

## (1) 手足の甲のツボで運動鍼

鍼での応急処置の基本は「遠くに強く引く」。痛みが強ければ強いほど遠くに強く引き、患部には軽く浅く刺す。症状が頭首胴（体幹部）の場合には、手足の甲の陽経側に引くのが基本。今回は、この刺鍼をしながら患者さんに動いてもらう運動鍼を練習。

## (2) 手甲のツボで運動鍼

肩胛骨・鎖骨から上の肩、首、顔、頭などの症状は、手甲のツボを使う。まず、患者さん役に症状を話してもらい、患部を見て触り、患部が左右×前横後ろの中から、どこに分類できるか決める。患部の左右で手の左右を選び、患部が前側なら手甲の骨間の親指側、後側なら小指側を探す。鼻・目頭・前歯なら、1-2間。瞳・奥歯なら、2-3間。目尻・耳なら、3-4間。後頭分・後頸部なら、4-5間。以上が基本だが、隣に出ることもある。

井穴や水掻きを摘んだり、甲の骨間や指関節の手平側のシワの端を押したりして確認。水掻きというのは、指の付け根と指の付け根との間の部分。骨間の狭い所、摘んだり押したりして痛い所が狙い目。手を軽く開いてみて見た目に指と指の間が狭い部分があったり、指を反らせるとピリピリピリピリする感じが強い所なども候補。だいたい見当が付いたら、指を横にして水掻きから手首に向けて動かして凹んだ所を押して見る。痛かったら、そこがツボ。手甲の骨間は狭いので、指先を縦に動かしたら入らない。ここでの「横」とは爪の表面に平行な方向で、「縦」とは指を折り曲げる方向。深谷伊三郎先生「指を細く使え」。二つあったら、イヤな感じや痛みの強い方を選ぶ。

そのツボに痛がられないように刺鍼していく。瞬きが出てきたり、腹の息が深くなるなどしたり、患者さん役が何か感じたりしたら、その深さで鍼を旋捻したり横揺らししたりしながら、患者さん役に、肩首頭を辛くない、ラクな範囲で動かしてもらう。動作制限のあったら、その動作をラクにできる範囲までしたり戻したりを繰り返してもらう。だんだんラクに動かせる範囲が大きくなったら、改善している証拠。

刺し終わったら、まず、刺鍼した所の凹み、ベタベタ、色、痛さ、奥の硬さなどが変化しているか確かめ、次に、患部の痛みや動作制限などの変化を確認。

## (3) 足甲のツボで運動鍼

腰など下半身の症状は、足甲のツボを使う。まず、患者さん役に症状をよく話してもらい、患部を見たり、触ったりして、患部が左右×前横後ろのどこか決め、その患部が上になるように寝てもらいと、患者さんも寝ているのがラクだし、ツボ探しや刺鍼もラクにできる。患部を上にする寝方と患者さんがラクに感じる寝方が違う場合には、ラクな寝方の方を優先。分からなければ、患部が上の横向き寝にする。その姿勢で足甲のツボを探す。うつ伏せの場合には、膝を曲げてもらうと探しやすい。

腹など前なら2-3間、横（や冷え）なら3-4間、腰など後ろなら4-5間が基本だが、隣の指に出ることもあるので、甲や指の周りを目で見て手で触って調べる。足の場合には、指の足裏側の関節部のシワの端がツボ探しの指標で、そこが痛かったら、その延長の甲にツボが出ている。2つあったら、イヤな感じや痛みの強い方を選ぶ。

そのツボに刺鍼していき、反応があったら、顎を胸に近づけたり離したりや、首や手首を左右に捻転してもらう。腰は動かしづらいので。刺鍼したあと、刺した所と患部の変化を確認。

## (4) 手の甲のツボで腰の運動鍼

腰などの動作制限でも、立って動ける程度のものであれば、立ち姿勢で手甲の4-5間や後溪にかかるく刺鍼しながら動いてもらう運動鍼も可能。

## 要点

- ① 応急処置の基本は、「遠くに強く引く」
- ② 手足甲に刺鍼中にラクな範囲で動いてもらう
- ③ 気持ちよさをさがしながら動いてもらう