

話題

インフルエンザに 足の三里のお灸（体験談）

「たかがツボ されどツボ。。。」

引戸あきつ

Akitsu Hikido¹⁾

1) 予防鍼灸研究会会員・鍼灸師 東京都

「オッ！ おめでとうございます。コロナではありませんでした。いま流行の香港 A 型でした」 私、お目出たいのかな（泣） 高熱、頭痛、咽頭痛、悪寒、節々の痛みに耐えながら、診察室（近所のクリニック）で有り難く承った検査結果のお言葉。イナビル（インフルエンザ治療薬）と葛根湯を処方してもらい帰宅。なぜ葛根湯だけ？世の中では解熱鎮痛剤、咳止め薬が不足しているとのこと。

翌日、イナビルの劇的な回復を期待した私が馬鹿でした。回復期に入った夫を横目に、昨日より咳、頭痛、悪寒、関節痛が酷くなり、身体全身の細胞がウイルスと戦っていることを実感・体感。「私バカよね～、おバカさんよね～」と演歌歌詞が悪寒の脳みそを駆け巡る。

当日、師匠の一ノ瀬宏先生（鍼灸和友堂）からラインでのアドバイス。「高熱でも足は冷たくなっていませんか？冷たいと感じられる方の足の指をゆっくりゆっくり曲げたり伸ばしたり、ただ気持ちを込めてそれだけをおやりになってみてください」と。頭は熱いのに、足底、足先（右小指）が冷たい。まさに上実下虚。

早速、指の曲げ伸ばしをゆっくりやってみると、足先が温まり始め、身体の上ばかりにいていた痛みの意識が分散されて、楽になった感覚。ああ～なんて有り難いこと。

罹患判明 2 日後、胸の奥底から湧き出る咳、左足底と左足小指の冷えが気になり、温まりたい感覚。一ノ瀬先生から「足の三里に“柔らかいお灸”を 10 壮くらい、ゆっくりおやりになってみて下さい。お身体が求めている温かさを得られれば」と。

足の三里のお灸開始。

髪は乱れ、鼻水垂らしながらのパジャマ姿。百年の恋も冷めちゃうわよね（笑）半米粒大（お米半分ほどにひねった）の知熱灸。温かさがわかるかわからないくらいの優しいお灸。まずは左足に 10 壮、後に右足に。一つ消して取り去り、又新たに艾（もぐさ）を乗せてすえる。

やっぱりお線香の匂い、艾の香りは、高揚した感情が静まり、ほっとするなあ。

途中から、足全体が温まり始め、お腹に力が入ってきて胃が動き出した。

初めて！ちょっと何か口にしてみたい気分になった。



施灸後は、とにかく呼吸が楽になった。咳込んでかたくなった胸、お腹、背中が和らいで、横隔膜の緊張が弛む感じ。子どもの頃、レンゲ畑に寝転んで空を見上げている気分だわ♡ ああ～いい感じ。。。これでだんだん治っていくという安心感。

釈迦に説法だが、足の三里というツボ（膝の外側で、お皿の下から指4本分下がったくぼんだところ）は、足の陽明胃経の経絡上にあり、胃腸関係の万能ツボ、免疫力アップのツボとも言われている。近年は、アフリカのお灸での結核治療への有効性（免疫力アップ、薬の副作用を和らげる、消化力を上げる等）が報告されている（Moxafrica）。まずは足が温まり、お腹（丹田）に力が入り、呼吸が楽になるという大切な変化を、改めて実感した。

そして、胃が動き出したら、家族が焙烙（ほうろく）で煎ってくれた焙じ茶、すりおろしたリンゴが何よりも有難い。焙じ茶に陳皮（ペランダでミカンの皮を乾かしたもの）を入れたものも、香りで脳が覚醒して生き返った～。そうそう、お米で作った自家製甘酒（麴使用）も身に沁みる。まさに！飲む点滴♡昔の人々の、営みからの知恵はやはり流石だわ。

ここで“足の三里”のツボのエピソードをもう一つ。

夫を釣り上げたのも、この“足の三里”のツボが決定的な餌（夫のイチオシ表現）。

農家次男坊の夫は、東京本社転勤を機に花粉症と米アレルギーを発症。大好きなお米を食べると、身体に蕁麻疹がでて痒くなるとのこと。

40 年前の医者曰く「オッ！ 珍しい、米タンパクに反応しているぞ。初めての患者だ」

と。花粉症の抗ヒスタミン剤は全く効果なかったので苦しんだ由。

アメリカへの留学（一年間）を控え、焦る彼。「何か良い治療法、ツボは無いですか？」と

聞かれ、私は、迷わず！体調を整えるツボとして「足の三里」を“最重要ツボ”としてお勧

め（プラス、合谷、腎兪、百会）。呼吸に合わせたゆっくり優しい指圧。そして、できれば台座灸を、とアドバイス。

その後、日本 アメリカとの遠距離電話（au の前身、国際電信電話株式会社）に多大なる貢献。

手紙(エアメール)と1ヶ月に1回の電話(40年前の当時、国際電話を1回するだけで1万円かかる!)。いさんで電話をかけてくれたのに。。。「体調はいかがですか?身体は痒くないですか?」と私。ナントモときめかない味気ない会話。

ツボ押しを続けて、たまの日本食でも体調は徐々に良くなり、帰国直前から、お米を口にしても全く蕁麻疹が出なくなる。帰国後、改めて血液検査で「オッ! おめでとう。お米タンパクの反応が消えた。でも、スギ花粉は残っているね」と言われたそうである。

バリバリの理系(エビデンス優先)だった彼が、ツボの効果を実感。夫曰く、完全に「ツボという餌に食らいついた瞬間だった」と。

“うさんくさい見えない世界”、“なにやら結果だけが伴う不思議な世界”を信じるようになった、とのこと。

因みに現在では、温度感受性 TRP チャンネルなど、エビデンスが発見されていることもある。

足の三里。。。たかがツボ、されどツボ。。。インフルエンザにも、時には恋のキューピットにも効き目あり♡

ツボ。。。目には見えないけれど、これからも目が離せない存在なのである。