

京都マラソン2020 ランナーズケアボランティア活動記

去る2月16日(日)に京都マラソン2020が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響による多数のキャンセルや、悪天候による不良なコンディションにもかかわらず、1522名が参加されました。

私達(公社)京都府鍼灸師会有志のボランティアグループは「みやこめっせ」3階おこしやす広場の一角とロビーにて、(公社)京都府鍼灸マッサージ師会を傘下で、業界団体、専門学校の方々と共同でマッサージと鍼の施術ブースを設営し、鍼のブースでは正午から午後4時過ぎまで、12台のベッドで14名(内、当会員は8名)の鍼灸師が鍼施術を行いました。ブースに来られた方には首肩、背中、腰、左右の脚といった10区分の部位からご希望の2区分を選択して頂き、持ち時間10分で鍼施術を受けて頂きました。

最終的にブース全体で182名の方に施術しましたが、開始して間もなく、まばらであったものが数十分もする内に続々と施術希望者が来られ、一時は30分待ちと

なる程でした。完走する為に、人によってはテピングをして準備万端で臨まれましたが、コースは雨天で路面が滑り易い上に無舗装の河川敷も走るため、足下を常に気にしながらの走行だったそうです。

ランナーからは、参加し完走した喜びや充実感を話される一方で、「走りにくかった」「疲れた」といった声を耳にしました。

私が担当した10数名の内訳では、首肩や腰、脚の施術を希望される方が多く、触ると下半身に冷えを感じる方が大半で、「脚がつりそう」と訴える方もありました。

施術後は「楽になりました」「昨年も体験していて楽しみにしていたのです」「鍼って効くんですね」「鍼は初めてだけど痛くないのですね」「なんか身体が軽いです」「今後メンテナンスに探り入れます」等と感想をお伺いし、施術させて頂いた感謝や嬉しさと同時に、更なる研鑽を積まないといけないと心引き締まる思いを持ち、会場を後にしました。



2/16 京都マラソン2020

◆日常生活で気を付けること◆
まずは手洗いが大切です。外出先か

◆新型コロナウイルスを防ぐには◆
厚生労働省相談窓口
電話 0120-555653 (フリーダイヤル)
受付時間 9時~21時(土日・祝も実施)
※聴覚に障害がある方をはじめ、電話での相談が難しい方
FAX 03-3595-2756

その他、「自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせは次の窓口」にご相談ください。

◆一般的なお問い合わせ等は「こちら」

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

◆一般的なお問い合わせ等は「こちら」

持病がある方、高齢の方は、出来るだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

らの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗きましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

はりきゅっていきましょう！

毎月8日・9日ははりきゅっていきましょう！

令和2年 春号

公益社団法人 京都府鍼灸師会

春になりますと草木が芽吹き、土中からは虫が出て参りますが、鍼灸東洋医学では、人の体の中にも虫が居るとします。「腹の虫」や「疳の虫」「浮気の虫」などという虫も。ただ「虫」とはいうもののその姿形は誰も見た事がありません。それもそのはず、この「虫」は人間の本能である生物としての食べる寝るから始まる「五欲」＝食欲・睡眠欲・性欲・財欲・名誉欲を、先人が何とも上手い言い回しで表した言葉だからです。

東洋医学ではこの虫を怒らせる原因を「六淫七情」即ち風・寒・湿・熱・暑・燥の六つの外的要因と、怒・喜・思・憂・悲・恐・驚の七つの内的要因に分類し、その原因を探り治療することで怒った虫によって起こっている心身の不調を整えます。

一方西洋ではこの「虫」に名前を付けた人がいます。ハンガリー系カナダ人の生理学者ハンス・セリ博士がその方で、博士はこの「虫」に、元々材料力学上の言葉、例えばバネを引き延ばしたり、金属の棒を曲げたりする際に、その物質の内部に生じた「応力」の意味であった「ストレス」という名前を付け、「虫」を怒らせる原因を寒冷・騒音・放射線といった物理的なもの、酵素・薬物・化学物質などの化学的なもの、炎症・感染・カビといった生物学的なもの、怒り・緊張・不安・喪失といった心理的なものに分類し、それらを

「ストレス」と名付けました。(https://ja.wikipedia.org/wiki/Hans_Selyeより抜粋)

また別の人物、アメリカの心理学者アブラハム・マズロー博士は、この「虫」は5段階の成長階層を持つていると言いました。

第一階層の「生理的欲求」は、生きていくための基本的・本能的な欲求(食いたい・飲みたい・寝たいなど)。この欲求がある程度満たされると次の階層「安全欲求」を求めるようになります。第二階層の「安全欲求」には、危機を回避したい、安全・安心な暮らしがしたい(雨風をしのぐ家・健康など)という欲求が含まれます。この「安全欲求」が満たされると、次の第三階層である「社会的欲求(帰属欲求)」(集団に属したり、仲間が欲しくなったり)を求めるようになります。この欲求が満たされない時、人は孤独感や社会的不安を感じやすくなります。ここまでの欲求は、外的に満たされたという思いから出てくる欲求といわれます。そして、次に芽生える第四階層の欲求は「尊厳欲求(承認欲求)」(他者から認められたい、尊敬されたい)です。ここからは外的なモノではなく、内的な心を満たしたいという欲求に変わります。「尊厳欲求」が満たされると、最後に第五階層「自己実現欲求」(自分の能力を引き出し創造的活動がしたいなど)が生まれるとされています。

(右へつづく)

(http://www.motivation-101.comより抜粋)

近年、科学者ではなく作家であり経営コンサルタントのステイブン・R・コヴィー氏(アメリカ)はそのストレスという虫は「目標・夢・スポーツ・良い人間関係など、自分を奮い立たせたり勇気付けたり元気にしてくれるストレス」という良い虫と「過労・悪い人間関係・不安など自分の心身に苦しさを及ぼす行動をとったりする「Distress」という悪い虫に分けられると分析しています。

「ストレス」という名の「虫」を腹に飼っていない人はいません。違いがあるのはその「虫」を上手く手なずける術を持っているかないか、悪い虫を減らし良い虫を増やして、それを上手く使っているかどうかです。その術の一つが「鍼灸東洋医学」なのです。

(公社) 日本鍼灸師会
メールマガジンNo72より抜粋
http://www.hankyu.or.jp/まで。 《毎月8日、9日は「はりきゅっていきましょう！」》

編集後記

未だ留まるところを見せない新型コロナウイルスの猛威で世界中の人々の健康とその経済に計り知れない被害が続いています。「温かくなればウイルスは姿を消す」との期待もいまのところ不透明。ウイルスの遺伝子解析は終わっているようですから、早晚ワクチンや治療薬が開発されると思えますが、それまで無抵抗ではいられません。

その最も有力な手段は自己免疫力のアップです。それにはお灸が一番！合谷と足三里のお灸で新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう！

(T・O)

公益社団法人 京都府鍼灸師会 会誌
「はりきゅっていきましょう！」 令和2年度 春号
発行 令和2年4月
発行所 公益社団法人 京都府鍼灸師会
発行者 森岡 正和
編集者 岡田 高・岸本 敬司
〒602-8147
京都市上京区葎屋町通樺木町下ル直家町215-5
TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200
E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp
URL: http://www.kyoto-shinkyu.jp/

おしえて！鍼灸 ②

頑固な肩の痛み(五十肩)に、鍼灸治療は効果がありますか？

Q 五十肩で医者に行っています。が、頑固な肩の痛み(特に夜間)で不眠症きみです。鍼灸は効果がありますか？(53歳 男性、会社員)

A 寒くなる時期に多くみられる症状に、肩や腕の痛みがあります。これには多くの病気が関係しますが、比較的40歳以後の人に多く、俗に「五十肩」と呼ばれている肩関節周囲炎は、その代表です。

特徴は、肩関節の痛みと上肢の運動障害です。最初は腕がわずかにぎこちなく、何となく窮屈という程度のものから、特定方向への運動に際して驚くような痛みを訴えます。夜間痛がひどく、不眠症になる人も少なくありません。

この肩痛は完全に治癒するのに長期間を要するので、患者さんには「この肩の痛みは、放っておけばいつか良くなる」と思われがちです。このような誤った考えを排し、積極的に治療すべきです。とくにこの種の痛みは、特別な基礎疾患がない場合、鍼灸治療の最適応疾患と考えます。

- 治療は、一般には主に次のような整形外科的およびペインクリニック的な方法が行われています。
- ①安静。急性期は三角巾(包帯)で患部を固定する。
 - ②ホットパックや遠赤外線・超音波照射などを用いた光線・温熱療法。
 - ③患部の圧痛点、もしくはトリガーポイント(疼痛誘発点)注射。
 - ④運動療法

鍼灸治療は効果がありますか？

鍼灸治療は、刺した状態の鍼に通電する低周波置鍼療法(肩背部の局所穴に、3ヘルツ・連続波・15分間)、圧迫すると局所的圧痛や関連痛がみられるトリガーポイントへの刺鍼・皮内鍼(短い特殊な鍼をほぼ水平に刺し絆創膏で固定する方法)・灸頭鍼(刺した状態の鍼の柄にモグサを付けて燃やす方法)・施灸などを行います。

これらの鍼灸治療により、患部の血行を促し、新陳代謝を高め、筋緊張を緩和して痛みを除くことができます。

さらに私は、柳谷素靈氏の著書『秘方一本鍼伝書』に記されている、上肢外側痛の鍼(肩髃穴と上肢内側痛の鍼(肩貞穴)を追試し、臨床効果をあげています。なお、慢性化した治りにくいものには、患者さんの体質に合わせた全身的な経絡調整を加えれば、いわゆる自律神経症状も改善されるだけでなく、予後も良好でほぼ正常に近い機能回復が可能です。

家庭でできる養生法は、まず急性期では安静と保温、慢性期には理学療法士の指導によるコッドマン体操を勧めます。上体を少し前屈して患側のほうの手でアイロンを持ち、前後・左右や時計方向またはその逆に円を描かせる振り子運動を行うものです。この運動を、1日5分間、数回行うだけでも効果的です。

●回答者：河内 明先生
元大阪医科大学附属病院麻酔科外来鍼灸部主任鍼灸師 兵庫県 明石市

今こそ活かそう「養生訓！」

益軒先生の健康指南

その34 健康指南

巻第三 飲食上り 『養生の術』



貝原益軒像 (貝原家ご所蔵)



文化九年版養生訓の表紙 (中村学園大学三成助教授所蔵)

「養生訓」は、徳川幕府の御医・養生所長・益軒先生の著書で、江戸時代を通じて最も有名な養生書である。その内容は、健康を維持するための生活習慣、食生活、精神生活などについて詳しく述べられている。現代の健康指南としても、非常に参考になる。この巻では、健康を維持するための食事に関する内容を詳しく紹介する。

正徳版養生訓 第三巻 (九州大学医学図書館所蔵)

(三三三) 清き物、かうばしき物、もろく和かなる物、味かろき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反する物食ふべからず。此事もろこしの食にも見えたり。

(三三四) 衰弱虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少づ、食ふべし。参ぎ(一五)の補にまされり。性よき生魚を煮炙よくすべし。塩つけて一兩日過たる尤よし。久しければ味よからず。且滞りやすし。生魚の肉みそ(三三四)につけたるを炙煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたす。

現代語訳 五つの好み

清新なもの、香りがよいもの、もろくてやわらかいもの、味のかるいもの、性のよいもの、これら五つのものを好んで食べるのがよい。益こそあれ害はない。これらに反するものは食べてはならぬ。これは中国の書物にも記されている。

虚弱者と栄養

病気で虚弱なひとは、たえず魚鳥の肉を味よくして、少しずつ食べるのがよい。参ぎ(薬用人参)で栄養をおぎなうよりもまざっている。性のよい生魚をよく煮て又あぶって食べるのがよい。塩につけていち兩日すぎたものもつともよい。長くなったものは味がわるくなる。しかも体内にとこおりにやすい。生魚の肉をみそ(味噌)につけたものをあぶったり煮たりして食べるのもよい。暑い夏は長くはもたないから用心しなければならない。

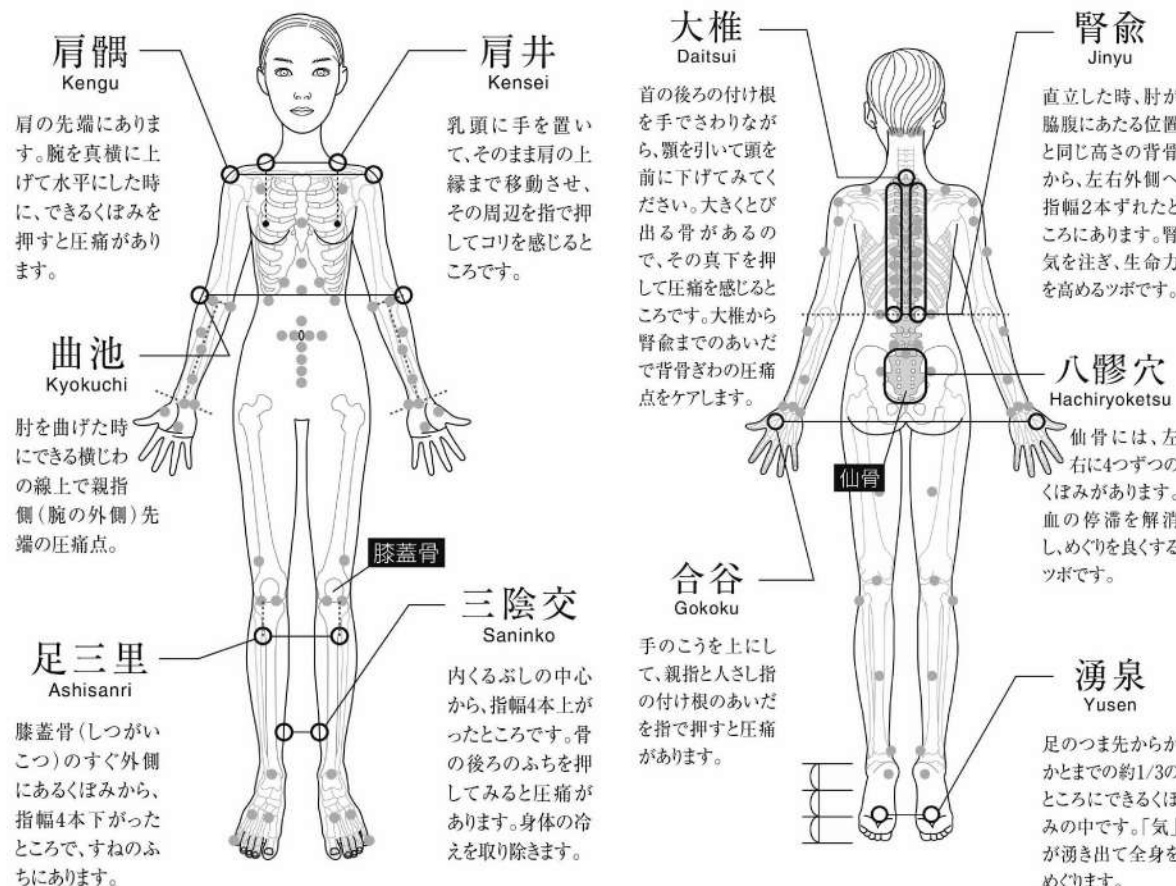
中村学園大学校訂テキスト 貝原益軒「養生訓」 デジタル版 貝原篤信編より

ツボの豆知識

アトピー性皮膚炎の人は「気血水」のバランスがくずれやすい体質だといえます。西洋医学でも断定できる原因は不明とされ、ツボ療法では根本的な体質改善を目的とします。

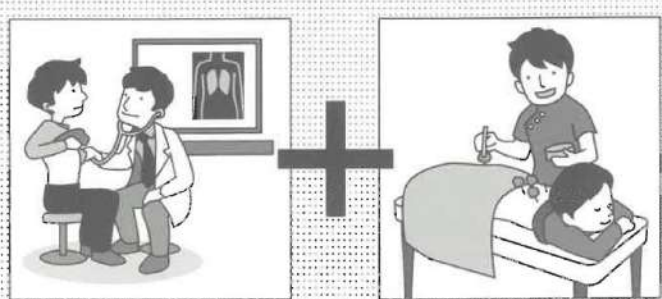
アトピー性皮膚炎・じんましん Atopic dermatitis/Urticaria

How to Care



患者の皆さんを中心とした医療を目指しています

現代医療の中心とされる『西洋医学』と『東洋医学』は、病の原因に対する見方が違っています。東洋医学では、病因を”外因””内因””不内外因”に分類して、時にそれらが重なり合って病になると考えます。西洋医学では、病因となる病原体の撲滅と除去を治療目標にしてきました。しかし最近では西洋医学も生活習慣病の考え方を導入するようになってきています。それぞれの方法が持つ特性を連携して、患者の皆さんに合わせた医療を展開させることが望まれています。



西洋医学

東洋医学

鍼灸と医療の連携による統合型医療

鍼灸のすすめ

(公社)京都市鍼灸師会