

(1) 基本的に

下焦の病は、胴体の内側の臍より下に主な症状が出る病で、泌尿生殖器系とも言える。瘀血によることが多く、女性の生理痛、子宮内膜症、子宮筋腫、不妊、流産、難産、乳腺炎などと関係が深い。

女性の場合には、治療後の生理のときに、普段よりも臭いや粘りが強く、色濃いものが多量に排出されると良くなっていく。体に溜まっていた瘀血。

足の陰経（特に厥陰経）や、横輪切りの背中や腰・臀部（特に腰椎3～仙骨）にツボが出る。症状の近くの小腹にもツボが出て、比較すると左が多い。下半身の冷えも関係するので、冷え関係のツボも使った方が効果が出やすい。

短命のスポーツマンの中には、打撲や怪我による瘀血証が原因のことが多い。また、手術後に瘀血証になる人も多い。それらが脳梗塞の原因になることもある。

下焦には食毒も溜まり、それが毒性を増大させることもある。また、下半身の浮腫は、小腹(下焦)や足厥陰経、少陰経との関連が深い(泌尿系)。

(2) ツボが出やすい所

① 足の陰経

まずは足厥陰経で、蠡溝、中封、太衝など。慢性期には、足五里～陰包で凹んで冷たい所。足少陰では、足首の周りの照海～大鐘。足太陰の血海。下半身の浮腫、泌尿系では、足少陰の復溜などに出ることもある。

灸なら足親指の指端や、足親指裏の関節部横紋の2指よりの端(足1-2節紋)や、足親指の近くの足裏中足骨遠位関節部(足1着地曲)。また、足4指の近くは、下半身の浮腫に効果的。

② 足の陽経

腹表面の痼りは、足陽明～少陽に引く。慢性期には、大腿部の伏兎、風市にも出る。灸の場合は、冷えには足甲3-4間、浮腫には失眠や足4指指端。

③ 陽位(背)

まず腰椎3～仙骨の督脈、華佗経、足太陽で、腎兪、志室、大腸兪、腰徹腹、環跳、胞膏、上仙、次髎など。また、瘀血があれば、肩井よりも首の付け根にツボが出ている人が多い。

浮腫や泌尿系のときは、大椎～至陽の近くにツボを探し発汗を促し、八髎穴に灸を据えるとよい。

④ 腹部、腹部に近い大腿

関元～曲骨・水道～归来の近くと、五枢・維道～衝門～横骨のライン、居髎など。古くなるほど外寄りに出る。現在では、経過が長いことが多く、五枢・維道～衝門、居髎、臍の左右の下盲愈によく出る。特に左が多い。

⑤ その他

手の陰経では、慢性は上曲沢、急性は内関。

また、乳房の裾野にツボが出ていて、授乳時の乳腺炎の原因になる。

(3) 手順 慢性期

① ツボを考慮して慢性期の型で刺鍼。その後に必要なに応じて、冷たく虚した所や古いツボに灸・灸頭鍼をし、手の指端の灸で後始末。

② 灸・灸頭鍼中心のときは、うつ伏せ、仰向けの順でツボを選び施術し、手指端や骨空の灸で始末する。必要に応じて刺鍼も混ぜ、手甲の刺鍼で後始末。例えば、首の付け根や乳房の裾野に必要なら鍼をする。

初めは①、だんだん②が標準的。

灸・灸頭鍼で使うのは、腰臀部(上仙、次髎、腰徹腹)、下腹部(気海～曲骨、下盲愈、五枢～衝門)、大腿内側(足五里～曲泉)の三つ。

女性の瘀血証の自己養生としては、蠡溝、内踝の周りや足親指などに出ているツボに灸してもらい、生理期間中には、蠡溝に円皮鍼を貼ってもらう。忙しいなら、足親指と2指の爪の上で間接灸をするのが簡単。

要点

① 下焦の病は、悪血によることが多い

② 足厥陰、腰徹腹、仙骨の周りに引きやすい

③ 慢性は、仙骨、下腹、大腿厥陰の灸・灸頭鍼