

新年度がスタートして約1ヶ月！我が家の三男坊も小学校に入学しました。新1年生です！いつの間にかドンドン大きくなります。そういえば、幼く可愛だけだった顔つきも、少し男前になったのかな？心配なのは、小学校までの長い道のり。大きなランドセルを背負って、通学班の皆のスピードについて行けるのか？でも、通学班の班長さんは長男。ここは、面倒見の良いお兄ちゃん達にお願いしましょう！

《目次》

1. 【特集】寝違え・首や肩の痛み
2. 鍼屋のひとりごと
足つぼマッサージ リニューアル♪
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



前と後にお兄ちゃん、長男に手を引かれ、小学校へ！二人のお兄ちゃんが頼もしい！

【特集】寝違え・首や肩の痛み

あなたは、朝起きたら首が痛くて動かせない！といった経験はありませんか？もしくは、今まさに「寝違えて首が痛い！何とかしたい！」といった状態ではありませんか？

寝違えは、西洋医学では「疼痛性頸部拘縮(とうつうせいけいぶこうしゅく)」と呼ばれ、睡眠時に同じ姿勢を取り続けたことが原因で、首の筋肉に炎症を起こし、強い痛みがある状態をいいます。

当院に寝違えて来院された患者様も「私、変な格好で寝とったんかなあ？」と言われる。しかし、これは東洋医学的には、半分正解、半分間違いなんです。というわけで、寝違えなどの首や肩の痛みを東洋医学で考えます！

【寝違えの症状】

寝違えの主な症状は、

1. 起床時に痛みが気づき、体を起こそうとすると首や肩に痛みが走る。
 2. 首の横や後ろ側が痛む。
 3. 痛みのため、振り返るなど、頭を左右に回旋することができない。または、一方向に顔を向ける、頭を傾けると痛む。
 4. 首を後ろに倒すと痛みが強くなり、前に倒すと痛みが和らぐ。
 5. 手足など、その他の部分に痛みはなく、首や肩、背部にかけて痛む。
- などが挙げられます。

このような症状は約90%の人が経験しているといわれています。つまり寝違えは、デスクワーク、畑や田んぼなどの農作業、室内作業、屋外作業、学生さんなど、職業や日常の環境に関係なく、誰でも起こり得るものだといえます。

【東洋医学の考え方】

東洋医学では、様々な症状は、「気・血・津液(き・けつ・しんえき)」の過不足により引き起こされると考えます。「気」は熱量です。気が少なれば体は冷え、多すぎればのぼせや発熱に繋がります。「血」は車に例えればガソリンやオイルといった、エネルギーや体をしなやかに動かす物質です。その為、少なれば筋肉や内臓はしなやかさが失われ硬くなり機能が低下し、多すぎれば悪血となり、古い質の悪いオイルとなって体に残り頑固な冷えの原因になります。「津液」は体内の水分です。少なれば脱水や熱中症の原因にもなり、多すぎれば体はむくみ、冷えて重くなります。これらが互いにバランス良く保たれた状態を康体と考えます。

寝違えは「患部の筋肉のこわばり」が痛みになります。硬くこわばった筋肉は、振り返る動作や臥床状態から頭を起こすなどの動作で、無理矢理引き伸ばされます。この時「痛い！」と感じるのです。筋肉などのしなやかさは、気血津液の「血」により保たれます。つまり、寝違えも含め、首や肩の硬さや痛みの多くは、睡眠時の姿勢だけではなく、血の消耗・不足が前提で発症します。

【血の消耗・不足はなぜ起こる？】

血の消耗・不足は、様々な原因で発生します。①体質 ②肉体労働 ③睡眠不足 ④胃腸機能の低下による消化不良 ⑤パソコンやスマートフォンなどの見過ぎ等々です。

体質的に血の不足に陥りやすい人は、寝違えや首肩の硬さ以外にも、ギックリ腰や椎間板ヘルニア、腱鞘炎なども起こしやすい傾向にあります。肉体労働・睡眠不足は、体質に関係なく血を消耗し、体のしなやかさを奪います。胃腸機能の低下による消化不良は、胃腸により血を製造し吸収するという機能が低下しているため、血が不足する大きな原因となります。また、パソコンやスマートフォンなどの見過ぎは、「見る」ことで大幅に血を消耗させます。



【治療と予防】

- ① 体質的に血の不足に陥りやすい人に対しては、体質の改善を目的に全身の血を増やし、体を整えます。そして、患部のこわばった筋肉を、経絡(つぼの列)を利用し温めゆるめていきます。しかし、原因が体質であるため、再発しやすく、また、その他の筋肉・神経系の症状も発症しやすいため、健康維持を目的とした継続した治療が予防に繋がります。
- ② 肉体労働・睡眠不足が原因で発症している人は、体力の向上を目的とした治療を行います。その上で、患部の血流の改善を促し、温めゆるめていきます。このタイプは、外での作業時間が増え、またエアコンなどで体を冷やすことが多い夏場が増えます。十分な睡眠時間の確保と入浴などで体に疲れを溜めないことが大切です。
- ③ 胃腸機能の低下が原因となっている人は、胃腸機能の向上を図ります。この状態は患部にこわばりがありますが、むくみと冷えが強くなっています。そのため、むくみと冷えの解消も含め治療を進めます。このタイプは、左首肩～肩甲骨を中心に痛み訴えるのが特徴的で、夏場の冷飲食による食欲不振や長期に渡る下痢、よく下痢をするといった人は要注意です。
- ④ パソコンやスマートフォンを見ることで消耗している場合は、体質的に血が不足している場合に似ており、全身の血を増やし、患部をゆるめていきます。このタイプは、仕事や趣味で目を酷使している場合が多く、慢性的な肩こりを訴えます。眼精疲労や強い肩こりを感じた場合は、早めに十分な睡眠を確保し、目と全身の疲労回復をお勧めします。

鍼屋のひといごと

足つぼマッサージ リニューアル♪

ご好評をいただいていた、当院の足つぼマッサージをさらにリニューアルいたしました！ポイントは3つ！

- ① 痛い！よりも、適度な心地良い刺激
- ② 骨盤内臓器、消化器系、循環器系、筋骨格系へのアプローチ
- ③ 経絡(つぼの流れ)と足つぼ(反射点)の併用



むくみの改善を意識して、経絡の流れを改善します！



つま先など、各関節を柔らかく揉みほぐします！



足裏のつぼを適切な刺激量で揉みほぐし、消化器系、循環器系など内臓機能や筋骨格機能へアプローチ！



今井涼子 桂川早登
私たちが担当します♪

月例の院内勉強会でチェックも兼ねてモデル患者になっている、私(田中)が常々感じていた足つぼマッサージの効果は、胃が軽くなるなあ。です。足つぼがしっかりと内臓に働きかけている証拠です。しかし、これがとっても痛い！もう少しなんとかならないかなあと、この度、手法をやや変更し、リニューアルしました！適度な刺激で内臓機能だけではなく、足のむくみや冷えにも直接アプローチします。一度お試し下さい！

タチ鍼(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。

※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。

☆足つぼマッサージ・つぼ指圧 ご利用料金

足つぼマッサージ

20分コース ¥2,100

30分コース ¥3,100

ツボ指圧

半身(約20分) ¥2,100

全身(約40分) ¥3,900

※予約制となっております。スタッフにご確認ください。はり灸との併用も可能です。はり灸と併用の場合、ツボ指圧全身コースは500円引きです！

☆治療スタッフ・受付事務スタッフを募集しています!!

- ★指圧や足ツボマッサージ、整体などに興味のある方を募集しています。経験・資格は不問です。入社後、ご指導いたします。また、治療テクニックだけではなく、カウンセリング技法を交えた患者様との会話術も学べます。
- ★受付事務スタッフも募集しております。普通運転免許、パソコンワードで一般的な文字入力ができる、東洋医学に興味がある、また人と接する仕事が好きという方、大歓迎です。
- ★手にした技術で、すぐに誰かを笑顔にすることもできるとても暖かい仕事です。お心当たりのある方は、是非、ご紹介下さい。



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》 脈診流漢方鍼医会 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~