

3月3日、おひな様。当院がある萩原町や小坂町、馬瀬地区に住む子供達にとっては、近隣の家々を訪問し「ひな様、みしとくれえ！」とお菓子をもらって歩く嬉しい嬉しいがんどうち。今年から我が家にも、3歳の娘の立派なおひな様が飾られました。娘はよほど嬉しかったのでしょう。毎日ボンボリを点けて大きな声で歌います。「きょ～うは、楽しい、ひまなつり～♪」ん？暇な釣り？魚釣りには行くけど、釣果が乏しい私の歌？

《目次》

- 1, 【特集】代謝と花粉症
- 2, 鍼屋のひとりごと

長男・次男の空手 岐阜県大会！今年こそ上位入賞！

- 3, お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】代謝と花粉症

今や、国民病とも言える「花粉症」。これからの季節、多くの方が悩まされます。当院の患者様もほとんどの人が、鼻汁や鼻閉、目の痒み、喉の痛み、咳といった症状を訴えられます。下呂市の今年の花粉症の本格的なスタートは、おひな様の3月3日。この日を境に症状を訴える人が急増しました。きっと、花粉が多く飛散しだしのでしょう。しかし、本当に原因はそれだけでしょうか？花粉症を東洋医学で考えます！

【陽気と花粉症】

「なんか鼻がムズムズする」と訴えられた患者様第1号は2月中旬。そこからチラチラ増え始め、おひな様で大爆発。これと同時に「頭痛・めまい・咳(発熱を伴わない)など」、頭部や胸を中心とした症状が増え始めました。これは何を意味しているのか？2月中旬は寒いとはいえ、少しずつ気温が緩み始めた時期と一致します。そして、子供達のがんどうちに家々を回った3月3日は、何人かの患者様と「今日は温かくて子供達良かったね」と話したほど温かい一日でした。東洋医学では、花粉症は季節の移り変わりと考えます。

●気温が温かくなると陽気が盛んになります。ここでいう陽気とは気温のみを意味するのではなく、東洋医学でいう陰陽の陽気です。自然界では気温、人体では体を温めるものを指します。外気や体内の陽気が盛んになると、人体は適度に体外に発散します。この発散とは、汗や小便、大便などを体外に出す、代謝のことです。汗や小便は、体内の不要となった水分と熱を体外に出します。大便は飲食物のカスを熱と一緒に体外に出します。これらの代謝のサイクルの不具合で、体内には熱や水が溜ま



り、のぼせやむくみとなります。こののぼせが目や鼻などの眉間を中心とした、上半身に溜まり粘膜や皮膚を乾燥させることで、花粉症は発症します。また、頭痛・めまい(頭がフワフワする)・咳などといった、上半身の熱が原因の症状を訴える人も増えるのです。

【花粉症のタイプ】

花粉症はのぼせやむくみが強い人が発症します。東洋医学ではその原因を代謝の不具合と考えます。なぜ、不具合が起きるのか？タイプがあります。

『汗が出づらい』…発汗には肺の機能が関係します。体質的に肺が弱い、乾燥肌、喫煙、睡眠不足など。要素や原因は様々ですが、肺の機能が低下すると汗が出づらくなるため、体内には熱やむくみが溜まりやすくなります。

身体が冷える、または温度変化に反応し、鼻汁が詰まる、鼻汁が出る、くしゃみや咳が出るといった人がこのタイプには多くみられます。

『胃腸が弱い』…花粉症で悩む人の多くがこのタイプです。一般的に言う胃腸虚弱とは少し異なります。暴飲暴食や飲酒、睡眠不足、もしかすると添加物といったものも影響するかもしれません。これらが原因で胃腸を冷やす、または熱を持つことで、排便異常などが起こり、熱が体外に排出されず、のぼせやむくみとなります。

飲酒や食べた物によって症状が悪化します。冷飲食、辛味性のもの、脂っこいもの、ニンニクなど。また、頭がフワフワするなどといっためまいや動悸などを訴えられることもあります。

『小便が出づらい』…腎臓の機能、肺の機能、胃腸機能など、様々な要素が関係します。血液検査などでいう腎機能や男性の前立腺の問題とは異なります。小便の排泄の良し悪しです。これは自身の体調変化を分かりやすく教えてくれます。朝一番のおしっこが気持ち良く出る。これが良い状態。夜何度もトイレに通う。日中尿意を催すがあまり出ない。回数が少なく尿の色が濃い。これらの状態はむくみに直結し、摂取した水分が有効利用されず、体内で熱が高まっている状態です。

高血圧、赤ら顔、動悸、耳鳴り、足腰のむくみによる腰痛などを訴えられます。

【治療】

治療は上記のタイプ(治療ではもっと細分化します)を見極め、肺の機能が弱っていれば肺を、胃腸機能に問題があれば胃腸機能を、腎の機能が弱っていれば腎の機能を補います。私はこの、花粉症やその他の症状の原因である、「代謝の不具合」を改善する工程を最も大切にしています。辛い症状を服薬で止めることも大切ですが、この根本原因をタイプ別に治療し、機能を回復させることができるのがはり灸や漢方薬の強みだと思っています。さらに眉間を中心とした鼻や目、頭部、胸などの熱を出来る限り除去します。発症した期間や症状の強さにもよりますが、残念ながら多くの場合、1, 2度の治療でスッキリと症状が取れるというものではありません。継続した治療を行うことで「以前と比べると、随分良くなったよ！」と言っていただけの状態となります。

【自分でできる花粉症悪化予防】

これもタイプによって異なります。冷えると症状が悪化するという場合は、普段から身体を温める。飲酒や食べ物で悪化する場合は、そのものを避ける、または控える。小便が出づらい場合は、入浴時などにしっかりと温まり汗を出す、下腹部が冷えると骨盤内臓器に影響があるため下腹部を温める。などです。そして、全てのタイプに共通することは、しっかりと睡眠をとることが大切です。睡眠が不足すると代謝は低下し、確実にのぼせやむくみは悪化します。眠りが浅い場合は、アイスノンなどで頭を冷やすことをお勧めします。



鍼屋の ひとごと

30回目の鍼屋のひとごと
今回は！少しずつ成長する、長男
と次男の空手のお話です！

長男・次男の空手 岐阜県大会！今年こそ！上位入賞！

毎年、長男(4月で小学5年)と次男(4月で小学3年)の3月の日曜日は、4月中旬の空手の大会に向けて恵那市まで遠征練習。今年は二人とも少し気合いの入りが違います。「今年こそ、入賞する！」という思いと、練習で培った自信が二人の闘争心に火を点けたようです。良い傾向です。しかし・・・、残念ながら、付き添う私の日曜日は無くなります(涙)。



恵那市、大井小学校体育館
道場の仲間達。左端長男、右端次男



防御してからカウンター攻撃
が僕の課題！と取り組む長男。
おっ！なかなか格好良いー！



「セエエー!!」と長男の気合いの
入った掛け声と表情！良いね！



体が小さい分、ステップワークとスピードを
活かしたい次男。華麗なステップからの →



→ 中段蹴り！次男はとにかく体が柔らかく
同じくらいの身長の手相手なら頭の上も楽々
届きます。妻も私も絶賛の次男の蹴りです！

9時00分～11時30分までみっちり汗を流したら、
帰りの道中は、私との反省会と二人のお気に入り
のラーメン屋で、ニンニクたっぷり、スタミナラー
メンを頂くのがお決まりのコースです。もしかして
それが目的なの？と、付き合う私は少し不安に。



帰りの車中、ラーメン屋でもらった棒に付いたアメを口に咥
えたまま寝ちゃう長男。その姿は一年経っても変わりません！

去年



今年



次男、お前もか!!

タナ鍼(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。

※ゴールデンウィークは 4/29～5/01、5/03～5/05 を休診します。

※急な研修出席等により、急きょ休診と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。

☆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、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。

むくみやのぼせに効果有り!! 鍼屋の足つぼマッサージ

当院の足つぼマッサージは、オイルを肌に塗り、手を滑らせながら足裏を中心にツボを刺激する、とても気持ちの良い手技です。しかし不思議なことに、足が冷えている、暴飲暴食で胃に負担がかかっているなど、体に不具合があると違います！胃に負担がかかっていたのは私(田中)なのですが、足裏にある胃のツボを押されると・・・、痛い!!! (院内勉強会でモデルになった時の話です)そして、徐々に痛みが和らいでいくと、昼食を食べ過ぎてモタレ気味だった胃がスーッと軽くなっていくのです。こんな不思議体験してみませんか？また、めまいの原因となるむくみやのぼせにも効果があります。足先から膝まで、手を滑らせツボを刺激することでむくみを解消し、頭部に昇ったのぼせを下に降ろします。むくみのぼせが気になる方も、不思議体験したい方も、是非一度お試し下さい！



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(ケアマネージャー) [H19]
所属学会 《はり灸師・あん摩マッサージ 指圧師》 脉診流漢方鍼医会 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～