

新年度が始まりました。今年度は我が家にも変化があります。長男が高校生になりました！
ついこの間までランドセルを背負っていたような・・・？時間はいつの間にか過ぎていきます。
子供たちはどんどん大人に近づいて、私のほうれい線はどんどん濃くなる。美容鍼しないと！
自分のより良い未来に向かって張り切ってもらいたいものです！

《目次》

1. 【特集】血(けつ)が不足する？
2. 鍼屋のひとりごと
身体が温まる！血行が良くなる！ぐっすり眠れる入浴法！
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】血(けつ)が不足する？

【 東洋医学の血 】

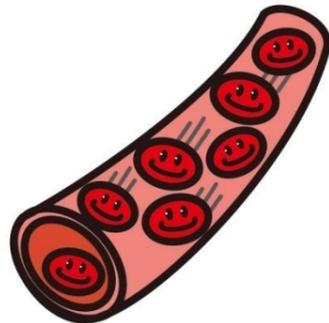
貧血・血圧・血行障害・血行が悪い・サラサラ血液。聞き慣れた言葉です。健康といえば血「ち」や血の流れ。しかし、お題目にあるように「血(けつ)が不足する」とは一般的には言いません。これは東洋医学の考え方で、血の不足を「血虚(けつきょ)」といいます。東洋医学では血の働きを、**人体を温める、動かすなど、生命活動を維持する燃料としての働きと毛・肌・筋肉・骨など身体を形づくる原材料としての働き**があると考えます。逆にいえば、血が不足した状態は、これらに関連した病気が起こるということです。今回は、血(けつ)にまつわる症状について解説します！

【 血が不足したために起こるそれぞれの症状 】

血は身体を動かすガソリンとしての性質があるため、見る・歩く・走る・物を持ち上げるといった肉体的な労働で消費します。そのため、血が不足すると、筋肉痛や腰痛、神経痛を起こしやすくなります。筋肉は血が充実して潤っていると伸び縮みしやすく、快適な動作ができます。逆に血が不足し、潤いが無くなると伸び縮みにくくなり、無理に動かすと硬さや痛みとなります。

『運動器疾患』

ぎっくり腰を定期的に起こす人や慢性腰痛、坐骨神経痛といった症状は、血が不足し筋肉が硬く強張っているために起こります。また、入浴などで温めると良くなる症状の多くは血が不足しています。



痛みで腕が拳がらない五十肩、朝起きると指が曲がって伸びないばね指は、長年使ってきた疲労が積み重なり、患部周囲の筋肉や靭帯の潤いがなくなったために起こります。アキレス腱や筋肉の断裂も古いゴム製品が切れやすいのと同じで、潤いがなく伸び縮みしないことが原因です。

『思考・精神』

勉強や気配りなどの頭脳、精神労働でも血は消耗されます。血が不足すると思考能力が低下します。長時間集中して何かを行なうと頭がボーッとする、そんな状態。そして、考えがまとまらずイライラが溜まりストレスとなります。女性が月経中にイライラするのも腹痛などの体調不良による不快感もありますが、血が不足するために怒りっぽくなるのです。血の不足がさらに進むと頭のコンピューターを動かす燃料が不足するため、やる気や根気が出ず、無気力な状態となります。決断力がなくなる、恐れやすい、ため息など鬱的な症状が起きやすくなります。また、性格として気が短い、怒りっぽい、口調が荒いという人は、体質的に血が不足しやすい傾向にあります。

『目・視力』

パソコンやスマートフォンを長時間使用する、細かいものを凝視するなど、「目で見る」ことでも血は不足します。そのため、血の不足は目のかすみ、視力の低下を招き、白内障、緑内障にも繋がります。

『睡眠』

血は睡眠とも深い関係があります。血は身体を動かせるために、日中は頭や筋肉、内臓の比較的浅い場所を巡っており、夜になると内に入るために人は眠りに就くと東洋医学では考えます。しかし、血が不足すると血の循環に不具合が生じ、夜になっても内に入れず、頭に血が昇ったままと眠れなくなります。寝ていても頭は起きている、夢を多く見る、朝スッキリ目覚めないといったこととなります。

『婦人科疾患』

女性は精神労働や肉体労働と同じように、子宮で赤ちゃんをつくる準備をして、また掃除をしてというサイクルを毎月繰り返します。それには大量の血を使います。妊娠中はお腹の赤ちゃんの成長のために大量に血を使います。ですから、血が不足した状態は赤ちゃんをつくる準備や工程に差し障りが出て、月経痛・月経不順・不妊症・流産などの婦人科の疾患が出やすくなります。

『季節と血』

東洋医学には五行論という考え方があります。例として、五行「木・火・土・金・水」五臓「肝・心・脾・肺・腎」五季「春・夏・長夏・秋・冬」五志「怒・喜・思・憂・恐」のように、様々な物や事柄を五つに分けます。そしてこれらは、木→肝→春→怒のように、互いに対応すると考えます。五臓の中の肝は、情志活動、消化吸収、気血の運行がスムーズになるようコントロールする働きを持つため、血の順調な巡りに肝は深く関係します。また、春は花木がのびのびと育つように、春の陽気に誘われて人体ものびやかになると考えます。この時、血が不足していると体調不良を感じるようになります。春に体調が悪いという人は血が不足傾向にあるといえます。

【 養生法 】

不足した血を補うには、できるだけ身体を休めることが大切です。深呼吸を意識的に行なったり、ゆったりとした音楽を聴くなどしてリラックスした時間を過ごしましょう。春の風に当たりすぎると肝の働きを阻害し血に影響します。温かくなったとはいえ身体を冷やさないよう気をつけましょう。

食べ物では、酸味は肝の働きを助けます。血を生成する胃腸を養う食材も大切です。鶏肉、大豆、長いも、かぼちゃ、納豆などが良いようです！



鍼屋のひとごと

身体が温まる！血行が良くなる！ぐっすり眠れる入浴法！

湯船でお湯に浸かり、温まっていますか？



入浴は面倒だからと、シャワーで済ませていませんか？シャワーは身体の汚れを落としますが、芯から温まることはできません。暑い夏場もクーラーで身体を冷やしていることもあります。冬も夏も入浴で身体を温めましょう！

どうしても時間がなくて、シャワーで済ませるという場合は、首の後ろで肩との付け根、頭を下げるとポコッと出る背骨があり、大椎(第7頸椎下)というツボがあります。そこにシャワーを集中的に当てましょう！

◎入浴の効果とは？

・温熱作用

お湯に浸かっていると、温熱効果で血管が拡張して、血行が促進され、全身の細胞に酸素や栄養が運ばれて新陳代謝を促し、むくみを軽減します。また、温熱作用により、痛みや麻痺が軽減されます！

・水圧作用

水に浸かっていると、水圧により身体の表面だけでなく、深い位置にある滞りがち下半身の血管やリンパ管を刺激してさらに血行が良くなります！

・浮力作用

お湯に浸かった浮力により、体重は普段の10分の1ほどになります。そのため体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、身体全体の筋肉の緊張がほぐれリラックスできます！

◎お湯の温度で自律神経を刺激して、良質な睡眠を！

身体を温める目的の入浴の基本的なお湯の温度は、**38～41℃**と少しぬるめと感じる温度で、時間は**10～20分**です。この温度と時間の入浴法は、**副交感神経を優位**にします。副交感神経が優位になると「血圧・脈拍の低下」「心身のリラックス効果」「消化管の動きを高め食欲増進」となります。そして、副交感神経が優位となるこの入浴法が良質な睡眠へと繋がります！

冬期や寒い夜は物足りなさを感じる場合もあります。そんな日は、お風呂の温度をいつもより上げて42℃！しかし、**42℃以上**は闘争神経と呼ばれる**交感神経を刺激する**ため「神経の興奮」「血圧の上昇」「胃液の分泌の抑制」と、良質な睡眠とはほど遠い状態となってしまいます。就寝直前にはあまりお勧めできませんが、42℃以上のお湯は痛みや身体の硬さの解消には効果が期待できます。高めの温度での入浴は、就寝時間より1～2時間前に行ないましょう！

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。

※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。

※現在、臨時休診の予定はありませんが、急な研修出席等により、急きょ変更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。

☆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。

☆スタッフ(フルタイム・パートタイム)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、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》 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～