

1 ツボで体を治す

ツボにはまる

私たちは日ごろ、「ツボにはまる」「ツボを心得た」などということばをよく使います。つまりツボとは、人のからだのなかでとくに大切な場所をさし、ときには「急所」ともいわれるところです。

江戸時代の俳人、松尾芭蕉の『奥の細道』に「三里に灸をして旅立つた」と書かれている「足の三里」というツボは、古くから「無病長寿のツボ」ともいわれ、ひろく庶民の間に知られてきました。

このツボにきゅうをつづけると、長い道のりを歩いても足や膝が疲れにくく、また胃腸が丈夫になって、なれない旅先での飲食でも、いわゆる食あたり、水あたり(今でいう食中毒)などにかかりにくいことを、人びとは経験的に知り、先人の「養生の知恵」として用いてきたのでしよう。

鎌倉時代に兼好法師が書いた『徒然草』には、「四十以後、身に灸を加えて、三里やかざれば上気のこと(のほせやすくなること)あり。必ず灸すべし」としています。

第二次世界大戦の末期に、敗走する日本兵が、もぐさの代わりに着衣をほぐして「三里」にきゅうをすえ、命びろいをしたという話もあります。

ツボで体調をコントロール

「足の三里」だけでなく、全身にあるいろいろなツボを指で押したり、きゅうやりではたらきかけたりすると、生体になんらかの影響をおよぼし、それが病気の治療に役立つということが古くから知られていたのです。

人のからだには、このようなツボが三百数十、左右あわせて七百以上もあります。はり・きゅう医学では、これらのツボが、私たちの健康と深い関係にあるとみます。



「三里」のツボの
とりかた