

インポテンツにおける漢方的基本考察及び養生法

漢方により考察すると、インポテンツは、肝経の弱りにより、発症すると考えます。

つまり肝臓が変調することによって、全身の筋肉が硬くなったり、けいれんを起こしたり、目に変調がきたり、生殖機能の不全が起きたりします。

インポテンツのときに現れるコリ（一般的なもの）

（押さえてみて痛みや、筋肉の硬さを感じたり、見て皮膚が黒ずんでいたり、しわがよっているところ）

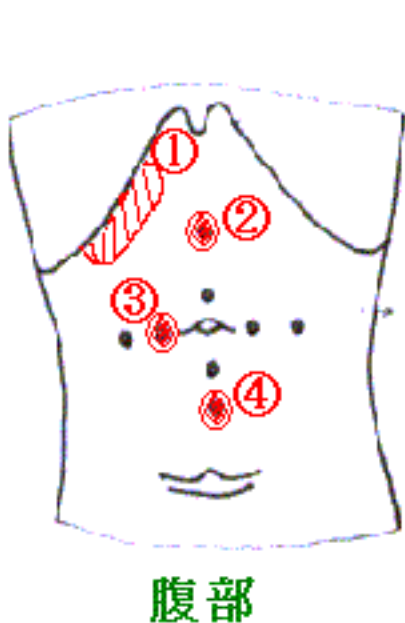
腹部

肝臓の疲れ

胃の変調

副腎の弱り

小腸の弱り

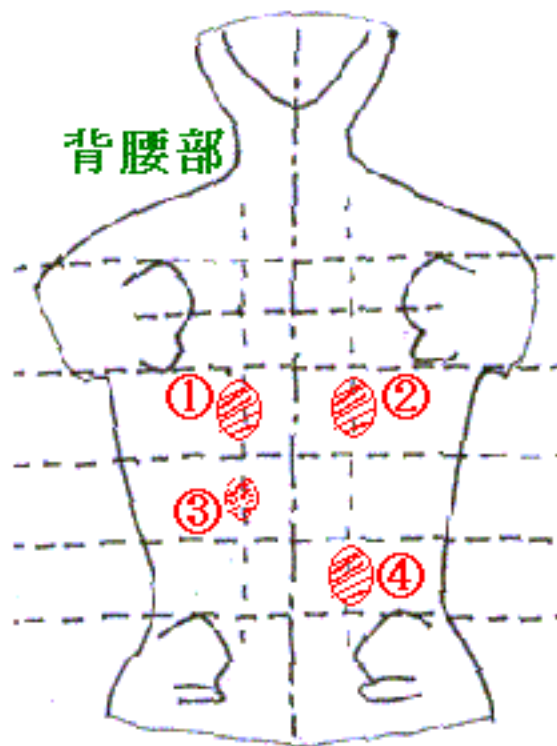


背腰部

肝臓の疲れ

胃の変調

副腎の弱り



また、肝臓は春の季節にその機能の高まりを見せるものであるので、体を春のような状態にさせてやるのが、インポテンツを治すには、最も大切な基本といえます。

春にあたる肝を高めるには、冬に当たる腎を強化すること、つまり『補腎』が、ポイントになります。

（漢方では、「春は肝」「夏は心」「秋は肺」「冬は腎」というように、季節と臓器の働きが深くかかわっていると考えます。）

運動療法

<p> 疲れないうちに散歩をすると、食欲が刺激されて、大腸にもよい影響が及び、これがやがて腎臓、特に副腎の強化へと結びつきます。

食事療法

適度の酸っぱさは、肝臓を養い、適度の塩辛さは腎臓を養います。
例えば、梅干を食事毎に食べるようにするのも簡単で効果的な方法です。 <p>

睡眠療法

夜更かしは、体によくありません。特に、午前1時から3時迄の間の睡眠は重要です。
「腎は夜作られる」といわれるように、
活力の元がこの時間に作られるように体ができているようです。
ですから、この時間の睡眠が腎を強化させ、肝が高まり、
「眠りは肝臓を養う」という結果となるわけです。
他の時間帯に睡眠時間は充分とっているのに何か元気が出ないと
思っている方も、この時間の大切さを認識してください。
もし、仕事の関係上どうしても無理な場合は、こういう考えを理解して、
後に述べますツボ療法等で肝及び腎を高める養生を人以上に努めてください。

イメージ療法

男性（陽）と女性（陰）の関係がギクシャクしてるのもよくない事です。
床に入って、寝るまでにパートナーのことに思いをめぐらし、
人間誰しも長所、短所併せ持っているものですので、
特に相手の女性の長所のみを思い浮かべ、女性らしく、優しく、
自分にとってかけがえのないというイメージを膨らませることが大切です。

呼吸療法

床に入って寝る前に、一分間くらい肩の力を抜き、へそに向かって口から
空気を入れながら腹をふくらませましょう。次に、へそをへこませると同時に、
口から空気を吐き出しましょう。いわゆる腹式呼吸をしましょう。
腹部の副交感神経が刺激されて、生殖器の血流が促進され、
同時に小腸の働きもよくなって、門脈を通じて肝臓の血流もよくなります。

歩き方

足の親指は肝の領域ですので、意識的に親指で大地をしっかりと押さえると、
肝臓の血流がよくなります。

肝臓を養う色

漢方では肝臓は青（緑を含む）とされています。
身近なところに、緑の観葉植物などを置くようにしましょう。
青色（緑）は肝臓を安定させ、活性化します。

[青年～へ](#)

[ストレスへ](#)

[老年へ](#)

[ツボの扱いへ](#)

青年期より壮年期に多くみられるもの

* 虚弱体質の場合

まず、脳、神経学的に述べると、脳に性的興奮が起こり、それが脊椎に沿って神経伝達が下方に向かい、腰髄にある勃起中枢を経て、ペニスへと伝わっていきます。つまり、虚弱体質の場合、大脳の性的興奮が起こりにくいことが考えられます。

では、どうすればよいのでしょうか。

漢方では、大脳を支配してるのは五臓六腑だと考えています。

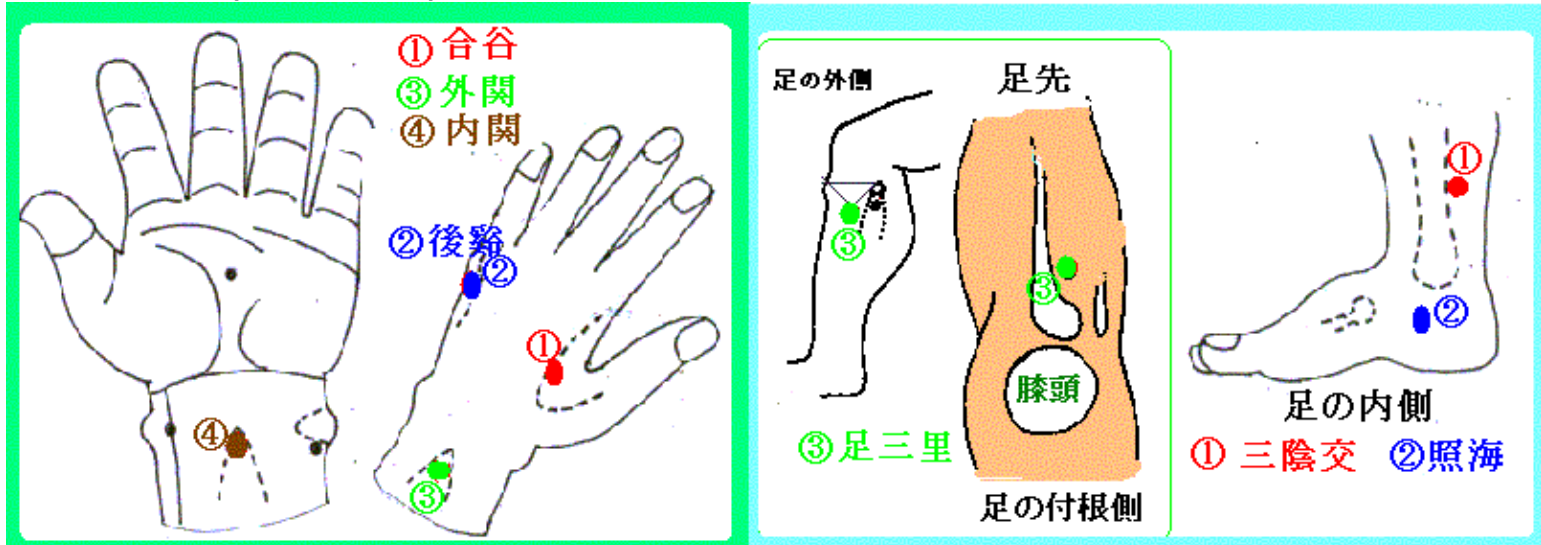
大脳に十分な栄養を持った血液を送る必要があるわけです。

次にこのタイプの人、一般に、胃と腸が弱くて、不安定な状態が続いている場合が多くあります。時々、大食をしてみたり、食欲があまりない事があったりするものです。

これを改善するツボ

として手: **合谷** (副腎を強める)

足: **足三里** (胃を強める)



腹部:

- 膏兪** (副腎と膀胱の調整をする)
- 中かん** (胃及び内臓の調整をする)
- 天枢** (大腸の調整をする)
- 関元** (小腸を整え、肝臓の血流を改善)

腰部:

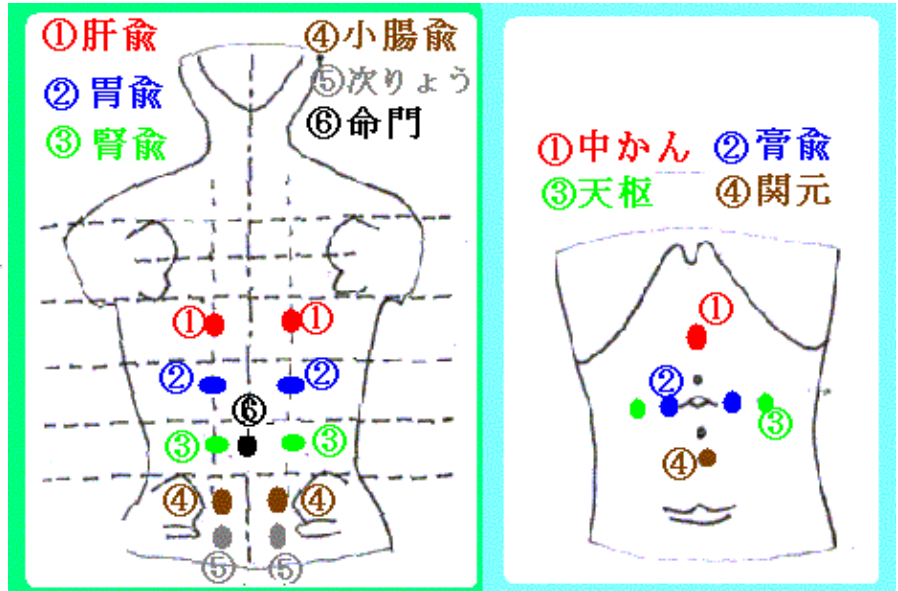
- 肝兪** (肝機能を高める)
 - 腎兪** (腎機能を高める)
 - 命門** (体質を強化する)
 - 次りょう** (骨盤内臓を整える)
 - 小腸兪** (小腸を調整し免疫力を高める)
 - 胃兪** (胃を整える)
- これらのあたりを触ってみると、硬かったり力なくへこんでいたりするものです。

小腸兪と次りょうは勃起力を強めるためには特に重要です。

又、お灸をする暇のない人は、前述したカイロ療法で

『**関元**』の辺りとその真裏の腰部を温めるのも効果的です。

同時に、手足のつぼの指圧も忘れぬようにしてください。



ストレスの多い人の場合

* 虚弱体質の場合

ストレスというのは、人にとって嫌な事で、

人体をアンバランスな状態へと持っていかうとします。

脳の働きによって、これを正常な状態に戻そうという作用が当然起こってきます。

このとき、肝臓において、色々な化学反応、つまり、代謝、ホルモン分泌、

解毒などの作用が常よりも活発に起こってきます。

その結果、どうしても肝臓に血液が多く集まり、又肝臓も疲れ気味になるので、

内蔵体壁反応によって、背中の左肝俞辺りが硬くなり、盛り上がって、

背骨のバランスをとる必要が生じ、背骨を微妙にですが、引っ張り上げたり、

下げたりして背骨にゆがみが生じ、コリの移動が始まります。

背骨にゆがみが生じた為、肝俞の上の部分にコリが移動した場合は、

心臓の不調、肩こり、首のコリを生じ、

下の部分に移動した場合は、腰痛、仙骨のゆがみ等を生じさせます。

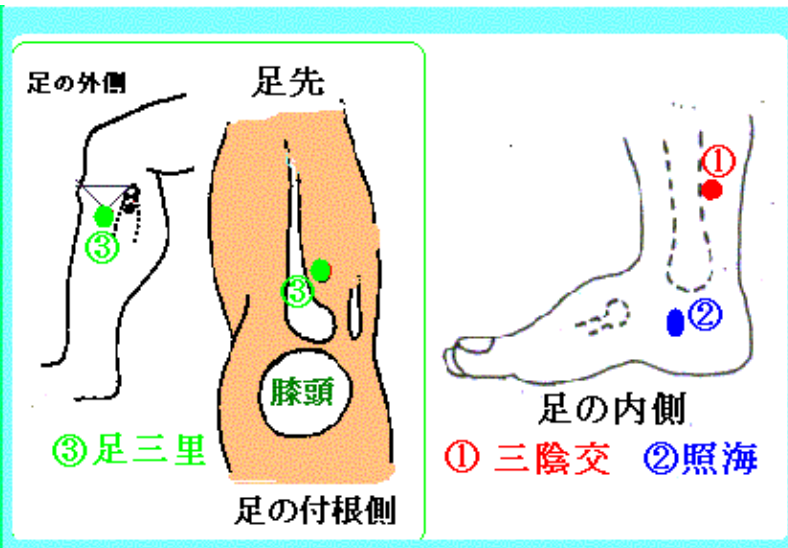
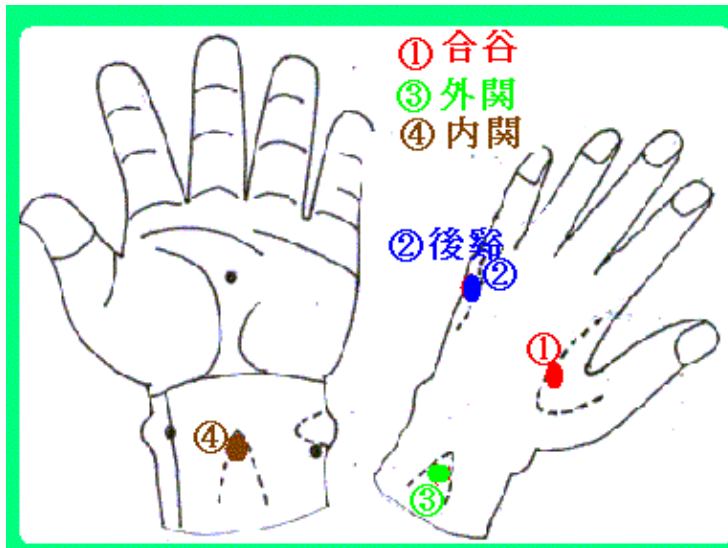
下方に症状が進んだ場合、

腰痛、仙骨のゆがみ等が腰髄の変調を招き、勃起力の低下へと進んでいくわけです。

だからこのような場合は、まず肝臓の疲れをとることが第一になります。

漢方では、『肝は腎より生ず』とあり、『腎』を強めることも大切です。

又、腰髄を正常化するために仙骨部のツボも大事です。

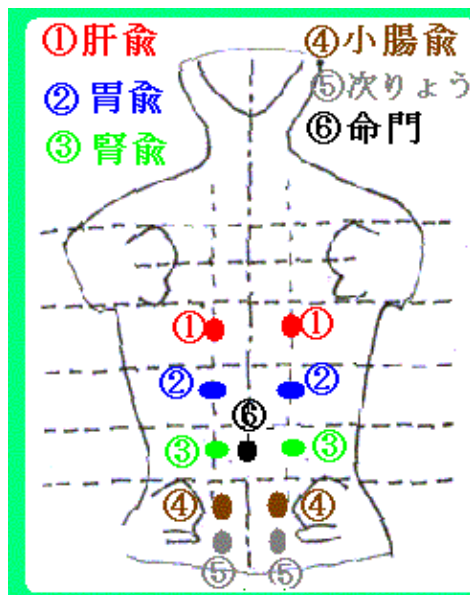


これを改善するツボとして

手： 右の合谷（副腎を強める）
 右手の内関（肝臓の疲れをとる）・ 左の内関（心臓を正常化する）
 足： 照海（腎を強める）・ 足三里（胃を強める）

腹部：
 中かん
 （胃及び内臓の調整をする）
 膏兪
 （副腎と膀胱の調整をする）
 関元
 （小腸を整え、肝臓の血流を促す）

腰部：
 肝兪
 （肝機能を高める）
 胃兪
 （胃を整える）



これらのあたりを触ってみると、硬かったり力なくへこんでいたりするものです。

小腸兪と次りょうは勃起力を強めるためには特に重要です。

又、お灸をする暇のない人は、前述したカイロ療法で『関元』の辺りとその真裏の腰部を温めるのも効果的です。同時に、手足のつぼの指圧も忘れぬようにしてください。

高齢者に多くみられるもの（若いときは元気だった人の場合）

人の老化は先ず、背骨の変調より始まります。その結果、色々な痛みや、機能低下が起ってきます。ですから、先ず第一に背骨の調整を行う必要があります。その結果、神経の伝達経路が正常化されます。

これで、大脳から末端の器官へと、よく血流が流れるようになります。

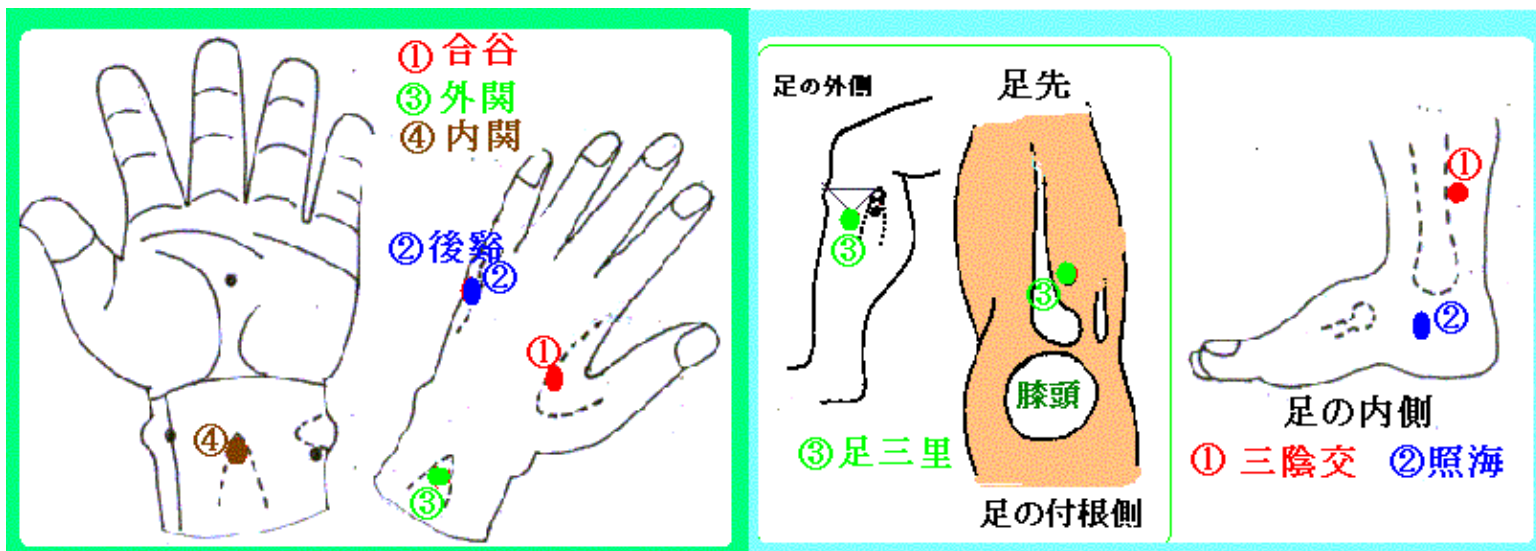
次に、胃腸を整えることにより、栄養に富んだ血液が肝臓に入り、代謝が盛んになり、又腎臓に入ってよりきれいな血液となり、骨髄もよりよい状態となり、良い血球が生産されていくのです。

更に、腰仙部に刺激を与えることにより、生殖器管がより活性化されるのです。

これを改善するツボとして

手： 後谿（背骨を矯正する）・ 外関（背骨の両側の筋肉の調整をする）
右の合谷（副腎を調整して、体質を強化くする）

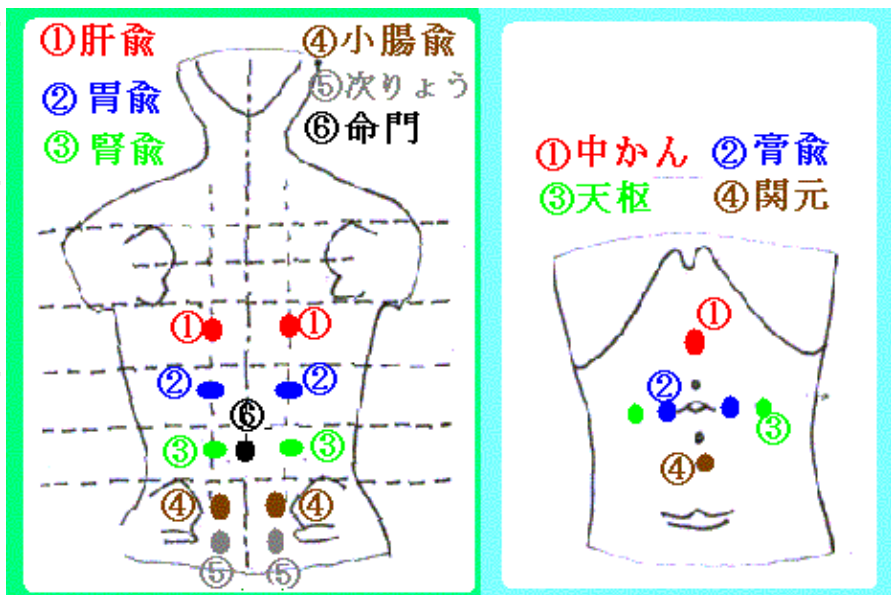
足： 足三里（胃を強める）・ 三陰交（腹を温める）



腹部：
中かん（胃及び内臓の調整をする）
天枢（大腸の調整をする）
関元（小腸を整え、肝臓の血流を改善）

腰部：
胃俞（胃を整える）
腎俞（腎機能を高める）
命門（体質を強化する）
小腸俞（小腸を調整し、免疫力を高める）

これらのあたりを触ってみると、硬かったり力なくへこんでいたりするものです。又、お灸をする暇のない人は、前述したカイロ療法で『中かん』の辺りとその真裏の腰部を温めるのも効果的です。同時に、手足のつぼの指圧も忘れぬようにしてください。



間接灸のやり方

全身にするとき（手・足・腹部・背腰部）

手 足 腹部 背腰部の順に行う。（原則として1日おきが良い）

自分のみでするとき（手・足・腹部）

手 足 腹部の順にする。（原則として1日おきが良い）

手足のみにするとき。

手 足の順にする。（原則として週のうち4日連続して後の3日は休み）

以上の のいずれも、間接灸をする前に30秒から1分くらい

ツボを軽く筋肉をもみほぐすように指圧してからの方が効果が高いようです。

忙しいときは省いても良いです。また、お灸を使わず指圧だけの場合は、

手足のツボは原則にとらわれず、何度やってもよいですが、

腹部、背部のツボは上記原則に従ってください。

手足のツボのみに関しては、市販のエレキ版などをツボに貼って、

その上から軽く揉むのも一方法です。

注意点 ツボは同じ場所を続けていると慣れ現象といって効果が薄れることがありますので

一ヶ月ごとに少し（数ミリ～1センチ）ずらして、とると良いです。

満腹時や、風呂の前後30分はなるべく避けたほうが良いです。

水ぶくれ等ができたときは、一時お灸を中断して

つぶさずに傷テープ等を貼っておいてください。

本来、お灸は擬似やけどを作ること、その場所を修復しようと血球が集まって

くる事により、ツボの部分の血流がよくなりそのことが五臓六腑に働きかけ、

改善するということですので、少しのやけどは害がなく、

かえって効果が高いともいえますが、専門家の管理下でない場合は、

用心をしたほうが良いです。

カイロ療法について

お灸は面倒くさいとか、じっくりする時間がない方は、

市販されているカイロベルト（カイロを入れておくベルト）の中に小さめの

使い捨てのカイロを入れて、下着の上から腹部のツボの辺りに当たるように

2時間くらい置いておき、次に真後ろの腰部分に場所を変更して

2時間くらいという具合にぐるぐるベルトを移動させながら

温かみが消えるまで繰り返します。

決して2時間以上は同じ場所を温めないようにして下さい。

かえっておなかが冷えてしまいますので。

この方法は、原則として、1日おきにすると良いでしょう。

このカイロ療法を行う場合は、手足のツボの指圧だけは必ず併用しましょう。