

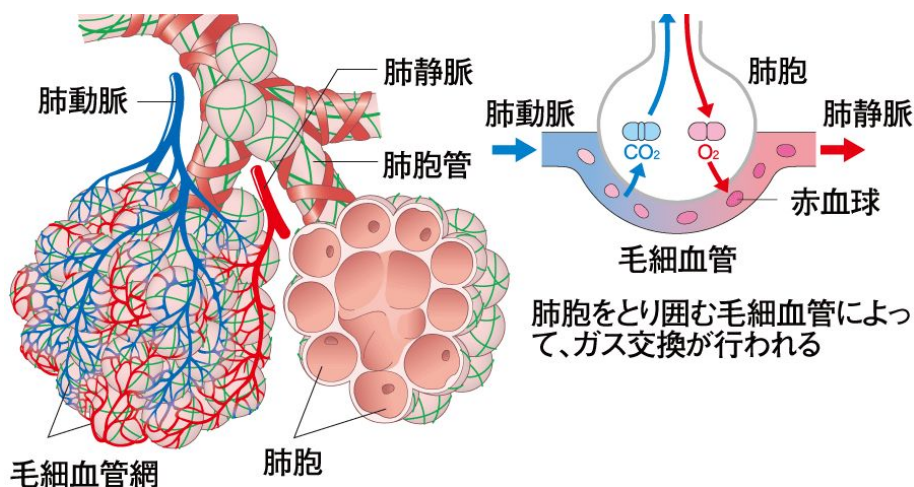
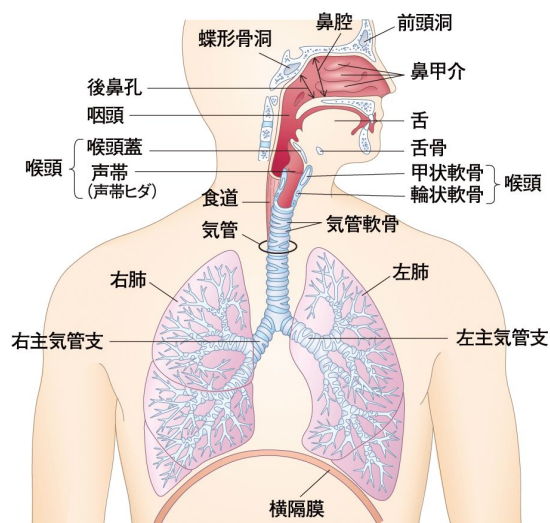
肺（はい、英：Lung）

【解剖】

位置と大きさ：胸部の中で心臓と縦郭洞以外のスペースいっぱい広がる大きな臓器。男性平均1060g（右約570g、左約490g）。女性平均約930g（右約500g、左約430g）。

働き：静脈血中の赤血球から二酸化炭素を取り上げ、空気中の酸素を与えて動脈血にする<ガス交換>を行う。

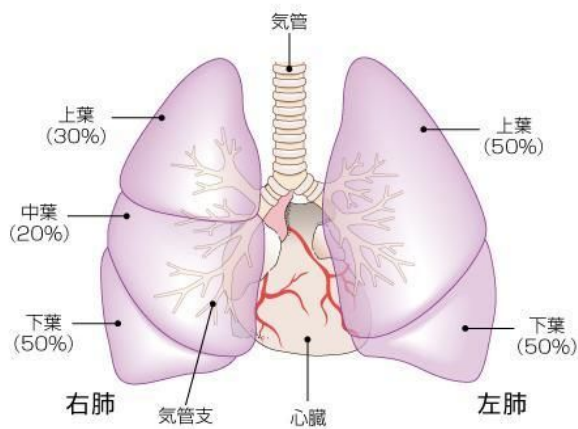
構造：<ガス交換>の場に血液を運び込むのは心臓の右心室からくる肺動脈で、空気を運び込むのは気管支とその枝である。肺のかなりの部分は、この2種類の管の枝分かれしてゆく過程に使われている。



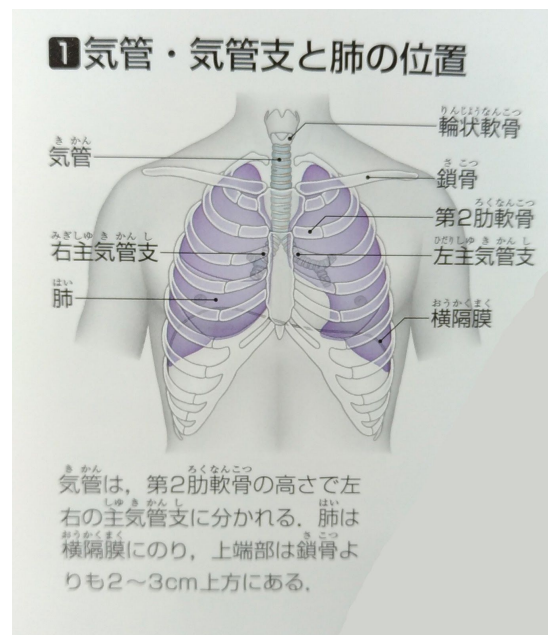
<https://www.kango-roo.com/sn/k/view/1617>

肺動脈（静脈血が流れる）は気管支の分岐に沿って同行し、毛細血管となって肺胞の壁を灌流したあと、静脈（動脈血が流れる）となり、肺静脈から心臓の左心房へもどる。

肺には葉間裂という区間の境があり、それぞれの気管支がガス供給を分担する範囲により、右肺は、上葉、中葉、下葉の3つ、左肺は、上葉、下葉の2つの肺葉にわけられ、肺葉はさらに細かく肺区域に分けられる。



©東京医科大学病院

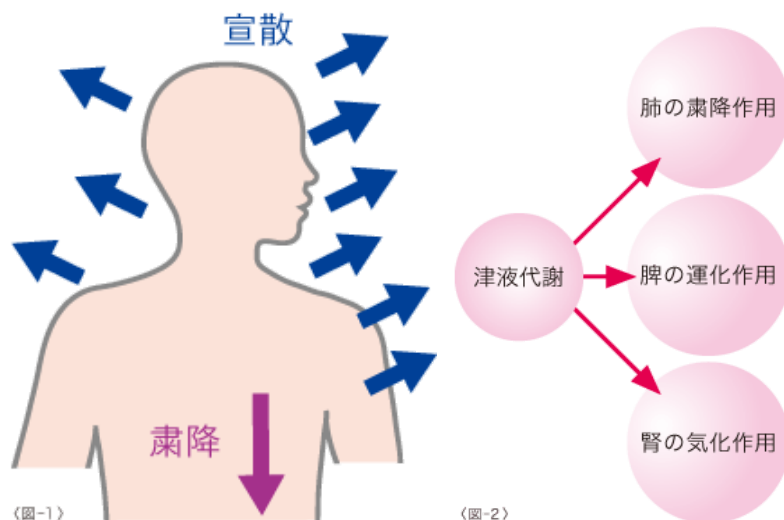


【東洋医学的見解】

「肺」は、生命力を補充する重要な臓器で、五行の「金」に属する。呼吸を通して「清気」を体に補充し、「濁気」を排出する働きは、西洋医学における肺の呼吸の機能と共通しているが、東洋医学では、さらに広い意味を持ち、津液を体に散布する役割や皮膚の調節作用および外邪からの防御作用なども担っている。つまり水分代謝、汗腺機能、免疫機能も「肺」の機能と関係している。バリアーとしての働きをして種々の内外の交通を制御しており、外に対しては、宣散（発散）、内に対しては、肅降（下降）の作用を示す。

（図1）宣散は、体表・上方に向かう動きを指すので、主に体表を守る衛気（＝免疫機能とほぼ同意）としての働きをする。肅降は、気を内側・下方へ誘導し、栄養物質（栄気、衛気、宗気など）が肺気を動力源として、各臓器に分布されて、潤され、温められ、滋養される。津液は、肺の肅降作用によりスムーズに腎・膀胱に輸送される。

出典： http://kagetsu-clinic.or.jp/kanpou/k_15.html



したがって人体の津液代謝（図2）は、一つには、①肺の肃降作用が関与し、さらに②「脾」の運化作用（＝食物を消化・吸収し、その栄養物質を全身の各組織に供給する機能）、③「腎」の気化作用《vital energy <＝生命エネルギー>を活性化させることで、ある臓器が機能できるように活性化させる作用》が関与している。

呼吸については、肺の肃降作用により降りてきた清気は、「腎」により納気（気を納める）されて、「肺」と「腎」の共同作業により完全な呼吸になる。

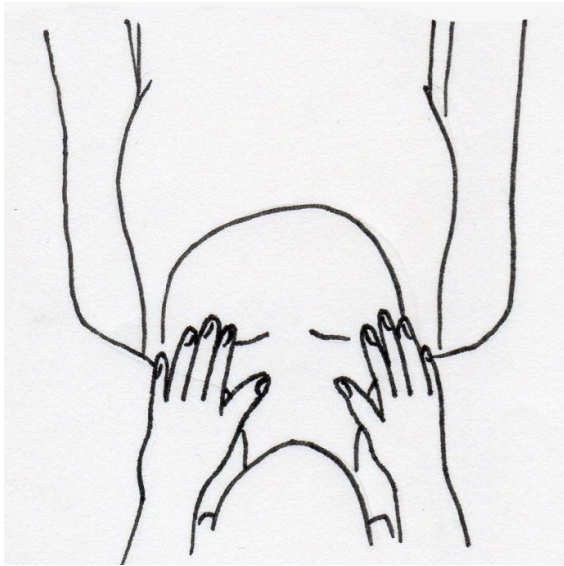
「肺」の外界の出入り口は、鼻であり、鼻の機能は、「肺」と深く関係している。また、「肺」は、大腸と関係が深く、便秘や下痢などの排便の異常と「肺」の関係も考える。「肺」は「気」を補う重要な役割の一部を担っているので、「肺」の異常で疲れやすい、気力が出ないなどの気虚の症状もみられる。また水分代謝は「脾」、つまり消化機能との関連が深く、同時に、「肺」は「脾」の働きに助けられて育つ関係にあるので、食事の節制も大切である。

【手技】

肺の手技には3種類ある。

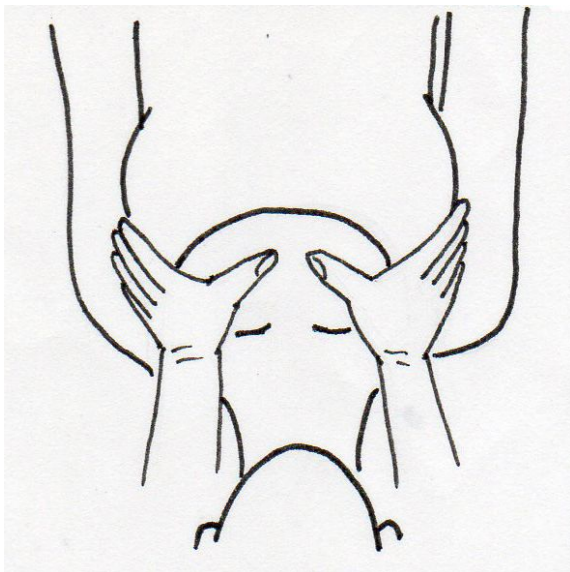
手技1

1. 鎖骨の下、肺のポイントである左右の中府に中指がくるように3指を置き、呼吸が肺の上部に入ってくるよう待つ。指を置くことで、クライアントの意識がいき、呼吸を促すことができる。



手技2

1. もう一つの方法「ポンピング」は、中府に親指の付け根を置き、胸に当たらないように4指を置く。また、鎖骨をおさないようにも注意する。



2. クライアントの呼吸を確認する（1呼吸くらい）

クライアントが起きている場合は、「息を吸ってください」「息を吐いてください」と呼吸を促してもよい。

3. 息を吐き始めたタイミングで、肺に向かって軽くボールをはねるように、4～5回押していく。圧をかける方向は、肋骨が収縮する方向に定め、皮膚を引っ張らないように注意する。

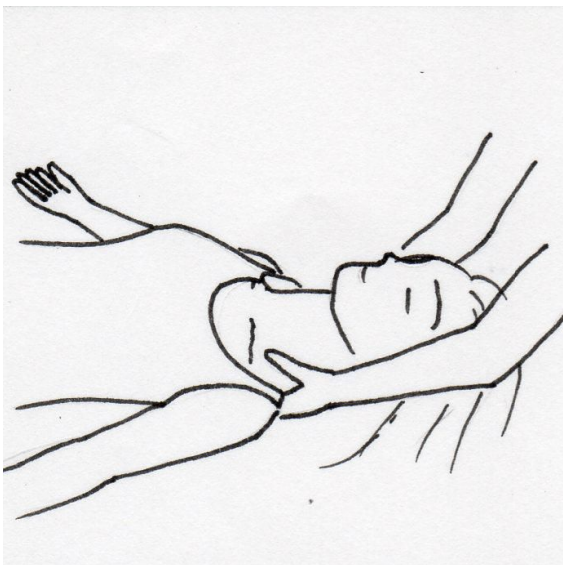
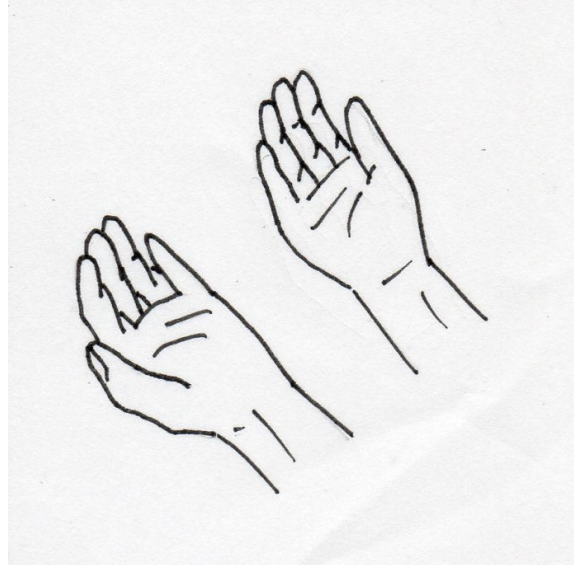
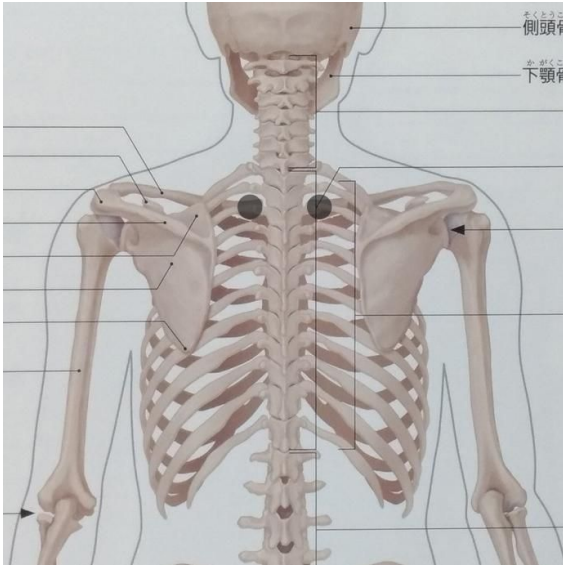
4. 息を吐ききったら、手に軽く圧をかけ、クライアントの吸う息が起こるのを待つ。

5. 3と4をもう一度くり返す

6. 息を吸ってきたら、軽く圧をかけながら、最後にふわっと手を放す。

手技3

1. T2~3あたりの棘突起横（胸椎を挟んで左右）に左右の中指を添える。



2. 強い圧はかけず、呼吸を感じられるまで待つ。

しばらくしたら、しずかに手を離す。

【使い方】

手技1~3すべて行っても、いずれか1つか2つを選んでも。

【施術者の意図するもの】

施術者は肺全体、肺の内部すみずみまで意識する。肺を意識できるようになれば、肺だけでなく、東洋医学の「肺」に関連する大腸、皮膚、粘膜などにも意識を広げるとなおよい。

【期待される変化】

1の場合は、クライアントの意識を肺のポイント（中府）に持っていくことで、普段あまり使われていない肺上部に呼吸を促す。

2の場合は、ポンピングは息を吐ききらせることを促し、また軽く圧をかけることでより強く息を吸うことを促す。いずれの方法も、肺が広がり、呼吸を楽に、深くすることができる。

3の場合は、クライアントの意識を背中側に持っていくことで、肺の後側へ広がりも促す。

【注意点】

ポンピングの際は、施術者が男性の場合は特に手が胸に当たらないよう注意が必要である。