

ついに!ついに!鍼屋鍼聞、通巻60号に達しました~!なかなか感慨深いものがあります。50号発行では「継続は力なり」、なんて自分に言い聞かせてみましたが、A3サイズの表裏を写真やイラストを使うものの文章で埋める作業は、私にとっては結構なボリュームです。地道に続ければ本当に続くものです。100号まで?年間4回であと10年(汗)。いやいや!あまり先を考え過ぎないのも継続のコツ!地道に行きます!

#### 《目次》

1. 【特集】夏の体・秋の体
2. 鍼屋のひとりごと  
    **症例：肩関節周囲の痛み**
3. お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



## 【特集】夏の体・秋の体

東洋医学では、人間の体の中にも季節は巡っていると考えます。季節が移り変わることで、人間の体にも変化が起こります。暑くてジメジメとした夏には夏に応じた体、季節の変わり目で不安定となる秋には秋に応じた体、というようにバランスを取りながら健康を保ちます。そのため、私たち鍼灸師は患者様の主訴やその他の症状と共に「季節に見合ったお体か?」を確認します。実は、夏から秋を体調良く過ごすことが、冬に風邪やインフルエンザなどに掛かりづらい、若しくは掛かっても軽症で乗り切るポイントでもあります。

### 【夏の体とその変化】

夏は植物が生長のピークを迎えるように、人間も最も代謝が高まります。人の体は暑さの影響から体の中に熱がこもるため、発汗し水分代謝を盛んにして暑気を払います。しかし、島国である日本は雨も多く湿度が高いという特徴があります。さらに暑さのため冷たい飲み物や生もの、冷たいデザートなどを多く摂ると体内の湿気が多くなり、体が重い、胃腸の調子が悪いといった様々な症状が起こります。これを東洋医学では「水毒」と捉えます。水毒は体内(特に胃腸)に必要な水分が多くなった状態であるため、むくみや下肢の冷え、下肢のだるさ、急性腰痛、膝関節痛、坐骨神経痛を引き起こす原因ともなります。また、汗が大量に出ると体内の必要な潤い(水)が失われ、大切なエネルギーまで消耗することになり、だるさや食欲不振、腹痛を伴う下痢、便秘などの夏バテの症状に繋がります。



### 【秋の体とその変化】

前述したように、体は季節とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すれば、その気候に合わせて体は順応します。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化に体もついて行くのがやっとです。さらに秋は天候の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。日中はまだ真夏のように暑いのに、朝晩は気温が低下し手足が冷え込むこともあります。このような気候変化が大きければ大きいほど、また期間が長くなれば長くなるほど体調は崩れやすくなり、日中の暑さにあぶられて熱がこもり、朝晩の気温の低下や降雨などで手足末端は冷えていきます。睡眠の秋といいますが、秋の体調変化はまず「睡眠」に現れます。朝方目が覚める、夢をよくみる、寝足りないなど、睡眠が浅くなります。そしてアレルギー性鼻炎や頭痛、肩こり、疲れが抜けにくい、めまい、耳鳴りなど、様々な症状が起こります。夏に体調を崩し回復しきれていない人は症状が顕著に現れる傾向にあります。また、秋が進み北風とともに肌寒くなると空気が乾燥するため、喉や気管支など呼吸器系の不調も多くなります。

### 【医食同源】

医食同源とは東洋医学の用語で「薬になるものと食べる物の源は同じ」という意味で、自分の体調に合わせた食事を摂っていれば体の調子を整えることができるという考え方です。



**夏**...冷飲食が多くなる夏は内臓も冷やされがち。冷やされた内臓は皮膚のように熱を温存し防御する仕組みがないため、もろに熱を奪われて体の働きを乱し、さまざまな症状として現れます。また、汗が大量に出ると体内の必要な潤い(津液)も失われ、エネルギーも消耗し、だるい、食欲不振など夏バテ状態に陥ります。そこで、体を適度に冷やし水分を供給する、**きゅうりやトマト、茄子といった旬の食材や体の余分な熱を冷まし、利尿作用のある小豆**を摂ると体が潤います。**生姜や海藻類**も潤いをもたらす食材です。また、消化が良く胃腸に優しい食品を意識的に摂ることも大切です。**山芋・長いも、じゃがいも、キャベツ、大根、ヨーグルト、梅干し**などです。のどが渇くからと冷たい水や氷入りの飲料をがぶ飲みすると水分をうまく代謝できず、体調不良に拍車をかけます。不調の時は冷たい飲料を避け、常温の水か温かい飲み物を摂るようにしましょう。

**秋**...秋の食養生は、北風とともに肌寒くなり、空気が乾燥してくるために肺や喉、咳に良い食材を摂る「**培陽潤肺(ばいようじゅんぱい)**」。肺を潤す作用を持つ食材や寒さに向かい抵抗力をつける強精作用の食品を多く摂るといった意味です。しかし、立秋を迎える8月8日はまだまだ暑く夏真只中。この頃は夏の食養生も意識する方が体は楽なのではないかと私は考えます。キンキンに冷えた飲食はほどほどに、旬の食材で体を潤し消化の良い胃腸に優しい食事を心がけるといったものです。しかし、暦上の季節の移行に伴って体も変化を始めます。培陽潤肺に良い食材はというと、肺を潤し、働きを良くする食品は、**梨、秋大根、栗、ぎんなん、百合根、白きくらげ、葛根**などです。のど、咳に良い食材は、**れんこん、かぶ、黒豆、ごぼう、きんかん、ハチミツ、白きくらげ**など。また、漢方薬では**完熟したみかんの皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)**」いい、咳や痰を鎮める薬として扱われます。冬の寒さに抵抗力をつける強精食材は、**さつまいも、山芋、しいたけ、ぎんなん、ゴマ、牡蠣、鮭、鰯、秋刀魚**です。

如何でしょうか?夏と秋、過ごしにくい季節を医食同源で健やかに過ごしましょう!



# 鍼屋の ひとごと

## 症例：肩関節周囲の痛み

「肩の痛み」は肩こりも含め患者様から伺う悩みの中で最も多いといっても過言ではない症状です。肩の痛みをもたらす疾患には様々なものがあります。「肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)」「頸肩腕症候群」「肩峰下インピンジメント症候群」「腱板断裂」などがあります。肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)、肩峰下インピンジメント症候群はよく似た症状で、腕を挙上した際痛みがあり、一定の高さで痛みがある、若しくは固まって挙げることができないといったもの。頸肩腕症候群は上腕や前腕に痺れや放散痛が常にある、夜間に痛みがひどく眠れないといった神経痛系の症状。腱板断裂は腱板が切れているので、常に痛みがあり、ある一定の高さ以上は痛みで腕を挙げることができないなどの症状があります。



← **頸肩腕症候群**に対するはり灸治療  
頸肩腕症候群は、首や肩のこりを原因とする筋肉のこわばり、頸椎の変形(頸椎症)、生来の鎖骨の形状などにより起こる神経痛です。診せていただく多くの症例は首や肩のこりを原因としています。  
写真は、肩上部、肩甲骨周囲の筋肉の血行改善目的とした施灸。頸肩腕症候群は頸(首)、肩、腕と、原因も神経症状の範囲も広く、症状の強弱も痛みで眠れないほどひどい、小指がピリピリするなど人それぞれのため症状や発症部位を見極め施術します。



← **肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)**に対するはり灸治療  
肩関節周囲炎は、肩関節が「錆びついた」と表現されることもあり、腱や腱板に老廃物が溜まり、錆びた蝶番が固まったような状態。深部の錆びを取るようにはり灸とお灸の合わせ技で深部の血行を改善し、肩関節を温め代謝の促進を図ります。



**肩の痛みを足のツボで引かせる** →  
私の師匠の得意技。少陽胆経というツボの列を使い、痛みを取ります。



# タチ鍼(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。

※ 8/14(月) 15(火)はお盆休みとさせていただきます。

## ☆ご予約に関するお願い

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、はり灸とツボ指圧の併用治療、美容鍼をご希望の場合、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。また、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。

## ☆極楽(?)ストレッチ、体験してみませんか?

田中鍼療所の新メニュー、「極楽(?)ストレッチ」

【料金】 半身ストレッチ ¥2,750 全身ストレッチ ¥5,500  
一部位ストレッチ ¥1,500(鍼灸治療との併用)



【上半身ストレッチ】  
・頑固な首肩のこり  
・肩甲骨の動きが悪い  
・腕の拳がりが悪い  
・肩・肩甲骨の可動域を広げたい  
※五十肩などの可動域制限のある場合は適応外です。鍼灸治療をご利用下さい。



【腰から下ストレッチ】  
・腰部・臀部・股関節の動きを主にストレッチ  
・膝関節の狭小化改善  
・股関節の可動域を広げることで下肢の血流改善  
・慢性腰痛などの腰臀部の緊張を解消  
※キックリ腰や坐骨神経痛といった疼痛の激しい症状は不応です。鍼灸治療をご利用下さい。



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~