公益社団法人　京都府鍼灸師会
はりきゅっていきましょう！
毎月8日・9日は鍼灸の日
令和3年　春号

東洋医学で健康になろう!

去る2月27日の土曜の夜7時30分～8時42分に、ＮＨＫ総合で「東洋医学ホントのチカラ～今こそ元気に！健康長寿SP～」が放送されました。

西洋医学では手が届かない症状への解決策として、世界中で注目を集める東洋医学。いま、最新科学を駆使した研究で続々と効果が確認され、医療や介護などの現場でも導入が広がっています。健康長寿のカギとして注目される【免疫UP】と【ストレス解消】に欠かせない漢方薬や鍼灸、太極拳の最新の治療法やセルフケアをご紹介します。

去年は、新型コロナウイルスの影響もあり、より「健康」に注目が集まった年でしたね。2021年こそ、健やかで明るい1年を送りたい！そう願う人におすすめしたい番組です。現在、科学的にその効果が証明されはじめ、世界中の医療機関でも導入が進んでいる東洋医学。そんな東洋医学を、最新研究でわかってきた成果や実例を交えて紹介。さらに、自分で簡単にできる東洋医学の健康ノウハウをお届けするという、とってもお得な番組なんです！とＮＨＫの公式ホームページ内でも紹介されていました。

また、それに先立つ2月9日（火）午後10時30分～11時15分には、同じくＮＨＫ総合で、『プロフェッショナル▽人生の最強サポーターであれ～鍼灸師大髙茂』が放送されました。東洋医学の鍼を用い、体の痛みや不調に悩む多くの人たちを治療するすご腕の鍼灸師・大髙茂（47）に密着！俳優・渡辺謙やトップアスリートから、肩や腰の痛みなどに苦しむ一般の高齢者やサラリーマンに至るまで、誰もが「前向きな人生」を実現できるよう支える。大髙はかつてプロ野球選手を夢見て挫折し、鍼灸師の道へ。以来23年、1万人以上の苦しみを取り除き、懸命に生きる人たちの体と心をサポートしてきた。と、こちらもＮＨＫ公式ホームページで紹介されていました。

このように立て続けに鍼灸東洋医学に関する番組がＮＨＫ総合で放送され、ご覧になられた方も多いと思います。特に「東洋医学ホントのチカラ」は一昨年から始まり、毎年1回の本放送と、その後その内容を編集して短時間に分割して複数回放送されています。

今迄「はり」や「お灸」がテレビ番組で取り上げられる時は、ともするとお笑いタレントをモデルに「太い長い中国鍼」をブスブス刺したり、「ピンポン球ほどの大きなモグサ」をカラダに乗せて火をつけてモクモク煙りが立ち上り、それらをされてるお笑いタレントが「痛い！」の「熱い！」のとワアワア騒ぐのを周りの共演者が笑って見てるというバラエティ番組が主でした。そしてその番組を見た視聴者は、只々「痛そう！熱そう！怖そう！危なさそう！怪しそう！」と思ってしまうような扱い方でしか放送されなかったのですが、ＮＨＫが先のような番組を制作し始めたと言うことは、筆者の穿った考えかも知れませんが、この国の医療厚生行政のあり方が変化して来たのではと感じています。

つまり、我が国が世界に誇る国民皆保険制度ではありますが、その財源が高齢化社会の到来で緊迫していること、そして「2025年問題」と言われる団塊の世代全員が2025年には後期高齢者になるということで、今後益々財源が乏しく成ることは多くの報道で知らされているところです。

そこで国としては国民皆保険制度を維持していく為には根本的な「国民の健康の維持増進、病気の予防」という事に重点を置き、その「健康の維持増進、病気の予防」という事を数千年前から提唱実践して来た「未病を治す（未だ病に至らずを治す）医学」である「東洋医学」の役割に注目し始めたのではと思うのですが、皆さんはどう思われますでしょうか？病気になれば当然最善の医療を安全安心安価に受けたいという誰しもの願いですが、ひるがえって考えれば「先ずは病気にならない健康な心身の維持増進」が先に有りきで、そこに役立つ「鍼灸東洋医学」の役割は益々重要になって来ると考える今日この頃です。

（岡田高　記）

おしえて！鍼灸 ㉖

手の指がしびれて困っています。鍼灸治療で良くなるでしょうか？

Q

手の指がしびれるようになり、病院で特に異常はなく「頸腕症候群」といわれ治療を受けましたが、良くなりません。鍼灸で良くなる可能性はありますか？。またどんな治療をしますか？

（59歳、男性）

A

ご質問の「頸腕症候群」ですが、実はこの疾患の診断名自身、その定義は不明確で、必ずしも統一されているとは言えません。一般的には、頸髄脊椎症および胸郭出口症候群がその主体を占め、頸髄腫瘍などのように原因や病因が明確なものは、最近は除外されています。

頸腕症候群は、鍼灸治療の外来では非常にポピュラーといえる疾患です。頸部の画像診断（X線写真他）などを含めて神経学的検査にも、あまり異常を認められないが、肩こり、腕の痛み、手指のしびれ感や若干の運動不全を訴える人が少なくありません。

手指のしびれ感を訴える頸腕症候群に対して、現代医学的検査では病因が明確でなくても、東洋医学的に「全身治療」を行うほうが、特に優れていると思います。

よく用いるツボは、腹部では巨闕、中脘・章門・水分・気海・大巨・腹結穴、腰背部では肝兪・脾兪・腎兪・大腸兪穴、四肢では曲池・合谷・足三里・三陰交穴など。神経症的な人には、神経調整に百会・風池・完骨穴です。

局所的には、肩背部の筋の緊張部やこれに関連した筋膜に、被刺激性の高い「トリガーポイント」（疼痛誘発点）というツボに似たものがあります。この部位は、圧迫すると局所的圧痛および関連痛（疼痛の原因病巣から多少離れた部分に感じる疼痛）がみられます。ここに刺鍼（患者さんが「響く」「ズーンと感じる」という深さ）とすると、痛みが一時的に増加するが、その後に鎮痛効果が得られます。

ほか「傍星状神経節刺鍼」が、非常に有効と思われますが、熟練しないと副反応を伴うので注意が必要です。刺入部位は第7頸椎横突起にあたるところ（胸骨上端切痕の外方約2～3 cmより上方約2指、胸鎖乳突筋の内縁）で、皮膚に直角に3～4 cm刺入してしばらく留置します。最近では、この部位に「光刺激照射」を施行しています。

また「五指間刺鍼」もあります。手の五指の間に位置するツボで、動脈上の分岐点に向けて刺鍼（奈良式短鍼で斜刺または横刺）すると、末梢循環（血行）を促します。

さらに、しびれ感が強い時は、患側の肩井と天宗穴、手三里と合谷穴、天柱と肩井穴などの組み合わせで、低周波置鍼療法（3ヘルツ、連続波、15分間）を併用します。

しかしX線写真にも異常があり症状をあらわす頸部脊椎症やヘルニアの場合は、頸部硬膜外麻酔および神経ブロック療法を併用すると、なお一層効果的だと思われます。

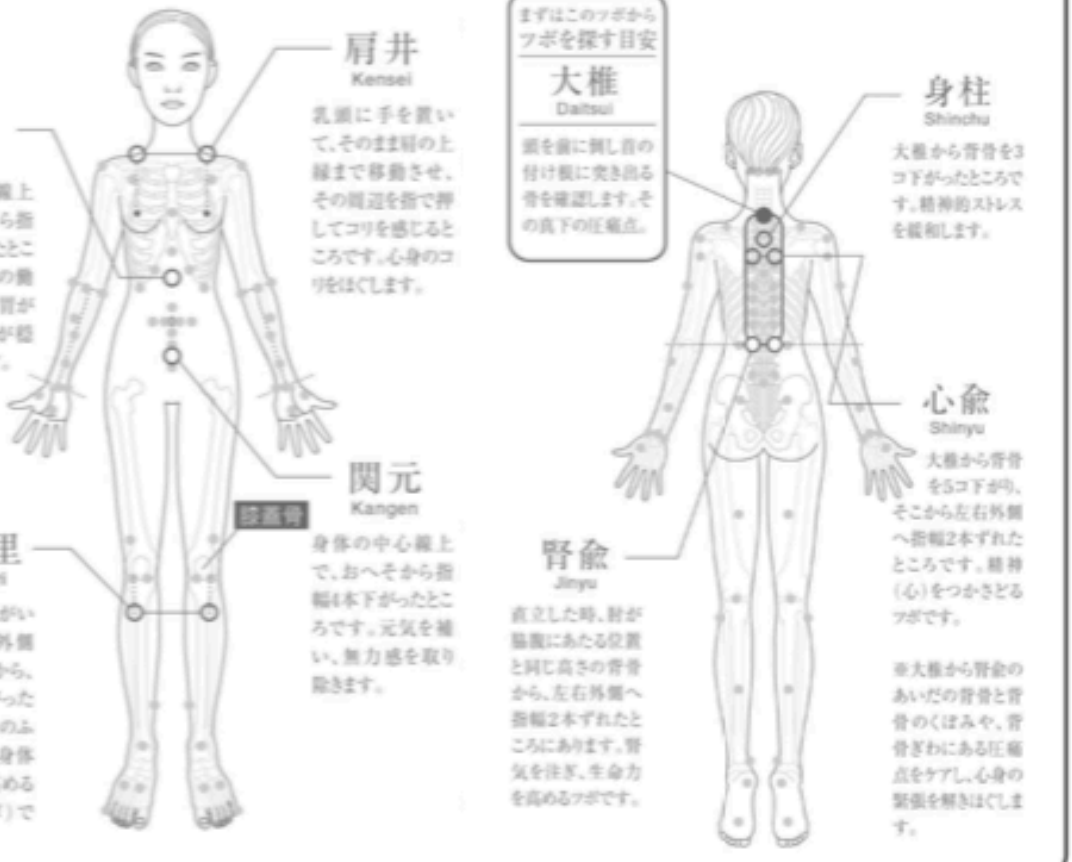
●回答者：河内　明先生
元大阪医科大学附属病院麻酔科外来鍼灸部主任鍼灸師　兵庫県　明石市

ツボの豆知識

「気血」不足により「精神衰弱」「精神散漫」などの症状があらわれます。肩、背中のツボは身体の緊張を解きほぐし、関元、腎兪で元気を補って無力感を取り除きます。

意欲がわかない・脱力感

How to Care



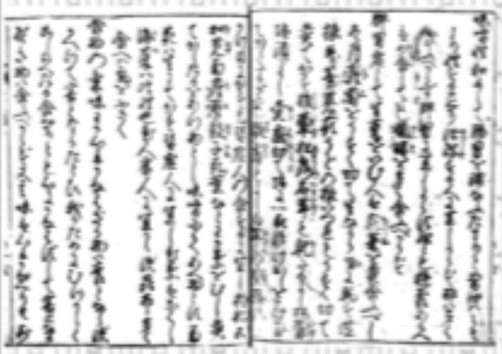
今こそ活かそう「養生訓！」

益軒先生の健康指南

その３９

巻第三　飲食上より

『養生の術』



正徳版養生訓 第三巻（九州大学医学図書館所蔵）

文化九年版養生訓の表紙（中村学園大学三成助教授所蔵）

貝原益軒像（貝原家ご所蔵）

●三四二・三四三

●原文

（三四二）味噌、性和（やわらか）にして脾胃を補なふ。たまりと醤油はみそより性するどなり。泄瀉（嘔吐や下痢）する人に宜しからず。酢は多く食ふべからず。脾胃に宜しからず。然れども積聚（しゃくじゅ：胃けいれん）ある人は小食してよし。げん醋（げんそ：濃い酢）を多く食ふべからず。

（三四三）脾胃虚して生菜をいむ人は、乾菜を煮食ふべし。冬月、蘿蔔（らふく）をうすく切りて生ながら日に乾す。蓮根、牛蒡、薯蕷（やまのいも）、うどの根、いづれもうすく切りてほす。椎蕈、松露、石茸（いわたけ）、もほしたるがよし。松蕈塩漬よし。壺蘆（ゆうがお）切て塩に一夜つけ、おしをかけ置てほしたるがよし。瓠畜（かんぴょう）もよし。白芋の茎熱湯をかけ日にほす。是皆虚人の食するに宜し。枸杞（くこ）、五加（うこぎ）、ひゆ、菊、蘿摩（らも）、鼓子花（ひるがお）葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味噌にてあへ物とす。菊花は生にてほす。皆虚人に宜し。老葉はこはし。海菜（みる）は冷性也。老人・虚人に宜しからず。昆布多く食へば気をふさぐ。

●現代語訳

味噌の働き

味噌は性（成分）がやわらかで脾胃の働きをおぎなうものである。たまり（味噌の上にたまった液、醤油の一種）や醤油は味噌より性が強い。嘔吐や下痢をするひとにはよくない。酢は多くとってはいけない。脾胃にわるいからである。しかし積聚（胃けいれん）のあるひとは少しはとってもよい。げん醋（濃い酢）を多くとるのは禁物である。

野菜の調理

脾胃が虚弱で生野菜をさけているひとは、乾菜を煮て食べなければならない。冬になって大根を薄く切って生のまま天日にほす。蓮根、ごぼう、やまのいも、うどの根などは、薄く切って煮てからほすのである。しいたけ、松露、いわたけ、なども干したほうがよい。松茸は塩づけがよい。ゆうがおは切って塩に一夜つけて、石のおしをかけてからほしたほうがよい。かんぴょうもよい。白芋の茎に熱湯をかけえ天日にほす。これらはすべて胃腸の虚弱者の食物として適当である。枸杞、五加、ひゆ、菊、蘿も（ちぐさ）、鼓子花の葉は、若葉のうちにとって、煮てほし、それを吸物とするか味噌であえものとして食べるのがよい。菊の花は生で干す。みな虚弱なひとによい。古い葉っぱは堅い。海菜は身体をひやすから老人や弱いひとにはわるい。昆布を多く食べると気をふさいでよくない。

中村学園大学校訂テキスト　貝原益軒・養生訓　ディジタル版　貝原篤信編より

予防医学

●　鍼・灸は予防医学のひとつです

どんな健康な人でも、骨格や筋肉、内臓にちょっとした"ひずみ"を持っています。病気ばかりでなく体質の改善、病気の予防、健康管理に鍼・灸を多いにご利用ください。

●　鍼・灸の　効果は科学的にも解明されつつあります

痛みの軽減、血流の改善や皮膚温の上昇など、自律神経系、内分泌系、免疫系に作用する事が確認されてきております。

鍼灸のすすめ

（公社）京都府鍼灸師会

鍼灸東洋医学

●春●
新しい年度にリズムの変化を

南北に長い日本はその地域によって気候、言葉、風習などが異なり、たいへん変化に富んでいます。いま、桜前線がどんどん北上していますが、その様子はテレビやネットのニュースで衛星写真を駆使しながらライブ映像で解説されています。その季節の変化に乗って都道府県別の郷土料理特集番組や、情報誌の特集等で取り上げられていますので、多くの皆さんがご覧になっていることでしょう。

3月下旬になったころ、新しい年度を迎える準備で書庫の整理をしていましたら、昔懐かしい料理本が出てきました。栞をはさんだページを開くと講習会や、テレビの料理番組を見ている時のメモがあり、「旬」や「素材の特徴の引き出し方」について書いてありました。25年ほど前のメモでしたが、いまは受講しながらその場でスマートフォンやパソコンで情報を入手できますので、そのメモを見て手描きしていた「当時」と、便利すぎる「今」との差を感じました。料理も簡単にできるものは確かに便利ですが、じっくりと手間をかけて作ってみると、素人でも「違い」が分かると思います。

季節の移り変わりを的確につかむことができる二十四節気は、生活や農作業に照らし合わせて作られているということですが、そのリズムは古くから日本人の生活の中に溶け込んでいます。忙しくて時間ギリギリの生活を送っている方や、ゆっくり近所を散歩する時間もなく景色の変化に気づかないような方は、少し早起きして窓を開ければ緑鮮やかな新芽が伸びている様子を見ることができ、今ならウグイスの鳴き声を聞くことができるかもしれません。

時を調整して身近なことに目を向け、生活リズムに変化をつけてみてはいかがでしょうか。

（公社）日本鍼灸師会 メールマガジンNo.49 2016年4月4日発行より抜粋

（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.harikyu.or.jp/まで。
《毎月8日、9日は「はり・きゅうの日」》

編集後記

我が国のワクチン接種も本格的になって来ました。筆者が耳にしたところでは、ニュースなどに報じられているアナフィラキシーショックはさておき、筋肉注射という深く針を刺して行われる方法の為、接種時の痛みもさることながら、その後がかなり痛み、また、その翌日一日左腕が90度までしか挙らず、丁度休みを取っていたので良かったが、もし仕事がある日だとさぞ困ったと思うとのこと。二日目には腕は上がったそうですが、これから接種される皆さんも、一応そういうことを想定しておかれる方が良さそうです。

（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３年度　春号
発　行　令和３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
京都市上京区葭屋町通椹木町下ル直家町215-5
TEL　075-801-2957　Fax　075-841-0200
E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp
URL : http://www.kyoto-shinkyu.jp/

健康雑学

「眠気を飛ばす」

「春眠暁を覚えず」とはよく言ったもので、春になるとついウトウトとしてしまいますが、「寝てはいけない状況」が日常生活の中であることもまた事実。

「眠気覚まし」によく知られているのが、カフェインが含まれるドリンクを飲むこと。体質によって影響の度合いは異なりますが、興奮作用を及ぼし、眠気やだるさを取る効果が期待できます。代表的なのは、コーヒーです。インスタントよりもドリップ式のほうが多くのカフェインを含みます。そのコーヒーを上回るのが紅茶。その紅茶をさらに上回るのが、玉露です。午後の会議で眠くならないようにするには、昼食後に一杯の玉露やドリップ式のコーヒーをおすすめします。また、最近ではカフェインの含まれたグミやサプリメント、ガムなども出回っていますので、上手に活用するようにしましょう。

それでも会議中に眠くなったとしたら、さりげなく中衝（ちゅうしょう）や合谷（ごうこく）など、手にある眠気覚ましのツボを押してみてもよいでしょう。（養命酒ライフスタイルマガジン元気通信 2009年4月号 眠りの雑学より抜粋）