

< 口腔の役割 >

合谷（ごうこく）

「ツボ」は正式には経穴（けいけつ）といい、その数は1年の日数と同じ365あるとされています。ツボは気血（きけつ）の流れる経絡（けいらく）の上であり、経絡は一方の端が一定の内臓につながり、もう一方の端が手や足の爪の生えぎわにきています。したがってツボは特定の内臓の調子が悪い時に反応が現れる場所であり、ここに鍼（はり）灸（きゅう）などを行うことによってその内臓の治療が可能となります。

電車で例えるとツボは駅、経絡は線路となります。経絡はつながる内臓の名前によって名称がつけられるため、経絡のひとつ「手の陽明大腸経（ようめいだいちょうけい）」は路線の名前ということになります。私たちに身近な「わたらせ渓谷鐵道」で例えるなら、手の人差し指の先のツボが桐生駅、そしてもう一方の「大腸」は間藤（まとう）駅ということになります。

ここで歯痛にとっておきの効果があるツボ「合谷（ごうこく）」を紹介しましょう。合谷の「合」は親指と人差し指が出会う位置という意味で、「谷」は親指と人差し指を開くと深い谷のように見えるため、「谷の合間」をあらわす「合谷」と名づけられています。

合谷は肺や大腸と密接な関係のある陽明大腸経（ようめいだいちょうけい）に存在し、身体の気が集まり、最も重要とされるツボで、その谷間からは身体中のエネルギーが湧き出てくると言われます。歯痛の他、便秘など大腸の働きを改善し、そこから起こる頭痛や肌荒れ、さらに肩こり、目の疲れや視力低下、鼻水、ストレスや無気力にも効果があるため「万能のツボ」といわれます。効果的に押すには手の甲を上にして、親指と人差し指の骨が交差した部分から、人差し指へ向かって骨のキワを押していき、痛みを感じるくぼみが合谷です。歯が激しく痛むときは強く押します。そして何より歯科治療が苦手な人は多いはず。私も同様、歯の治療を受けている時は合谷を押し続けています。歯科治療中、痛みや音が不安な人は歯と同側の合谷を強く押しましょう。即効性があるためぜひ応用してみてください。

さて谷の合間をあらわす合谷。地形でいえば、みどり市大間々町高津戸にある「高津戸峡」を連想しますが、この「峡」も同じく山と山の間、すなわち「谷間」を意味します。

高津戸峡は足尾山地から流れ出る渡良瀬川の中流に位置する渓谷です。群馬県北西部の吾妻渓谷とともに「関東の耶馬溪」と称され東毛地域を代表する新

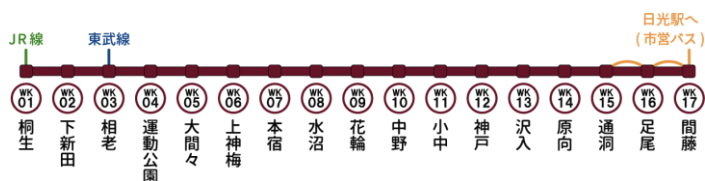
緑・紅葉の名所となっています。先にツボを駅に例えましたが、高津戸峡に隣接する「大間々駅」がこの「合谷」になるのでしょうか。

“高津戸橋”、高津戸峡のシンボル“はねたき橋”から絶景を見おろせば、自然のもつエネルギーを全身に感じることができます。身体中のエネルギーが湧き出るツボを「合谷」と名づけた先人も、きっとどこかの溪谷を眺めていたのかも知れません。



手の陽明大腸経

経絡は顎の下から歯を巡り、大腸に向かいます



わたらせ溪谷鐵道路線図

わたらせ溪谷鐵道株式会社ホームページより

<https://www.watetsu.com/train/local.php>



合谷



高津戸峡

「関東の耶馬溪」と称される景勝地です

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

