

なんと！今号で鍼屋鍼聞が通巻40号！年間4回発行。約10年続けたこととなります。感慨にふけり、遡って読み返してみました。我ながら、頑張ったなぁの感想と共に、あることに気づきました。昔の鍼聞は柔らかくて面白い。最近の文章は硬い。頭が硬くなってきたのかな？とショックを受け…。読みやすく面白い鍼屋鍼聞を目指します！

《目次》

1. 【特集】春に強くなる症状
2. 鍼屋のひとりごと  
**猫背治しませんか？ ツボ指圧の特別メニュー！「猫背リセット」**
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



皆様の背中やお腹に多用する「知熱灸」  
このお灸が花粉症の目の痒みによく効きます！

# 【特集】春に強くなる症状

## 【タイプ別にみる春の症状】

春は、朝晩と昼間の寒暖差や日替わりの気候変化で、体調が大きく変化し、人によっては過ごしやすい季節。花粉症や睡眠障害を代表として、春に強くなる症状があります。その症状を、以前、「分かりやすかった」と好評だったタイプ別に分けて、対策や治療について考えました！

## 【春の体調不良の原因】

春の不安定な陽気の変化は、人により違いはありますが、体調に影響を与えます。健康な人は、症状を強く感じることなく快適に過ごすことができますが、**元々体力に自信がない、体質的に胃腸が弱い、睡眠がとりづらい、過去に大きな病気をした**といった人は、花粉症を含め、様々な症状を強く感じる傾向になります。

強くなる症状のほとんどは「**熱症状**」です。この場合の「熱」は炎症性のものとは異なり、春の陽気が上がると共に体内に蓄積された熱を指します。

熱は上に登る性質を持ちます。その為、体内では頭部・胸部を中心とした上半身や皮膚表面に熱が溜まります。この熱をうまく発散できないと春特有の体調変化につながります。稀に、その熱が倦怠感などの自覚症状につながり、体温計で熱を測ると微熱があるという人もいます。そして、これらに共通する症状が「**寝付きが悪い・夢をよくみる・夜間目が覚める**」といった睡眠障害です。



## 【タイプと症状・対策】

春の気候に影響を受けやすいタイプは大きく分けて2タイプ！

<p><b>冷えのぼせ型</b></p> <p>頭は熱く足は冷える</p>	<p>春先、気温が上がりと始めると、多くの方がこの冷えのぼせ型に傾きます。</p> <p><b>頭部の熱</b> 寝付きが悪い・夢をよく見る 花粉症(目の痒み・鼻汁・鼻閉) めまい(動くとフワッとする) 首肩のこり・イライラする</p> <p><b>胸部の熱</b> 夜間目が覚める 花粉症・咳、喉の乾燥、声が嘎れる 肌の乾燥が強く痒み 動作で動悸や呼吸苦 背部痛・肋間神経痛</p> <p><b>対策</b> 左記の症状以外に、のぼせの為、口の渴きを感じやすくなりますが、<u>冷飲食は避けます</u>。更にのぼせやむくみが強くなる原因に、<u>睡眠確保</u>が最優先。就寝時間を守り、寝付きの悪さは、<u>氷枕</u>などを利用し頭を冷やします。夜間咳が出て眠れない場合は、<u>胸に氷枕</u>を当てるのも有効です。食べ物では、<u>酸味の強い物</u>がのぼせを抑えてくれます。</p>
<p><b>内臓冷え型(瘀血)</b></p> <p>のぼせは強いが お腹を中心に身体は冷える</p>	<p>元々、内臓冷え型の方が、春の寒暖差などに影響され症状が現れます。</p> <p><b>頭部の熱</b> 眠りが浅く、眠った気がしない 花粉症・症状激しく、肌のただれ等 めまい:横になるとグルグルと回る 吐き気を伴うことも 情緒:落ち込みやすい、やる気や集中力の低下、パニックなど</p> <p><b>腹部の冷え</b> 胃もたれ・胃の痛み・嘔気・便秘など 腹部・足・背中などのむくみ、乾燥 足腰の強い冷え、足のひきつりなど</p> <p><b>対策</b> 食事などで<u>お腹を冷やさない</u>ことが大切です。また、足の冷えの強さが影響し、ガスが溜まる、便秘といったお腹の張りに繋がります。この場合は、<u>下腹部にカイロ</u>や<u>温湿布</u>、入浴時の足湯で温めます。春夏秋冬にはそれぞれ土用があり、体を養う季節。<u>内臓冷え型</u>の人は、<u>土用に無理をしない</u>ことも大切です。今年の春の土用は、<u>4/17~5/04</u>です。今年の各季節の土用の入明です↓</p>

## 【治療】

**冷えのぼせ型** 頭部や胸部の熱の原因となる五臓の不具合が整うよう、患者様お一人お一人の体質に合わせたツポにはりを行ない、続いて花粉症や睡眠障害など、頭部の熱を取るようにはりを行ないます。但し、冷えのぼせ型は「頭部・胸部の熱」のどちらが主体かで、めまいや動悸・呼吸苦などの症状が異なるため、それに応じたお身体作りを目指し、はりで熱を取り、お灸で冷えた部分を温める治療を行ないます。

**内臓冷え型(瘀血)** 内臓冷え型は、冷えのぼせ型より病が進行した状態。瘀血(おけつ)とは、冷えた古い血のことです。この瘀血が内臓を冷やし、身体を不安定な状態にします。また、解消しづらいコリや痛みの元にもなります。そのため瘀血の減少を目的に、胃腸を中心として内臓全体を温めるツポにはりを行ないます。そして、頭部の熱の減少と腹部の冷えに対してはりとお灸を必要に応じて行ないます。特に、お腹の冷えに対して念入りにお灸をしていきます。

	土用入り	土用明け
冬土用	1/17	2/3
春土用	4/17	5/4
夏土用	7/20	8/6
秋土用	10/20	11/6

## 平成30年の土用



# ツボ指圧の特別メニュー! 「猫背リセット」

猫背は肩が正常より前に出ている。  
これでは首や背中の筋肉は、常に引っ張られた状態。  
あなたが思っている以上に、筋肉には疲労が溜まっています。

**四十肩五十肩予備軍 頑固な慢性肩こり  
頸腕症候群(腕や指先などのしびれ)・肋間神経痛  
背部痛などの原因になることも!**



猫背の度合いと硬くなっている  
筋肉をチェックします!



大胸筋や背中の筋肉を様々な手法で緩め、  
外に広がった肩甲骨の位置を修正します!  
最後はギュウ〜と胸が広がります!



## 「猫背リセットを受けていただいた皆様の声」

**治療直後**

- 肩が楽になったよ、なんか不思議な感じ!
- 呼吸が深く吸えるようになった。
- 身体全体が軽くなった。気持ち良かったあ。
- 最初は動かすと痛かったけど、痛くなくなった。肩甲骨周りが軽くなった!

など、嬉しいお言葉を頂けました!

**治療数日後**

- 背筋がピンッと伸びたような気がする。
- 胸が楽に開くようになった。
- 息が深いせいか、食欲も出た気がする。
- 肩が楽になったら歩くのも楽になった!
- 猫背で下を見て歩いていたのが上を見て歩けるようになった!

猫背リセットは、上腕の骨と肩甲骨の位置、首の骨の可動性を広げるために、指圧などの「揉み」も行ないませんが、ユラユラと骨を動かす運動法が主体となります。また、肩周りや首を中心にアプローチするため、腰臀部への指圧などは行ないません。今日は腰が気になるなあという方は、ツボ指圧 半身コースをご利用下さい。

※猫背リセットは、筋肉の緊張を取り除くことで胸を広げる手法です。骨折などによる極端な骨の変形を改善するものではありません。

## 鍼灸(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(猫背リセット含む 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 田中鍼灸所 開業~