

(1) 基本的に

応急処置の原則は「遠くに強く引く」。患部が指のときには手足の甲は「遠く」とは言えないし、指は、鍼すると痛がられるので、鍼は使いにくいことが多い(接触鍼なら可能だが)。指や手平、足裏などの辛さには、灸、特に硬く細く捻った糸状の直接灸が効果的。突き指、指の捻挫打撲、使い過ぎによる指、手平、足裏の炎症、腱鞘炎による指の痛みなどに効果的で、手首足首などの痛みにも使う。ただし、熱さに弱い人には指でも鍼が良いという場合もある。

ポイントの1つはツボ探し。指のツボは細かいので、達人ならともかく、普通の人には指では探せないの、鍼柄位の太さの物で探す。ツボの出るような辺りをその太さの用具で縦や横に辿ってみて、一番ペコペコして凹んでいる所を探す。そこを押してみてもツンという感じ、ピリピリピリピという感じで痛かったら、そこがツボ。角度によっては感じないので、押す角度を工夫する。鍼柄の太さで探さにくかったら、少し太い径3~5mmの用具で探してから鍼柄位の太さのもので探すと見付けやすい。

もう1つのポイントはモグサを硬く細く捻ること。底面の直径は0.5mm。それより太いと熱くなりすぎるし、痕が残りにやすいので。また、ピンポイントで施術した方が効果が出やすい。

0.5mmなら、黒く痕になっても、しばらくするとポロッと剥がれ落ちて、痕が残りにくい。細く作るコツは、モグサを摘むときに薄く剥ぐように摘むこと。長さは少なくとも5mmは必要で、余り短いと線香を近づけるときに熱いと言われる。

細くて立ちにくいので、灸点墨をツボに付けて立たせる。紫雲膏やベビーオイルは、どちらも油が使われているため必要以上に熱くなりやすく、余り勧められない。

(2) 手順

まず、どういう動作でどの辺りが辛いのか、指以外に辛さがあるかも確認。肘膝腰肩の辛さもあるときには、先にそちらの治療をした方がよい。それらの治療で邪気を末端に引いてくると、また指が痛み出すことがあるので。

治療は井穴から。最も痛い場所の延長線上の井穴に灸点墨を付け、硬く細く捻った糸状の灸を1壮。これは鍼の手足の甲への引き鍼に相当。次に、その井穴と最も痛む所を結ぶライン上のツボ

を探す。指関節の周りの窪みなどでペコペコと凹んだ所が狙い目で、最も痛む所よりも少し胴体より手首足首近くにもツボが出ていることもある。胴体に一番近いツボから井穴の方への順で、灸点墨を付けてから硬く捻った糸状の灸を1壮。たいてい1壮で充分だが、痛みが残っているときには、もう1壮。

痛むラインが2,3本あるときは、同じように施灸。

痛むラインの灸を終えたら、試しに患部を動かしてもらい、痛みや辛さが残っていたら、痛む一歩手前の格好で、痛む辺りに鍼柄位の太さの用具を縦横に動かしてツボを探し、一番凹んだ所を見付け、圧痛があったら、灸点墨を付けてから灸(鍼の場合の動作鍼と同じ)。施灸後また動かして痛むようなら、同じようにツボを探して、灸。動かして痛む所が無くなるまで続ける。

指を動かす筋肉の筋腹は、前腕の肘よりや下腿の膝よりにあるし、指を動かすときには肩胛骨や骨盤や背骨も一緒に動いているので、前腕・下腿など胴体よりも痛みが出てくることもある。そういう場所の治療は、鍼でもよい。

後始末は、施灸した所の延長線上の井穴を押してみ、一番痛い所か、その指端に灸。一番が足親指なら陽経の足2,3,4,5指の井穴か、その指端を追加。陽に引いて終えるため。

要点

- ① 灸点墨を付けると糸状灸でも立ちやすい
- ② 指、手平、足裏には、糸状灸
- ③ 指のツボは、鍼柄位の太さの用具で探す