

【風邪を考える】

■ ● 目次

- はじめに
- 風邪とは何か
- 風邪の侵襲度合い
- 風邪の内陷
- 風邪の内陷の例
- 野口全体の風邪の考え方
 - 偏り疲労と風邪
 - 風邪は通過するもの
 - 敏感な人、鈍感な人
 - 体を正し生活を改め経過を待つべき
- おわりに
- 付記
 - 一元流
 - 野口整体
- 参考文献

■ ● はじめに

風邪というのはあまりにもありふれた症状です。

西洋医学的には上気道の急性炎症ですが、東洋医学的には外感（気候などの環境要因が外邪となり、身体に悪影響を及ぼすこと）となります。

鼻水やのどの痛みなどの症状はまだ表れていなくても、外邪の侵襲があれば東洋医学的には風邪です。外邪には風・寒・暑・湿・燥・火の六種類がありますが、風邪は風寒の外邪が侵襲したものです。

風邪は、軽い症状のものから、それをきっかけに重い病気を発症したりなど、侮れない場合もあります。

しかし、この風邪を野口整体は健康法ととらえています。
野口整体の考え方は、独特なものでしょうか？
一元（一元については付記の一元流を参照）の気の観点から解釈できないかと考察してみました。

■ ● 風邪とは何か

風邪は風寒の外邪が侵襲したものです。侵襲は、まず身体の護りを司る表（体の外側、外界と接する部分）の部位に始まります。

風邪は一元の気の生命力のバランスを崩すため、身体としては外邪（風邪）に入られては困ります。そこで、まず表位において正邪の闘争が起こります。

『傷寒論』（伝統中国医学の古典）でいうところの太陽病です。

身体が外邪の侵襲を阻めず、正邪の闘争の位置がだんだん内に移動してしまうと、半表半裏の少陽病、裏（体の奥）の陽明病と変化していきます。

風邪が局所の病であるのに万病のもとと言えるのは、このように進行していくからと考えられます。

また、風邪は外から身体の護りを崩し、生命力のバランスを崩すことによって、弱いところに影響が出やすくなります。何らかの病の引き金となりうるわけです。

■ ● 風邪の侵襲度合い

風邪は外邪ですから、外邪の強さと個人の体のバランス状態によって侵襲度合いが異なります。

たとえば、風邪の中でもインフルエンザや COVID-19 など、感染力の強い物があります。

しかし、感染力が強くても、個人の資質によって侵襲を受ける場合も受けない場合もあります。また、侵襲を受けても度合いが軽い、重いなど個人によって状態が異なります。

外邪は生命力が虚していなければ侵襲することはない、と言われる所以です。

この、風邪（外邪）が侵襲したとき、それを感じ取ることができるか、できないかは、また別の問題になります。
体が鈍いと侵襲に気が付きません。やっと気が付いたときはすでに病状が悪化しています。

■ ● 風邪の内陷

患者さんご本人に風邪の自覚がなくても、切診（触診）で術者には太陽病の病位に風邪が感じられる場合があります。主として上背部の発汗や冷え、肺経、大腸経の経穴に発汗や冷えを認める場合などです。

風邪を引きかけていたり、治ったと思ってもまだ治りきっていなかったり、いくつか可能性は考えられますが、この「患者さんに自覚はないのに切診で術者が風邪を認める状態」が長く続く場合があります。

一元流では、このことを風邪の内陷ととらえています。

外邪が侵襲したあとに、そのままいついて抜けきらないでいる状態です。陽気不足で風邪を追い出せないでいるのです。この陽気不足は、生命力の充実度の問題で、すなわち脾腎の弱りがあると考えられます。

患者さんの自覚はなくても、身体としてはそこに外邪がいるということは、困った状態であると言えます。外邪が深く侵襲していかないように抵抗し続けなければいけません。すなわち、表位において常に正邪闘争が起きている状態です。正邪闘争の部位に生命力を送り続けていますが、そもそも、背景に脾腎の弱りがあり、生命力が充分でないために外邪を追い出すことができないでいるのですから、次第に負担となっていきます。

このため、こわ張りや疲れが起きてきます。

患者さんの生活は普段通りで何も異常はありませんが、それまで身体としては問題がなかったことも、常に生命力を使い続けているために弱っている部分の生命力が不足し、問題化していくことが起こりえます。

風邪はあまり引かないと患者さんが思っている、なんとなく寒がりだったり、いつも後頭部が痛かったり、腕がしびれていたりと、なんらかの症状を感じる場合もあります。

また、反対にしょっちゅう風邪を引いているという場合もあります。この時は新しく引いた風邪もあるかもしれませんが、内陷している風邪を追い出そうとして症状が出ている場合もあります。しかし、結局は風邪を追い出せないのもまた風邪症状を繰り返します。

患者さんの裏が充実していくと、内陥している風邪を追い出しにかかります。浮いてきた風邪が抜けていきます。そうすると患者さんは、風邪を引いてしまっただけで体調を崩したように見えますが、風邪が抜けた後に良い方向に経過していきます。

■ ● 風邪の内陥の例

夏の終わりごろのことです。Aさんという中年の男性が来院しました。右肩～上腕が1カ月ほど痛みがひどく眠れないほど、ブロック注射も効かなかったとのことでした。

脈を診ようとしたら手首の肺経に発汗がきつく、上背部もかなり発汗ありでした。痛みが肺経大腸経あたりであることもあって、風邪の治療（肺俞の棒灸と俯伏せになれないので横向きで腎俞あたりに鍼）と痛みのある部分で冷えているところに温灸をしました。10の痛みが3になったそうです。

ご本人は風邪とは思っていませんでしたが、職場の空調で風邪を引いていたようです。

違和感はしばらく残りましたが、痛みそのものは数回の治療でなくなりました。風邪が内陥していると考えたのは、暑い日でもいつも寒気があること、その前の冬から両手の指先の痺れがあることからでした。半年くらいかかりましたが、寒気と痺れがなくなったので風邪が抜けたと考えました。

また、初老の男性Bさんの場合、右風池からコメカミ、頭頂部、眼の奥がズキズキする頭痛で来院しました。4、5年前に海外に行ってから、7、8カ月に1回そのような症状が起こります。

左右太淵に発汗が多く、左右の風門に発汗、右の風門は冷えもあります。マッサージ希望でしたが、風邪だと思うと説明して、右腎俞と左右風門に棒灸を行いました。

頭痛以外の風邪症状はありませんでしたが、あとで聞いてみると、海外に行ったときに風邪を引いてしまったそうです。風邪は治ったと思っていたけど、内陥していたのではないかと思いました。一度の治療で頭痛は取れ、発汗がなくなるまで何度かマッサージにお灸を加えて治療しました。

頭痛はその後10年経っても出なくなりました。

■ ● 野口整体の風邪の考え方

風邪はありふれた病ですが、罹患する人によってさまざまに症状を出したりします。

ところが、この風邪を健康法ととらえる野口整体の考え方があります。

『風邪の効用』によりますと、万病のもとと言われる風邪もうまく通過させることができれば、風邪を引く前より健康になれるというものです。

■ ・ 偏り疲労と風邪

「体を使っているうちに、或る一部分が偏り疲労の潜在状態になって、そういう部分の弾力性が欠けてくると風邪を引き、」（21ページ）という文章がありますが、これはどういうことなんでしょうか？

疲労があるということは、ある部分に気滞（生命力の滞り）が起きたり気虚（生命力の不足）が起きたり気（生命力）の偏在が大きくなっていると考えられます。偏り疲労のある部分は、触ると硬く弾力がありません。

疲労があっても一晩眠ることによって解消されていけば問題ありません。眠ることによって気が裏に帰り、気の偏在がリセットされるわけです。そして、また一日、肉体的にも精神的にも活動し、再び気の偏在ができてしまったとしても、睡眠をとることによって、翌日に疲れを持ち越すことがなければ問題は起きづらいです。

ところが、翌日に疲れを持ち越すようになってくると、次第に気の偏在が解消しきれなくなってきました。この背景には、質の良い睡眠がとれていないこと、腎気の問題があります。偏り疲労が解消されていないということは、腎気の消耗があるということになります。腎気が落ちることによって、身体の護りも弱り風寒の外邪に傷られやすくなります。

「風邪を完全に経過しないで治してしまうことばかり考えるから、ふだんの体の弱い処をそのまま残して、また風邪を引く。」「体は風邪を繰り返す必要が出てくる。」（22ページ）

せっかく風邪を引いても、生活に気を付けず無理をしていたり、治療の方法を間

違えたりして風邪をうまく治せない場合もありますが、偏り疲労を解消させるように経過できない背景には脾腎の弱りからくる陽気不足があります。

一見風邪の症状は落ち着いたかのように見えても、偏り疲労があるのでまた風邪を引く、この状態は風邪を追い出し切れていない風邪の内陷に通じるものがあります。

きちんと風邪を経過させることができるよう裏を充実させていくと、風邪が抜けた後に体調がよくなることが経験できるようになります。

■・風邪は通過するもの

「その偏って疲れている処がまず弾力性を恢復してきて、風邪を経過した後は弾力のあるピッチリした体になる。」(27ページ)

風邪に侵襲されたとき、身体は表の部位で正邪の闘争を行います。その部位に生命力を送ります。偏り疲労があるので、気虚や気滞が起きていて気の偏在は大きいですが、正邪の闘争のために生命力を送ることが、気滞が起きている部分の気をも動かす原動力になります。気滞が解消されれば、気虚の部分もそこに送られる気が増えるので、気の偏在のバランスが取れていきます。

こうして偏り疲労の部位の弾力が回復することになります。

これが、偏り疲労の調整を風邪が行うということだと考えました。

■・敏感な人、鈍感な人

「敏感な人が早く風邪を引く。」(28ページ)

「引いたその日のうちに良くなるような、早いうち風邪を引けるような体になっているのがいい。」(33ページ)

風邪は外邪の侵襲ですから、敏感であれば侵襲に早く気が付くことができます。偏り疲労がまだ軽く、裏の弱りが少ないので、治りも早いです。ところが、鈍感になってくると、侵襲に気が付きません。偏り疲労を解消できないまま腎気の消耗も蓄積していき、風邪に気が付いたときは、症状が重く治るのにも時間がかかってしまいます。

ただ、風邪を引けるうちはまだいいのですが、「風邪を引かなくなってしまうたら、もうバタッと倒れるのを待つばかり」(22ページ)です。風邪を引かない

人は、本当に丈夫な人もいるかもしれませんが、風邪にも気が付けない鈍感な人もかもしれません。

鈍い人は病気も異常も感じません。自覚しないうちに病気が重くなっていき、自覚できるようになったときは間に合わなくなってしまいます。

■・体を正し生活を改め経過を待つべき

風邪を引いたら、風邪を引くような体の偏りを正し生活も見直しようまく通過させると良いそうです。「早く治すというのがよいのではない。遅く治るとというのがよいでもない。その体にとって自然の経過を通ることがのぞましい。」(41ページ)

正邪闘争に負けないように脾腎の負担をなくし、自然に風邪を通過させるのが気の偏在を整えることにつながります。

風邪の通過に失敗してしまうと、腎気を消耗した上に、気の偏在が解消されないばかりか、かえってひどくなる場合もあるので、風邪の後体が重い状態が起きてしまいます。

■●おわりに

風邪というキーワードで野口整体を眺めてみました。『風邪の効用』には、体癖による風邪の出方の違いや愉気(手当て)する場所などの解説もありますが、偏り疲労があると風邪を引き、風邪に早く気が付きを自然に経過できるような体がよいということが全体を通して述べられています。

まるごと一つの体を観察し、どこに偏り疲労があるのかを考えると、一元流のまるごと一つの体の気虚気滞、気の偏在を考えると通じ合うものがあると言えます。

■●付記

■・一元流

伴 尚志氏が提唱する人間理解の鍼灸医学。

一元とは、存在している生命をまるごと一つととらえる観点です。

■・野口整体

野口晴哉氏が提唱する整体法。

体癖理論、活元運動、愉気法などから構成されています。

■●参考文献

『一元流鍼灸術の門』 伴 尚志 著 たにぐち書店

『風邪の効用』 野口晴哉 著 ちくま文庫