

5月に誕生日を迎え43歳。額や眉間のしわ、ほうれい線、白髪が気になるようになりました。一番気になるのが鼻毛の白髪。白鼻毛？見えない所だからこそ見えると恥ずかしい！なぜか鼻毛カッターでは切れません。思い切ってピンセット！「痛っ！」涙が出ました。少し自虐が過ぎたかな？そんなこんなで「美容」に目が向きました。

鍼灸師だからこそできる美容法があります！

《目次》

- 1, 【特集】首肩のこり、頭痛、めまい
- 2, 鍼屋のひとりごと
「立体造顔美容鍼」始めます♪
- 3, お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



美容鍼を導入しました！
裏面で簡単にご説明します！

【特集】首肩のこり、頭痛、めまい

【春になると多くなる、首肩のこり、頭痛、めまい】

春は毎年、「首や肩がこる、頭が重い・痛い、頭がフワフワする」といった症状を訴える人が多くなります。私は花粉症も含め、このような春に多くなる症状を「春先病」と言っています。全くの私のオリジナルなので病院でお医者さんに言っても伝わりませんよ。私の言う春先病は首肩のこり、頭痛のような頭部や上半身を中心とした症状です。なぜ春に多いのか？ 東洋医学で考えます！

【不安定な春の陽気が影響する】

暖かくなり、草花も芽吹き、気持ちの良い空気。外での活動も増えて、あんな事もこんな事もしたい！はずなのに、なんとなく体がスッキリしない。春ってそんな季節じゃないですか？花粉症による鼻汁・鼻閉・目やお肌の痒み、夜グッスリ眠れない、日中の倦怠感。「私が怠けているだけかも。」なんて言われる患者様も。いえいえ！違います！

日によって暖かくなったり冷え込んだり、朝の寒さに対し午後の気温の上昇、たまに降る冷たい雨など、不安定な春の陽気が体に与える影響は思っているよりも大きいものです。体力のある人、健康な人は、それほど症状として感じていないだけで、皆平等に影響しています。それが首肩のこりや頭痛、めまい、花粉症等の頭部を中心とした症状の原因になります。



【気候の影響で体はどのように変化する？】

東洋医学の考える健康体とは、体内の陰気と陽気のバランスが保たれた「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」です。陰気とは主に体内を潤す「水分」を指します。東洋医学では津液と言い、栄養分の含まれた体にとって必要な水分です。陽気とは、主に、「気や血」と考えます。気は体を動かす原動力、血は筋肉、内臓、肌、髪など全てを栄養します。これらのバランスが気候変化によって崩れると、体質や環境により、大きく分けて二つのタイプに変化します。

①頭部・上半身に熱が溜まり、夜の睡眠が浅くなる

このタイプの人には、陰気の働きが弱いため、春の気温の上昇に合わせて旺盛になる体内の陽気が冷やされず、強い熱が体にこもっています。そのために、首肩のこり・頭痛が強くなり、めまい、動悸、耳鳴りといった症状が現れやすくなります。朝起きると首～肩が痛むといった寝違えもこのタイプで多くみられます。また、熱のため口渇が強くなり、お肌も乾燥が強くなり痒みを感じる人もいます。花粉症は粘膜の乾燥により目の痒み、鼻閉、まぶたの乾燥・痒みが現れます。体内に熱がこもった状態は、精神的に興奮した状態や緊張した状態と同じで、自律神経では交感神経が優位になっているのと変わりません。睡眠が浅くなるのはこのためです。

＜対策＞

運動や食事などで、こもった熱をちょうど良い具合に汗として体外に発散できれば陰陽のバランスは保たれます。ただし、肌の乾燥のために汗が出にくい状態でもあるため、意識的に発汗を促さなければなりません。また、酸味は熱を引き締め作用があるので、酢の物、レモンなどを多く摂るのも有効です。睡眠が浅い、寝付きが悪い、夢をよく見るといった場合は、頭部を氷枕などで冷やして就寝すると眠りが深くなります。

②お腹や腰、足の冷えが強くなり、日中の倦怠感を感じやすい

①の熱が中心タイプとは異なり、むくみによる冷えが中心で、頭部にのみ熱が溜まった状態です。体質的な胃腸虚弱、体力が無いといった人に起こりやすいタイプです。首や肩のこりもありますが、頭のフワフワ感があり、下肢のむくみ・冷えによる足腰の重だるさ・関節痛などが出やすくなります。花粉症はタラタラと流れ出る鼻汁が多くなり、食事やアルコールで症状が悪化する人もいます。食後の胃もたれ、下痢しやすい、常に体が重い、疲れが取れないといった症状を伴うことも。

＜対策＞

冷飲食を避け、温かく消化の良いお食事で胃腸の働きを助けてあげましょう。食べ過ぎ、炭水化物の摂りすぎは日中の倦怠感や眠気が強くなる原因のひとつです。腹八分目がちょうど良い量です。頭がフワフワする場合は、後頭部を氷枕で冷やします。また、下肢のむくみや冷えに対しては、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かり体全体をじんわりと温めましょう。どうしても下肢が冷えるといった人は、膝から下だけお湯に浸け、足浴で温めましょう。お腹をカイロ等で温めるのも有効です。

【はり灸治療】

①のタイプの人には、体内の水分（津液）を動かし、頭部の熱を取るようにはりを行ないます。熱のため筋肉の強張りが強く、首肩～腰部、足の筋肉の緩みを確認しながら治療を進めます。熱を解消することで首肩のこり、頭痛、めまい、花粉症などの症状は改善していきます。また、睡眠が深くなるため体調が良くなります。

②のタイプの人には、胃腸機能の改善、体力の向上、体質の改善を目的に治療を行ないます。胃腸が温まり機能が回復することで、首肩のこり、頭部のフワフワ感は改善していきます。お灸はむくみや冷えの解消に大変効果が高いため、このタイプの人には多く行ないます。

鍼屋の ひといごと

りったいぞうがんばりようはり
「立体造顔美容鍼」始めます♪

〈対応できる症状〉

基本対応

お顔全体のたるみ

その他の部分対応

眉間のしわ、ほうれい線、小じわ

3種類の目の下のクマなど



美容鍼は、美容外科以外に直接筋肉にアプローチできる
数少ない美容法であり、その作用こそが美容鍼の有効性
の重要なポイントとなります。

立体造顔美容鍼は、顔面部の筋肉・骨格の位置やその働
きを正しく理解し、より高い効果を求めるために低周波治療器
による通電刺激を行う、安全かつ有効性の高い技術です。

八野 享子	鍼灸師	個人事業
松井 直輝	鍼灸師	
山本 修平	鍼灸師	

日本メディカル美容鍼協会
認定施術者一覧一部抜粋

岐阜県		
名前	資格	治療院名
高橋 信子	鍼灸師	株式会社メディカルラボ
田中 孝典	鍼灸師	はり灸 田中鍼灸所

静岡県		
名前	資格	治療院名
山本 修平	鍼灸師	山本鍼灸院
田中 孝典	鍼灸師	はり灸 田中鍼灸所

飛騨で立体造顔美容鍼を受けることが
できるのは田中鍼灸所だけ！

料金

基本対応 ￥3,500

部分対応 一部位 + ￥500

一施術30～40分 予約制

美容鍼に医療保険は適応されません



※ご予約時に「美容鍼」をご希望であることをお伝え下さい。
また、ご予約はお日にちに余裕をもってご依頼下さい。

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(10連休)について

4/29(月)～5/02(木)は通常営業 5/03(金)～5/06(月)は休診させていただきます。

☆ご予約に関するお願い

治療サービスの質・確実性の向上、患者様の待ち時間短縮のため、予約制となっております。

【ご予約頂く際には】

事前にご予約頂いた患者様を優先させて頂いております。細かな時間帯の指定がある場合、または、はり灸とツボ指圧・足つぼマッサージ等の併用治療をご希望の場合、直前のご予約ではご希望に添えない事も御座います。お早めのご予約をお願い致します。

【ご予約の変更・キャンセルは】

予約状況により、キャンセル待ちの患者様が、当治療室からの連絡をお待ち頂いている場合も御座います。ご予約の変更が分かり次第お早めにご連絡頂くようお願い致します。

☆パート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 田中鍼灸所 開業～