

# 足を読む

東 順子 著

## 目次

## 序 足を読むということ (4)

古代の観趾法／足の反射区「もうひとつの特性」／  
無痛診断学との関連／「当てる」のが目的ではない

## 足を読む前に (7)

### どこに注目するか (9)

### むくみ (10)

太い足、細い脚／むくみ（浮腫・水腫）とは

【STEP 1】 足のむくみチェック

【STEP 2】 4種類のむくみを見分ける **むくみと医療**

【STEP 3】 全身性のむくみと反射区の関連を観る

## 骨格的な問題点 (16)

【STEP 1】 外見からすぐにわかる問題点

【STEP 2】 顎、背骨、骨盤のゆがみ

【STEP 3】 足部脚部の問題 **正しい歩き方**

## 皮膚、爪 (22)

【STEP 1】 角質、タコ、ウオノメ **角質除去の方法**

【STEP 2】 爪の異常

【STEP 3】 皮膚病と、足に現れる病気

## 写真資料 (31)

## 腫れ、シヨリ、シワ (37)

【STEP 1】 拇趾、膀胱の反射区、くるぶし周り

【STEP 2】 耳、目、胃、十二指腸、脾臓、土踏まず

【STEP 3】 脊椎、顎、扁桃腺

## 痛み (42)

痛いところは悪い？／反射区の反応とはいえない痛みもある  
／どう見ても異常があるのに、痛くないこともある

## 反射区別の読み方 (44)

**高血圧・低血圧** **目と肝臓の関連** **耳と腎臓の関連**

**老人性胃潰瘍** **胃下垂の場合** **胃の不調と肥満**

**沈黙の臓器のおしゃべりな反射区** **無口な反射区**

**膀胱の反射区で咳が止まる！？** **小腸と心臓の関連**

## 足を読んでみよう (70)

## 付録 (図表) 「反射区図表」「陰陽五行」「五行配当表」「时辰療法」

## 序 足を読むということ

### 古代の観趾法

今から約 2,000 年前の中国に、世界最古の医学書『黄帝内経（こうていだいけい）』があったといわれています。その中の『素女編（そじょへん）』という部分に『観趾法（かんしほう）』という記述があったとされています。しかしこの『素女編』はすでに失われ、『観趾法』が具体的にどのようなものだったのかを知るすべはありません。現代の私たちは、『観趾法』という名前から推測するしかないのです。

『趾（足）』を『観』る『法』。足偏に止まるという漢字は、足の指のことを意味すると同時に、くるぶしから先の足部のことも意味するようです。

ですから、足を観察することによって、病気を診断したり、治療したりしていたのだろう、ということは推測できます。

その後、この『観趾法』という言葉も、医療として足を観たり触ったりするという行為も、歴史の表舞台からは消えてしまいましたが、安全で効果の高い療法として、伝承されてきたようです。そうした民間伝承の『足揉み』が、やがて 20 世紀になって科学的に研究され、今私たちがやっているリフレクソロジー（足部反射療法）となったのです。

### 足の反射区「もうひとつの特性」

足の反射区を刺激すると、対応する器官が活性化し、全身の血液循環が促進します。この特性を利用して、健康効果を得るとというのが足部反射療法の原理です。したがって、いかに効果的な力の加え方をするか、その結果いかに大きな健康効果を引き出すか、というところに、現代のリフレクソロジスト達の興味が集まっているようです。

それはそれで大切なことですが、私たちが相手にしている足の反射区には、もうひとつの特性があることに注目したいのです。器官の異常が反射区に現れる、ということ。つまり、『観趾法』という言葉がヒントを与えてくれるように、足を観察することによって、その人の健康状態を把握することができる、ということです。そして、どうすれ

ばより健康に近づけるかを、足が教えてくれるということです。

足を揉んでいて、ある部分に痛みがあると、「この痛みは何を意味するのだろうか？」と誰でもが思います。そこで施術者に聞いてみる。大体の施術者は、それがどの器官の反射区なのかは教えてくれます。聞いても「さあ……」というアルバイトの施術者は問題外として、台湾や香港の観光客相手の足揉み屋さんなど、聞くまでもなく「カンゾー」とか「シキュー」などと掛け声のように発しながら揉んでいるので、自分の足の痛み具合と照合すると、なるほど身に覚えがあるから、ちょっと感動したりします。そして、「あの店、けっこう当たる」ということになるかもしれません。

けれども、「当たる」ということに何の意味があるのでしょうか？

### 無痛診断との関連

私が学んだ若石（じゃくせき）健康法には、「無痛診断学」というものがあります。

台北の若石本部（国際若石健康研究会）で、はじめて陳茂松執行会長の実演を見た時は、本当に感動しました。陳会長は、世界各国で、まず最初にこの方法を披露することにより、医師や専門家の信頼を勝ち得、若石健康法の普及に貢献しました。確かに、最先端の検査技術を駆使して初めてわかるようなことを、足を観ることによって（正確には足以外の部分も観ていますが）、瞬間的に見抜いてしまうのですから、誰でも感動せざるを得ません。

しかし、残念ながら私や私のクラスメイトがすぐにそれを真似するには、知識や技術が高度すぎるように思えました。陳会長の実演があまりに鮮やかで、ドラマティックで、どこから真似してよいものか、手がかりもつかめない、という状態だったのです。講義である程度のことは教えてもらえますが、言葉の問題もあり、今ひとつすっきり理解できない。他の人もそうだったと思います。

私は、幸いにもそれから数回陳会長の無痛診断講義を受ける機会に恵まれ、何回目かにやっと、「目のつけどころ」と「判断のルール」を理解することができました。しかしそれは、限られた時間の中で、人を感動させ、この健康法に興味を持ってもらうための方法でした。私が欲しいのは、ショーアップの方法ではなく、フィールドで役に立つ知識や技術であり、誰でもが理解でき、応用できる方法論でした。そして、それは自分で勉強して確立していくしかないということに気づいたのです。

私がこの本にまとめた「足を読む」方法は、若石健康法の無痛診断を基本にして、よりわかりやすく、再構築したものと考えていただければよいと思います。残念ながら私自身が浅学菲才であるために、まだまだ完成とはいえないものです。今回改訂版執筆に際して、もっとも留意したのは、特別の予備知識がなくても、「反射区図表」を傍らに置いていただければ、理解できるような表現にすることです。以前はプロコース卒業レベルの人を対象にした本でしたが、より多くの方々の健康にお役立ていただければ幸いです。

### 「当てる」のが目的ではない

この本でご紹介する「足を読む方法」は、“黙って足を見ただけで、その人の病気や体質的な弱点をズバズバ当ててビックリさせる”というような、占いの的なものではありません。目的は「当てる」ことではなく、「足を観察することによって、いかにしてその人の健康に近づくか」ということです。

かつて、某新興宗教の教祖という人が、『足裏診断』と称して、「あなたは癌だ」とか「先祖を踏みつけにする足だ」とか、信者に対してほとんど脅しのようなことを言って、高額な掛け軸などを買わせたということで社会問題にもなりました。こうした行為は、「その人の健康を願う」という考え方とは全く逆行したものであり、決してやってはいけないことです。また「診断」ということ自体、医師免許のない人がやった場合には違法です。

この方法は、診断ではありません。その人がどうすれば健康になれるかを考えるための方法なのです。

足は誰にでも読めます。足を読むのは難しいことではない、ということに気づいていただくのがこの本の第一の目的です。そして、多くの人が、足の反射区の恩恵に浴し、健康な人生を楽しむことができるよう、願ってやみません。

2015年4月  
東 順子

## 足を読む前に

足を読むことは、慣れれば、施術をしながらでもできるし、場合によっては靴下の上から触るところによっても可能です。けれども、これからトレーニングをして足を読めるようになるろうとする方は、次のような方法から始めてください。

### ①温めたり、揉んだりする前の方がわかりやすい

足湯で温めた後や、足を揉んだ後は、むくみ、うっ血、腫れ、皮膚の色などの状態が変わってしまうことがあります。また、一般に施術中は片足だけを見ているので、両足を比べることができません。

慣れれば、普通に施術するだけでも読めるようになりますが、初めのうちは、施術とは別に少しの時間をとって、できるだけ通常の状態でおこないます。

### ②両足を並べて観察する

足にはその人その人の形があります。片足だけでも、「普通よりむくんでいる」とか「角質がたくさんついている」などということはわかりますが、微妙な点では判断しかねることもあるでしょう。左右の足の違いを観察することで、より詳しい情報が得られるのです。

体勢としては、ベッドに仰向けになっていただいて、脚、足全体を観察するのが理想的です。ベッドがない場合には椅子に腰掛けて、台（スツール）の上に両足をのせていただくという形でもできます。必ず足を伸ばして、脱力した状態でおこないます。

### ③衛生面での配慮

おしぼり、ウエットティッシュなどで簡単に足部をふき取ります。これは、足を観る側のためだけではありません。「汚い（かも知れない）足を他人に触られるのはいやだ」という気持ちへの配慮でもあります。

### ④絶対に足をけなさない

ほとんどの人は自分の足しか見たことがありません。自分の足の問題点（タコやウオノメ、角質、外反母趾、皮膚病、むくみ……など）を必要以上に深刻に考え、恥ずかしく思っていることが多いものです。そうしたポイントをあげさに指摘すると、その人はとても傷ついてしまい、本当に病気になってしまう、ということさえあるのです。

### ⑤プラス思考のアドバイスを

観察した結果をお話する時には、「どこが悪い」とか「このまま放っておくとどんな病気になる」といった話ではなく、「どこに気をつければもっと健康になる」というプラス思考のアドバイスを心がけます。

何よりも大切なのは、こちらから一方的に決め付けるのではなく、本人に「自ら気づいていただく」ことです。そういう意味で、足を読むということは一種のカウンセリングだということもできます。

### ⑥わかりやすく

ゆっくり、はっきり、わかりやすい言葉で伝えます。どんなに良いアドバイスでも、聞きとれない、理解できないということでは意味がありません。

早口だったり、口ごもっていたり、一般の人が理解できない専門用語を振り回す人は、多くの人の信頼を勝ち得ることはできません。

専門用語を丸暗記するだけでは本当の知識ではありません。それを一般の方々が理解できる言葉に変換できるまで、自分が深く理解していることが大切です。

### ⑦3ポイント指摘できれば十分

その人の健康状態を完全に読み取ることは不可能です。私たちは、本人が気づいていないことを、2~3ポイント指摘することができれば、とりあえずOKなのです。無理をせず、読めるところから読めばいいのです。



## どこに注目するか

ただ漫然と足を見ても、何の情報もつかめません。「足を読むのは難しい」という人は、どこを見るかわからないだけなのです。どう読むかは第二の問題として、まず初めに「どこを観るか」「何を観るか」を決めておくことが大切です。

私の方法では、次の5つのテーマで足を観察します。

### ① むくみ

全体的なむくみの状態を観ます。むくみにも原因によっていろいろな形があります。また、むくみの状態を判断するために「むくみチェック」の方法も活用します。

### ② 骨格的な問題点

外反母趾、内反小趾、ハンマートゥー、偏平足（骨格によるもの）、O脚、X脚、足首の開きの違い…など。

### ③ 皮膚・爪の状態

角質、タコ、ウオノメ、皮膚病とその位置。皮膚の色。爪の異常（爪白癬、巻き爪など）。シミ、イボ、潰瘍…など。

### ④ シコリ、腫れ、へこみ、シワの状態

皮膚の内部にゴリゴリ・ジャリジャリがある、腫れている、充実している、充血している、ぶよぶよしている、赤みがかっている、熱をもっている。逆に、へこんでいる、シワシワしている、弾力がない、白っぽい、冷えている…など。

### ⑤ 痛み

痛みは、確かにひとつの反応ですが、あまり重要視してはいけません。体調によっては必要以上に痛がる場合もあるし、糖尿病の患者や、末期がんでモルヒネを使っている患者などは逆に痛みを感じないこともあります。あくまでも他の反応と合わせて判断するべきです。

次のページから、それぞれのテーマで解説します。