの発汗があります。毎日布団を干したり、または乾燥機を使用したりして、ふっくらした布団でお休み下さい。

満腹になるほど食べずに腹八分目で、就寝3時間前に夕食を済ませると、内臓が夜通し働かなくてすむので、心身共に良い睡眠がとれます。

閉会点鐘

永井 一史副会長

創立/1993年10月13日(平成5年)  
事務局/〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-2  
グラントメゾン九段906号 <http://tokyo-orc.jp/>  
Tel: 03-3288-7300 Fax: 03-3288-7400  
E-mail: ocha-rc@sirius.ocn.ne.jp

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30  
例会場 ホテルグランドパレス Tel: 03-3264-1111  
会長 奥山 聡 幹事 山下 憲男  
会報委員長: 高山  
委員: 青木 岩佐 笠原 俣野 岡田 岩佐