

その原因、三焦かも?!

つぼうち推拿整体
2024 9月号

気と水の通り道

問題があるかもしれる人。それは三焦に

三焦は何千年も前から臓器のよ

うに形があるのかなのか議論さ

れていますが、今もまだわかって

いません。しかし機能に対する

認識は皆ほとんど同じとされてき

ました。三焦は「決瀆の官」とも

呼ばれ、決瀆とは溝を切り開いて

水を流すという意味です。身体の水

液代謝を円滑に行わせる水路と

考えられています。

上焦、中焦、下焦の三つをまと

めて三焦といいますが

上焦：体温調節作用

中焦：気血津液の調整作用

下焦：輸瀉作用

(不要な水分を分離して尿や便の排泄を行う)

津液(血液以外)

の作用があり、部位としては

と分類されます。

全身の水液代謝は主に肺、

脾、胃、大腸、小腸、膀胱、

腎などの臓腑によって調整さ

れていますが、必ず三焦を通

路として、初めて正常に巡る

のです。例えば、道路が正常

でなければ、どんな優れた車も

スムーズに進まず、交通渋滞

等が起きますね。これが身体

の水路で起きると、水腫だけ

でなく、脳卒中、糖尿病、動

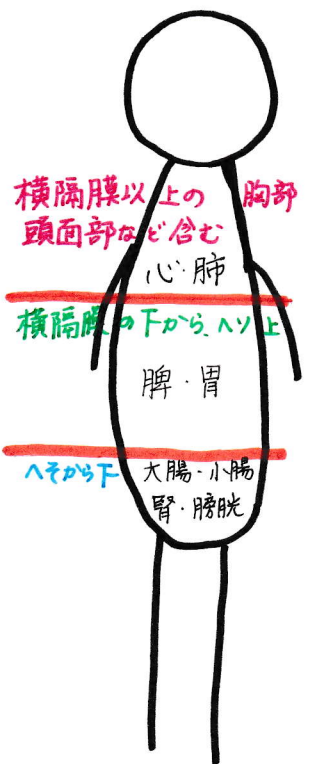
脈硬化、高血圧、頸椎症など

にもつながるとされます。

三焦経の経絡に滞りがある

と、耳鳴り、難聴、めまい

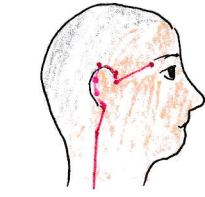
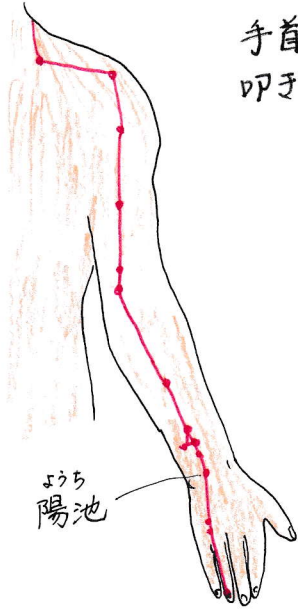
自律神経にも関係します。



『靈枢·營衛生会篇』より

手の少陽三焦経

この三焦経の経絡を
手首から軽くリズムカルに
叩き上げる



陽池は指3本で
軽くクルクルと、中の骨を
回すように持つ

覚えてますか？ 子午流注 2023年 9月号

三焦が一番活発になるのが亥の刻
21~23時です。

◦ 穏やかに過ごす

深呼吸やストレッチ、ヨガ、瞑想など
心や呼吸を落ち着かせる時間に
しましょう。

◦ 入ってくる情報の量を減らす

テレビ、スマホ、パソコンなど、
なるべくやめて、目・耳・脳を休ませる。

◦ 飲食を控える

消化しないうちに眠ると、胃腸で
食べ物が腐熟してしまいます。
万病の元。どうしても食べるなら
消化に良いものを軽くにしましょう。

◦ 就寝する

三焦の活動が活発になると、全身に
気を巡らせ、熟睡できると考えられています。

三焦の不通には

上焦の不通

肩こり、不眠
不整脈、動悸
無呼吸、喘息
花粉症、鼻炎

中焦の不通

脾胃のトラブル
胃のむかつき
脂肪肝、便秘
低血圧、下痢

下焦の不通

骨粗鬆症
慢性疲労、頻尿
低体温、夜尿
前立腺、冷え性

上記は症状の一部ですが、三焦の不通が
長期間続くと

- 老廃物・毒素の蓄積
- 気の運行不良
- 瘀血の蓄積
- 正気不足

になり、癌症の発生の温床とも言われて
います。予防・治療に三焦を疏通すると
良いです。

★拍打法

手首の外側から、肩の先まで、反対の手で
軽やかに叩き上げます。

★漢方薬の薬物療法

中医漢方専門医に相談し、処方してもらう。

★推拿、鍼灸の物理療法

三焦経、その他全身の巡りを良くすること
で、三焦経の疏通につながります。

★良質な睡眠、バランスの良い食事、ストレス

を溜めない、適度な運動に勝るものは
ありません。それが難しいと、上記3つに
手伝ってもらいます。

どうしても寝る前に食べるなら

◦ 食べるのは最小限にする

◦ フリーズドライ味噌汁

繊維が壊れているので消化を比較的しやすい
◦ うどん ◦ お粥 ◦ 豆腐 ◦ 葛湯

◦ 夕方に軽く食べておく

◦ よく噛む

NG食材

揚げ物、クリーム系、果物、アルコール飲料、
カフェインを多く含むもの、お肉、お菓子など