

# さあ！コロナに負けず再スタート！！

新型コロナウイルスの脅威に晒され初めて早2年半が経ちました。この9月10日現在で、世界の人口約80億人中、延べ6億人以上が感染し、651万人が死亡したとか。約200年前に流行したスペイン風邪では当時の人口が約19億人のところ、その4分の1近くの約5億人が感染し、推定で1億人以上が死亡したそうですから、それに比べればやはり医学の進歩を実感します。1800年代にフランスのパスツール、ドイツのコッホがワクチンの基礎を作り上げましたが、スペイン風邪も現在のインフルエンザが流行った1918年には、まだインフルエンザワクチンも、もちろん治療薬タミフルもリレンザも有りませんでした。そのため多くの死者が出たわけですが、2年余り後には世界的流行は自然収束しました。新型コロナウイルスのパンデミックが始まってもう2年半、そ

ろそろ自然収束すると思うのは筆者の楽観主義さ故でしょうか。

さあ、いつまでも新型コロナウイルスに押さえつけられては行かないと、世界中で日常生活や経済活動を平常化する動きが活発になって来ました。私達、公益社団法人 京都府鍼灸師会としまして、感染対策に万全を期しながら、この2年間止まってしまっていた様々なイベント活動ボランティア活動を再開し始めました。

まず、「第16回 京都YMCA インターナショナル・チャリティーラン2022」が9月19日に嵐山東公園で、そして「府民交流フェスタ in 京都府立植物園」が11月3日に京都府立植物園で、それぞれ開催され、参加され来場される府民市民の皆さんに、鍼灸施術を体験して頂き、その安全性や効果の良さを実感して頂き、鍼灸東洋医学の啓蒙普及を図ります。

また、本年度55周年を迎える長い歴史を持つ、わが公益社団法人 京都府鍼灸師会の看板イベント「みんなのはり・きゅう広場」第55回東洋鍼灸医学大講演会」が、11月20日に烏丸御池の登録会館で開催されます。そこでは「鍼灸東洋医学健康相談コーナー」を設けて、お越し下さった皆さんの、日々の健康に関するお悩みや疑問に、鍼灸東洋医学



**みんなのはり・きゅう広場**

11月20日(日) 受付12:30~  
登録会館&ライブ配信  
無料参加費(入館料) 100円

●お礼プレゼント  
●鍼灸健康相談受付

講演 第1部 13:10~14:40  
東洋医学で自分の身体を知ってみませんか?  
京都府立植物園 東洋医学専門講座 講師 矢野 忠一

講演 第2部 14:50~16:20  
長寿社会における鍼灸医療の役割  
健康長寿の秘訣を支援する鍼灸—健康長寿の秘訣— 講師 矢野 忠一

無料 | 定員60名 | 事前申込み要

**府民交流フェスタ**  
in 京都府立植物園 入館無料

11月3日(日)  
13:00~16:00

「くわく快談! 府民みんなの府民交流フェスタ」

京都府立植物園 100-1122  
京都市中京区 西大路通 西大路交差点南東角

的見地からお答えし、また鍼灸施術の体験も受けて頂き、府民市民の皆さんの健康増進、疾病予防に尽力して参る所存です。皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

(この原稿執筆後「第16回 京都YMCA インターナショナル・チャリティーラン2022」は台風14号の影響の為、開催が中止となりました。残念！)

# はりきゅっていきましょう！

公益社団法人 京都府鍼灸師会

毎月8日・9日ははりきゅっていきましょう！





# おしえて！ 鍼灸

32

便秘と下痢が交互に起こる「過敏性腸症候群」に、鍼灸は効果がありますか？

**Q** ここ数年、特に仕事が忙しくなると、便秘と下痢が交代で起きます。過敏性腸症候群とすることで精神療法と薬を飲んでいますが、一時的に良くなつては再発を繰り返します。鍼灸治療も受けたのですが、効果はありますか。

「過敏性腸症候群」とは、あまり聞き慣れない病名ですが、主に精神的・肉体的なストレスによって起こる病気です。これは腸に炎症や潰瘍、腫瘍などはなく、ただ腸の機能的な異常によるものです。

**A**

たとえば、腸が過敏な状態になっている時、腸の運動や緊張、それに分泌などが亢進して、下痢や便秘になり、ひどい時にはキリで刺すような腹痛を起したりします。

他の症状としては、食欲不振、腹部膨満感、げっぷがあり、ときには肩こり、めまい、動悸、頭痛などの不定愁訴を伴うことが少なくありません。この患者さんたちは、食事をするとすぐトイレに行きたくなる傾向にあります。また性格的には神経質で、しかも内向的な人が多いようです。したがって、この病気の主たるものは、ストレスによるものと考えられています。それほど、精神的ストレスは、自律神経支配の臓器、とくに大・小腸に大きな影響を及ぼします。

このことは、決して何も現代におけるストレス社会において注目されだしたというものではありません。昔から漢方の世界でも言われてきました。たとえば、苦しい、悲しい時の表現としては「断腸の思い」、怒りを表現する時には「腹が立つ」、また人格が悪い時には「腹黒い」などの名言がいろいろ挙げられます。このようなことから、古来より腹部は精神の中枢とされてきたと思えます。

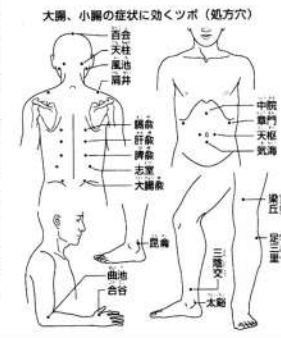
漢方の名医といわれる人たちが、どのような病気で腹部の所見（腹証）を大変重要と考え、「心と病氣」の診察を行ってきた理由はここにあります。

このような疾患に対して、鍼灸治療は不定愁訴が多いことから、自律神経を安定する目的（副交感神経刺激）で大変有効といえます。患者さんの体質や症状によって多少異なりますが、経絡的な証（鍼灸による診断）によって全体的な治療を行います。

その一例を挙げると※右図に示した処方穴に対して治療を行い、あわせて漢方処方を用いますと、より効果が得られるものと思えます。

下痢には下肢の梁丘（膝の外縁から指幅2本分上）・崑崙（外くるぶしとアキレス腱の間）へのお灸がよく効きます。また腹部の反応点に温灸をしたりカイロをあてると、腸の運動が鎮まり、腹痛が楽になります。なお、精神的な興奮の鎮静のためには、後頭部のツボである百会穴（頭頂部）に鍼灸をしますと、大変有効といえます。

このような精神、神経症が原因となる消化器の疾患が年々増加する傾向にあり、そこで私たちは、心身両面からの東西医学の治療方法が大切であり、患者さんの対応には、忍耐と技術を要すると思えます。



●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 明石市

## むくみ Swelling

How to Care

「顔がむくむ」「夕方になると足がむくむ」など、昨今女性の間で多い現象。きつい下着、ハイヒールは血管を圧迫しむくみの原因に。※塩分・水分のとりすぎ、ダイエットによる偏食もむくみの要因です。慢性的なむくみは腎臓・心臓・肝臓疾患の可能性もありますので医師の診察をおすすめします。

## ツボの豆知識

**合谷 Gokoku**

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。

**三陰交 Saninko**

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところです。身体を温め、気血水のバランスを整えます。

**腎兪 Jinyu**

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を補い、体内の代謝を高めます。

**復溜 Fukuryu**

内くるぶしの中心から指幅3本上がったところです。アキレス腱の前縁を押すと圧痛があります。身体を温め、水分の排出を促します。

**水道 Suido**

おへそから指幅4本下がり、そこから両わきへ指幅3本ずれたところです。泌尿器の機能を高めます。

**足三里 Ashisanri**

膝蓋骨（しつがいこつ）のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。停滞する気と水の流れを促します。

**水分 Suibun**

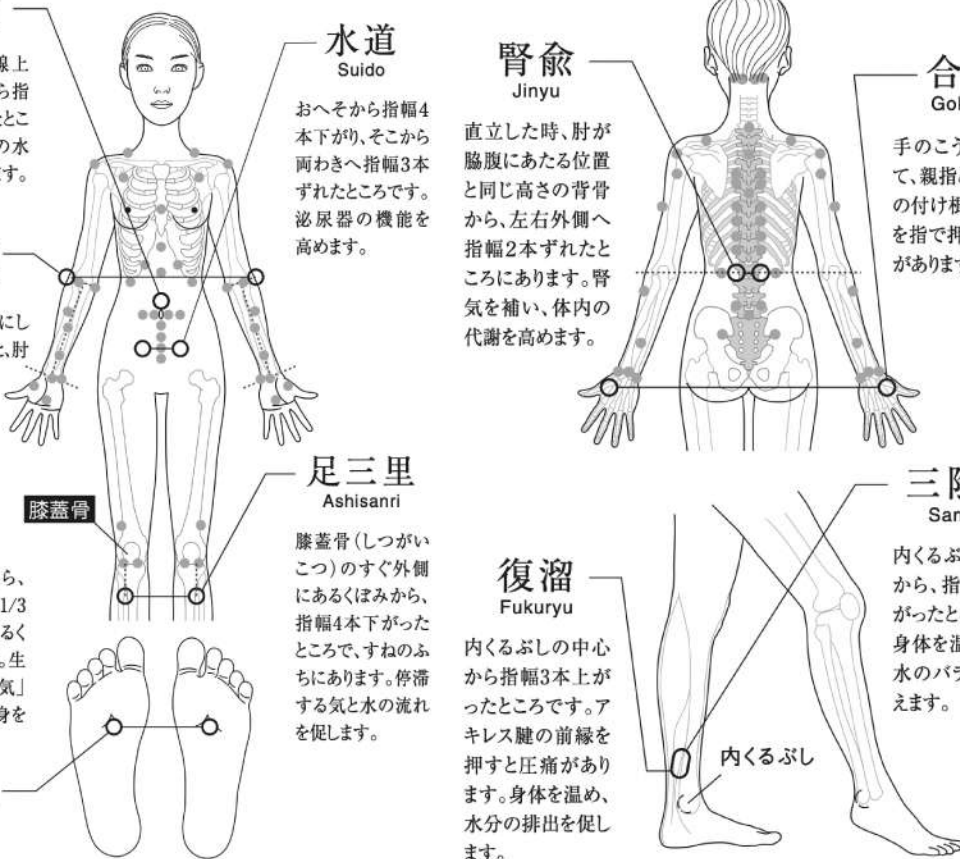
身体を中心線上で、おへそから指幅1本上がったところです。体内の水分代謝を促します。

**曲池 Kyokuchi**

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

**湧泉 Yusen**

足のつま先から、かかとまでの約1/3のところまでできるくぼみの中です。生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐります。









鍼灸東洋医学

「秋の元気な過」し方

暑さもやわらぎ朝晩は涼しく過ごしやすい日も増え、徐々に夏から秋へと季節の変化を感じる時期になりましたね。季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。

東洋医学で秋は、夏に旺盛だった「陽気」が衰えていく代わりに「陰気」が増してくる時期だと考えられています。秋になると外の空気が冷たくなると、その外気の侵入に対抗する「陽気」が必要になります。しかし、夏にクーラーにかかりすぎたり、冷たい飲み物や食べ物で体を冷やしすぎたりすると「陽気」をたくさんつくることができませぬ。そのため、体が秋の涼しさについていけず、風邪、喉の痛み、鼻水、だるさ、憂鬱などの不調を引き起こします。そんな不調のときは、体を温めるようにすることが大切です。消化に良い温かい食べ物をとり、生野菜のサラダやヨーグルトなど胃腸を冷やすものは避けるようにするとよいでしょう。秋に旬をむかえる野菜は根菜や芋類が多く、体を温める作用があります。おいしさも栄養価も増す、旬の秋野菜をたくさんいただきましょう。

えられています。乾燥から身を守るように心がけ、加湿器などで部屋が乾燥しないようにする、外出時にはマスクをするなど上手に対処していきましょう。

それから、秋は気温の変化が大きい季節で、朝と昼では全然違う日と暑い日が交互に来るようなときもあります。こまめに衣服で調整できるように心がけましょう。エアコンも入るお店によって寒かったり、逆に暑かったり、湿度も高かったり低かったりもするので、羽織れる上着を一枚でも準備されるといいですね。

さらに、上着を羽織ることによって、ある程度皮膚を乾燥によるダメージから防ぐことができるといわれています。ひじや腕の乾燥が気になる方は、長袖の上着を羽織ってみてください。

夏の疲れを回復し、これから来る冬の寒さに備えるために、無理なく体を整えて秋を元気に過ごしましょう。



メルマガ登録用QRコード

（公社）日本鍼灸師会では広くどなた様にも鍼灸東洋医学に関する情報メールマガジンの受信をお薦めしております。無料購読登録は公社日本鍼灸師会のホームページ <http://www.hariyu.or.jp/> もしくはQRコードから。

毎月8日、9日は「はりきゅっていきましょう」

健康雑学

「文学にみる鍼灸の効果」

河治 和香「鍼師おしゃあ」、小学館文庫 近所にボコボコに殴られて昏倒している男が、女鍼師おしゃあのもとに引きずり込まれた。男は肩で息をついている。おしゃあはもともと勤が良くてキビキビと大胆な施術をするものだから、若いながらも腕のいい鍼師と患者たちからの評判もいい。おしゃあは男の鼻の下の人中というツボに鼻梁に向かって鍼を捻転しながら刺入した。二十呼吸ほどして抜くと、今度は膝下の三里と手の親指と人差し指の間にある合谷というツボにも静かに鍼を刺し、鍼柄を親指の爪ではじき十呼吸ほどして抜く。おしゃあが使っているのは、寸三・寸六と呼ばれている竜頭という軸のついた男の髪の毛の細い鍼である。おしゃあは次に、男の両耳に左右の中指を突っ込むと、両方の親指で男の頭を抱えるようにし、親指のであう頭のでつぺんの百会というツボに灸をすえたところ、男はやっと息を吹き返した。（抜粋／一部編集）

編集後記

祇園祭のお囃子も聞け、大文字の送り火にも手を合わす事の出来た、新型コロナウイルス3年目の夏でした。皆さんここへ来て「秋バテ」は起こしておられますでしょうか？ワクチン接種をした二日後に総理大臣が感染したり、承認された治療薬を飲んで逆に副作用で困った事になったり、何を信じて何をどうすればこの難局を無事乗り切ることができるのでしょうか？

ただここへ来て一縷の光明と思える報告が「日経メディカル」という医学業界紙に掲載されました。それはなんとあのとつてもポピュラーな漢方薬「葛根湯」が、そして「小柴胡湯加桔梗石膏」などが新型コロナナにも一定の効果があるとの研究結果でした。なんだ、そうだったのか！やっぱり東洋医学はすごいな！



日経メディカル

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4年 秋号  
発行 令和4年10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樅木町下ル直家町215-5  
TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200  
E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp  
URL: http://www.kyoto-shinkyu.jp/