

はりきゅう愛媛



愛媛県鍼灸師会通信(第28号)

発行月 2026年2月

発行元 (公社)愛媛県鍼灸師会

〒792-0044 愛媛県新居浜市中村二丁目12-54

TEL 0897-43-4477

CONTENTS

- 第16回はりきゅう市民公開セミナー … 1
- 特集：コラム
東洋医学における、タイプ別睡眠障害 … 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[㊟]
編集後記

第16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8日(日)午後1時30分から松山市総合コミュニティセンター2階第4第5会議室において開催いたします。講演会では、「眠る門には福来る」をテーマに田中秀樹先生(広島国際大学健康科学部心理学科教授)にご講演頂きます。先生は、NHK「あしたが変わるトリセツショー」、「ガッテン」、「クローズアップ現代」、「きょうの健康」、「ヒルナンデス」などに出演されるなど、メディアでも活躍されている方です。先生から皆様へ「脳、心身の健康と密接に関連する睡眠への対処は重要な生活課題です。本講座では、睡眠改善の重要性や改善方法について、〇×クイズを交えながら紹介します。」と、メッセージを頂いております。

入場無料で、事前申し込み不要ですので、お誘いあわせの上お気軽にお越しください。



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

第16回 はりきゅう市民公開セミナー

「眠る門には福来る」

テーマ

令和8年
3月8日(日)
13:30~14:30

松山市総合コミュニティセンター
2階 第4第5会議室
〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地 電話:089-921-8222

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：「眠る門には福来る」
～睡眠改善から始める認知症、フレイル予防～

NHK「あしたが変わるトリセツショー」、「ガッテン」、「クローズアップ現代」、「きょうの健康」、「ヒルナンデス」等に出演。著書「くっすり眠れる3つの習慣」(ベスト新書)などメディアでも活躍されている先生をお招きしての講演です。
先生より皆様へ「脳、心身の健康と密接に関連する睡眠への対処は重要な生活課題です。本講座では、睡眠改善の重要性や改善方法について、〇×クイズを交えながら紹介します。」とメッセージを頂いております。
入場無料で、事前予約も不要ですので、お誘いあわせの上お気軽にお越しください。

はりきゅうパネル展 13:00 ~ 13:30

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学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.harikyu-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:0897-43-4477
<https://www.harikyu-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・愛媛県看護協会・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：0897-43-4477

ホームページ：<https://www.harikyu-ehime.or.jp/>



東洋医学における、タイプ別睡眠障害

◎東洋医学では気血の巡りが良いと自律神経のオンオフがしっかり行われ、朝は目覚めが良く夜は熟睡できます。五臓が疲れると、巡りが悪くなり自律神経が乱れ睡眠の障害を起こします。

- **肝タイプ**：イライラして寝付けな。全く眠れなく、明け方に少し眠る。
- **心タイプ**：夢が多くて眠った気がしない。動悸がする。
- **脾タイプ**：起きたとき体が重だるい。食後に猛烈に眠くなるが夜は浅い。考え事をして寝付けな。
- **肺タイプ**：眠りが浅く眠った気がしない。咳や息苦しさで起きる。朝、喉が乾燥している。
- **腎タイプ**：夜中に何度もトイレに起きる。腰が重い。朝早く目が覚める。

良い睡眠のためのおすすめのツボ

寝る前のリラックスタイムや、布団に入ってから優しく刺激してみてください。
「痛気持ちいい」くらいの強さで、深呼吸に合わせて 5～10回ほど押すのがコツです。

1. 失眠 (しつみん)

その名の通り「失った眠りを取り戻す」と言われる、不眠の特効穴です。

- ・場所：足の裏、かかとの中央にあります。
- ・やり方：手の親指で強く押すか、ゴルフボールなどでゴロゴロ刺激するのも効果的です。お灸で温めるのも非常におすすめです。



2. 百会 (ひゃくえ)

自律神経を整え、頭の疲れや興奮を鎮めてくれる万能なツボです。

- ・場所：頭のでっぺん。左右の耳の最高部を結んだ線と、鼻からの正中線が交わる点。
- ・やり方：中指で真下に向かって心地よい強さで押します。リラックス効果が高いです。



3. 神門 (しんもん)

不安やストレスで寝付けな時に。精神を安定させる「心 (しん)」の通り道にあります。

- ・場所：手首の横紋 (しわ) の上。小指側の少しくぼんだ場所。
- ・やり方：反対側の親指で、円を描くように優しく揉みほぐします。



4. 安眠 (あんみん)

首の緊張をほぐし、文字通り深い眠りに導いてくれるツボです。

- ・場所：耳の後ろにある骨の出っ張り (乳様突起) の下端から、後ろに指1本分くらい進んだところ。
- ・やり方：親指を当てて、頭の重みを利用するようにゆっくり上へ押し上げます。



5. 足三里 (あしさんり)

食後の眠気は胃腸が弱っている状態です。深い眠りには胃の中を空っぽにしておく必要があります。

- ・場所：膝のお皿の外側、下から指4本分くらい下がった、すねの骨の外側のくぼんだ部分にあります。
- ・やり方：親指で真下に向け、心地よい強さで押します。



現代医学では、睡眠不足が蓄積することを「睡眠負債」と呼び、これが溜まるとがん、うつ病、認知症、心血管疾患のリスクが劇的に上がることが警告されています。

ポイント：現代医学における睡眠の意義は、単なる「休息」ではなく、「脳の掃除」「記憶の編集」「身体の修復」という3大メンテナンスを完遂することにあります。

日々、良い睡眠が出来るように、お悩みの方は行ってみてください。(文責：高橋照旺)

研修会・ボランティア活動の報告

東洋療法健康フェア第23回えひめ鍼灸まつりin松山実施報告

去る令和7年8月24日(日)10時～15時、道後友輪荘2階大広間において開催。

10時からの開会式に引き続き、講演会では松山市の香川会員が「鍼灸師が教える鍼灸の基礎知識～経穴によるセルフケアで輝く人生をおくりませんか～」と題して講演。その後「みんなでツボをとりましょう」の実演では、来場者に鍼灸師が丁寧に指導。鍼灸相談会、鍼灸体験会、親子スキンタッチ教室、簡単ツボ押しセルフケア、介護予防運動教室、パネル展示会などを開催し15時に終了した。来場者は37人(鍼灸体験者29人)でした。皆さん笑顔で過ごされていました。(文責:町野)



第2回生涯研修会実施報告

去る令和7年9月21日(日)に松山市男女共同参画推進センター視聴覚室Bにて開催した。



講師には、中国鍼灸整体院長、東洋医療専門学校教員の孫 杰(そんじえ)先生をお迎えして、「明日の臨床にすぐ使える頭皮鍼の活用法」と題して、午前は頭皮鍼の基礎理論の講義、午後からは症例の紹介とグループに分かれての頭皮鍼の実技を指導していただいた。

参加者は、46人(会員:会場12人、オンライン10人、会員外:会場13人、オンライン11人)でした。(文責:越智)

第3回生涯研修会実施報告

去る令和7年11月16日(日)に松山市男女共同参画推進センター会議室2室にて開催した。

講師には、鍼灸 U.堂島の白井麻衣子 先生をお迎えして、『美容鍼灸実践講座』と題して、午前は美容鍼灸の基礎理論の講義、午後からは症例の紹介とグループに分かれての美容鍼灸の実技を指導していただいた。

参加者は、39人(会員:会場17人、オンライン5人、会員外:会場6人、オンライン11人)でした。(文責:越智)



第4回生涯研修会青年部主催研修会実施報告



去る令和7年12月14日(日)に松山市男女共同参画推進センター会議室2にて開催した。

講師には、三井住友海上所属の土佐礼子 先生をお迎えして、『愛媛マラソン対策研修会』と題して、前半は先生の体験を元にランナーに起こる事や対策を中心に、後半は講義を踏まえての実技を行い、先生が日頃指導されている運動・柔軟運動・体の使い方などを教わった。

参加者は、35人(愛媛県鍼灸師会21人、愛媛県鍼灸マッサージ師会13人、日本鍼灸師会1人)でした。(文責:一柳)

第63回愛媛マラソンケアボランティア実施報告

去る令和8年2月1日(日)午前6時から午後5時まで、松山市民会館駐車場屋外テントブースにて参加ランナーを対象にケアボランティアを実施した。午前ベッド11台、午後ベッド12～14台で1台のベッドに1～3人配置して行った。ケア内容は、利用者の希望に応じてマッサージ、ストレッチ、鍼(単鍼、パイオネックス貼付)、テーピングで、ゴム手袋マスクを着用で行った。利用者は午前102名、午後108名の210名だった。またケアブース以外の場所で足が引きつった選手1名、負傷したゲストランナー1名のケアを行った。

ボランティア協力スタッフは31名(本会会員13名、鍼灸マッサージ師会会員18名)でした。(文責:曾我部)



2月 1日 第63回愛媛マラソン ケアボランティア活動

3月 8日 第16回はりきゅう市民公開セミナー

講 師：田中 秀樹先生（広島国際大学健康科学部心理学科教授、健康科学部長）

鍼 供 養

去る、1月11日(日)松山市民会館第4会議室にて鍼供養を行った。高橋会長による祝詞に続き、『日本鍼灸師会の倫理綱領』を参加者全員で読み上げ神事を終えた。

神事に続き9時50分より、越智業務執行理事による「こむら返りの鍼灸治療：漢方薬の効能から鍼灸治療を考える」と題して特効穴配穴班研究発表があった。「こむら返り」を漢方薬の処方では有効性が高い芍薬甘草湯がなぜよく効くのか、漢方的解釈と中医学的考察で鍼灸治療に活用でき、統合医療が行える非常に解り易く内容の濃い講演でした。

その後、日本鍼灸師会健保委員長の平野健一先生による「あはき療養費の現況と令和8年度料金改定等にむけて」の研修会が12時まで行われた。療養費の基礎、改定点、マイナンバーの注意点、料金改定の今後の動向等、膨大な資料を時間内にまとめて解り易く解説いただいた。講師の人柄も含め大変充実した研修会でした。

編集後記

田舎の方では、『カメムシが大量発生した年は大雪になる』と年配の方に教えて頂きます。私の住んでいる地域は、今のところ積雪ありませんが、昨年秋から少雨で水不足です。(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、この二次元コードでアクセスしてください。



編集委員 (2025年度)
委員長 町野 公一
委員 高橋 照旺



ご意見やご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 『補瀉(ほしゃ)』とは？

㉞ 「補」は人体の不足を補う時に用い、「瀉」は人体の過剰を取り除く時に用いる。

鍼や灸の刺激強度などにより、患者の状態に適した手技を選択し施術にあたっています。(町野)

