

毎年9月10月は秋風に乗って、治療室の前にある大きな金木犀が室内に鮮やかな香りを運んでくれます。しかし、今年は雨が多く、窓を開ける機会が少なく少し残念。秋といえば、子供達の運動会。張り切って躍動する小学五年の長男と小学三年の次男を目にして、こちらまで元気が出ます。今年も良いものを見せてもらいました！秋は短く、一日一日季節は進みます。そんな変化を楽しみたいと思います。

《目次》

1. 【特集】 良い眠り 悪い眠り
2. 鍼屋のひとりごと

ついに？リフォーム♪思ってたよりも汚れてた(汗)

3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】 良い眠り 悪い眠り

【はり灸治療と睡眠】

はり灸治療は、腰痛や肩こりは勿論ですが、頭痛・神経痛・関節痛・帯状疱疹やアトピー性皮膚炎などの皮膚疾患・胃腸虚弱などの内臓疾患・意外なところでは花粉症など、数え上げたらキリがないほど対象疾患が多い治療法です。これは漢方薬を含め東洋医学は、症状に対してのみではなく、全身のバランスを整える療法だという証拠です。東洋医学では、様々な症状は「健康体に近づける」ことで改善されると考え、より健康体に近づけるためには、夜間の良い眠りが重要だと考えます。良質な睡眠がとれる体作りは、はり灸治療の治療目的です。

【良い眠り 悪い眠り】

日本人は5人に1人が不眠症に悩まされていると言われていています。ご高齢者では3人に1人とさらに増え、「不眠症ではないけれど、夜間必ずお手洗いに通う」といった人などを加えると、その数は跳ね上がるのではないのでしょうか？

では、「良い眠り」とは何か？ 長時間の睡眠ではなく、深い睡眠です。さらに、寝るタイミングも関係します。午前0時を過ぎるようでは、健康体には近づけません。遅くとも夜10時、11時までには就寝することが基本になります。そして、朝の目覚めが快適であることです。これが良い眠り。良質な睡眠が得られる体は、陰と陽の調和が取れた「頭寒足熱」です。

「悪い眠り」

「深く眠れて、朝の目覚めが良い」のが良い眠りなのは当然です。しかし、「昨夜は眠れなかった」「足が冷えて眠れない」「朝の目覚めが悪い」などと感じている人は多くみえます。残念ながら睡眠

の深さは、意識で改善できるものではありません。それは西洋医学では交感神経・副交感神経の自律神経、東洋医学では陰と陽のバランスだからです。悪い眠りを東洋医学のタイプ別にみてみます。

① 寝付きが悪い

頭にのぼせの熱が強いため寝付きが悪くなります。その他に、肩こりや首すじの痛み、寝違え、背腰部のこわばり、頭痛などの症状が多くなります。体質も関係ありますが、ストレスや考え事をしていて寝付けられないという状態もこのタイプに含まれます。



② 夢をよく見る

眠りが浅いため夢を認識してしまいます。朝起きると夢を覚えている。または、夢で目が覚めるというタイプです。頭にのぼせがあり、足腰はむくんで冷える、逆に足裏がほてると感じます。その他に、腰痛、足のだるさ、動悸、高血圧、耳鳴り、めまいなどの症状が出やすくなります。

③ 突然目が覚める

胸に熱が多く、夜間、体が温まってくると目が覚めてしまいます。夜間の突然の咳で目が覚めるという人もこのタイプに当てはまります。日中でも咳き込みやすい、喉が弱い、喉の詰まり感、頭痛などの症状が出やすくなります。

④ 眠った気がしない

①～③のタイプとは違い、体が冷えているために眠りが大変浅くなった状態です。肩こりや腰痛などの局所的な症状だけではなく、体がだるい、動きたくない・動けない、疲れやすい、集中力ややる気の低下など精神面にも影響します。

⑤ 昼間でも眠たい

常に眠たい、昼食後に眠くなるといったタイプで、このタイプも冷えが原因で起こります。食欲不振、下痢をしやすいなど胃腸症状が多く痩せ形の人に多くみられます。胃腸機能が万全ではないために体が冷え睡眠が浅くなり、常に倦怠感や眠気を感じます。

【治療】

①～③のタイプは熱症状、④⑤のタイプは冷えから起こる症状ですが、原因はそれぞれ違います。東洋医学では、様々な症状は体内の「気・血・水」の過不足から発生すると考えます。①は水の不足からの血の熱、②は水の代謝不足による熱、③は気の循環不足による熱。勿論、これらがお互いに影響し合うこともあります。治療は、これらの不足部分を補って熱をとることで改善していきます。④は随分と体力が低下しています。気血は体を温め、活動的にしてくれる重要な物質ですが両方が不足しています。この状態が1、2日であれば自力で改善することも可能ですが、長期となると自力での回復は難しく鬱病などを発症することもあります。早期の治療をお勧めします。⑤は胃腸機能の改善を目指し、体を温めることで体力の底上げを行います。

★睡眠の改善には、生活のリズムを整えることが最も大切です。毎日決まった時刻に起床し、規則正しく朝食をとります。そして午前中に太陽の光をしっかりと浴びる。人間の体内時計は一日24時間ではなく、約25時間と言われていています。太陽の光で脳の時計を、朝食で腹時計を、一日の始まりにわずかにずれた体内時計をセットし直します。そして夜は脳と体をリラックスさせ、眠る準備を行います。夕食後以降(就寝前3時間前)はカフェインを摂取しない。お風呂はぬるめで38～41℃。42℃以上では、交感神経が優位となり、脳は覚醒し逆効果となります。熱い風呂がお好きな方は、眠る3時間前までに入浴しましょう。また、高照度の光も脳には刺激となるため、寝る前にパソコンや携帯電話などの長時間の使用は避けたいものです。

鍼屋の ひとごと

ついに？リフォーム♪思ってたよりも汚れてた(汗)

田中鍼療所は平成 16 年 3 月に現在の場所に移転しました。アッという間に 12 年。お灸を多用する治療室の壁はヤニで茶色。しかし、毎日その場にいると見慣れちゃうのか、「こんなもんでしょ。」と気になりません。「そろそろ壁紙変えたら。」とご指摘を受け「う〜ん、どうしよっかなあ。」



面倒臭がりには難しい決断。悩んだ末に「この際だし、やっつくか。」しかし…、こうやって比較すると全然違います。これはやばい(汗)



きれい！嬉しいー！受付のバックを木目調にして気分も一新！ついでにカーテンの色も変えれば、治療室が明るく感じます！



リフォームの日取りが決まり、移転以前からご来院いただいている患者様に「次回おみえになられると内装が少し変わってますよ。」とお伝えすると「えっ！もうリフォーム？」と、少し考えられ「そうやわ。ここにってから 12 年も経つよ。私もそれだけ通ってるんやねえ。」とニッコリ笑って言われました。きっかけがお有りだったとは思のですが、移転後の年数を覚えていて下さったことに私は少し驚きました。同時に、私やスタッフ、田中鍼療所の歴史を知って下さっている方が居ただけなことへの感謝の気持ちと心強さを覚え、患者様のニッコリ笑顔が私の中に暖かく染みいります。改めて、この仕事の有難さを実感しました。リフォーム後は、患者様から「あれ？変わった？良いねえ。」などと声を掛けていただき大満足のリフォームとなりました！

タチ鍼(シン)3030

☆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。

※10月、11月、研修のため臨時休診を予定しております。完全休診、または足つぼマッサージ、ツボ指圧のみ営業など、日によって異なりますので 院内掲示、お電話などでご確認下さい。

☆インフルエンザの予防接種をご予定の方へ

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、はり灸治療は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。

☆寒い夜には、「薬用入浴剤 福の湯」とっても温まりますよ！

当院お薦め入浴剤「福の湯」。トウキ・センキュウ・チンピ・ハッカ等の体を温める天然の生薬のみを使用しています。「これ、温まるよね。」と好評です！

冷え症の方は勿論ですが、身体の芯から温まり、慢性腰痛・ギックリ腰などの筋肉系の痛み、膝痛・リウマチなどの関節痛、神経痛、生理痛・胃腸痛等の慢性症状にも効果があります。当院スタッフも冬の寒さで腰痛や神経痛症状が出た時は、福の湯の恩恵を受け乗り切っています。

※福の湯は硫黄分を含んでいませんので、浴槽を傷めません。

※アトピー性皮膚炎、肌の乾燥による痒みなどは、悪化する場合がございます。ご相談下さい。



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》 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~