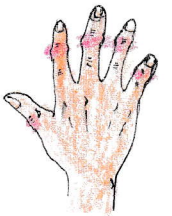


# 湿度を調節してケアを!

つばうち推拿整体  
2023 6月号

## ヘバーデン結節



ヘバーデン結節とは、指の第一関節が変形したり痛くなる疾患です。

更年期後の女性に多く、ホルモンバランスの関係や遺伝、指の使いすぎなど言われていますが、未だに原因はわかっていません。鎮痛剤の服用やステロイド注射、安静や固定、手術などの対処療法が用いられます。

学では『痺証』というものに属しますが、

酸痛(うずき痛む)、重だるさ、屈伸不利(曲げ伸ばしが正常にできない)を主な症状として、ある時には痺れあるいは腫脹を伴うが麻痺はないことを特徴としています。痺という字は「ふさがって通じない」ことを意味します。

現代医学ではヘバーデン結節も関節リウマチも別物としていますが、中医学ではこれらもその他の身体からのサ

イン(顔色、舌、脈、症状etc)を総合的に見て痺証と呼ぶ時があります。

痺、着痺(ちやくひ)というものに分けられます。

**行痺(こうひ)** (風邪ふうじゃ)  
長時間、風に当たると上半身のあちこちに痛みが生じる。上部で遊走性がある。

**痛痺(つうひ)** (寒邪かんじゃ)  
冷えによる強い痛みで、場所が固定されている。冷たい飲食物や生ものの摂りすぎでも起こる。

**着痺(ちやくひ)** (湿邪しつじゃ)  
雨の日や梅雨、日本海側気候、水仕事をしている人、甘いものや脂っこいものの摂りすぎ、胃が弱い人に起こりやすい。

それぞれ正気といわれる生命力自己治癒力が不足して、風邪寒邪湿邪の邪気に抵抗する力が弱って、いるため起こります。併せて骨の変形ということから、腎の気の低下もみられます。(2016年12月号) 痛みに対しては推拿も有効です。

# つぼのツボ


**足三里** (あしさんり) 風邪を散らし、体内の余分な水分を排出し、脾を元気にして気の不足を補う。  
膝の皿の下のかぼみから指4本分下


**豊隆** (ほうりゅう) 体に滞った湿を取り除く特効ツボ。  
膝の皿の外側の下のくぼみと外くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の中心


**太谿** (たいけい) 腎機能を高めたり、正気を補うツボ。  
 冷えやむくみ、生理痛も軽減させます。  
足の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ



## 食材

**行痹タイプ**には  **みょうが**  
 しそ、みつば、菊花、茗荷、ねぎ、貝類、赤身の肉や魚、青魚、青菜など

**痛痹タイプ**には   
 スパイスカレー、海老、たこ、酢、かぼちゃ、さくらんぼ、桃、松の実など

**着痹タイプ**には   
 そら豆、えんどうなど豆類、海藻類、はと麦、とうもろこし、山椒、花椒など

# 日常生活で気をつけること

**行痹タイプ**には

- 目を休める  
目?!と不思議に思うかもしれませんが、目の使いすぎは血を消耗し、肝に影響して病態が進行しやすいです。
- 夜更かししない  
これも、肝とも関係があります。

**痛痹タイプ**には

- 冷たいものを摂る際は必ず温かいものも摂る。または温める作用のものと一緒に摂る。
- 足首を冷やさない。
- 体を動かして内側から熱を作り出す。

**着痹タイプ**には

- 水分、甘いもの、脂っこいもの、生ものは控えめに摂る。小麦、砂糖はなるべく避ける。
- 部屋の湿度を~50%くらいまでにする。
- 満腹まで食べない。酒量を減らす。
- 足腰を鍛える。
- 適度に汗をかいて湿を排出する。

推拿や吸玉で、足りないものは補い、余分なものは排出して調和のとれた身体を目指しましょう!

## かんたん薬膳 ♪

**わかめと茗荷の酢の物** みょうが

材料(2人分)

わかめ(乾燥)	大さじ1
茗荷	3個
ポン酢(しょうゆ)	大さじ1
ごま油	少々
いりごま	適量

- わかめを水で戻し、水気を切る。
- 茗荷を縦半分に切り、斜めに切る。
- 全ての材料を混ぜる。寝かせ5分以上で馴染ませる。