

「便通をよくする為に毎朝、水を飲んでいきます」という患者さんがよくいる。陽証の便秘ならば、それ程、問題ないが、陰証の便秘の場合にはよくない。

冷え症ぎみの人が慢性的に便通が悪いのは陰証の便秘である。水穀を運ぶ蠕動が弱く、水分吸収も悪いなど、胃腸の働きが悪いから、便秘するわけである。胃腸が冷えているわけである。だから普段は軟便ですっきりとせず、時に下痢し、時に便秘する。便秘した時に下剤で出すと、先頭はやや硬いが、続いて出る便はかなり軟らかい。便秘が何日も続いた場合、下剤を飲むことは仕方ないことである。だが普段から水を飲んだり下剤を飲んだり、胃腸を冷やすことを習慣的にすれば、更に胃腸は冷えて便通は悪くなる。悪循環である。

こういう人の胃腸には水毒や食毒が溜まっていて、お腹はガスで張っている。それ程くさくないオナラがよく出る。胃腸の裏側の背中や腰は凝っている。もともと胃腸が働かず食べても消化吸収ができないから太れない人が多い。「からだに良い」からと、冷たい牛乳や青汁を飲めば、良くなるどころか悪化するばかりである。痩せているから食べなければと無理に食べれば食毒を増やし、逆効果である。胃腸の具合に合わせて食べるしかない。冷飲食をやめ、甘い食べ物、間食を減らし、からだを動かすようにしなければいけない。胃腸がよく働くように治療する必要がある。胃腸がよく働いて、バナナ・ウンチが出るようになってこそ、食べ物は十分に活かされる。

私の鍼灸治療では、胃腸が動き、温まる様に鍼をする。鍼を深目に刺して、少し間をおいて抜くという刺法を使う。お腹がかたく張っている場合には痛くなりやすいので、下肢の胃腸に通じている経絡や、胃腸の裏側の背

中や腰に鍼をして、お腹をゆるめた上で、お腹に鍼をする。そして最後に便秘の特効穴として有名な沢田流神門というツボに鍼をかざし、気を誘導する。そこで気を誘導すると、下腹内部の動きが活発になる。手を当てて、その動きを確かめて治療を終える。

陽証の便秘は、腸管の周囲が熱い為になる。その熱に糞便の水気が吸収され、硬い便となって、便秘する。普通は普段から元気な人になる便秘である。陽証の便秘の人は陰証とは逆に暑がる。ある患者(30代後半、看護婦)はまだ肌寒さが残る3月、裸足で来院した。高校生の時より便秘症で週1回だと言う。肩凝りと倦怠感も訴えていた。鍼治療した。毎日快便となり、肩凝り・倦怠感もなくなった。腸管周囲の邪熱が上にのぼって肩凝りを起こし、全身を巡って倦怠感を生んでいたのである。

陽証の便秘の治療は、お腹の熱を取る様に鍼をする。刺入して熱の溜まっている部分に当たったらすばやく抜いて、邪熱を取る。気が滞っているのは同じなので、最後に沢田流神門で気を誘導する。

カゼなどから急性で陽証の便秘になった場合、ひどい場合にはうわ言の様な精神症状が出る。その場合には急いで下した方がいい。

沢田流神門というツボは一般の人でも覚えておくと役に立つツボである。トイレに座っても後一歩ですっきり出ない時に、このツボを刺激する。手掌を自分に向けて、手首横紋の小指側側面に窪みがある。そこに反対の手の人差し指を入れたまま、肘の方へ向け骨を押す。そこに細いスジがあって、押されるとやや痛い。沢田流神門である。トイレではそこを感じる程度にじっと押し続ける。そうすると催して来る。(2006年4月穀雨の頃)