

手や足のしびれ



手や足がしびれる。そんな経験ありませんか？

現代医学では原因として、脳腫瘍、へ

ルニアのような骨由来のもの、甲状腺機

能低下症、ビタミンB₁₂欠乏症、多発性硬

化症、ギランバレー症候群、糖尿病性神

経障害など：があります。糖

しかし、手足のしびれや感覚異常があ

るけれど、検査しても原因がわからない。

そんな方もおられると思います。

そこで、中医学の出番です。

中医学では、しびれが起ころき、かけ

しびれにも養生法があります！

り、寒さに当たったりしてないか、た

も聞いていきます。

風や寒さ、湿気が経絡に侵入して、**気**

の流れを阻害することが原因と考えます。

その場合、体を温めたり体の巡りを良く

させたりして痺れの緩和や改善をします。

のまた、閉経後の女性や年配の方に多い

のが、**血**を作ったり運んだりする力が

衰えて、筋肉や皮膚を栄養できな

くなり現れるしびれです。これは、

夜間や寒さに当たると痛くな、た

り、寝つきが悪かったり、活動す

ると痛みが和らいだりすることが

多いです。その場合、**肝**や**腎**が大

きく関わっています。過度の疲労

を避け、風寒さ、湿気に当たら

ないようにして、心穏やかに過ご

し、軽い運動、あっさりした食事

を心がけると良いでしょう。

他にも、**血**（け）**瘀**（お）といっ、ドロドロ

口血によるもの、イライラしたり

怒りすぎによるもの、身体の水の

巡りが悪いことによるもの、感情

の抑うつ、飲食の不摂生、捻挫な

どからも起こると考えられます。

または、長時間のパソコン、スマ

ホや不良姿勢により筋肉が硬くな

ることによ、て、**血管**や**神経**を圧

迫することとで起こることもありま

す。

思い当たる方は生活習慣の改善

をしてみてくださいね。

つぼのツボ

- 八邪** (はちじゃ) 指先のしびれに
両手の甲側、指のつけ根のみずがき
- 八風** (はちふう) 自律神経を整える
両足の指の股
- 曲池** (まげうち) 腕のしびれに
腕を曲げてできるシワの親指側の端
- 缺盆** (けつぼん) 腕のしびれに。強く押さないで。
乳首のライン上の鎖骨のすぐ上の穴
なくぼみ
- 三陰交** (さんいんこう) 足のしびれに
内くるぶしの中心から指4本分上



中医的分類と日常生活で気をつけること

風痺... 場所が固定せずあちこち痛む。
寒痺... 激痛。冷えると増悪し、温めると軽減する。
湿痺... 固定性の痛み。重だるさを伴う。
熱痺... 熱痛。関節部が赤く腫れる。
中医学的に見た分類。肢体・関節のしびれ腫脹、変形、屈伸不利などを生じる筋肉・運動系の痛みの病態。

- 首に冷たい風を当てない。
- 長時間 同じ姿勢のままではない
- 夏場でも湯船に浸かって全身の血流を良くする。
- 甘いもの、辛いもの、味の濃いもの、油っこいものを避ける。

不通則痛 (通じざらば則ち痛む) に対し
通則不痛 (通ずれば則ち痛まぬ) という言葉があります。経絡のつまりを取ることで、しびれや痛みが取れます。
一番わかりやすいのが、正座のあとの足のしびれですね。推拿ではそういった全身の流れを良くするのを得意とします。

かんたんレシピ ♪

海老と冬瓜のゼリー寄せ

材料(2人分)

冬瓜	50g
海老	6匹くらい
枝豆	お好みの量
だし汁	150cc
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
粉ゼラチン	5g

1. 冬瓜はさいの目に切り下茹でする。
2. ゼラチン以外を鍋に入れ軽く煮る。
3. 火を止め、ゼラチンを加え、冷やし固める。

食材

体の湿を取り除く

小豆、枝豆、とうもろこしのひげ、ねぎ など
瓜類 (ただし、体を冷やす作用があるので、温める作用のものと一緒摂る)

体を温める

黒豆、黒ゴマ、松の実、くるみ、シナモン、
海老、ナマコ、ニラ など

気や血を補うには

きのこ類、さつまいも、山芋、じゃがいも、人参、
ほうれん草、海老、鶏肉、落花生、蜂蜜 など

血瘀タイプには

玄米、そば、納豆、いわし、太刀魚、うこん など

白だしでもOK