

このDMを書いている3/20現在、新型コロナウイルスと関連する自粛規制の収束の見通しは立っておらず、少しネガティブな風潮。でも、コロナウィルスって言うてみれば「風邪」。風邪の予防には、うがい・手洗いと免疫力を高め健康を保つこと。免疫力が高く健康が保たれた状態とは「快眠・快食・快便」です。そんな時こそ！東洋医学！睡眠を深くするはり灸治療は、免疫力を高めるには最適です。是非、ご活用下さい！

《目次》

1. 【特集】アレルギー性鼻炎・花粉症
2. 鍼屋のひとりごと

新型コロナウイルス感染対策を徹底しております！

3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



鼻汁・鼻閉・目の痒みに効くツボ「陽谿(ようけい)」

【特集】アレルギー性鼻炎・花粉症

温かくなってくると気になるのが、花粉の飛散量、アレルギー性鼻炎、花粉症。当治療室にも鼻炎症状を訴えられる方は沢山みえます。そして、はり灸治療で、多くの方が症状の改善を実感されています。しかし、残念ながら、1、2回の治療で症状が全快するかというと、そうではありません。それは、アレルギー性鼻炎は、各々の体質が大きく関係しているためです。そんな鼻炎症状と体質との関係を東洋医学で考えます！

【東洋医学で考えるアレルギー性鼻炎・花粉症】

東洋医学では、温かくなる頃に起こるアレルギー性鼻炎は花粉のためではないと考えます。花粉は目の痒みや鼻汁を発症するきっかけとして考えます。

では、なにが原因なのか？それが体質です。

春になり夏に季節が向かう中、自然界の陽気が盛んになることで外気温が高くなります。それにつれて、人体も体内の熱気が盛んになります。この体内の熱気を東洋医学では「陽気」と呼び、健康体であれば、この徐々に高まる陽気を適度に「発汗、排便、排尿」などで発散することができます。すると、鼻炎症状は起こらない、症状があっても改善すると考えます。

しかし、この陽気の発散が上手に出来ない体質では、体内の熱気(陽気)は溜まる一方となります。そして、性質上、熱気は上に昇るため、体内では頭部や上半身、お肌に溜まるようになり、それが目や鼻の粘膜を乾燥させ、空気中をフワフワと漂う花粉の刺激に反応し、痒みや鼻汁、鼻閉などの鼻炎症状となると考えます。鼻炎だけではなく、背中やお腹、足のすね等の肌が痒い、夜間布団に入っていると痒くなって掻きむしってしまう、といった「痒み」が出るのもそのためです。



左図が、鼻炎が発症する身体の状態です。

これは胃腸の状態が全身に影響を与えることで起こり、「胃熱」といい、胃に熱が多くなった状態です。寝付きの悪さ、倦怠感、浮腫み等も強くなります。また、胃に熱を持つと、目、鼻、口、食道にも熱を持つため、目の充血、口渇、唇が荒れる、唇の赤みが強くなる、舌の苔が厚くなる、口臭が強くなるといった症状も現れます。

うどんやラーメンなど、熱い物を食べたときに鼻水が垂れる、鼻が詰まるといった経験はありませんか？これは胃に食べ物の熱が入り、鼻腔の熱が強くなったために起こる現象です。胃と鼻の関係が分かる現象のひとつと言えます。また、お酒を飲むと鼻炎の調子が悪くなるという人がいます。これは、胃にアルコールの熱が入り、熱を持った胃がさらに熱っぽくなったために起こる現象です。

【鼻炎改善のために生活の中で出来ること】

★胃腸の状態を良好に保つ・・・鼻炎改善に最も大切！

大食、冷飲食を避ける アルコールを摂りすぎない 口渇、唇が荒れている時は特に注意 熱の収れん作用を持つ酢の物など、酸味を積極的に摂る

★良質な睡眠を・・・睡眠の質の低下は、頭部や上半身の熱を強くします。

早めの就寝を心掛ける 寝付きが悪い、眠りが浅いという人は氷枕で頭を冷やす

★適度な発散を・・・体内に溜まった熱を体外に出します。

発散とは発汗、排便、排尿です。

デスクワークなどで汗をかく機会が少ない場合はウォーキングなど適度な運動で発散する 仕事でたくさん汗をかくという人は、冷飲食・アルコールを控える

【治療】

治療は、胃腸の働きの正常化を目的とした鍼灸を行ないます。

胃腸の働きといっても、自覚的には、極端な食欲不振などはなく、最近食べ過ぎてしまう、無性に甘い物を摂りたい、便秘、便が緩くなったといった変化です。または、普段から大食、冷飲を好む、香辛料やにんにく等の刺激の強い物を好む、アルコールを大量に飲むといったタイプの人、胃に熱が強い「胃熱」状態です。これは、胃に血液が停滞することによって起こるため、胃に多くなった血液循環を促すツボに鍼を行ないます。

また、写真のように、直接頭部のツボを使い、目や鼻の周辺の熱を取る、背腰部やふくらはぎのツボを使い上半身に集中した熱を手足の末端に拡散する等の鍼灸を行ないます。



天柱(てんちゅう)の刺鍼 頭部の熱を取るために鍼を行います。頭痛、目眩、肩こり、睡眠障害、背腰部のこり等にも効果があります。



中脘(ちゅうかん)のお灸 胃の調子を整えるためにお灸を行ないます。食欲不振、慢性胃炎、胃酸過多、逆流性胃炎、膨満感など胃腸症状全般に効果があります。

鍼屋の ひとごと

新型コロナウイルス感染対策を徹底しております！

当治療室では、新型コロナウイルス対策として、

★スタッフから患者様への飛沫感染を予防するため、流行期間中はマスクを着用させて
頂きます。



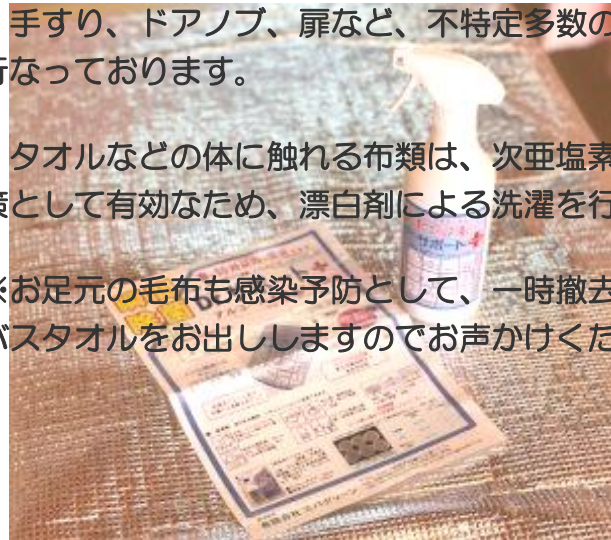
スタッフのうがい、手洗い

- ・ 入店時退店時、往診などの外出後のうがい・手洗い、お一人お一人の治療前後に石けん・流水による手洗い、アルコールまたは、次亜塩素酸にて殺菌消毒を行ないます。
- ・ 感染の有無の確認のため、出勤前の体温測定を義務付けております。

治療室内の除菌について

- ・ ベッドの消毒は次亜塩素酸にて、治療毎に行なっております。
- ・ 手すり、ドアノブ、扉など、不特定多数の人が手を触れる可能性の高い場所は、1時間毎の消毒を行なっております。
- ・ タオルなどの体に触れる布類は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が新型コロナウイルス対策として有効なため、漂白剤による洗濯を行なっております。

※お足元の毛布も感染予防として、一時撤去しております。足元が冷える、寒いといった患者様は、バスタオルをお出ししますのでお声かけください。



タナ鍼(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。
※4/29(水)～5/6(水) ゴールデンウィークは、カレンダー通りの営業です。
4/30(木)、5/1(金)、2(土)は通常営業致します。

☆立体造顔美容鍼ご利用料金

スタンダードコース

お顔のたるみ解消 小顔効果 美容鍼16本+低周波
¥3,850

スタンダード+オプション

額のシワ、眉間のシワ、ほうれい線、目の下のたるみ・クマの各部位に対応致します。気になる部位をご指定下さい。
¥3,850 + 各¥550

スペシャルリフトアップコース

お肌、筋肉を『強力』に引き上げて、理想的なフェイスラインへ！リフトアップに効果的な筋肉にアプローチすることでお口元、頬、目の位置を高く上げます。また、代謝を促すことで、額、眉間、ほうれい線のしわ、目元のたるみなどお一人お一人のお悩みに対応するオーダーメイド美容鍼です。
美容鍼60～70本+低周波 ¥6,600



Anti-Aging 魔法は使えないけど、鍼は使える



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～