

9月、我が家の土曜・休日は四人の子供達の行事で目白押し！空手の大会や運動会。毎週、誰かの何かが待っていました。自分の時間が潰れる私にとっては、楽しみなような、億劫なような？しかし、そんな週末が子供達の頑張りで、感動、感激、喜びの時間となりました。子供が本人の頑張りで見込みを叶え、自信として成長する。頑張り及ばず、涙を流す。そんな姿が私の励みとなりました。

《目次》

1. 【特集】 冷えの種類！
2. 鍼屋のひとりごと

長男の応援団長 晴れ(雨) 舞台！私の保育園運動会初参加♪

3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



息子達が、習っている空手の大会で好成績！  
長男、初優勝！次男、三男、準優勝！  
三人並んで誇らしげにメダルを掲げます！

# 【特集】 冷えの種類！

【 冷えは大きく分けて三種類 】

<p><b>頭寒足熱</b> 健康体 快眠 快食 快便</p>	<p>のぼせ 頭痛 めまい 花粉症 肩こり イライラ</p> <p>肌の乾燥 腰痛 神経痛</p> <p>むくみやすい 足がつりやすい 足裏のほてり</p> <p><b>下半身型</b> 眠りが浅い 食欲にムラがある 便秘傾向</p>	<p>低体温 頭がフワフワする 貧血気味 鬱々しやすい</p> <p>体力が無い 胃腸虚弱 よく風邪をひく 体全体のむくみ</p> <p>月経痛が酷い 関節痛</p> <p><b>全身型</b> 不眠または日中に眠気 食欲不振 よく下痢をする</p>	<p>体が常にだるい 気持ちが不安定 頑固な肩こり 更年期症状</p> <p>胸焼け 月経不順 お腹がはる ガスが溜まる ギックリ腰等 の急性症状</p> <p><b>内臓型</b> 不眠(眠れない) 胃痛など腹痛 便秘(兎糞)</p>
---	---	---	--

東洋医学は「頭寒足熱」を健康体と考えます。例え、体に負荷がかかっても、夜間の良質な睡眠や簡単な治療で体調が回復し健康が保たれます。しかし、その他の冷えの三種類は、睡眠、食事、便通にも問題があり様々な症状が現れやすくなります。

## 【 種類別にみる特徴と諸症状 】

### 下半身型

足先から足首を中心として、手指などの末端が冷えて温まらないタイプ。冷えの初期症状ともいえ、足腰の冷えの強さから、急性・慢性問わず腰痛や膝関節痛、坐骨神経痛などの症状を感じやすくなります。筋肉が冷えて硬く強ばっている為、起床時や動き始めの患部の硬さや痛みが出ます。また、上半身はほてりのため下半身と比べると熱が強く、頭部からの発汗が多くなり、頬や額が赤らんでいる人もいます。男性にも多く、血圧が高くなりがちで、トイレの回数や尿量が少なく色の濃い尿が出ることもあり足がむくみやすくなります。また、ほてりのため、めまいや頭痛、花粉症、肩こり、動悸、咳など頭部や上半身を中心とした熱症状が多くなります。精神的にはイライラして怒りっぽい、逆に不安や焦燥感が強くなります。

**予防**・・・冷えによる腰痛や膝関節、坐骨神経痛は温め、頭部や上半身のほてり症状は冷やします。特に夜間の睡眠は夢が多い・寝付きが悪いなど浅くなるので就寝時、氷枕で頭を冷やすことで睡眠が深くなり体調を整えます。足湯など下半身を温めることも予防に繋がります。口渇を感じますが、冷たい水分の摂り過ぎはむくみを助長するため注意が必要です。

### 全身型

体質やストレス等による長期の胃腸虚弱、運動不足による筋肉量の低下、水分（冷飲食）の過剰摂取などで全身が冷えてしまっているタイプ。当院に来院されている患者様の中にも、日内変動はあるものの体温が34℃台という方もみえます。体温の高低は体の強さです。体温が低いということは新陳代謝や内臓機能が低下しているということ。そのため、主に便秘気味または下痢気味、尿が多いまたは少ない、汗をかかないまたは多汗症と代謝機能が不安定になります。また、体力の低下から寒さに弱く、よく風邪をひく、全身がむくむ、疲れやすいといった症状を感じやすくなります。夜間眠れない、眠りが浅いため食後強い眠気を感じるなどといった睡眠障害も現れます。

**予防**・・・体を冷やさないう服装などにも気を配り、入浴などで体を温めましょう。体力の回復のため十分な休息をとり、消化の良いおかゆや大豆、山芋、鶏肉などを多く摂り胃腸機能を助けましょう。食べ過ぎや極端に脂の強い食べ物は胃に血液が集中し冷えの原因となります。水分の代謝が悪いので水分の摂り過ぎにも注意を。ホッカイロなどで、日常的におへそなどを温めるのも有効です！

### 内臓型

主に閉経後の女性や大酒飲みの中老年の男性、過去に事故や大きな手術を受けたといった人に多くみられます。お腹、腰を中心に冷えが強く、実際に手で触れても冷たさを感じることも。東洋医学では瘀血（おけつ）と呼ばれ、古く機能しなくなった血液が停滞し、血流が悪くなった状態です。女性では更年期障害や月経不順と関係があり、男性では胸焼けや腹痛、便秘など消化器系の症状を伴います。急性の背腰部痛や神経痛を発症することも多く、繰り返す強い頭痛や頑固な腰痛といった、「持病」ともいえる病の原因にもなります。肌のかさつきや張りの低下、イボ、シミなどの肌トラブルも多くなります。「冷えは万病の元」と言われますが、腫瘍や結石などの元と考えられ、気持ちは不安定で落ち込みやすく、夜が眠れないといったこともあります。

**予防**・・・腹部の血流改善のため全身型のようにおへそを中心にお腹を温めることも有効です。冷飲食は避け、温かいものを口にするよう心がけます。口に苦味を感じる時は胃腸を労りましょう。また、紅茶やウーロン茶などの発酵の進んだお茶は血流が良くなり体内を温める作用があります。ご家庭でお灸をする場合は、おへそと鼠径部の押して硬く痛みを感じる場所にお灸をすると効果的です。

冷えは、生活習慣や気候変化・心身にかかるストレスなどで強くなり、痛みなど不快な症状として現れます。冷えに関わる症状でお困りの方は、是非、ご相談下さい！

# 鍼屋の ひとごと

## 長男の応援団長 晴れ(雨)舞台！私の保育園運動会初参加♪

9月12日(土) 息子三人が通う小学校、23日(土) 娘の保育園で運動会。今年は、小六の長男が応援団長に！これは私も応援団長の応援に！と張り切ります。保育園の運動会は毎年土曜開催。しかも午前中で終わってしまいます。患者様からも「保育園の運動会は一番可愛いから行った方がよいよ。」と薦められずと気になっていたものの、私は仕事で参加できないともものとして諦めていました。しかし、今年は、なんと！秋分の日で休日！私も初めて参加します！

### 小学校運動会

台風の影響で冷たい雨が降る中、予定を変更して午前中で競技を終わらせる強行運動会！午後の応援合戦に間に合うように、仕事の予定を立てていた私の思いは空しく散って(涙)



長男 赤団の団長として、堂々と運動会の開幕宣言！



次男「僕、一輪車上手に乗れん。転ぶかもしれん。」と、学校で友達と一緒に休み時間に練習しました。何度かバランスを崩すも、やり切ったそうです。



1年生の三男は初めての小学校運動会。リレーの順番を待ちます。僕の番はまだ？



いよいよ応援合戦！団長！練習の成果を見せるんだ！妻はハラハラ。治療室の私もソワソワ落ち着きません。



最後の往診を終え家に帰ると、長男が嬉しそうに「お父さん！赤団勝ったよ！」と報告してくれます。そんな姿も頼もしく、妻が撮影してくれたビデオに映る長男を見てこっそり涙の私。



### 保育園運動会



娘も私も楽しみにしていた保育園の運動会。小学校の時とは違い、雨も降らず良い天気♪息子達の運動会では出来なかった写真撮影。これでもかと激写します！親子競技初参加！終始、嬉しそうな娘が私達に手を振ります。「可愛いなあ〜。」行けて良かった、運動会♪



## タナ鍼(シン)このごろ

### ☆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。

### ☆インフルエンザの予防接種を受けられた方へ

今年もインフルエンザの予防接種の時期がやってきます。毎年、インフルエンザ予防接種後に倦怠感や微熱、風邪症状、胃腸症状などを訴えられる方がみえます。これは「インフルエンザワクチンは体を良くするお薬」ではないためです。ワクチンはウィルスの毒性を無くす、若しくは弱めたものを注射することで体内に抗体を作るお薬です。いくら毒性が無いとはいっても、体力が低下している状態では体調を崩すことも十分考えられます。インフルエンザ予防接種後 1 週間程度であれば、はり灸治療でそんな体調不良を予防、または改善することができます。治療時に「〇日前に予防接種したよ。」とスタッフにお伝え下さい。体力に自信の無い方や過去に体調を崩した経験のある方は、予防接種前後の治療をお薦めします。

### ☆冷え症状にお試し下さい！「福の湯」「温熱シップE」

#### 福の湯

トウキやチンピ、ハッカなど天然の生薬を使用し、大変身体が温まる入浴剤です！寒い夜や冷えて痛む、神経痛や慢性の腰や膝の痛みを温めます。




#### 温熱シップE

市販されている温湿布とは若干異なり、シップそのものが発熱するため、腰や膝などの患部を心地良く温めます。起床時の痛みや夜間の添付が効果的！



各210円です！



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。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)  
H14 田中鍼療所 開業~