

# はりきゅう愛媛



愛媛県鍼灸師会通信(第21号)

発行月 2022年11月

発行元 (公社) 愛媛県鍼灸師会

〒792-0888 新居浜市田の上二丁目16-52

TEL 0897-45-1280

## CONTENTS

- 法人設立40周年記念式典開催 ..... 1
  - 特集：こむらがえりのセルフケア ..... 2
  - 研修会・ボランティア活動の報告 ..... 3
  - information ..... 4
- はりきゅう豆知識②  
編集後記

## 公益社団法人愛媛県鍼灸師会 「法人設立40周年記念式典・祝賀会」開催

県民の皆様、関係各位様、平素は大変お世話になっております。

さて、本会は昭和55年3月(1980年)に社団法人を設立して以来、令和2年で40周年を迎えることができました。かねてより、周年記念式典の開催を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、泣く泣く延期になっておりました。この度、ワクチン接種の普及や行動制限の緩和などもあり、感染に十分留意した上で「法人設立40周年記念式典・祝賀会」を開催する運びとなりました。

令和4年10月10日道後にぎたつ会館において開式。式典に先立ち、(公社)日本鍼灸師会副会長 南治成先生による記念講演があった。式典の中で、永年在籍者の表彰において50年以上の在籍者は5名。その中で、池田啓二名誉会員が受賞者を代表して謝辞を行った。式典終了後、出席者全員で記念撮影をし祝賀会に移った。



## 特集

# こむらがえりのセルフケア

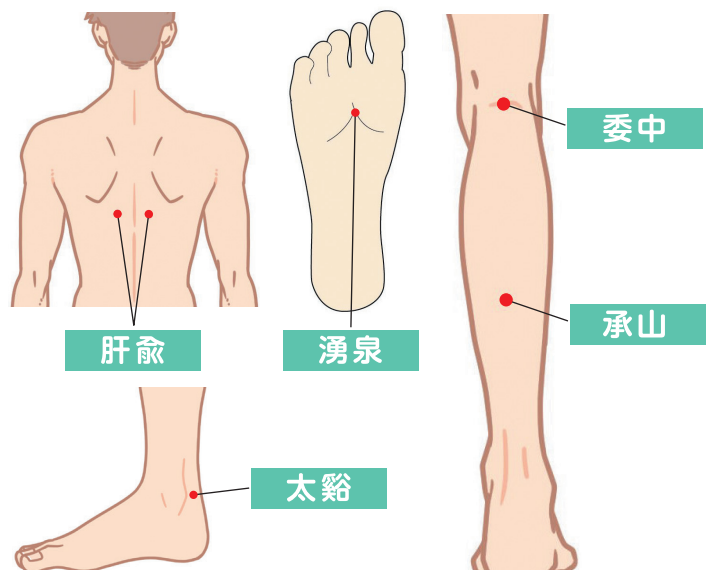
暑い夏も終わり、読書の秋・スポーツの秋になりました。今回は、スポーツの秋から連想して「こむらがえり」について。新型コロナになって、はや3年。最近、ワクチン接種もすずみ“ウィズコロナ”で行動制限を緩和され、スポーツを再開する人も増えてきたのではないのでしょうか。コロナ前には頻繁に運動していたからと、かつての自分を思い出して急に走り出すのはよくないですよ。

ふくらはぎは、膝から足首の間の後ろ側で、表面の腓腹筋(内側・外側)と奥にあるヒラメ筋で構成されています。姿勢を保つ筋肉として重要な役割を果たしています。また“第2の心臓”と呼ばれ、筋の伸縮運動の際に血液を心臓に送り返す働きもしています。こむらがえりは、激しい運動の後や、血行不良、冷え、脱水などをきっかけに突然ふくらはぎの筋肉が異常に収縮し痙攣した状態です。まれに、下肢静脈瘤や坐骨神経痛などの病気と関連して、こむらがえりを起こす場合もあります。足が常に冷えていたり、しびれを伴うような場合は、一度医療機関を受診するなどしてみてください。

東洋医学的には、**肝血虚**、**腎陽虚**、けっさよけつお**血虚血瘀**、**寒湿**などのタイプがあります。

- ① **肝血虚タイプ** は、筋をつかさどり、血を蔵し、疏泄をつかさどる働きのある肝に血が不足している。
- ② **腎陽虚タイプ** は、年を取るにつれ、腎の陽気が不足してきている。
- ③ **血虚血瘀タイプ** は、食生活の乱れや慢性疾患、精神的ストレスや運動不足などからの血行不良の状態。
- ④ **寒湿タイプ** は、長時間の立ち仕事などによって、下半身の冷えやむくみを伴う状態のもの。

セルフケアとしては、運動前のストレッチと、運動後のクールダウンを十分に行いましょう。運動をしていない方は、起床時と就寝前のストレッチや柔軟体操を継続してみてください。2～3分でも十分効果があります。ツボは**湧泉**、**太谿**、**承山**、**委中**、**肝兪**です。湧泉は親指やゴルフボールなどで、太谿・承山・肝兪は指で押さえたりお灸などで、委中は親指で、どのツボも“心地よい刺激”で試してみてください。



### えひめ鍼灸まつり on ウェブ実施報告

令和4年8月28日～約一ヶ月にわたりえひめ鍼灸まつりを開催した。「はりきゅうと地域の健康づくり」と題して、伊藤和憲先生の講演をYouTube配信。その後、協力会員を募り各施術所で「鍼灸体験・相談会」を行った。初めての試みの上、告知が行き渡らなかったが、初めて鍼灸体験した方からは、満足した感想を頂けた。動画視聴は60名、鍼灸体験・相談会への参加者は36名。

### 第1回生涯研修会実施報告

令和4年7月24日(日)に松山市男女共同参画推進センターを配信場所として、zoomを用いた会場受講とオンライン受講ができる形式での第1回生涯研修会を開催した。今回の研修会には、講師に篠原 昭二 先生(九州看護福祉大学教授)をお迎えして、「胃経、脾経を中心とした経脈病証の考察」をメインテーマとし、前半は「『黄帝明堂経輯校』にみる経穴主治及び上海中医学院編『鍼灸学』に見る経脈病証について」と題して、後半は、臨床治験から見た経脈病証:「胃経の内庭への刺鍼は、足関節前面痛、膝関節水腫、PF関節痛(ジャンパーズニー)、股関節前面痛、歯茎痛、舌炎、口唇炎、顎関節痛に効く」と題して、経脈の活用法について基礎から臨床まで詳しく紹介していただいた。参加者は26名、WEB参加21名うち会員外11名、会場参加5名うち会員外1名でした。

### 第2回生涯研修会実施報告

去る令和4年9月25日(日)に松山市男女共同参画推進センターを配信場所として、zoomを用いたオンライン講座 第2回生涯研修会を開催した。今回の研修会には、講師に新潟医療福祉大学リハビリテーション学部鍼灸健康学科準備室長 教授 粕谷 大智先生をお迎えして、「表情筋の特徴と顔面神経麻痺・痙攣に対する鍼灸・手技療法」をテーマに講義していただいた。顔面の表情筋や神経は、体の骨格筋と異なること、そしてそれを理解した上での治療が効果を導き出すこと、また、顔面の筋・神経の特徴から考える鍼灸・手技療法の効果や効果機序について、更に来年1月に発刊予定の顔面神経麻痺のガイドラインの鍼灸について紹介していただきました。先生は注意すべき点として、顔面神経支配の表情筋には、体性感覚線維が介在する筋紡錘が無く、四肢における深部腱反射は表情筋には無い。四肢筋では関節を挟んで収縮と伸張が一对となって起こる。しかし、表情筋は皮筋であり、関節の介在はなく、収縮優位で、意識して牽引や開口をしなければ伸張することは難しくなる。したがって、表情筋の特徴を考慮すると、低周波通電刺激のような筋収縮を起こす刺激は麻痺患者には禁忌(後遺症を助長させる)であり、麻痺以外も顔面部(筋や神経)の通電刺激も同様に注意をする必要があると説明した。参加者は49名(会員22名・会員外27名、うち会場受講者5名)でした。

10月30日

第33回 (公社) 全日本鍼灸学会 中国四国支部学術集会 香川大会

11月27日

第3回生涯研修会 オンライン講座

「台湾における鍼灸治療の現況・特徴／台湾で『山元式新頭針療法』展開の経緯及びその先」

医心堂中医クリニック院長・台湾山元式学会理事長 高資承 先生

12月3日、4日

日本鍼灸師会全国大会in愛知

12月18日

第4回生涯研修会・青年部研修会

聖カタリナ大学非常勤講師 今川弥生 先生

令和5年

1月8日

針供養、特効穴・症例検討、保険研修会

2月12日

愛媛マラソン ボランティア募集 (担当: 町野)

### 編集後記

今年の夏は、暑すぎたのか蚊をほとんど見かけませんでした。しかし、秋になってから、蚊に刺される事が多くなりました。みなさんの地域ではどうでしたか? (K)

愛媛県鍼灸師会通信

はりきゅう 愛媛

携帯・スマートフォンの方は、このQRコードでアクセスしてください。



編集委員 (2022年度)  
委員長 町野 公一  
委員 一柳 智頭



ご意見やご感想をお聞かせください。  
メールアドレス contact@harikyuu-ehime.or.jp

### はりきゅう豆知識 ㉑

Q スポーツによる疲労回復などに効果はありますか?

A スポーツの秋、これからはマラソンシーズンですね。鍼灸は、疲労回復を早める効果があります。スポーツでも労働でも、オーバーワークになる前にこまめなメンテナンスがおすすめです。

(町野公一)

