

はりきゅう愛媛



愛媛県鍼灸師会通信(第24号)

発行月 2024年2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

- 第14回はりきゅう市民公開セミナー… 1
 - 特集：コラム 私の治療…………… 2
 - 研修会・ボランティア活動の報告… 3
 - information…………… 4
- 令和6年 新年のごあいさつ
はりきゅう豆知識④
編集後記

第14回はりきゅう市民公開セミナー開催のお知らせ

来る、3月3日(日)午後1時30分から松山市コムズ4階視聴覚室において開催いたします。講演会では、「辛い慢性の痛みを和らげる方法～東洋医学と鍼灸を使ったセルフケア～」をテーマに鈴木雅雄先生(福島県立医科大学津医療センター附属研究所漢方医学研究室 教授)にご講演頂きます。先生から「人生100年時代が到来していますが、人それぞれ健康に対する悩みがあると思います。現在、介護(要支援)に至る第一位は関節疾患、二位は高齢による衰弱、三位は転倒骨折と言われています。ただ、この情報はあくまでも介護に至った時点の状況を表しています。実はその前に様々な症状が出ており、そのサインを見逃さない事が重要になります。今回の講演では、東洋医学でも鍼灸の特性を活用したツボ健康法や病気の予防法について皆様と一緒にやりたいと思います。」と、メッセージを頂いております。

感染症対策を徹底して皆様のお越しをお待ちしております。



Zoom配信でご視聴される方は
こちらの二次元バーコードから
アプリをダウンロードしてくだ
さい。

第14回 はりきゅう市民公開セミナー

令和6年
3月3日(日)
13:30～14:30

松山市男女共同参画推進センター
(コムズ)4階視聴覚室AB
〒790-0003 松山市三番町6-4-20 電話:089-943-5776

zoom 配信

※詳細につきましては(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページをご覧ください。

入場無料 対象:一般市民・市民
(事前申し込み不要)

公開セミナー 13:35～14:30
演題:「辛い慢性の痛みを和らげる方法
～東洋医学と鍼灸を使ったセルフケア～」

人生100年時代が到来していますが、人それぞれ健康に対する悩みがあると思います。現在、介護(要支援)に至る第一位は関節疾患、二位は高齢による衰弱、三位が転倒骨折と言われています。ただ、この情報はあくまでも介護に至った時点の状況を表しています。実はその前に様々な症状が出ており、そのサインを見逃さない事が重要になります。今回の講演では、東洋医学でも鍼灸の特性を活用したツボ健康法や病気の予防法について皆様と一緒にやりたいと思います。

講師:鈴木 雅雄先生
(福島県立医科大学津医療センター附属研究所漢方医学研究室 教授)

はりきゅうパネル展 13:30～14:30
鍼灸関連内容をパネル展示することにより、鍼灸が長い歴史の上に作られた科学的な伝統医療であることを知って頂く。また、現代の鍼灸が新しい衛生管理意識の下で実施されていることを理解して頂く。

最新情報は(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページ(<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>)に掲載いたしますのでご確認ください。

お問い合わせ (公社)愛媛県鍼灸師会 電話:0897-45-1280
<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>

主催:公益社団法人 愛媛県鍼灸師会
後援:愛媛県・松山市・松山市教育委員会・NHK松山放送局・愛媛新聞社・愛媛朝日テレビ・愛媛CATV

お問い合わせ

(公社)愛媛県鍼灸師会

電話:0897-45-1280 ホームページ:<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>



東洋医学や漢方という名前を聞くと「何か魔法のような効果がありそう」そう思う一般の方も少なくないのでは？鍼をして「すぐよくなりました」とか「よう効いた」と鍼の力で良くなったという言い方をされるのですが、正確には患者様自身の体が、自分で治したというのが近いと思います。言い方を変えれば自然治癒力が働いた。

「人は体の中に100人の名医がいる」とヒポクラテスも言っているように、人は皆自然治癒力を持っていて、我々はそれをいかに引き出せるか、が重要と考えます。慢性疾患なら尚更だと思えます。また手術後や病後の体力が低下している時などにも良いと思えます。鍼灸治療の一番の強みだと思えます。

さて、日々の臨床で必ず使う経穴（部位）があります。

「気舎穴・缺盆穴・気戸」です。

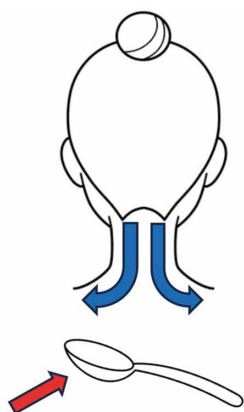
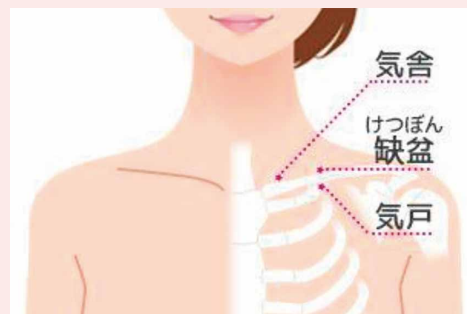
この周辺には、総頸動脈、鎖骨下動脈・静脈、リンパ節、迷走神経が巡っており、その周りに胸鎖乳突筋、前斜角筋、中斜角筋があります。経絡流注では、肺・大腸・小腸・三焦・胃・胆経などが通ります。

この辺りの緊張を取ることで頸肩部から腕、手指の疾患、自律神経系の疾患、胃腸疾患、循環器疾患などなど、様々な症状に有効だと思えます。

ただし、穴の下には肺尖があるのと、デリケートな部位であるので慎重に施術します。

使用する鍼は、ティ鍼や銀鍼1番～3番が適していると思えます。深刺しは厳禁です。

まずは、左右の缺盆・気舎辺りを軽く触診し、反応が顕著な方から行います。接触鍼がメインですが、程度によっては2～3mm程度の切皮刺入を行い、そのまま押手と刺し手で鍼を保持し、一呼吸ぐらいで抜鍼。それを2・3カ所ぐらい、反応を診ながら行います。少しでも反応が取れておれば良いと思えます。



セルフケアとしてされる場合は、上記の場所は、デリケートなので一般の方は触れないでいただき、首の後ろ（うなじ辺り）を上から下へ、ティースプーンで撫でていく方法が良いです。

金属製のティースプーンの丸い側を使い、うなじを上から下へ撫でるだけ、左右10回程度で良いでしょう。押える強さは気持ちの良い程度が良いでしょう。是非お試しください。

（高橋照旺）

第1回生涯研修会実施報告

去る令和5年7月23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1回生涯研修会を開催した。講師には、上海TOWAクリニック中医科医師の藤田康介先生をお迎えして、講座Ⅰ：「中国における未病を治すプロジェクト—上海エリアの食養生、漢方薬・鍼灸の研究動向—」、講座Ⅱ：「コロナ対策での中医・鍼灸の役割—コロナ治療や後遺症に対する漢方薬・鍼灸治療などの紹介—」のテーマでご講演して頂いた。中国における最新情報として、機会を用いた脈診法やロボットによるお灸治療など様々な方面からの新たな試みをご紹介して頂いた。

参加者は、21名(会員14名 うちオンライン受講11名 会場受講3名、会員外7名うちオンライン受講7名)でした。(越智)

第21回えひめ鍼灸まつりin松山実施報告

講演会：「鍼灸の力で痛みや不調にサヨウナラ!」と題しての講演後、「みんなでツボをとりましょう」では、来場者に鍼灸師が丁寧に指導。

鍼灸体験・相談会：来場者のうち35人が鍼灸体験会に参加。順番待ちを利用して「簡単ツボ押しセルフケア」を体験してもらった。体験後のアンケートから、身体が楽になった、鍼は痛くなく気持ちよかった、健康維持に鍼灸を利用したいなど好意的な意見を頂いた。一方で、会場のレイアウトや動線の情報があればとの意見もあった。次回に生かせるよう改善点を見直していきたい。久しぶりの現地開催で、コロナやインフルエンザへの感染対策も考慮してのイベントであったが、スタッフも来場者も笑顔で過ごしていました。(町野)

第2回生涯研修会実施報告

去る令和5年9月24日(日)に愛媛県生活文化センターにて、講師の先生に、菊池友和先生(日本鍼灸理療専門学校附属鍼灸院(一財)東洋医学研究所 主任研究員)をお迎えして、3年ぶりのリアルとオンラインによる第2回生涯研修会を開催した。

午前の講義は、「痛みに対する鍼灸治療—痛みと自律神経の関係から理解する—」という演題で、痛みの発生に自律神経がどのように関与しているのか、その発生機序や鍼灸刺激が痛みをどのように改善するのかなど、様々な方面から説明していただいた。また、午後の講義は、「明日の臨床にすぐ役立つ神経疾患(難病)に対する鍼灸治療—症例検討—」という演題で、神経難病のパーキンソン病とALSを中心にそれぞれの疾患の特徴や鍼灸治療について講義していただいた。ALSについては、具体的な配穴や刺鍼法、特に頭部のパルス治療については希望者全員に対して施術するという大変丁寧な対応をして頂いた。

参加者は、31名(会員18名 うちオンライン参加10名、会員外13名 うちオンライン参加11名)でした。(越智)

1月28日 スポーツ鍼灸研修会

聖カタリナ学園聖カタリナ短期大学部 人間健康福祉部健康スポーツ学科准教授 鈴木茂久先生

2月11日 第61回愛媛マラソン

3月3日 第5回生涯研修会、第14回はりきゅう市民公開セミナー

公立大学法人福島県立医科大学会津医療センター附属研究所漢方医学研究室教授 鈴木雅雄先生



鍼供養、
保険研修会、
表彰行事を
開催



はり灸業務
功労者表彰

本会副会長 町野公一
会員が受賞されました。

令和6年 新年のごあいさつ

本年は年明けより不幸な災害や事故が起こりました。被災された方々、ご家族の皆様には一時も早く平穏な生活に戻れますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行されました。現在愛媛県の感染者は増加傾向にあります。皆様には気を抜かぬよう感染予防にご留意頂きますようお願い申し上げます。

本会のこれまでの事業として、7月の第1回生涯研修会では中国上海在住の藤田康介先生による「中国における未病を治すプロジェクト」「コロナ対策での中医・鍼灸の役割」という講演をしていただきました。8月には松山市で第21回はりきゅう祭りを開催いたしました。多数のご来場者を迎え活気にあふれた催しでした。12月の青年部研修会では古谷税理士を迎えて、わかりやすい経理の話。青年部会員による美容鍼の実技供覧を行いました。ねんりんピック愛媛のえひめ大会では、今治市において鍼灸ボランティア活動を行いました。

今年度も余すところあと2か月です。皆様のご協力があつての公益社団法人愛媛県鍼灸師会です。どうか今後とも、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げますご挨拶に代えさせていただきます。

編集後記

この度は、能登半島地震の被害に際し心よりお見舞い申し上げます。みなさんも、“よそごと”と思わず、できる範囲の備えをしておきましょう。(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 (2023年度)
委員長 町野公一
委員 高橋照旺



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

はりきゅう豆知識⑳

㉞ 鍼をしてもらった時に、ズシンと重だるい感じがしますが何ですか？

㉞ 私たちは“響き(ひびき)”と呼んでいます。例えば、硬くなった筋肉が原因の慢性痛の場合、硬くなった筋肉にしっかりと鍼が当たった時に感じるもので、鍼治療では大事な感覚です。(町野)

