

今年は、3月から新型コロナによる学校休校、緊急事態宣言、外出自粛。6月、緊急事態宣言解除で徐々に平常に戻るのを期待しましたが、7月は豪雨による災害。こんなに不安定な年は、私は経験したことが無いように思います。このような環境では、心身共にストレスの影響を受けてしまいます。私はそんな時、両手を上に挙げ背伸びをします。そして、大きく深呼吸。肩の力が抜けますよ!

《目次》

1. 【特集】腰痛のタイプ
2. 鍼屋のひとりごと

はり灸治療は、こんな症状にも対応します！ 小児はり

3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



指圧・足つば・猫背リセットでスッキリ！
ストレス解消にお役立て下さい！

【特集】腰痛のタイプ

多くの人を経験する腰痛症。日本人が抱える自覚症状で最も多いのが腰痛だと言われているほど。腰の痛みを西洋医学的に分類すると、筋性腰痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、脊椎分離すべり症、腰椎圧迫骨折など、様々な原因、種類があります。また、近年では、精神的ストレスが慢性腰痛の原因になるとも言われています。今回は、腰痛を東洋医学の視点でタイプ別に考え、その対処法や日常気をつけることを解説します！



【東洋医学で考える腰痛のタイプ】

タイプといっても、色々な見方があります。見方によっては分かりづらいものなので、今回は、腰痛の「痛み方」、自覚症状とそれ以外の症状のダブルチェックでタイプを分けてみます。あなたのタイプはどれでしょう？ チェックしてみましょう！

どんな時に腰の痛みを感じますか？

- 同じ姿勢を続けると悪くなる
- 長い時間立っていると痛くなる
- 肉体労働を行なうと痛くなる
- 起床時や動き始めが痛む
- 座っていると痛くなる
- 雨の降る前や降雨時に悪くなる
- 横になって寝ていると痛くなる
- 外傷や事故が原因で腰が痛くなった
- 月経の時に腰痛が悪化する

次は、腰痛以外のお身体の状態をチェックしてみましょう！

- むくみや足の冷えを感じる
- 喉のつまり、動悸、息切れを感じることもある

- 筋肉が硬い、肩こりや背中引きつりを感じる
- 目の疲れを感じることが多い
- 降雨時にめまいや頭がフワフワすることがある
- 体のだるさ、倦怠感を感じる
- よく咳が出る、または、喘息が持病である
- 風邪をひきやすい
- うさぎの糞状のコロコロの便になることがある
- 月経痛が重い

最後に睡眠状態をチェック！

- 朝早く目が覚めることが多い
- よく夢をみることがある
- 寝付きが悪いことが多い
- 深夜に目が覚めることが多い

【タイプごとの原因と対処法、気をつけること】

お気づきだと思いますが、黒、青、橙、緑、赤と色分けしてあります。これらの色は同じタイプです。同じ色の数が多いのがあなたの腰痛のタイプ。どの色もたくさんあるよ！という人は、悪くなってから時間が経ち、少し拗れた腰痛、若しくは、手術などの影響で本来のお身体、体質とは違う状況になっているのかもしれませんが、それぞれを解説していきます！

【黒】・・・元来の体質、職場などが足腰の冷える環境、長時間の立ち仕事等によって、足腰が弱った状態で、腰痛で最も多いのがこのタイプ。このタイプは体内の水の循環、排泄機能が弱っているため常にむくみがあり、腰痛症状が起こります。普段から靴下を重ね履きするなどして、足を冷やさないように気を配りましょう。入浴時の足湯なども効果的。冬期の底冷えは特に堪えるので、下腹部や患部である腰にホッカイロを貼ると良いです。

【青】・・・血行が悪く、筋肉、内臓を十分に栄養しないために、腰臀部の筋肉が硬く強張り痛みになります。坐骨神経痛も起こしやすいタイプです。起床時や動き始めに痛みを感じる事が多く、これは血行不良のために起こります。筋肉を使う労働や運動後に悪化するため、入浴時に十分に温め、血行の改善に気を配りましょう。また、筋肉の硬さの改善には、入浴後などの血行が良い状態で行なう心地良い程度のストレッチが効果的です。

【橙】・・・体質的に胃腸が弱い、日頃から冷飲食、暴飲暴食が多く胃腸に負担をかけているために皮膚、筋肉がゆるみ腰痛となっています。胃腸を整えるよう気を配りましょう。甘い物の食べ過ぎはゆるみを助長するため要注意。雨が降る前、降雨時に悪化するというのは特徴的な症状のひとつです。胃腸の悪さは感じないけど雨に関係して症状が出る、といった人は気づかない間に胃腸が弱っているのかもしれませんが、このタイプは関節痛を発症することも多く、関節が赤く腫れて痛む、膝に水が溜まる、関節リウマチ等の症状を発症することもあります。

【緑】・・・肺が弱く、東洋医学でいう「気の巡り」が悪いために、全身がむくみ、腰が重い、痛いといった症状になります。気の巡りが悪いと、疲れを感じやすく横になりたくなりますが、体を動かさないと更に気の巡りが悪化します。そのために寝ていると腰が痛くなります。体調の良い時にウォーキングなど、体を動かすことで気の巡りが良くなります。また、青のタイプも筋肉の硬さにより臥床中に腰痛を感じる事ががあります。この痛みは、寝返り時の動き始めの痛みや腰臀部、大腿部の痺れや引きつりが多く痛み方が違います。

【赤】・・・外傷や出血を伴う事故、出産などにより形成された古い栄養分の無い冷えた血を意味する「瘀血」タイプです。このタイプの腰痛は、普段は血行の悪い青と似た症状ですが、瘀血の影響が強くなるとギックリ腰や急性の神経痛などの激しい症状に発展することがあります。瘀血は簡単に無くなる物ではありません。冷飲食、暴飲暴食を避け胃腸を温め、腰痛が強い時には患部を温めます。十分な睡眠時間を確保するなど、体調を良好に保つことが大切です。

以上、簡単にタイプ分けしてみました！いかがでしたか？ご自分の腰痛タイプはありましたか？腰痛改善、悪化予防にお役立ていただければ嬉しいです！

鍼屋のひとごと

はり灸治療は、こんな症状にも対応します！

「小児はりの効果 胃腸症状の改善」

家族全員で食卓を囲んでいた土曜の夕食、妻が「誰かオナラした？」妻の正面に座る長男が「うわっ！臭い！」すると、妻の右隣に座る娘が恥ずかしそうに「なんか朝から臭いオナラが出るんやもん。」と手を挙げます。次に臭いに気づいた三男も「くっさ〜！」「何食べたんやろうね？でも、朝からなら今日は学校が休みで良かったねえ。」などと言いながら、妻の左隣で夕食を食べていた私にもいよいよ臭いが到達！小学2年の小さな娘でもこんなオナラが出るものかと思うほど、ク、サ、イ！



恥ずかしそうに「う〜ん。」と口ごもる娘に「ウンチが出れば、きっと治るよ。大丈夫、大丈夫。」と声をかけましたが、日曜日でもゲームで盛り上がる子供達からは「またオナラした！クッサ！」などと何度も聞こえてきます。娘に「ウンチ出た？」と聞くと「コロんってしたのがちょっと出た。」

月曜日は学校です。このままでは小学校で異臭騒ぎが発生するのは確実。「お父さんが治療してあげるね。」娘は私のはり灸治療を「治療してもらおうとよく眠れる！」とお気に入りです。



手足、お腹、背中、頭～首肩にチョンチョンと鍼をします。刺激は、丸い鍼先を当てるだけなのでくすぐったい程度、娘だけでなく、大抵の子供は笑っちゃいます。



仕上げにお灸。娘の場合は、胃腸機能を正常に戻すため、胃腸に効果の高いお腹のツボにお灸をしました。ポッコリと張ったお腹が治療後は張りが無くなり、良い感じ！

月曜日、仕事が終わり帰宅した私は娘に「学校で臭いオナラ出んかった？ウンチ出た？」娘は「オナラ出んかったよ。ウンチは出た！」と無邪気に話します。田中家の異臭騒ぎは一件落着。

《小児はりが効く症状》・・・小児はりは0歳～小学生を対象としています。お灸は「動くとお灸が転がるかもしれないから動かないでね〜。」の約束を守れる子に行ないます。

夜泣き 疳の虫 風邪やインフルエンザによる発熱や頭痛などの諸症状 下痢や便秘による腹痛 頭痛 肩こり 寝付きが悪い等の睡眠障害 乾燥、アトピー等の皮膚症状 スポーツ障害・外傷等々、お困りの方は、是非ご相談下さい！

タチ鍼(シン)3030

☆お詫び

田中鍼療所のLINE が誤って通知されましたが、LINE でのお問い合わせ・ご予約の受付変更等は行なっておりません。大変ご迷惑をおかけ致しました。

☆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。

※お盆休み 8/13(木)、14(金)、15(土)を予定しております。

☆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**





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。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)
 H14 田中鍼療所 開業～