

平成30年、今年は覚えやすく良いですね！今年は寒かったですが雪が少ないありがたい三が日でした。このお手紙を書いている1月6日は雪がチラチラ。そんな中でも、子供は庭で元気にかくれんぼ！私の今年の目標は、昨年を引き続き、外で走り回る子供のような元気(健康)と読書。様々な分野の本から多くの学びを得られる一年にしたいと思います！

本年もよろしくお願いたします！

《目次》

1. 【特集】四十肩・五十肩
2. 鍼屋のひとりごと

冷え(陰)と熱(陽)の症状を分けてみました♪

3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ

平成30年1月2日、早朝
空、雪と霧が立ちこめる山々。厳寒ですね。



【特集】四十肩・五十肩

治療中、患者様から「肩が痛くて拳がらんのやけど、これって四十肩？五十肩？」といった質問を受けます。四十肩と五十肩は同じもので、40歳代や50歳代に多く発症するためにこのように呼ばれます。正式には、肩の関節周囲で起こす炎症という意味で「**肩関節周囲炎(けんかんせつしゅういえん)**」と呼ばれます。炎症を起こす原因はハッキリ分かっていません。肩関節の腱や腱板、筋肉、骨、軟骨が老化現象で、正常な状態ではなくなったために起こると考えられています。

【「四十肩・五十肩」と肩こりの違い】

肩こりと四十肩・五十肩は別物です。肩こりは、首や肩周囲の筋肉が血行不良や疲労で硬く強ばった状態です。こりがひどくなると強い痛みとして感じることもあります。腕を頭上に挙げる、腕を後ろに回す、といった肩を自由に動かすことは可能です。

これに対して、四十肩・五十肩は肩関節の周囲で起きた炎症が原因です。そのため、痛みに伴い肩の動きが制限され、腕を上げる・後ろに回すといったことができなくなります。この肩が自由に動かせるという部分が、単純な肩こりと四十肩・五十肩の見極めるポイントになります。



【急性期と慢性期】

四十肩・五十肩は、症状の変化によって「急性期」と「慢性期」に分かれ、対処が違います。

「急性期」・・・肩と腕の痛みが強く炎症がひどい時期です。肩を動かさなくても痛むことがあるほど痛みが悩まされることもあります。肩関節だけではなく、二の腕や手の先に痛みがひびく、また、

しびれを伴うこともあります。夜寝ている時に痛みが激しくなる「夜間痛」が特徴で、寝返りで痛みを感じ目が覚めてしまうこともあります。急性期で重要なのは安静です。この時期に無理をして肩を動かすと、炎症が広がり痛みが激しくなることがあります。

急性期の痛みは炎症が原因の場合が多いので保冷剤や氷をタオルで包み患部を冷やすと良いでしょう。急性期のするどい痛みは徐々に鈍い痛みに変わり、1～2ヶ月ほどで慢性期に移行します。

「慢性期」・・・急性期の炎症の影響で筋肉は冷えて硬く縮まっています。そのため、関節が固まって動かせる範囲が狭くなるのが慢性期です。特に、腕を肩より上に挙げる動きや後ろに回す動作ができなくなります。これは「**肩関節拘縮(こうしゅく)**」と呼ばれる運動障害で、着替えや洗髪がうまくできないといった、日常生活動作に支障がでることもあります。この時期は、肩関節を適度に動かすようにします。但し、肩に負担になるようなことは避け、お風呂上がりのように関節が温まっている時に痛みを感じない範囲でストレッチを行ないます。また、ホッカイロなど、発熱して温めてくれる物で患部を日常的に温めるのも効果があります。

【はり灸治療】

治療は急性期と慢性期で異なります。急性期では患部で炎症を起こしているため熱を持っており、その影響で体内の流れやバランスも通常の状態とは違う場合も多く、逆に慢性期では患部の肩関節の可動域に制限はありますが、体内の流れやバランスは全快ではないものの本来の体質に近くなっています。

「急性期」・・・まず脈や腹診で全身状態を診ると、炎症による熱や鋭い痛み・夜間痛のための睡眠障害などが体に強いストレスを与え、本来持っている体質とは異なるバランス環境になっています。そのため手足・お腹・背中へのツボにはりやお灸をして、体質に近づけるよう、**底上げの治療**を行ないます。この底上げの治療が、患部の炎症が続く期間やその後の慢性期の関節の運動障害の大小を左右する大切な治療になります。そして患部には炎症を抑えるはりやお灸を行ないます。

「慢性期」・・・本来の体質に近づける、または、体質の改善を行なうよう手足・お腹・背中にはり灸を行ないます。患部肩関節の冷えと筋肉や腱の硬さや太さが取れるよう、急性期とは違い、深部に対して刺激を加えます。そして、スタッフによる肩関節の整体的ストレッチ、腕の動きに抵抗を加え可動性を広げる運動等々、多方面からの運動療法を行ないます。さらに冷えが強い場合には、太陽光と同じ成分の光を照射する光線治療器でさらに温めます。

※急性期・慢性期共に、発症してから治療開始が早ければ早いほど痛みの改善、関節の運動制限の拡大は可能になります。気になる方はお早めにご相談を！

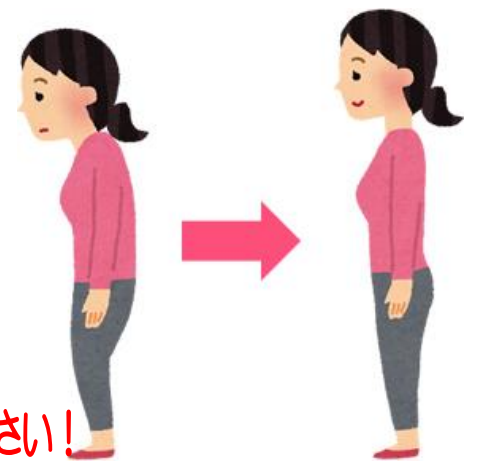
「猫背」大丈夫ですか？

四十肩・五十肩予備軍・頑固な慢性肩こり・頸腕症候群(肩から指先のしびれや放散痛)・肋間神経痛・背部痛などの原因になることが！

猫背は肩の先が正常な状態より前方に出ている状態。これでは首や背骨から肩・背中の肩甲骨に向かって着いている筋肉が常に引っ張られた状態になっており、あなたが思っている以上に筋肉に疲労が溜まっています。

猫背が気になる方には当院の「ツボ指圧」!

半身特別メニューをご用意しております!ご相談ください!



鍼屋の ひとごと

冷え(陰)と熱(陽)の症状を分けてみました♪

治療中、私が患者様の患部を触り、「痛むのはここですか?」と指先で押さえると、「そこそこ! 触るだけでよく痛い所が分かるね。」と褒めていただけます。これは患部の**冷え(陰)**と**熱(陽)**を診ているために出来ることです。また、肌に触れている私の手が「温かいなあ。」と感じていただけることも多いと思います。これは触れられている箇所が冷えているため。

前ページ、四十肩・五十肩では、急性期・慢性期として熱・冷えを表現しましたが、東洋医学では、症状も全身状態も、**陰陽**の二つに分けて考えます。この冷え(陰)と熱(陽)を利用すると、ご家庭で**症状を改善する、症状の悪化を防ぐ、発症を予防する**ことができるようになるかもしれません! と、ということで、様々な状態や症状を、簡単に**冷え(陰)**と**熱(陽)**に分けてみます!

| 冷え(陰) | 熱(陽) |
|--|--|
| <p>痛み：鈍い・重い・しびれ・押すと気持ち良い 動作で痛みが増す、または感じる 入浴など、温めると症状が軽減 起床時や動き始めが特に痛む</p> | <p>痛み：鋭い・腫れる・赤み・押す、触るで痛み 動かさなくても痛む・疼く 入浴など、温めると症状が強くなる</p> |
| <p>〈 冷え(陰)の全身症状 〉 食事：お腹が空かないなど食欲の低下 大小便：下痢気味・2,3日に一度の排便・頻尿または夜間排尿 睡眠：眠れない 活動：動かたくない・疲れやすい・横になりたい 精神：不安感・やる気や根気が出ない・内向的</p> | <p>〈 熱(陽)の全身症状 〉 食事：食べ過ぎる、甘い物を摂りたい 大小便：便秘・臭いの強い便や屁・色の濃い尿 睡眠：寝付きが悪い・夢を覚えている・眠りが浅い 活動：体力が有り活動的 精神：イライラしやすい・外交的</p> |

このように、**冷え(陰)**と**熱(陽)**による痛みの感じ方と全身の主な症状を簡単に表にしてみました。
 熱の全身症状は風邪などの発熱状態だけを指すのではなく、体質や疲労によって体内に熱が溜まった「熱症タイプ」の人も含まれます。また、全身症状が**冷え(陰)**型の方は痛みも**冷え(陰)**方向に傾きがちですが、急性の炎症を伴う症状の場合は、**熱(陽)**の痛みの感じ方になります。これは全身症状が**熱(陽)**型の人にも同じです。患部が冷えている場合は冷えの痛み、熱を持っている場合は熱の痛みを感じます。ご家庭で**症状を改善する、症状の悪化を防ぐ、発症を予防する**場合の基本は、冷えは温め、熱は冷やします。市販品の温湿布や冷湿布でも良いですが、お風呂やホッカイロで温める、氷やアイスノンで冷やすことをお勧めします! 冷えの痛みの場合は、痛む所にペタッと貼って火を点ける、市販のせんねん灸もお勧めです。火事と火傷には十分ご注意ください!

タチ鍼(シン)のころ

☆診療時間

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|---|---|---|----|---|-------------|
| 9:00 ~ 12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00 ~ 19:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 土曜は13時までです。 |

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

※現在、臨時休診の予定はありませんが、急な研修出席等により、急きょ変更させていただく場合もございます。院内掲示、お電話などでご確認ください。

☆ツボ指圧・足つぼマッサージのご依頼について

ツボ指圧・足つぼマッサージは、予約制となっております。

症状により、鍼灸との併用治療も効果的です。また、当日のご依頼にもお応えできるよう準備を致しておりますが、治療時間の関係上、予約時間の変更やお待ち時間の延長などをお願いする場合がございます。お気軽にスタッフにご確認下さい。

| | |
|-----------------|---------------|
| ツボ指圧 | 足つぼマッサージ |
| 全身(約40分) ¥3,900 | 30分コース ¥3,100 |
| 半身(約20分) ¥2,100 | 20分コース ¥2,100 |

☆はり灸保険治療を希望される患者様へ

はり灸保険治療は「医師同意書」が必要となります。同意書は当院受付にて発行いたします。ご希望の方は治療時、適応の可否をスタッフにご相談ください。

但し、同意書の扱いは医師によって異なりますので、かかりつけ医・担当医により同意の可否があります。また、同意書(保険治療)の継続には、医師による3ヶ月毎の再同意が必要となります。該当月の患者様には、当院にてご説明、または、葉書等でお知らせいたします。該当月内に医師による診察をお受け頂きますよう、ご協力をお願いします。

保険証は毎月初め確認させていただきますので、ご提出をお願いいたします。



氏名 田中 孝典 たなか こうすけ (S51,05,29生 A型)
 取得資格 はり師 灸師 あん摩マッサージ指圧師 [H10]
 介護支援専門員(ケアマネージャー) [H19]
 所属学会 《はり灸師・あん摩マッサージ指圧師》 脈診流漢方鍼灸会 東京本部
 事業財団鍼灸マッサージ師協会 (理事選任者)
 《介護支援専門員(ケアマネージャー)》 居宅介護支援専門員協会

履歴 H10 中和医療専門学校卒
 H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)
 H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか迎り着きたい憧れの存在です!)
 H14 田中鍼療所 開業~