

# 東洋医学通信

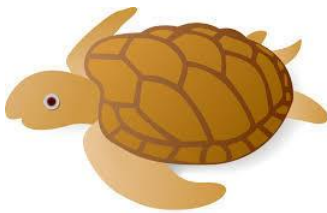
<発行元>  
 阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲本通1-16-17  
 <連絡先>  
 06(6488)8149

## 江戸小ばなし

童宮にて、魚ども寄り合い、灸をすへる。  
 亀ばかり灸をすへず。  
 皆々「これ亀、お身もなんぼ丈夫でも、ちと灸をすへてみたがええ」  
 亀「いや、すへずとも、万年生きればたくさんだ」などと  
 いふて合点せず。  
 みなみな、むりやりにつかまへてすへてやり  
 皆「どうだ、あついか」  
 亀「いいや、せなかはあつくない。きよぐらと三里があつ  
 い」  
 (出典「近目貫」1774年)  
 なるほど亀ですから、甲羅に灸をすえても熱くないでしょう。

それに反して熱かったという「きよぐら」と「三里」ですが、「三里」の方は我々もよく使う、手足の経穴(ツボ)の名前です。  
 一方の「きよぐら」は、おそらく「ふくらはぎ」の古い呼び名ではないかと思われるます。

「きよぐら」⇓「こぐら」⇓  
 「こむら」または「こぶら」  
 もうお気づきですね、ふくらはぎなどによく起こる急な筋肉のケイレン、いわゆる「こむらがえり」(腓返り)という言葉はここからきています。



## こむらがえりの原因

- ・ 筋肉の疲労
  - ・ 筋力の低下
  - ・ 水分・ミネラル・ビタミン不足
  - ・ 身体の冷え
  - ・ 血行の悪さ
- などが、一般に考えられます。

## こむらがえりの対処法

予防としては、運動の前後にはストレッチを充分に行い、汗をかいたらこまめに水分を補給し、ビタミン・ミネラルのバランスに気を付け、身体を冷やさないようにする事などがあげられます。

それでも起こってしまった時は

- ① 痛い方の足をゆっくりと伸ばし
- ② つま先を反らせるように伸ばします(タオルなど

をつま先に引っ掛けて引っ張ったり壁などに足の裏を押し付けると楽になります)

- ③ 痛みが治まったら、蒸しタオルなどで温めます。

以上の応急処置は、簡単にできますので覚えておくのが便利です。

しかし繰り返し症状が出たり、じっとしていても起こったりが長期間続くようであれば、腰や足の血流や神経根付近に問題がある場合もありますので、鍼灸治療が適用すると考えられます。怪しいなと感じたら、早めの来院をオススメします。



鍼灸師 北尾 寛