

あちらこちらでボランティア活動！

こちらは、京都府医師会・京都府鍼灸マッサージ師会・その他の医療関係団体のメンバーと連携して、はり施術の体験をしてもらいました。

新元号から早2か月が経ち、今年も残すところあと半年を切りました早いですね。さて、今号では、今年上半期の公益社団法人京都府鍼灸師会としてのボランティア活動をピックアップして報告してみたいと思います！

《5・12 京都府医療推進協議会 健康シンポジウム》

《2・26 京都マラソン2019》

5/12 健康シンポジウム



2/26 京都マラソン2019

こちらにも約100名の方々にご来場頂き盛況の下、イベントを終了することが出来ました。どちらか今までに鍼灸治療を受けたことがない方が多かったのですが、『想像してたより痛くない』『全然、大丈夫』『一度しっかり治療を受けた』というような嬉しいコメントも戴きました！

《5・19 YMC A インターナショナル・チャリティーラン2019》かもがわ

鍼灸治療は、どうしても怖さや先に立ち、治療を受けるのが勇気がいるかも知れませんが、どうぞ怖がられず「はじめの一歩」を踏み出して見られませんか？



かもがわでのボランティア風景

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日ははりきゅっていきましょうの日

令和元年 夏号

湿邪

梅雨に入ると必ず耳にする「不快指数」という言葉。これは蒸し暑さを数値的に表した指数で、例えば、気温27℃・湿度55%で不快指数75であり、気温29℃・湿度70%で不快指数80となり、日本人の場合75を越えるると1割が、85になると93%の人が不快と感じると言われています。湿度が高いと汗が蒸発せず、いつまでも皮膚の上を湿らせるために皮膚の温度が過剰に下がるとの現象が起きます。東洋医学ではこのような状態が続くことで関節痛や消化不良を起こす要因を「湿邪」と呼んでいます。

この「湿邪」は除湿機やエアコンのドライ機能で取り除くことが出来るため、室内ではその影響を受けることが随分減りました。しかし、屋外では蒸し暑さで多く汗をかくことは変わらず、逆に室内に入ってエアコンの風で急速に汗が乾かされるときの気化熱として体表面の熱が奪われ、体温が下がって体調を崩すことが増えています。西洋から洋服の文化が伝わり、ファッション性を追求する中で

（公社）日本鍼灸師会では広く一般的な様子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勧めしております。

無料購読登録は公社日本鍼灸師会のホームページ：http://www.harkkyu.or.jp/まで。《毎月8日、9日は「はり・きゅ」の日》

健康雑学

「プロギング」

「プロギング」をご存知だろうか？ その語源は、スウェーデン語で「拾う」を意味する「プロッカ (plocka)」と、「ジョギング」を組み合わせた造語。スウェーデン出身のアスリート、エリック・アルストロム氏が2016年に始めた事で、ジョギング中に見つけたゴミを拾いながら走る。

環境と健康の両方にやさしいとして、世界で広がりつつあり、メキシコ市では1日に4,000人がプロギングをし、インドでは約1万人が定期的に参加しており、同国のジョギングで現在一番流行っているらしい。

同氏曰く「プロギングはとても簡単で、通常のジョギングより消費カロリーが多い。ごみを拾う際にしゃがむ必要があるため、足に良いし、健康な体になる」とのこと。

あなたも休日にどうですか？

編集後記

一年後の今頃は東京オリンピックの開幕直前。大会ボランティアやチケット購入に「生涯に一度」と奮起奮発された方や「いや、仕事でしよう」という方等、色々いらつしやると思います。

筆者は生涯に一度と思い応募してみましたが、やり方がわからず断念。

そんな折、聖火ランナーの経路が発表されました。筆者の住む町にも聖火が通ります。よく調べると聖火ランナー募集とあります。これはこれで参加することに意義があると勝手に盛り上がりましてしまいました。聖火ランナーの募集は令和元年7月1日からです。色々な楽しみ方ができますね。一年後に手に汗を握って応援しましょう！

(T・K)

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！」 令和元年度 夏号 発行 令和元年7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椵木町下ル直家町215-5 TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200 E-mail: kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp U R L : http://www.kyoto-shinkyu.jp/

今こそ活かそう「養生訓！」


益軒先生の健康指南

その31 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（中村学園大学三成就助教授所蔵）

現代語訳

調味料のこと

聖人は食にあつた醬がないと召し上がらなかつたという。これは養生の道である。醬というのはひしお（もろみのようなもの）のことではなく、食物にくわえる調味料である。

具体的に例をあげると塩・酒・醤油・酢・蓼・生姜・わさび・胡椒・芥子・山椒などそれぞれの食物にあう調味料がある。

これをくわえるのはその食物の毒を制することになる。ただその味がよくなるからというばかりではないのである。

● 原文


聖人其（その）醬（あえしお）を得ざればくひ給わす。是養生の道也。醬とはひしお（なめ味噌）にあらず、其物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはゞ、塩酒、醤油、酢、蓼、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒など、各其食物に宜しき加へ物あり。これをくはふるは其毒を制する也。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。

● 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

そして、災害医療の現場でも。

平成になって起こった大震災は、医療の面にも大きな影響をあたえました。「緊急期」と言われる”48時間”を過ぎて「慢性期」に移り、心身の疲労が蓄積した被災者の方々に対する鍼灸のボランティア治療では、薬や医療器具の足りない状況下にあっても、普段と変わらない治療を行い、また被災者のメンタルケアにまで効果があったと、たいへん好評でした。これは、“手術”といった外科的手法でも、“投薬”のような内科的手法でもない、鍼灸治療の特長であるカラダの内面に作用する施術によるところが大きいようです。

さらに患者さんだけでなく、現場を飛び回る行政の担当者や警察官、消防隊員、医師、看護師、介護士、自衛官の方々にも、鍼灸治療で心身がラクになったと各方面から報告されています。



鍼灸のすゝめ

（公社）京都府鍼灸師会

おしえて！鍼灸 ⑱

慢性的な膝の痛みに、鍼灸治療は効果がありますか？

慢性的に膝が痛み、特に階段の上り下がりがつらい状況です。鍼灸治療で効果があるでしょうか。

A 膝痛で麻酔科ペインクリニック外来を受信する患者さんの多くは、慢性の変形性膝関節症です。変形性膝関節症の症状は、立ち上がりや歩行開始時に痛みの生じる「動作開始時痛」で、関節の動きが悪くなる「関節可動制限」も出現してきます。患者さんによっては、膝が腫れる「関節水腫」がみられます。膝関節のX線撮影をみると、関節の間隔が狭くなっていたり、骨の増殖（専門的には骨棘形成や骨硬化）が起っています。原因としては不明確なものが多く、また外傷性（骨折・半月板損傷・靭帯損傷などで起こる）もみられます。患者さんの多くは、中高年の女性です。

この疾患に対して、私は治療回数を10回を1クール（治療期間）として、週に1回または2回の割合で治療を行っています。強度の膝関節の変形がなければ経過も順調ですが、慢性化した膝痛に対しては長期間の経過観察が必要です。治療の印象としては、疼痛のみならず、下肢の浮腫感、ならびに排尿困難などの自覚症状が、著明に改善されていくのが認められます。

私が治療をしている慢性膝痛の患者さんは、中高年の少々肥満気味の女性が多いようです。これは東洋医学の診断法によれば、水毒症（体質）と思われる。水毒とは、水の滞り（水の変調）であり、体液の偏在が起った状態をいいます。すなわち、体内における水分の新陳代謝障害により、病的な浸出液や異常分泌などが起り、発汗・排尿などにも異常が起ることになります。私はこのような患者さんに対しては、ステンレス製の鍼（30mm・20号鍼）を用いて、全体治療（経絡的には脾経および腎経を中心）と局所治療を行っています。

全体治療のツボは、腹部では、中腕・巨關・章門・水分・関元・中極穴など、背部では脾俞・腎俞・大腸俞・膀胱俞穴など、手では郄門穴など、足では足三里・三陰交・太谿・湧泉穴などを用いています。

局所のツボとしては、膝関節周囲の「圧痛点」（特に内側部）、圧迫すると局所的疼痛や関連痛がみられる「トリガーポイント（疼痛誘発点）」へ、軽刺激の鍼灸（置鍼、皮内鍼、円皮鍼、半米粒大の灸3壮）などを行い、効果をあげています。

また、患者さんの多くは案外虚弱タイプで、冷え性の人も少なくないので、その場合には腹部・腰部を灸頭鍼で温め、抹消循環の改善を図るようにしています。

慢性の膝痛には、漢方薬との併用がより効果的です。

ツボの豆知識

耳鳴り Ringing in ears

How to Care

気血の不足により頭部への滋養が十分に補給されない時におこるとされています。太谿・照海・腎俞は気をつくり、血の流れを促します。※聴力の低下を伴う症状は、医師の診察をお勧めします。

まずはこのツボからツボを探す目安

大椎 Daisui
頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

天柱 Tenchu
首の後ろをとっている2本の太いすじの外側にあるくぼみの中で、髪の毛の生えざわを指で押してみても痛み持ちよいところ。

身柱 Shinchu
大椎から背骨を3コ下がったところ。背骨の内側の圧痛点とあわせてケアします。

腎俞 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。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。

照海 Shokai
内くるぶしの下端から指幅1本下がったところで、圧痛があります。

太谿 Taikai
内くるぶしの真後ろを指で押してみても動脈が脈打つところ。元気を補うツボです。

少海 Shokai
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、小指側の先端にあります。

情報定局：せんねん灸 発行元：セネファ株式会社