

鍼灸の効果

花粉症

花粉症の原因は、

1. 花粉
 2. 排気ガス
 3. ストレス
- この3つが重なって発症するといわれています。

1. の花粉については、戦後の植林で若い杉が多く、花粉の刺激性も強いのではないかとされています。

2. の排気ガスについては、体内で花粉と結合をして、その刺激性を増しているといわれています。

3. のストレスについては、花粉症になりやすい人は、頭を使う仕事の人、神経を使う人など、ストレスのある人が多いようです。

「東洋医学の考え方」
東洋医学では、1. の花粉と2. の排気ガスは外因（原因が外にある）、3. のストレスは内因（原因が内にある）と分けて考えています。そして鍼灸は、この内因にたいして治療をします。頭や神経を使う人は、気が上（頭部）に上りやすくなります。気が上に上ると、身体が敏感になり花粉に過剰反応を起こしたり、上に上った気が熱化し、鼻粘膜を乾燥させ、より過敏になってしまいます。鍼灸では、上った気を下げるため、足先の太衝というツボに治療をしたり、上った気を散らすため頭の百会を刺激したりします。

経を使う人は、気が上（頭部）に上りやすくなります。気が上に上ると、身体が敏感になり花粉に過剰反応を起こしたり、上に上った気が熱化し、鼻粘膜を乾燥させ、より過敏になってしまいます。鍼灸では、上った気を下げるため、足先の太衝というツボに治療をしたり、上った気を散らすため頭の百会を刺激したりします。

「花粉症の方へ」

花粉症になる方は、上でも述べたように神経を使う仕事の方が多く見られます。そのため、花粉症の患者さんは都会に集中しており、自然豊かな農村などでは少ないようです。

花粉症の方は、出来るだけストレスをためないように、楽しい趣味を持つ、楽しい会話を、リラックス出来る時間を作る、そして、花粉情報などはあまり見ないようにしましょう。「今日は花粉が多いようです」と、聞いたとたん鼻がムズムズしてくるという患者さんもみえます。

編集後記

この冬筆者のすむ市内南区では一度も手水に氷が張らないままでした。2018年秋から続いている「エルニニョ現象」などの影響で、寒気が流れ込みにくい状態が続き、冬型の気圧配置が長続きしなかったため北日本以外は暖かい冬でした。でも何故かインフルエンザの患者数は過去最高だったそうです。改正健康増進法が昨年7月に決定公布され、鍼灸院も第一種施設としてその対象施設に含まれ、敷地内喫煙が法的に禁じられました。このように国を上げて受動喫煙による健康被害対策を行い、喫煙率は減少し続けているにもかかわらず（女性はほぼ横ばいですが）肺がんによる死亡者数が癌死の1位になりました。何故？と思う事ばかりです。（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！」平成31年度 春号
発行 平成31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/

- 「一般的な花症粉対策」
ここからは、一般的な花症粉対策です。
1. 花粉用のめがね又はゴーグルをかけましょう。
 2. マスクをしましょう。
 3. 凹凸のない服を着ましょう。
 4. 服の花粉を落とすから家の中へ入りましょう。
 5. 帰宅後は、洗顔、うがいをし、鼻をかみまじょう。
 6. 洗濯物や布団は外に干さないよう。室内に干しましょう。

- 「花粉が飛びやすい日」
1. 雨上がりの翌日
2. 晴れて気温の高い日
3. 空気の乾燥した日
4. 風の強い日
- （公社）日本鍼灸師会
メールマガジン No. 23より抜粋
7. 飛散量の多い日は、窓や戸を閉めておきましょう。
 8. 栄養バランスのとれた食生活を心がけまじょう。

（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.hakkyuor.jp/>

創立70周年の節目を迎えて

去る1月13日、ウエスティン都ホテル京都において、公益社団法人京都府鍼灸師会創立70周年の記念式典・祝賀会を京都府知事、京都市長、国会議員はじめ府議会議員・市会議員の先生方、各府県鍼灸師会、京都府医療関係団体、学校関係者など多数のご臨席を賜り、多数の本会会員の出席の下、開催いたしました。祝賀会では、日本三大祭の一つ、祇園祭りの祇園囃子が公益財団法人鷹山保存会により演奏され、真冬の祇園囃子に会場全体が華やきました。

さて、鍼灸業界は「はり・きゅう」のなお一層の普及促進、昨今の地震や水害・豪雨・台風等の頻発する大規模災害に対する



京都府理事表彰受賞（本会及び会員）

備え等、取り組まなければならぬ課題を抱えています。特に災害に対する取り組みにつきましても、鍼灸業界だけでなく、行政の指導の下、医療関係諸団体とも連携を取って対策を行う必要があります。

京都府鍼灸師会におきましても、今後更なる発展を遂げるためには、地域のスポーツイベント、祭事や集会等に積極的に出向き、鍼灸の良さを一人でも多くの府民市民の皆様体験し、

知って頂くためのさまざまな取り組みを進める所存ですので、その機会を与えていただきますようお願い申し上げます。

京都は、早くより鍼灸医学に対する普及啓発が進められており、鍼灸学会の発祥の地でもあります。毎年実施している府民市民公開講座である「東洋鍼灸医学大講演会・みんなのはり・きゅう広場」は52回を数えました。今年1月13日には、ウエスティン都ホテル京都において、社会福祉法人同和園附属診療所所長の中村仁一先生を講師に

「自力でのみ食いきなくならたら「寿命」と考えよう・二〇二五年問題の処方箋」というテーマで講演をいただき、多数のご出席を得ました。

本年1月1日より、療養費の受療委任払い制度（窓口で自己負担分を支払う制度）が始まりました。保険での鍼灸治療が受けやすくなったこの機会に、是非とも鍼灸をお試しいただきますようお願い申し上げます。



祇園囃子（鷹山保存会）

鍼灸は副作用の無い、何よりも身体に優しい治療であり、同時に一人一人の症状に沿ったオーダーメイド治療であるこの素晴らしい鍼灸医療を、広く普及させていくことが私たち京都府鍼灸師会会員の使命であると思っております。次なる創立80周年に向けて、行政及び関係諸団体様からのご指導を得て、会員一人丸となり新たな一歩を踏み出して参ります。

公益社団法人京都府鍼灸師会
会長 森岡 正和

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！

平成31年 春号

おしえて！鍼灸 ⑱

慢性的な肩こり症との違和感に、鍼灸治療は効果がありますか？

Q 慢性的な肩こり症と、のどの違和感(痰がからむような感じ)に悩んでいます。このような肩こりにも鍼灸治療で効果があるのでしょうか？ (47歳、男性)

A 肩こり症は、後頸部・肩背部の筋肉の異常緊張と循環障害によるもので、その原因は多岐にわたっています。「肩こり」は、鍼灸方面では大切な症状のひとつと言えます。しかも疾患の早期発見にもつながるので、見逃すわけにはいきません。

診察したりいろいろと検査しても、これといった特別な原因が見いだせず、なお肩こりを訴える方に、ライトを照らし舌圧子を片手に喉の奥を視診すると、「あー、喉の奥が真っ赤ですよ」とか「鼻汁が喉の奥に流れていますね」という結果がしばしばあります。

これは、咽喉部に異常を訴えるけれども、通常の耳鼻科的視診によって訴えに見合うような鼻・咽頭に特別な病理的所見は無く、ただ咽頭異常感が認められる程度です。そして、自律神経と大きな関係があるとされています。

臨床症状は、主として咽頭異常感(つまつた感じ、痰のからむ感じ、ひっかかり感、乾燥感、圧迫感など)があり、その他に鼻閉感、胃部不快感、便通不整、眼精疲労、ときには全身倦怠感などを訴えます。そして、

精神的ストレスを伴うと、症状が増悪してくる場合が多いです。

鍼灸治療は、私の臨床経験から有効であると考えます。治療は主として精神的ストレスによる咽頭神経叢(頸部交感神経・咽頭知覚神経)の機能不全を回復する目的で行いますが、これは体質的な傾向があるため、全身的すなわち経絡的治療を行います。局所の咽頭・喉頭部には多くの経絡が流れていますが、主に肺経・腎経・心包経の病変が多いと考えられます。

ツボは、手では尺沢・合谷穴、足では復溜・太谿穴、胸部では中府・兪府穴、腹部では中脘・巨闕・期門・天枢・氣海穴、腰背部では肝兪・脾兪・腎兪穴を頻用します。肩こりに対しては、天柱・風池・肩井穴などの後頸部、側頸部(扁桃刺激が有効)や肩背部が重要な治療点になります。また、その部位にうっ血した静脈が見られる場合は、刺絡を少量の瀉血しても有効です。さらにこれらの愁訴を訴える患者さんは、比較的神経質な方が少なくないので、百会穴などの頭部刺激(交感神経の鎮静)を、忘れてはなりません。

なお、長期的観察も不可欠で、専門医とのチームプレー、精神面での対応と技術および忍耐を要するといえます。

●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



貝原益軒像 (貝原家ご所蔵)

益軒先生の健康指南

今こそ活かそう「養生訓！」

現代語訳

三二八

煮ものの味

煮すぎて味を失ったものと、まだよく煮えていないものを食べてはいけません。魚を煮るときは十分に煮なければなりません。煮すぎてその香味を失っては味もなく、しかも胸にとどこおりやすい。ほどよく煮ることであります。

蒸した魚はそれが長くなっても煮えたとの味を失わない。魚を煮るのに水を多くしては味をそんじてしまう。これは李笠翁(李漁、清初の学者)の『閑情偶寄』に書かれている。

煮過してにえばなを失なへる物と、いまだ煮熱せざる物くらゐべからず。魚を煮るにに煮多ざるはあし。煮過してにえばなを失なへるは味なく、つかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸たるは久しくむしても、にえばなを失なはず。魚をにるに水おおきは味なし。此事、李笠翁が閑情偶寄にいへり。

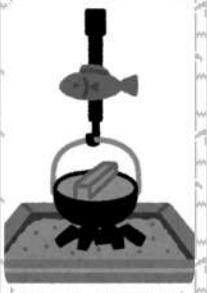


文化九年版養生訓の表紙 (中村学園大学三成助教授所蔵)

正徳版養生訓 第二巻 (九州大学医学図書館)

三二八

煮過してにえばなを失なへる物と、いまだ煮熱せざる物くらゐべからず。魚を煮るにに煮多ざるはあし。煮過してにえばなを失なへるは味なく、つかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸たるは久しくむしても、にえばなを失なはず。魚をにるに水おおきは味なし。此事、李笠翁が閑情偶寄にいへり。



中村学園大学校訂テキスト 貝原益軒・養生訓 (デジタル版 貝原益軒編より)

ツボの豆知識

心的ストレスを受け、心の失調(精神障害)がある時は背中のツボをケアすると効果的です。背骨とそのきわを中心に緊張を解きほぐし、腰と腹部のツボで気血の停滞解消をこころみまします。

※お灸治療をする場合は、事前に医師、薬剤師に相談してからおこなってください。

How to Care

神経症(ノイローゼ) NEUROSIS

中脘 Chukan
身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところ。

膻中 Danchu
左右の乳頭を結んだ線のちょうど真ん中です。

氣海 Kikai
身体の中心線上で、おへそから指幅2本下がったところ。

神門 Shinmon
手のひらを上にして、手首の小指側手前にある骨の出っばりと、手首のあいだにある深みの中にあります。

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、すねのふちにあります。

大椎 Daitsumi
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・風池 Tenchu / Fuchi
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、髪の毛の生えざわです。

身柱 Shinchu
大椎から背骨を3コ下がったところ。精神的ストレスを緩和します。

心兪 Shinyu
大椎から背骨を5コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。大椎から腎兪のあいだの背骨と背骨のくぼみや、背骨ぎわにある圧痛点をケアし、心身の緊張を解きほぐします。

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。

湧泉 Yusen
足のつま先からかかとまでの約1/3のところ、できるくぼみの中です。

(公社)京都府鍼灸師会

鍼灸のすゝめ

こんなときに鍼灸が効く！ 頭痛や腹痛、難聴にも。

緊張性頭痛は、整形外科の領域である頸椎症(頸椎の機能低下)が原因で起こる事が多いのですが、神経内科や脳神経外科では、整形外科との連携は少ないようです。鍼灸治療では、病因を複眼的に観察して、頸やうなじのコリを取ることで軽度の頭痛を軽減していきます。

めまいや突発性難聴に効果のあるツボが、耳の周りには集中しています。適切なツボを刺激して、症状を軽減させていくのが鍼灸の特徴です。

腹痛や腸の過敏性などは、自律神経の乱れで生じることがあります。腹部に至る交感神経節が胸椎(背骨)に近い所があり、また副交感神経が頸椎に近い所にあることに関連するためですが、鍼灸で頸や背中のコリ感覚が残らないように治療しておくことは、疾病の予防にもつながります。

