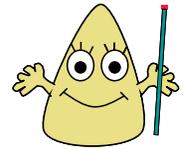


2020年10月号  
作成:川越 有紀(鍼灸師)

ようこそ、  
鍼灸の世界へ!

今回のテーマは  
「ツボ(穴位)について」

## ツボ(穴位)とは?—その1。



イメージアップキャラクター  
お灸ちゃん

人は周囲の環境から様々なストレスを受けています。そのストレスが強いまたは抵抗力が弱いと、こころやからだに影響を及ぼし様々な症状が起こります。この異変によって身体では歪みが生じ、体表に反応としてあらわれます。これを「ツボ(穴位)」と呼びます。ツボは人生の様々な出来事を記憶し、時間経過によって性状を変化させ、場所が移動するため、人によって様々な形で表れます。ツボをとらえることは、その人の症状がどうやって起こったのか、病人を理解する上でひとつの重要な指標になると考えています。

### ～ツボを探る、鳥の目・虫の目～

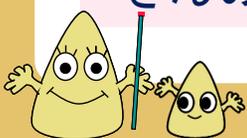
ツボを探る上で気をつけていることは、まず全体をみてからの絞ってしていくことです。鳥の目で患者さんの全体像を見ることで大まかな形をとらえ、治療全体の方針を立てることができます。そこから症状に合わせて焦点を局所に合わせていき、虫の目でどこのツボを使うべきか見定めていきます。鳥の目・虫の目で体の反応(ツボ)をみることで、治療に対する的確なツボを効率的に見つけることができます。



ツボの成り立ち(イメージ図)

### ～触れる、触れられる～

触診は治療者が患者さんに触れて診る行為ですが、同時に患者さんも治療者に触れられている事を感じています。ツボを探る際には触れるだけでなく、触れられている患者さんの事を感じ取るとより寄り添った治療となるでしょう。



次号、ツボ(穴位)とは?後半へ続きます。