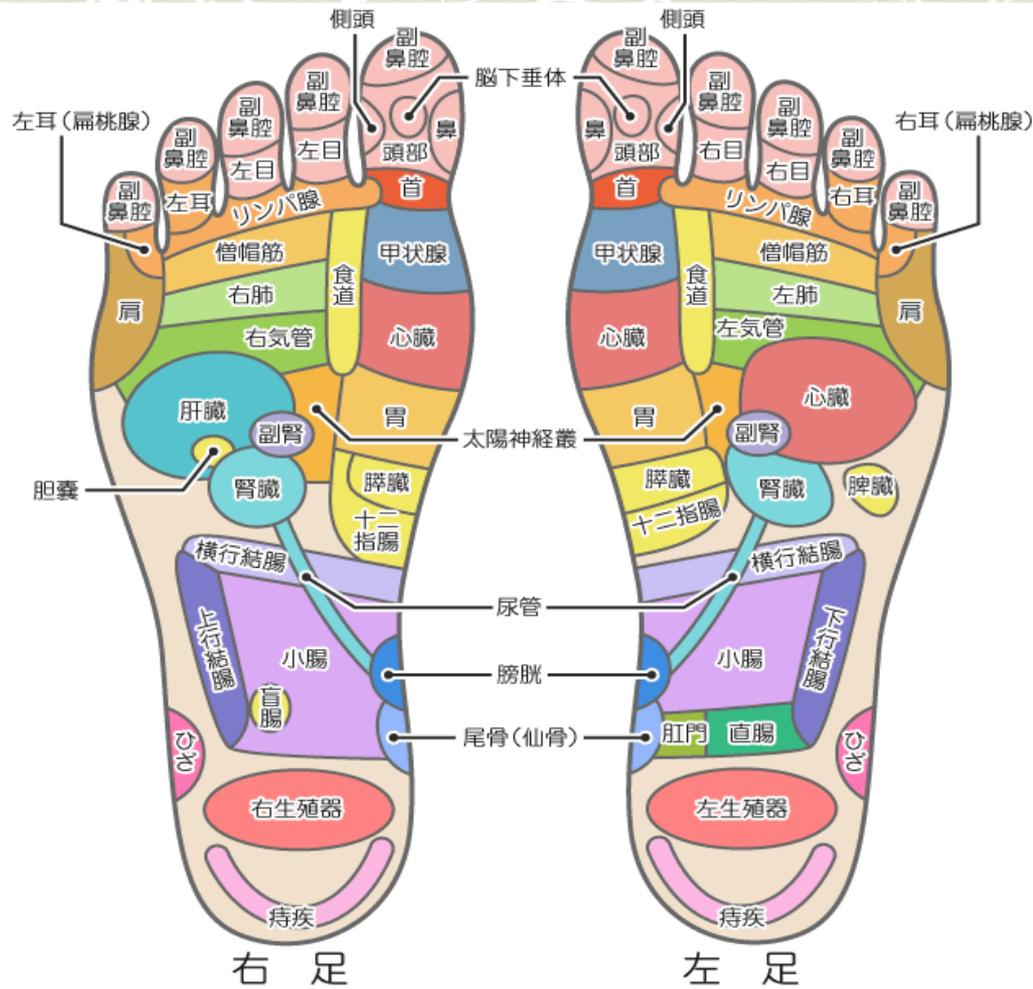


なぜ人々は「ツボ押し」をするのか？

～東洋医学の身体観から～

I

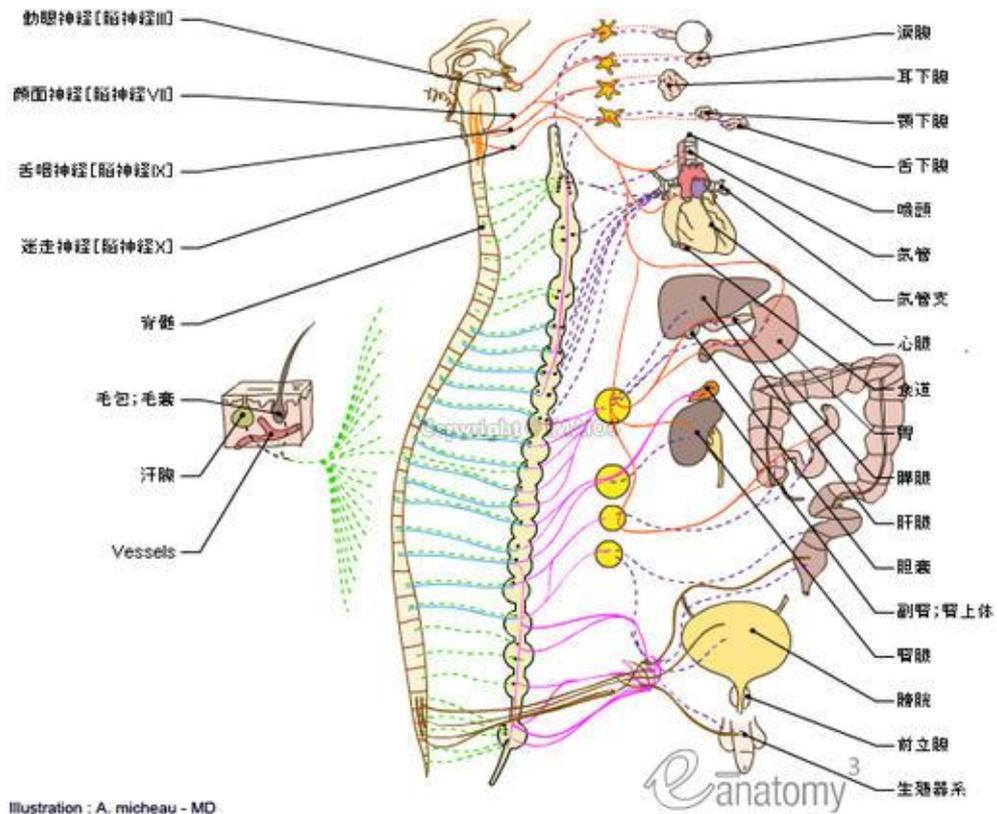
この図を見たことはありませんか？



そうです、「足つぼマッサージ」 の図（足裏反射区）です

- 中国で「ツボ押し」の理論が固まったのは約二千年前
- 「ツボ」を刺激することで体の状態をよくしようとする健康法
- 東洋医学の主要な治療法の一つ
でも・・・ちょっと待ってください
- 解剖学や理科の授業で「神経」について何と教わりましたか？

人間の神経はこのようにつながっています



神経はどのようにつながっているのか？

- 脊髄（＝中枢神経系）から出た交感神経・副交感神経（＝末梢神経系）がそれぞれの臓器・器官とつながっている
 - 例えば足ツボの場合・・・
 - 足につながる神経は脊髄の仙骨神経叢から出ている
- ⇒足の裏と臓器をつなぐ神経は存在しない！
- ☆足つぼは**根拠のない健康行動**なのだろうか？！

これらの単語・概念は...「西洋医学」によるもの

脊髄

中枢神経

末梢神経

交感神経

副交感神経

「ツボ押し」を成り立たせているのは...

□ ただ「気持ちがいい」から？

□ 「東洋医学」の概念

⇒ これも立派なbeliefの一つ

□ さらに・・・

□ 「ツボ押し」を成り立たせている身体観
が必ず存在するはず

ツボ押しに対する東洋医学的な身体観①

□ 人間の身体には六臓六腑の内臓がある

六臓＝肝・心・脾・肺・腎・心包（陰の性質）

六腑＝胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦（陽の性質）

※心包・三焦は架空の臓器

※脾・腎も現代のものとは異なる

⇒互いに補い合い、助け合いコントロール

ツボ押しに対する東洋医学的な身体観②

□ エネルギー循環について

⇒ 正脈12本と奇脈2本によってエネルギーを循環させる

※ 正脈 = 正経十二経：十二の臓腑に対応

奇脈 = 奇経八脈：エネルギー循環の補助・調節

□ 肺経 → 各臓腑 → 肝経 → 肺経 の順にめぐ
る

ツボ押しに対する東洋医学的な身体観③

□ 東洋医学でのエネルギー

= 気血栄衛

「栄」 = 栄養、「衛」 = リンパ

☆ 六臓六腑の異常

→ 経穴に気血がたまることで起こる

⇒ 経穴 = 「ツボ」を押すことで気血の巡りを良くする

☆ ツボの数は1年間の日数と同じ！！

⇒ 生活に密着している

ツボ押しに対する東洋医学的な身体観④

□ 道教の考え方

□ 『莊子』 知北遊篇より

– 「人の生や、気の聚まれるなり。聚まら
莊子ばすなわち生と為り、散ずればすなわ
ち死となる。ゆえに万物は一なり。」

⇒ 生命も人体も「気」によって支えられて
いる

・ ・ ・ 「気血」というbelief? 身体観?

□ 陰陽五行説

ちなみに・・・

□ リフレクソロジー

20世紀初頭～主にヨーロッパで普及

→こちらも「ツボ」を押すもの

☆東洋医学の「ツボ」は「点」で捉えるの
に対し、「面」として捉える

□ 垂直に流れるエネルギーライン×10

⇒「ゾーン理論」

まとめ

- 「ツボ押し」は東洋医学の影響が大きい
- 東洋医学独特の身体観
- 例) 気血、正脈、奇脈 . . .
- 道教・陰陽五行説の影響もみられる

参考文献

- 近藤芳朗・幸世著「日本最初の健康体操 自彊術 その神髄と医学的応用」朝日ソノラマ刊
- 近藤芳朗・幸世著「自彊術体操の根源 自彊術療法 その神髄と医学的効用」朝日ソノラマ刊
- 飯野節夫編著「ひとりで学べる明解中医鍼灸学」国際文化交流出版社刊
- 足つぼハウスホームページ
<http://asiura.info/index.htm>
- 松岡正剛千夜千冊連環篇
<http://1000ya.isis.ne.jp/1442.html>