

キュアハウスの応急処置法セミナー第1部

目次

[1. 足がつった場合の応急処置法](#)

[2. 腰痛についての応急処置法](#)

[3. 胃腸炎・食中毒についての応急処置法](#)

[4. 捻挫・突き指についての応急処置法](#)

[5. 咳が止まらない時の初期対応と葛根湯の落とし穴](#)

[6. 風邪がぬけない時の対処法](#)

[7. 冷えの鼻水が止まらない時の応急処置法](#)

[8. のどの激痛についての応急処置法](#)

1. 足がつった場合の応急処置法

中 村： 今回、キュアハウスの勉強会は「応急処置法」ということでやっていきます。
よろしくをお願いします。

参加者： お願いします。

中 村： まず、一番始めからいっちゃいますね。

「足がつった時」っていうことですね。

足の裏とかふくらはぎとか指とか、そういうところがつった時にどうすればいいのかわかるか。

…っていうことなんですけど。

つったことはありますか？

経験はありますか？

参加者 A： つった時は…「またやっちゃったなあ」という感じで我慢する。

中 村： 我慢する。

参加者 A： でも、なんか、足の裏だったらここを…あれすればいいんですか？
裏を優しく、なんか押してればいいのかなって。

中 村： …っていう感じですかね。はい。

参加者 A： 先生がやってましたよね？ 私が治療中に…。

中 村： あー、はい、はい。

参加者 A： 足の裏つった時…。

中 村： そんな感じで受けてたっていうことですかね？
はい。(笑)

参加者 B： つること…最近はなんかなくなっただけです。

参加者 A： 私もない。

中 村： はい。

参加者 B： そうですね…。

寝てる時につった時は、こう…なんか足を動かして動かせるようなところを見つけて…治すというか…。

中 村： うん。…それも気合で。

参加者 B： あはは、気合で。

中 村： 治れ！みたいな。(笑)

参加者 B： …ですね。なんて。(笑)

そうですね。あんまり治そうとしたことがないかも。

中 村： なるほどなるほど。

とりあえず手で説明しちゃうと、つる時っていうのは筋肉が短縮してるんですね。

(※図 1-1 のように人差し指を折り曲げて見せながら) きゅーってなるんですよ。

これを治そうとする時にマッサージしてもあんまり効果はないんですね。実際は。

つってる時は、筋肉をちょっと伸ばしていくんです。

ちょっとずつ。(※図 1-2 のように、曲げていた指を反対の手で少しずつ持ち上げて伸ばして見せながら)



図1-1



図1-2

これ、一気にやっちゃおうと「ぶちっ」で裂けちゃうので。
結構急激に伸ばして肉離れ起こしちゃう時もあるので。

あとは、例えば筋肉とかがもろかったりすると剥離骨折起こしちゃうこともあるので。

そこまで一気に…まあ、パワーがないとそこまでやれないと思うんですけど。

ちょっとずつ伸ばしていくっていうのがポイントですね。

ただ、伸ばしても治まらない場合とか、太ももがつっちゃおうと伸ばしようがなかったりするのです。

そういう時は何かで圧迫するといいですね。

何かタオルとかでしばっちゃおうとか。

参加者： 押さえちゃう。

中 村： はい。

あの、押さえるっていうと…例えば、太ももとかだと押さえても押さえきれない時ってあるじゃないですか。

だからタオルとかで縛っちゃう。ぐーって締めちゃう。

あともう一つ、氷で冷やすっていう。アイシングですね。

そういう三つの方法がだいたい主流かな。

これが「つった時の対処法」ですけど、そもそもつるって何かって言うと、肝臓の反応なんですよ。

肝臓の反応の中でも特に…血液が流れにくい状態になった場合。

例えば、夜寝てる間ずっと姿勢を変えずにいたとか、布団から足元が出てて冷えちゃったとか、そもそも筋肉がないとかね。

そういう状態の時は血液が流れにくくなるので、そういう時に一気につってくると栄養素が回ってくる。

栄養素が回ってきて新陳代謝が高まれば落ちつくっていう感じですね。

あとは、アルコール飲んだ後とか、薬を飲んだ後につっちゃうケースがあって、これはもう完全に肝臓の反応として出てるケースですね。

だから、よくつりやすい人っていうのは肝臓周辺に何らかの処置をしてあげた方がよくて。

まあ、一般的というかオーソドックスなのは温めてあげるっていうのがいいんですけど。

温められないような状態の時は、できるだけ深い呼吸をすることで横隔膜をちょっと動かして肝臓に刺激を与えるような感じ。

横隔膜は、いわゆる「腹式呼吸」っていうとなんか名前は聞いたことあっても、横隔膜自体の場所がわからないかもしれないので。

横隔膜って、この肋骨…図 1-3 の青線の下にある膜なんですけど、筋肉なんです。東京ドームの屋根みたいなものです。



図1-3

息を大きく吸ったり大きく吐いたりすることによって横隔膜が上に上がったり下に下がったり…ってすることで腹部の圧力が変わって、お腹が膨らんだり凹んだりっていうふうになるんですけど。

一般的に言われてる「腹式呼吸」っていうのがそういうやり方じゃなくて、なんか腹筋の力だけでやっちゃってることが多いんですよね。

だからあんまり「お腹をふくらませるための呼吸をしよう」っていうことじゃなくて、深い呼吸。

できるだけ長く吐こうとか長く吸おうとか。そういうことをやっていると、だんだん横隔膜が動きやすくなっていくので。

そういう感じで対処すると、つりやすかったのがつりにくくなったり。っていう状態を作ることができます。

単純に筋肉が少ないとか寝返りうってないっていう場合には、夜寝る前の運動が大事になってくるんですけど。

この運動もあんまり過度にやり過ぎると、かえって疲れてつっちゃったりするので。

まずは、筋肉にとって大事な伸び縮みですね。

伸ばして縮ませてっていうのを繰り返す。

しかも寝る前なので焦ってやっちゃってるとどんどん興奮しちゃうので、なるべくゆっくり、深呼吸しながら、伸ばして一縮めて一っていう感じ。

なんか暗示…「眠くなーれ、眠くなーれ」みたいな。

暗示と同じような感じでやっていくと、徐々に寝返りをうちやすくなってきて、朝方つるみたいなことがなくなってきます。

で、つる場所が何故違うのかっていうところは、基本的にはそんなに大差ないんですけど。

単純にそこが固まってたっていう。そこに血液が流れにくい状態になってたっていうだけなんで。

2. 腰痛についての応急処置法

中 村： 次ですね。

腰痛、…腰、…大腰筋、「急な腰痛の対処法」。

これ、全体的に言えることなんですけど、「急性」っていうものと「慢性」っていう言葉があるじゃないですか。

で、「急性」って言われてるものは、いわゆる外傷っていう感覚を持ってもらえるといいかなって思います。

例えば、冷えて急に痛くなったっていうのは「慢性」なんですね。

外傷っていうのはぶつけて急に痛くなった。急にひねっちゃって痛くなった。なんか足をついたら急に痛くなった。

こんな感じで、何か急に怪我をするような行動ですね。

くしゃみもそうだし、荷物を持ち上げたら痛くなったっていうのも急性の部類に入るんですけど。

例えば…なんですかね…前に診た人だと、信号待ちをしてました。青になりました。渡ろうとしました。首を寝違えました。…みたいな。(笑)

参加者： それは…わかる。(笑)

中 村： これって急性に近いけど急性ではなくて慢性なんですね。

固まってたところを急に動かしたから痛めたので、原因は「固まってたから」であって、「急に痛めて炎症を起こした」っていうものではないので。

まずその辺の注意ですね。

急に痛めました、いわゆる外傷性の痛み方ですっていう場合は、まず先に「痛い」って思う場所を、ちょっとね、触って欲しいんですね。

できれば手の甲で。

手の甲ですね。

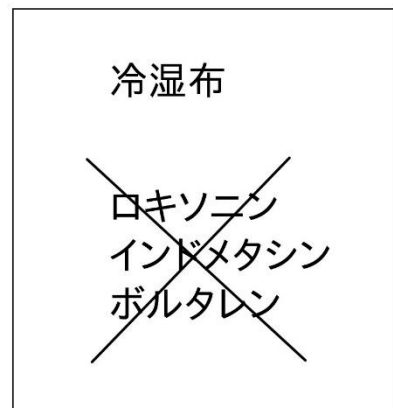
手のひらだと温かいのか冷たいのかって、手のひらの温度がどうなのかによって全然変わってくるんですよ。

手の甲って意外と温度に触れてないので。
だいたいそこで体温とどう違うかっていうのを認識できるので。
手の甲でまず触ってあげる。

で、熱ければ、若干炎症があるかもしれない。
すごい熱ければすごい炎症があるので。
もちろん腫れてくる場合もあるんですけど。
そういう場合は、まずはアイシング。

私がいつもおすすめしてるアイシングの
方法は、まずは冷湿布ですね。

冷湿布で…ロキソニン。
インドメタシン。
あとはボルタレンとか。
…が、入ってないもの。(笑)
を、選んで、まず痛いところに貼る。



で、その上からできれば保冷剤とか氷をビニール袋に詰めて、それをまあ、
15分から30分くらいは冷やしてみる。

軽いものだとだいたい10分くらいで炎症は治まっちゃうんですけど。
重いと1時間とか1時間半とかずっと冷やし続けないと、痛みっていうか炎症
が落ち着かない場合もあります。
例えば骨折だったり靭帯断裂になってくると、普通に全然引かないので。

痛みの感覚が何も変わらない場合は、もうひたすら冷やすって感じですね。

でも、当然、力が入らないくらい痛みがあったら、できるだけ整形外科か接
骨院ですね。

結構勘違いしちゃうんですけど。
接骨院、整骨院、これが○、○。

…で、整体院は×。



急性の時は、どんな怪我が起こっているのかわかんないので、まずは保険診療できる整形外科。

整形外科はお医者さんがやるところですね。

接骨院と整骨院は柔道整復師っていう、これも国家資格をとった先生達がやっていて、骨折とか脱臼が専門のところですよ。

ですので、腰とか大腰筋絡みの痛みでも、まずは行ってみるってことですね。

ただ、大腰筋の痛みっていうのは、基本、ほとんどのところで原因不明とか異常なしって言われちゃうケースが多いものなので、わかっているところに行けたら超ラッキーだっていう。

参加者： 大腰筋ってどこですか？

中 村： 大腰筋は見えない筋肉なので。
おへその後ろ側。で、背骨があるんですけど。

参加者： はい。

中 村： 図 2-1 のペンのように背骨があるとするじゃないですか。

ペンの後ろ側が背中で、ペンの前側がお腹側なんですけど。

図 2-1 の人差し指のように背骨の前につながってる筋肉なんですね。

だから、前からも後ろからも触れないんですよ。



図2-1

参加者： ああ…はい、はい。

中 村： おへその裏側の背骨の前側ぐらいから股関節につながってくる筋肉なんですよ。

そこから、例えば足を上げようっていう時に使う筋肉。

だいたい大腰筋の腰痛が出るパターンは、座ってたところから、しゃがんでたところから立ち上がる時に痛みが出るパターンがほとんどです。

で、大腰筋の腰痛に関しては、二つの湿布をおり混ぜる。

さっきの冷湿布ですね。

冷湿布を患部ですね。痛いつて思うところ。

この場合は要するに腰ですよ、腰。

腰は冷湿布でいいんですけど。



温湿布はお腹。下腹部。へその下ですね。

参加者： 温湿布はロイヒとかでもいい？

中 村： ロイヒでも…いいんですけど。
大腰筋の場所がわかってれば。

参加者： 広い方が。

中 村： そう。広い方が…

参加者： 無難ですね。

中 村： そう。全体的にカバーできちゃうので。

それで、さっきも言いましたけど、腰に手を当てた時に全然熱感がない場合。

熱感がない場合は、もう全部温めて良いんですけど。

そういう場合は湿布じゃない方がよくて。



サロメチール

うちでよく使ってるサロメチールですよ。

これを一周、お腹周り。一周です。

参加者： じゃあ、最初からもう熱いところが全然なければ、最初からサロメチール？

中 村： サロメチールでも大丈夫です。

ただ、これって結構癖になる人が多くて。毎回大腰筋の腰痛を起こすっていうケースが多いんですね。



図2-2

そういう場合は単純に大腰筋が固まりやすいので、座り続けたりとかした後に必ずやって欲しいことがあります。

例えば椅子に座ってました。ずっとテレビ見てました。ここから立ち上がる時に「うっ！」ってなっちゃう場合には、その立ち上がる前に図2-2のように丸まる。

丸まってしばらくじーっとしておく。そこから図2-3のように膝に手を当てて「よいしょ」って立てば、そんなに腰に痛みなく立ち上がれるんですけど。



図2-3

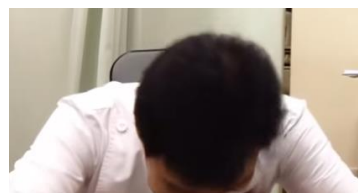


図2-4

怖いのは、庭いじりとかしてて、もう本当にしゃがんでやっちゃってると、それ以上丸められないじゃないですか。

そういう時は、ちょっとずつですね、図2-4のようにしゃがんだ状態の作業をやって、そこから図2-5のようにちょっと腰を浮かしたら一回図2-4の状態まで戻して、もう一回丸めて。で、図2-6のようにさっきより伸ばしても、もう一回図2-4の状態まで縮めてもう一回伸びる、みたいな。何度かやってくと、安全な立ち上がり方ができます。



図2-5



図2-6

これね、たいてい焦って立ち上がった時になるので。

…っていうのが腰痛です。

大腰筋…腰の痛みの多くは柔軟性不足で起こってるので、できる限り股関節周りの柔軟性っていうのを常に気にしておくといいかな。

気にしておくっていうのは、いつも柔軟性の尺度を持っておくという感じですね。

私の股関節どこまで広がるのかな、どこまで動かせるのかな、っていうのがわかってると、その体勢をとった時に「あ、今日は硬いかな、危ないぞ。」とか。「今日は柔らかいから調子いいな。」とか。そういう目安がたつようになるので。

硬くて調子悪そうだなって思う時は、できるだけ温めるというか、動かす頻度を上げて予防しておけば、そんなに悪いことにはならないです。

3. 胃腸炎・食中毒についての応急処置法

中 村： 次は、だいたい同じような感じですね。
「胃腸炎」と「食中毒」。

これは、「これ食べたら胸やけするかなあ。」って思いながら食べる場合もあるだろうし、なんか普通に美味しいから食べてたんだけど急にあたっちゃう場合もあるだろうし、いろんなケースがあると思うんですけど。

まあ、これ…例えば食中毒までいっちゃうと緊急過ぎちゃうので。

冷静に判断できるかどうか疑問なんですけど。

もし銀粒を持ってれば、貼るとちょっと落ち着くかもしれないっていうツボが、「内関」と「公孫」。

これが、急激な腹痛とか吐き気とか下痢とかで使うツボです。



銀粒

本当は鍼を打っちゃた方が良いんですけど。

持っているなら円皮鍼貼ってもいいし、銀粒貼ってもいいし、何かボールペンの先で突っついてもいいです。



円皮鍼

参加者： えっ、どこを突っつくんですか？

中 村： 「内関」と「公孫」です。

「内関」っていうのが…手首に2本腱がありますよね。手のひら側の手首から肘に向かっている腱。その腱の間にあります。

自分の手で測定するとわかりやすいんですけど。手首の線に図3-1のように手を当てて、指4本分いったところ。



図3-1

そこって正式なツボではなくて、目安なんですね。

図3-2の辺りを上下にさすってみて一番凹んでる場所。

もしくはすごいピーンって張り詰めた硬さを持つてる場所。



図3-2

そこにやってあげるとちょっと落ち着いてきたりします。

これ、両手ですね。どっちも同じ。

これが「内関」です。

「公孫」は図3-3のように足の親指ですね、そこからすり上げてった、足首の方にすり寄せたところで図3-4のようにポツツ骨に突き当たる場所があります。



図3-3

その突き当たった場所が「公孫」。

参加者： これは片方やってみて様子見ながらも片方やるってことですか？

中 村： そうですね。
…あ、ええとね。

参加者： 両方やった方がいい？



図3-4

中 村： うん。全部4ヶ所いっぺんにやっちゃった方がいいです。

参加者： おおー。

中 村： で、上級レベルになったら、脈を測定して欲しいです。

上級じゃなくても脈の数は数えられると思うんですね。

1分間で何回打ってるかっていう脈を測定して。その後貼って、もう一回測定する。

効果があれば数が減ってます。

場所が間違っていたり、そのツボでは効果がないような状態の時は数が増えます。

ただ、その前に自覚として「ああ、ちょっと落ち着いた。」っていうのがあれば、べつに測定する必要もないです。

そのまま置いといていいですね。

でも、例えば、「脈は落ち着いたけど、かえって気持ち悪いです。」っていう場合に、もう一つ、内関の裏ですね。「外関」。

さっき手首の内側のところをやりましたが、これの真裏です。

図3-5のように、だいたい同じくらいの位置まで手でさすって行って落ち込む場所ですね。



図3-5

まあ、なければ貼る必要はないんですけど。

つく必要もないんですけど。

急性の時って、まだツボに反映されてない場合もあるし。

でも、そういうのを何度も経験してるとすぐツボが出てきてくれるんで。

あ、ここがいいんですね、みたいな。

これはまあ、単純に胃腸の急性疾患の時に使うツボであって、その前後というか背景情報にもよると思うんですね。

例えば、「最近すごい寝不足で全然寝てなくて体力が落ちてるときにあたっちゃった」なのか、「いつもこんな量食べないのに大量に食べてあたっちゃった」のか、「いつも温かいものしかとってなかったのに急に冷たいものをとってあたっちゃった」のか。

いろいろあたるパターンって違うと思うんですけど。

それをその都度、なんかやるツボって変わるんですね。これだけじゃないんですけど。

目安がさっきの脈です。
脈が落ち着いたかどうかが大事なので。

とにかく何か緊急な時があったら、貼れるものは何でも貼ってみる。
それが変化を早く出すためのコツで。

まあ、でも、普段体壊さないような人は治療道具をいろいろ持ってないと思うので。
私みたいにね、いつでも携帯してるような人は希だと思うんで。

胃腸炎とか食中毒は、外食が好きだったり、手作りでも消費期限がとっくに過ぎてるのに「火入れれば大丈夫だろ」みたいな感じで食べちゃうような人は結構危険ですけど、そういうことをやらなければそうそうならないんでね。

とりあえずここまでで何か質問とかってありますか？

参加者： 銀粒？

中 村： うん。

参加者： 銀粒ってどこにあるんですか？

中 村： 銀粒は、治療で何度か貼ってると思うんですけど。

参加者： あの…粒の…。小さな粒ですよね？

中 村： そう。銀の粒。
あれを買うとしたら…結構売ってないんですよ。
だいたいうちで買ってもらうんですけど、ドラッグストアで売ってるかもしれない。
あとはインターネットで。楽天とかで手に入ります。

ただ、ちゃんと見とかなないと、なんかね、とがってるやつも売ってるんですよ。

粒って、うちで使ってるのだと丸いじゃないですか。

丸い粒だと思って買ったんだけど、とがっててチクチクして痛いっていう場合もあったりするんで。

そういうのをちゃんとチェックして買えばいいかなって思います。

えっと…今朝来た人がね、膝が痛くて来たんですけど。

膝の運動してたら筋肉痛になって動けなくなったということで。

その痛みをどうしようかなって思った時に、この間ちょうど娘さんが、「念のために銀粒を買っておきます」って言って買っておいたんですね。

それで、ちょっともうわかんないけどとりあえず貼ってみようって言って貼ってみたら、少し痛みが緩和したとかね。

そんな感じでいいんですね。

正しいかどうかっていうのは結果が全てなので。

貼ってみて症状が緩和したら正しかった。

でも症状が変わらないとか、痛みが強くなるような場合は失敗しちゃったんだなっていう。

それって一つ教訓じゃないですか。

あ、そういう痛みの時、そういう症状の時に、ああいうところに貼っちゃいけないんだっていうのがわかれば、今度は逆を狙えばいいので。

結構みんなやっちゃうのが、貼って失敗すると「私に合わないんだ」って思って、もう一切使わないようにしちゃうんですけど、そうではないんですね。一切使わないんじゃなくて、「惜しい」んですよ。

例えば凹んでるところに貼って効果が出なかった、悪化したっていう場合には、逆に硬いところを狙ってみるとか、そのツボの後ろ側を狙ってみるとか。いろいろ狙い目はあったりするんで、そういうのをやってみて効果があるかどうか、ですね。

で、うちで貼ってるものは全部、即効性が出なかったら全て失敗だとみてい

いです。

ロイヒつぼ膏、チタンテープ、銀粒、キネシオテープ、
いろいろテープ類ありますけど。

自分でやって効果が感じられないっていうのは、もう明
らかに効果ないので。

場所を変える。貼り方変える。って感じですね。



チタンテープ



キネシオテープ

4. 捻挫・突き指についての応急処置法

中 村： じゃあ、4番ですね。
「捻挫、突き指の時の処置の仕方」。

捻挫は前、youtube で上げましたね。

テーピングは覚えといた方がいいんですけど、まずは捻挫も突き指も腫れたところはアイシングですね。

これ、アイシング、お灸、テーピングをセットでやれたら本当に心強いものなんですけど。

まず、急性の炎症には先程も言いましたが、アイシングですね。

足首に関しては湿布を貼った上から氷で冷やすっていうのがやりやすいんですけど、突き指の場合は氷水をマグカップとかに作って、その突き指した指だけを入れちゃうっていう感じですね。

で、アイシングすると、関節が固まります。
筋肉も固まります。
そこで、今度はお灸をします。

例えば、明らかに腫れがある。
どこでもいいんですけど、腫れがあるっていう時に、捻挫とかだと図 4-1 のように腫れを囲むようにお灸を置く「囲い灸」ができると思うんですけど、突き指だところまではね、置けないので。

腫れてる中にやるんじゃなくて、腫れてる外に、腫れてる部分を囲むようにお灸をしてあげると、図 4-2 のように徐々に腫れが小さくなっていきます。

まあ、これは急性の時だけで、慢性の時はかえ

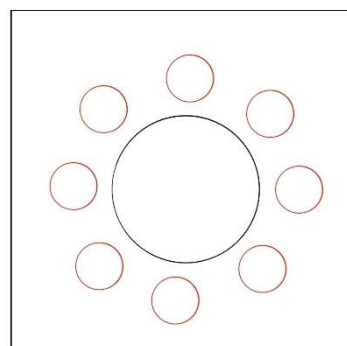


図4-1

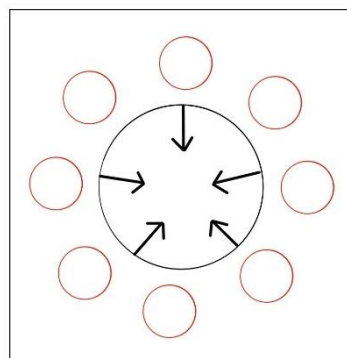


図4-2

って広がる場合もあります。

一旦大きく腫れが膨れ上がって、それでもなおかつ膨れ上がった周りを図4-3のように囲ってあげる。

ひたすら囲う囲うっていうのをやってあげると、いずれ小さくなっていくので。

小さくなったものをまた囲う。囲う。囲う。っていうのをやっていくと、その日の内に腫れがなくなります。

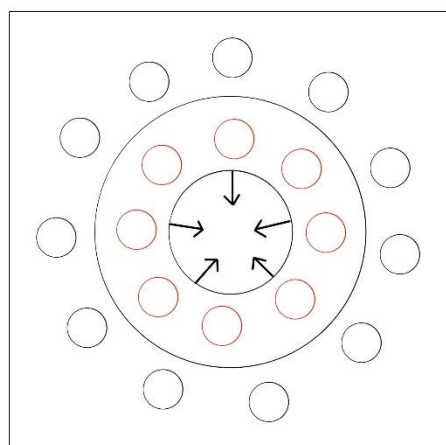


図4-3

これが「何回やれば腫れ引くんですか？」っていうのは、腫れ具合によって違います。

だいたいこんな感じでアイシングとお灸を繰り返せるのであれば、目安としては、お灸3回やったらアイシング。15分から30分。で、またお灸をする。っていうのを繰り返すと、だいぶ腫れが、本当に落ち着きます。

骨折であれ、靭帯断裂であれ、だいぶ引きます。

あと、テーピングなんですけど、これがね、結構難しいんですよ。テーピングだけでも講習会開けちゃうぐらいなんで。

もし、テープを貼りたいなあって思い始めたら、まずは解剖学を学んで欲しいですね。

何でかって言うと、うちで使ってるキネシオテープっていうのは筋肉の補助テープなので、筋肉の端から端に貼ってあげないと意味がないんですね。

それを知らずに痛いところに直接貼っちゃうと、それでも効果がある場合もあるんですけど、テンションかける範囲が狭いと中途半端に効いちゃって、痛みは効いたんだけど剥がすとすごい痛いとかっていう状態を作りかねないので。

できるだけ図や画像をちゃんと見て、「ああ、ここからここにつながってるんだな。」っていうのをわかった上で貼ってあげるのがポイントです。



図4-4

図4-5

うちで使ってるキネシオテープは、二つの広さですね。

5 cmと2.5 cm。

5 cmを持っておくと半分に切れば2.5 cmの太さになるのでいいかなって思います。

例えば、突き指しました。痛いです。曲がりません。っていう場合に、指だと、もう図4-4の青い部分しか貼らないんですよ、みんな。

でも、指の筋肉って図4-5で示している位置までつながってるんですね。

面倒くさいことに。気づかないことに。



図4-6

だから、例えば図4-6の青線で囲ってある辺りが突き指して曲がりませんっていう場合には、できるだけ曲がらないところまで曲げて。

その状態でテープを図4-7のように貼っていくんですけど、テープは伸ばさない。



図4-7

で、患部だけを曲げるんじゃなくて、図4-8のように手首も含めて全部曲げたいんですね。

参加者： 一番長くなるように…。

中 村： そう。「筋肉を一番伸ばした状態」で「テープは伸ばさずに」貼る。っていう感じですね。

図4-5の位置まで。



図4-8

これが、キネシオテープの基本的な貼り方ですね。

だから、痛いなーって思うところにどういう筋肉があるのかなってネットとかで調べてもらって。

本でもいいし、図書館とかで見てもらってもいいんですけど。

どこからどこまでつながってるのかなっていうのを見たら、そのつながってる筋肉を最大まで伸ばすような動きをしてみて痛みがあるかどうか見てもらうんですね。

これ、痛くなかったらその筋肉じゃないので。

そしたら痛みはそこなんだけど、違うんですよ、筋肉が。

そこじゃないんだって思ったら、同じような筋肉が平行して走ってたりするから、他をもうちょっと調べてみる。

そうすると、変な話、手の甲辺りで終わってる筋肉かもしれないので。

そういうのもちゃんと調べないとわからないんですね。

無駄に貼っちゃう場合もあるし、足りない場合もあるし。

でも、そういうのがわかってくると、少々の痛みはテーピングとかアイシングとかお灸だけでカバーできちゃう。

さっきの胃腸炎とか食中毒の時もそうなんですけど、かかった直後にお腹触ってもあまり問題は出ないんですけど、しばらく経つと上腹部、みぞおちの辺に動悸を触れるようになってくるんですね。

だんだん、だんだん。ドクン、ドクン、みたいな感じで。

動悸が触れてきた場合、その動悸がなくなると完全に治ったことにはならないんですよ。

捻挫とかもそうなんですけど、痛みが止まった、症状が落ち着いたって言っても目安がまだ落ちていない、例えば関節を動かしてみたらプランプランになってるんだったら、全然治ってないわけですね。

痛みは止まったんだけどまだ全然腫れてるってなったら、それも治ってないわけです。

そういうのもちゃんと見て、元とあまり変わらない状態までもっていくこと

が治ったってということになっていくので。
その辺もちょっとチェックしておくといいかなくて思います。

参加者： 指もお灸は普通にやっちゃっていいんですかね？

中 村： ええと、指の場合はどっちかって言うと囲えないじゃないですか。
囲えないので、上下とか。

参加者： ああ、筋肉の。

中 村： 筋肉のっていうか、腫れの。腫れの上下。

私の感覚だと、捻挫の場合はお灸重視でやっていくんですけど、突き指の場合はアイシング重視です。
突き指っていうものがアイシング重視なんじゃなくて、指っていうところがアイシング重視。

5. 咳が止まらない時の初期対応と葛根湯の落とし穴

中 村： 5番。「咳が止まらない時」。

これは、まず試したいところは飲み物ですね。

水を飲む。

白湯を飲む。

お湯を飲む。

まあ、常温の水でもいいんですけど。

何を飲むと落ち着くかな。

何を飲むと酷くなるかな。

咳もいろんな原因がありますよね。

喉がイガイガするとか痰がからんでるとか、乾燥してるとか熱気が上に上がってくるとか。いろんな咳があります。

だから、単純に咳だからこうだっていうものはなくて、その時の咳の性質に合わせて対処していかなくちゃいけない。

当然ですけど、ツボっていうのも基本的には考えない方がいいです。

ツボで改善できる場合もあるし、こういうところに貼った方がいいっていうのもあるんですけど、まずは飲み物で変わるかなってところを試さないと「あ、こういう状態なのか」っていう判断がつかないので。

例えば、漢方で咳に効果があるっていうから飲みました、でも、それで咳き込んじゃいました。効かないけど、漢方って長期間飲まなくちゃいけないって聞いたから…みたいな感じでやっちゃうと悪化するだけなので。

昨日…一昨日かな、マレーシアからみえた方がいたんですけど。

マレーシアで風邪を引きました、病院行きました、大量に薬出されました、飲んだら咳が止まらなくなりました、もう一回もっと大きい病院へ行きました、気管支炎と言われました、さらに大量に薬出されました、みたいな。

「もうこんなのは嫌だ！」って日本に帰ってきて、うちに来たんですけど。

でも、その人の場合、原因は最初に自分で葛根湯を選んで飲んでたせいなんですね。

その葛根湯で悪化させてるんですよ。

「風邪の初期だから葛根湯だ」って周りの人たちも言っていて、なんかマレーシアだと日本人同士で薬を分け合うらしいんですね。

持ち寄ってるものを「これ飲みな」ってみんな優しく出してくれて、「じゃあ飲んでみよう」とかってやるらしいんですけど。

これ、葛根湯に合った症状の時だったら飲んだ瞬間から楽になっていくんですけど、葛根湯と全く合わないような症状の時に葛根湯を飲んじゃうと、結構強い薬なので悪化させることって意外と多いんですね。

で、どういう時にその人は飲んだかっていうと、「鼻水が出た」「くしゃみが出た」、だけなんですよ。

葛根湯は風邪の初期にって言われてるんで、風邪っぽい症状は全部出始めの時に葛根湯だってみんな思っちゃうんですけど。

葛根湯の言ってる風邪の初期っていうのは「今から熱出ますよーっていうサインが出た時」だけです。

風邪…引くとすると、どういう症状から出る感じですか？

参加者： 熱。

中 村： 熱。
熱の前って何かわかりますか？

参加者： 寒気かな。

中 村： はい。
そういうところですか。

寒気、ゾクゾク、節々痛い。
こういう時は葛根湯ってすごい合うんですよ。

でも、寒気じゃなくて、ただ寒い。環境が寒い。「寒い！」っていう。
それで鼻水が出てくしゃみが出た、みたいなのは冷えてるだけなので、葛根湯ではないんですよ。
ここを結構誤って選択しちゃうケースが多いので、注意が必要かなって思います。

6. 風邪がぬけない時の対処法

中 村： 6番。「風邪がぬけない時」。

風邪って簡単に言葉に出しちゃうし、誰でも起きてそんなに長期化しない軽い病気なんだなーって思いがちなんですけど。

「風邪は万病の元」とも言って、いろんな病気につながってくるんですけど、「何で？」って言うと発症ポイントが全部違うからなんです。どこから始まって風邪なのかっていうのをちゃんと診断しておかないと、誤った方向にもってっちゃうことって普通に起こります。

もう風邪だけでね、一回分勉強会をやれちゃうくらいなので…。

風邪が抜けない時って、まあ、だいたい体力ないんだよねっていう。治す力ないんだよねっていうところなんで、じゃあ、治す力を最大まで上げよう。

特にだらだら微熱が続くっていうのは、もう単純に熱を出す力がないんですね。

闘う力がない。外敵と闘えないっていう状態を表すので、体力を上げることが大事だったりするんですけど、「熱が出てる時に運動していいの？」っていうと、そりゃいけないよねっていう話で。

まずは、ちゃんと寝る。

王道ですね、もう。

治すんだったら安静にっていうところの王道なんですけど。

ただ、風邪だと思って風邪じゃないっていうこともあるので。

風邪が抜けない時っていうのは、まあ、微妙ですよ。

喉が痛い状態がずーっと続いているっていう場合、単純に水飲んでないからとか、胃酸は出てるのに食べてないからとか、そういうことでも十分喉の痛みを出すし。

便秘がずーっと続いて、宿便から喉が痛くなるっていう場合もあるので。

だからまずは、風邪が何故起きているのか、何故その症状が起きているのか
って判断がしっかりつかないと対処法は出ないですね。

あとは…例えば、熱は下がりましたが、でも、風邪の症状はずっと残ってます
って時にいつまでも寝ても治らないので。
そうになったら、徐々に生活サイクルを規則正しいサイクルに直してあげるっ
ていう感じですかね。

普段乱れているのであれば、その時だけやってもあんまり効果がないかもし
れないんですけど、普段規則正しい生活ができていれば、規則正しい生活に
戻してあげると意外とあっさり治っちゃいます。

7. 冷えの鼻水が止まらない時の応急処置法

中 村： 「鼻水が止まらない時」。

鼻水も…結構お話聞いてて多いなあーって思うのが、「なんか私、花粉症なんです。」って言うておきながら、鼻水はすごい冷えの鼻水だったりして。たらーって透明な液体が出てきちゃいます、みたいなのって別に花粉症じゃなくて単純に冷えてる鼻水なだけなんで。

じゃあ、なんで冷えてんの？っていうところが、固まってる場所を探して、そこをゆるめてあげればいいだけだったりするわけです。

だから、鼻水の種類ですね。

大雑把な目安ですけど、透明でさらーっとしてるのは「冷え」。

黄色くてネバネバしてる、粘着性のあるものは「炎症」なので、いわゆる鼻炎ですね。

でも、鼻の中に固まってこびりついてるのは乾燥なので「水分不足」です。

本当はもっと細かく分かれるんですけど、大雑把に分けてそんな感じで見ていけば何か抜け道があるんじゃないかなっていう。

ただ、「あ、そうなんだ、冷えてるんだ！じゃあ、温めなきゃ！」みたいな感じで温めると余計に鼻水がたらーってなります。

例えば、「冷えてるから鼻水がいっぱい出るんだ！じゃあ、お風呂に入らなきゃ！」って、お風呂に入ったらだーって鼻水が出てくる、みたいな。そういう場合はどう考えます？

参加者： お風呂に入っても、固まったところがゆるんでない。

中 村： って思う？

じゃあ、もっと温めなきゃ。

参加者： うーん…動かす？

中 村： 動かす。
…お風呂の中で動かす？

参加者： お風呂の中でも…うご…動かさない。

中 村： じゃあ、どうしましょう。
すぐあがる？

参加者： それだと温まらないですよ？

中 村： うん。

参加者： お風呂でゆっくり温まった後…。何でしょう。えっと、固まっているところ見
つけないといけませんよね。
あ、…ラジオ体操。

中 村： ラジオ体操…する？

参加者： まあ…お風呂ではしないと思いますけど。(笑)
なんとなく、どこが固いか見つけようかなーなんて思ったので。

中 村： 単純にね、鼻水が出ました、寒いんだな、この鼻水の形だと冷えてるんだな
って思った時に、一番早めにやって欲しいのは、冷水を飲む。

参加者： へえ…鼻水もそうなんですね。

中 村： うん。
だって、冷えてるって体が認識してるわけじゃないですか。
本当に？っていうところを教えてあげた方がいいですよ。
本当に寒いのか？冷えてるの？

で、温める能力がないから鼻水が出ちゃってるわけですよ？
じゃあ、温める能力っていうのを徹底的に作ってあげないといけないじゃな
いですか。

動かしたら、その場は温まりますよ。

でも、動かし続けられますか？

無理ですよ。

動かし続けたら、たぶん疲れちゃうんで、また固まりますよね。

その段階でまた鼻水出ちゃうじゃないですか。

そうじゃなくて、冷えてるのか温かいのかっていう認識がちょっと誤作動起こしてるだけなんで。

鼻水がた一って出てきた時に冷たい水をゴクンって飲んじゃえば、「おっ、冷たっ！」って思っちゃうんで。

そうすると温めようとするじゃないですか、体が。勝手に。

内臓を温めようとし始める。

そしたら、単純に落ち着きますよね。冷えの症状が。

結構これをね、怖いって思う人がいるんですよ。

お風呂に入って出る時に冷水かけた方がいいですよって言っても、「怖い！」って言うんですよ。

でも、瞬間じゃないですか。

水飲むなんて瞬間だし、それでなんかお腹が冷えて便秘になっちゃったらどうしましょうとかって言うんですけど、じゃあ鼻水たらしといた方がいいの？みたいな。

参加者：　すごい、冷水飲むんですね。

中　村：　そうですね。

参加者：　じゃあ私も、この間ダーって鼻が出た時飲めばよかったのかもしれないですね。

中　村：　そうです。はい。
そういう時、実験なんで。

参加者：　なるほど。
この間は悪化させてしまいました。(笑)

また今度やってみます。

中 村： 意外と冷水って使えるので。

参加者： へえ…。
咳ならなんか乾燥してるかもしれないって思いつくんですけど、鼻水もなん
ですね。

中 村： うん。
ただ、意外と冷たいものを入れて腸がぐって固まるとより咳が出ちゃったり
する場合もあるので。

参加者： それは様子見てみる…。

中 村； はい。

それってその場で「あっ、なんか良くなった。」って思ったからって、次も
同じような鼻水の時に効果があるかということそうでもないの。

だからその時試して、「あ、今はこれが効果的だな。」って思ったら、それを
ちょっとしばらくの間やってみると落ち着いたりします。

8. のどの激痛についての応急処置法

中 村： 8番ですね。「喉の激痛をやわらげる方法」。

激痛がどのレベルなのかが微妙なんですけど。

唾も飲めないみたいな、そういう場合って…結構ね、今まで何度もいろんな実験をしてきて。

去年ぐらいから「あれ、これをやるとなんか調子いいな。」って思うのが、前も言ったかもしれないですけど、蜂蜜と冷水ですね。

参加者： 冷水も？

中 村： はい。

参加者： 蜂蜜舐めてから冷水っていうか、どっちがどっちでも？

中 村： まあ、どっちがどっちがっていうのはあれなんですけど。

これもね、なんか面白い感じで「タイミングがあるんだな」って。

冷水を入れるタイミングとか、蜂蜜を舐めるタイミングは、このタイミングで入れるとちょうどいいんだな、みたいなのがあって。

これももう微妙なんですけど、なんか絶妙に今年は効いてて全然漢方も飲んでないんですよ。

あと、面白いなあって思うのは、前も言いましたけど、最悪の喉の痛みの方にCCレモンがすごいっていう。(笑)

参加者： (笑)

中 村： お前だけだろ、みたいな。(笑)

参加者： いやいや、まずやってみます。(笑)

中 村： もう、なんかね、どうにもならないっていう時の奥の手としてCCレモンが相当効くんで。

参加者： へえー。

中 村： なんなんだろうなって。

参加者： 冷たい？

中 村： 冷たい。冷たいCCレモン。

参加者： ちょっとした泡と…なんでしょうね。

中 村： ビタミンCはね、効果があるんですけど。
でもね、他のビタミンCだと全然ダメなんで。

参加者： 普通のレモンでもちょっとダメなんですか？

中 村： そう、全然ダメなんですかね。
CCレモン…プラセボかな、みたいな。(笑)

参加者： きっとそうですね。(笑)

中 村： わかんないですけど。
まあ、あの中に何か入ってるのかもしれないですけどね。添加物でね。

参加者： そうですね。それはあるかもしれない。
この場合、炎症起こしてるから、お灸は無しなんですかね？

中 村： お灸をやるとしたらどこを狙いますか？

参加者： どこ…。

中 村： うん。喉がすごい痛いっていう時に、どこを目指しますか？

参加者： ええっと…どこ目指すでしょう…。
なんか喉にやりたくなくなっちゃう気がするんですけど。

中 村： でも、喉が全部痛いですってなったらどうします？

参加者： 全部痛い？
そしたら…どこでしょうね。
足、とか。

中 村： 足のどこをやります？

参加者： 足の…なんでしょう。
脾経ライン。

中 村： 脾経ライン。

まず、図 8-1 の黒い 2 本線が喉だとします。

で、図 8-1 の左右は炎症が起きてるわけですね。
要するにここが熱じゃないですか。

熱があるって言うのは、図 8-1 の真ん中の赤い
線のように何か湯気が上がったりするわけですよ
ね。

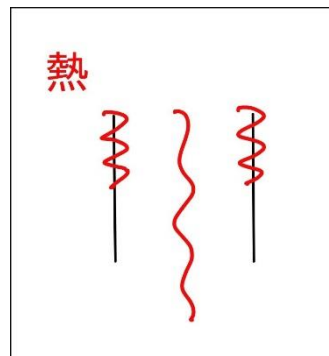


図8-1

これで熱を強めちゃったらより悪化するので、
図 8-2 の青い矢印のように冷ましたい。
冷やしたいわけですよ。
アイシングしたいんですよ。

そういう時に考えた方がいいのが、「陰陽」です。

赤い線のところ、「陽」が強いとより酷くなりますよ。

「陰」を強めてあげると冷ます力がありますよ
って言う考えですね。

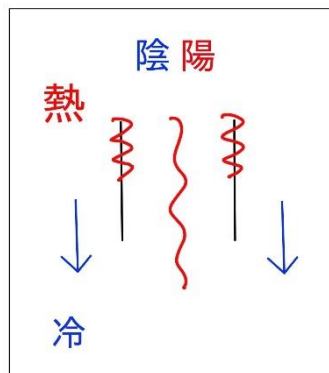


図8-2

その時に、陰経って手も足もあるんですけど、手と足とどっちが陰の力が強
いって言ったら、手は陽で足は陰なので、足の陰経を使います。

さっき脾経って言ってくれたんですけど、足の陰経って三つあります。

肝脾腎。

肝臓、脾臓、腎臓。三つですね。

肝経、脾経、腎経。

この三つ、基本的にどれをやっても下げる効果が出る場合があります。

ただ、これで変わんない場合もあります。

そんな時はどうします？

参加者： 変わんない場合。

中 村： 陰経やったけど全然喉の痛み変わんないや。残念！っていう時。

参加者： 残念…って、それは他の経絡をやってみようっていう意味ですね？

中 村： うん、お灸をやって変えようとし始めたので、せつかなのでお灸で治しちゃいましょうよ。

参加者： そうですね…。肝…。心。

中 村： 心。おお。悪くないですね。うん。
手を直接やってみるっていうのも一つの手です。

もう一つ方法が、陽経の滞りがあったから、喉の辺りが滞ってるって見ていくやり方ですね。

陰陽で言ったら、臓器が陰で、こういう外部、内臓じゃないじゃないですか、食道って。

だからこれは陽ってとらえていいんですけど。

だから、陽が炎症起きて喉が痛いっていう状態になってるんで。

なんで喉の辺りが滞ってそこだけ痛いのか？って言ったら、そこに何か滞りが

あったからなってるわけで。

ってことは、経絡上でもどこか滞ってる場所があるんですよね。

それが、陽経を触ってみて硬いところとかふくらんでるところとか、そういうところにお灸でも鍼でもやってあげると通りがよくなって、急にスッと抜けたりするんですけど。

こういうのをやった上で、全体が痛かったのが「あ、なんかここだけになった」ってなったら、改めてそこにお灸をやると効果がさらに倍増します。

全体が痛くてどうにもならないっていう、例えば捻挫とかもそうだし、骨折なんかもそうだし、どこが痛いかわかんないっていう時にそこにお灸をしようとする、もう果てしなくやらなきゃいけないんですけど。

その痛みをどう緩和するのかっていうのはアイシングだったり、そういう経絡での流れを調整することで限定させてあげるっていう感じですね。

これはかなり高度な応急処置法になりますけど。

だいたいお灸持ってないですからね、みんなね。(笑)

まあでも、ここまで風邪の症状ですね、やってきて、捻挫も含めて疑問点、質問があれば…。

参加者： あ、えっと、一つ、胃腸炎と食中毒のところ。
内関、公孫、外関を教わったんですけど。

中 村： はい。

参加者： ええと、原因が寝てないとか食べすぎとか冷たいものとした時により、ツボが違うよということですが。
それはさっき言った3つのツボをやって、プラスそれでも上手くすぐ治らない時には、じゃあ、寝てないからとか腎経なのかとかっていうところをやるってことなんですか？

中 村： そうですね。

まあ、逆でもいいです。

例えば、寝てないっていうのが明らかで、腎経のツボを触ってすごい弱くなって思ったら、まずはそこを正して行って症状が落ち着けば、さっきの内関、公孫とかやらなくてすむので。

参加者： ありがとうございます。

中 村： はい。

まあ、今の風邪の面はね、単純に水の取り方だけわかればいいと思うし。

参加者： 寝てれば治る？

中 村： そうそう、寝てれば治る人は回復力持ってるんで。

参加者： そうですね、寝るのが一番ですよ。

中 村： そう。

で、寝て治らない人ですよ、問題はね。

寝て治る人は回復力持ってるし、自然治癒力が働いてるんですよ。
だから、普段から胃腸を壊しにくい体。

参加者： こじらせなければいいんじゃないんですか？

中 村： そうそうそう。こじらせなければ…。

参加者： ちょっとおかしいなって時、今の時期とか、もう、すぐ寝ちゃう…。

中 村： うん。

でも、逆もありますよね。

ちょっと調子悪いからすぐ寝る。

参加者： はい。

中 村： それで、悪化させる人もいます。

参加者： はい。

中 村： 過敏になんか体に優しくしようとし過ぎて、あんまりストレスをかけてない人はそういうパターンが多いですね。

だから、いつもいろんなことをやって生活してって風邪引いて、その異変に気づいて「あっ、これは早く寝なきゃ。」って思って、寝れて、回復できる場合には、非常に良いですよ。良い反応なんで。

下手したらね、一ヶ月も寝たきりで全然治りませんみたいな人もいますが、そんなの寝てるからなんだよ、っていう。(笑)

もっと動け、みたいな。

そういう人もいて。

そういうなりかけの背景となつてからの背景っていうのがある程度わかってくると、治らない時って「これやってても治らないんですよ」っていうものをやり続けているんですよ、みんなね。

だからそれ、逆やったらいいですよっていうのが、基本の対処法なんで。

動いた方が治る時もあるし、温かい飲み物を飲んだ方が治る時もあるし、冷たいものを飲んだ時の方がいい場合もあるので。

いつまで経っても変わらないものをずっと信じてやり続けるっていうものほど暇人はいないので。

さっさと変えるっていう感じですね。

…ということで、一応ここで小休止を入れましょう。

(応急処置法第1部終了・休憩)

応急処置をする上で持っておきたい おススメ治療道具一覧

本書でご紹介してきた治療道具の一覧を掲載させていただきます。

一つでも身体の問題に対処できる手助けになれば幸いです。

1. [ロイヒつぼ膏](#)
2. [サロメチール](#)
3. [銀粒](#)
4. [円皮鍼](#)
5. [チタンテープ](#)
6. [キネシオテープ](#)