

鍼治療ならではの鎮痛作用と即効性  
血行促進により**痛みの悪循環**を解消

## 1, 当鍼療所の鍼治療

当所では治療のすべてを**経験豊かな所長**が担当しますので、

どの患者様でも、**お身体の隅々まで**痛みのある部位をお伝えください。

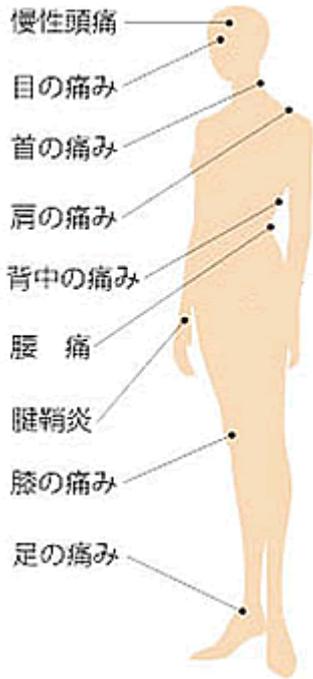
### 鍼による**深層筋治療**のご案内

鍼によって、皮下 2cm~4cm にある深層の病巣を直接治療することが可能です。

鍼は髪の毛ほどの細さですので、皮下に強い圧を加えることなく、ピンポイントで患部を治療することが可能です。また、熟練した鍼灸師であれば、鍼を刺すときの刺激ほとんどありません。

 <p><b>長年にわたり蓄積されたコリ</b></p>	 <p><b>筋の深層に滞っているコリ</b></p>	 <p><b>骨にこびり付いた頑固なコリ</b></p>
<p>全身がコッて辛いという方に多いコリです。慢性疲労、自律神経失調症などの原因となります。</p>	<p>強い痛みや運動制限を生じることがあるコリです。神経や血管を圧迫して痛みやしびれの原因となります。</p>	<p>筋肉の奥で太く束状に固まったコリです。骨格が変形し身体のゆがみの原因となり、慢性痛を引き起こします。</p>

**鍼治療で得られる高い鎮痛効果、即効性。**



鍼治療において効果が高いとされるものの一つが痛みに対する治療です。筋肉や関節組織などの痛みを、鍼による鎮痛作用と血流改善により和らげます。また痛みの閾値を上げるという作用もあり、日常的に痛みを感じる度合が緩和されるという効果が期待できます。

また、最新の研究では、鍼刺激によって「**痛みを抑えるアデノシンという物質**」が患部で増加することが科学的に証明され、その高い鎮痛効果に注目が集まっています。(最先端医療機関である有明癌センターが進行癌を抱える患者さんのケアに鍼治療を取り入れているように、痛みの緩和などの効果を期待できます。)

初回の治療で痛みの緩和効果が実感でき、3回～5回の治療で痛みの緩和が図れます。但し、痛みが緩和された良い状態を保つためには、定期的な治療が欠かせない場合もあります。以下は、当鍼療所で行っている代表的な痛みの治療についてです。



## こり・痛み・しびれの原因、痛みの悪循環



こり・痛み・しびれの原因は、筋肉疲労、関節や骨の変形、神経圧迫など、また外傷や自律神経失調など様々です。筋肉へのアプローチは、鍼灸・マッサージの得意分野です。また、関節や骨連結も筋肉によって維持されているので、骨の歪みにも鍼灸マッサージが適応となります。

### 筋緊張性疲労 (姿勢維持)

筋肉は身体を「動かす時」だけでなく、身体の一部を「固定させる時」にも使用され、エネルギーを消費します。例えば長時間のパソコン作業では、モニターを固視するために首や肩の筋肉を固定させます。このような場合は「筋肉のこり」を生じます。

### 運動性疲労

いわゆる筋肉の使い過ぎによって痛みが生じる状態です。筋肉を激しく動かす際には

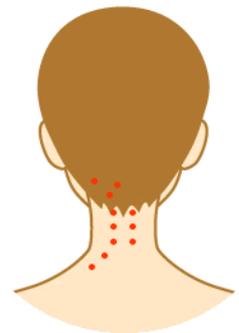
(オーバーワーク)	多量の酸素を消費します。酸素不足は筋中に乳酸やブラジキニンなどの発痛物質を産生します。重労働や過度なスポーツにともなう筋肉の炎症が代表的で、この場合は「痛み」として感じる事が多くあります。
関節の歪み 骨変形	加齢や関節リウマチなどで骨(骨連結)が変形し、骨膜同士がこすれあったり、神経を圧迫して痛みが生じます。神経が強く圧迫されると、しびれの感覚を生じることがあります。
病原性疼痛	様々な病気の作用として、こり・痛み・しびれが生じる場合です。神経系の病気や腫瘍などによる痛みは、通常のコリや痛みと混同される場合があるので注意が必要です。

鍼灸は東洋医学をベースにした身体に優しい治療です。鎮痛剤を飲めない妊婦さんでも治療が受けられます。また、鎮痛剤常用のため効き目が弱くなっている方などに効果的な場合があります。

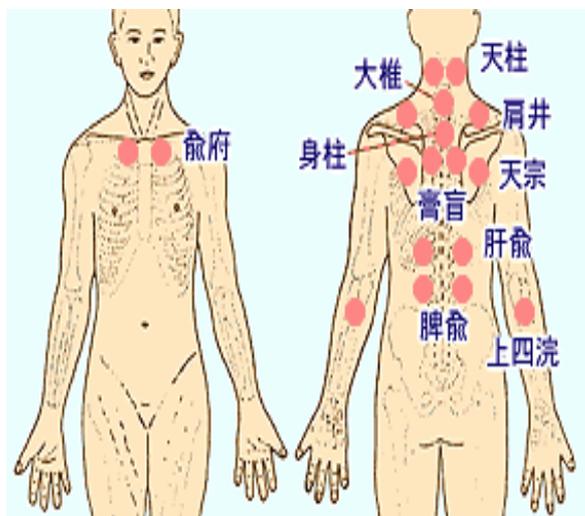


## 首の痛みに対する鍼治療

首には心臓から脳につながる太い血管と脳からの神経が通っており、非常に複雑かつ繊細な部位といえます。また、重たい頭部を常に支えている頸部は痛みを生じやすい部位です。鍼は0.16mmと非常に細く、柔らかい素材で出来ているので、血管や神経を傷つけることなく深部の痛みアプローチが可能です。



## 肩の痛みに対する鍼治療



肩の痛みは生活上、多くの方に生じる痛みです。特に近年はパソコンや携帯電話の普及により、長時間で同じ姿勢でディスプレイを見るなどの習慣により、慢性的な肩こりに悩まされる方が少なくありません。また四十肩、五十肩という言葉もあるように、一定の年齢に達した多くの方が、腕が上がらなくなる、重いものが持てなくなるなどの強い方の痛みを経験します。

また、頸肩腕症候群(けいけんわんしょうこうぐん)などの場合は、肩だけでなく首・肩・腕という一連の部位が凝り固まってしまったり、慢性的な強い痛みを伴うようになります。

## <肩こりのツボ>

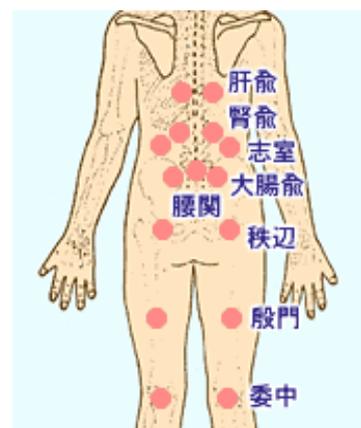
取 穴		主 治
天柱(てんちゆう)	:後頭部の髪際外 1cm	頭痛、項部痛 眼疾患
肩井(けんせい)	:肩先の中央に取る	肩こり、頭痛
大椎(だいつい)	:第 7 頸椎棘突起の下 (首を前に傾けて取る)	首こり、小児麻痺
身柱(しんちゆう)	:第 3 胸椎棘突起の下	小児神経症、 百日咳、消化不良
膏肓(こうこう)	:第 4 肋間で外約 6cm(指 4 本) (両腕を前で組んで取る)	肩甲間部のこり (病 膏肓に入る)
天宗(てんそう)	:肩甲骨棘下窩の中央	五十肩、肩こり 高血圧
肝俞(かんゆ)	:第 9 肋間で外約 3cm(指 2 本)	肝臓疾患
脾俞(ひ ゆ)	:第 11 肋間で外約 3cm(指 2 本)	消化器疾患
俞府(ゆ ふ)	:鎖骨の下で正中線より 約 4cm 外	

## 腰痛に対する鍼治療

2本足で生活している私たち人間にとって腰は、体重のほとんどを支えている大切な部分です。ですから長時間同じ姿勢で腰掛けていたり、1日中立ちっぱなしで仕事をしていたりすると腰に負担をかけ、筋肉が疲労し腰痛を起しやすくなるのです。

かつては腰痛というと、ご年配の方に多い症状とされていましたが、最近では若い世代にも腰痛に悩む方が多くおられます。腰痛の原因は多種多様で、特に痛みが強いものには、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症などが挙げられます。また、長時間のパソコン作業からくる腰痛、重労働から生じる腰痛など職業病ともいえる場合もあり、また生理時に起こる腰痛などは女性特有の症状といえます。

脊柱管狭窄症は、脊柱管が狭くなることで神経を圧迫することで、腰のみならず足先まで痛みしびれるという症状を生じます。脊柱管狭窄症は中高年以降の男性に多く、間欠性跛行症(かんけつはこう)といって、歩くと足が痛くなり暫く休むとまた歩けるようになる、という症状等が特徴的です。



※腰痛のツボ

## <腰痛に効くツボ>

取 穴		主 治
腎俞(じんゆ)	: 第 2 腰椎の外約 3cm(指 2 本)	腎、膀胱、生殖器疾患
志室(しじつ)	: 腎俞の外約 3cm(指 2 本)	腰痛
腰関(ようかん)	: 第 4 腰椎棘突起の下	腰痛、膀胱疾患
大腸俞(だいちようゆ)	: 腰関の外約 3cm(指 2 本)	大、小腸疾患
秩辺(ちっぺん)	: 第 3 正中仙骨稜の外 6cm(指 4 本)	排尿困難、坐骨神経痛
殷門(いんもん)	: 大腿部の後ろ中央	坐骨神経痛、下肢麻痺
委中(いちちゆう)	: 膝の裏の中心	腰痛、膝痛

## 膝の痛みに対する鍼治療



膝の痛みの原因となる疾患の代表は、変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)です。変形性膝関節症は中高年以降の女性に多く、長年にわたる膝関節の使用などで、膝関節でクッションの役割を果たす膝軟骨がすり減ってしまう結果、膝を動かす時などに痛みを生じる病気です。その他にも、関節リウマチや外傷など、膝に痛みを生じる病気は様々です。

骨と骨の結合部を関節と言いますが、骨同士が擦れないよう骨の末端に関節軟骨という組織があります。この関節軟骨がクッションの働きをしています。さらに関節包という組織が関節を包み、関節包の裏側にある骨膜組織から関節液(油)が分泌されます。関節内はクッションと油で常に潤滑な状態に保たれています。

しかし、長年にわたる膝関節の使用などで、膝関節でクッションの役割を果たす膝軟骨や半月板がすり減ってしまうことがあります。このような状態を、変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)と言います。

### <寒くなると膝が痛む>

膝が冷えると、膝周辺組織の血管が収縮し、血液の循環が滞ります。血行が悪くなると、疲労物質や痛みの物質が蓄積されるため、筋肉や関節が硬くなり病状は悪化してしまいます。ですから、慢性的な膝の痛みを抱える方は、できるだけ膝を温め血行を良くして、さらに筋肉などの組織を和らげる治療が効果的です。鍼灸治療には、膝周辺の滞った血行を改善し、筋肉の緊張を和らげる作用があります。そして、膝を動かすだけで痛いという方にも、マッサージなどで負担をかけることなく、治療が行えます。

## 女性に特有な痛み、生理痛・月経困難症 に対する鍼治療

重度の生理痛、月経困難症は「子宮収縮物質」の過剰発生で起こる、子宮筋の過度な収縮が原因の一つとされています。

月経開始の前後では、不要になった子宮内膜などを体外へ排出するために、子宮筋を収縮させる神経刺激物質(PGs プロスタグランジンなど)が、子宮内膜より産出されます。これらの作用により子宮筋が異常に収縮して子宮内圧が高まると、子宮筋への血流が低下して、強い痛みを生じる場合があります。また、月経時の悪心、吐き気、頭痛、腰痛などは、子宮筋収縮物質が血液循環を介して全身に作用することが原因である場合があります。尚、生理時の痛みを増大させる要因には、ストレス、冷え性、睡眠不足・疲労などがあります。

女性ホルモンの分泌調整や生理痛の痛みの緩和は、鍼治療が良い適応となります。

## 2. 鍼灸の適応症

WHO(世界保健機構)では、次に掲げる疾患に鍼灸治療が適応であることを認めています。

系統 分類	適 応 疾 患 の 例
神 経 系	神経痛・神経麻痺・筋肉痛・痙攣・脳卒中後遺症・自律神経失調症・頭痛・めまい・不眠・神経症・ノイローゼ・ヒステリー等
運動器 系	関節炎・リウマチ・頸肩腕症候群・頸肩こり・五十肩・腱鞘炎・腰痛・外傷の後遺症(骨折、打撲、むちうち、捻挫)・各種スポーツ障害等
循環器 系	心臓神経症・動脈硬化症・高血圧低血圧症・動悸・息切れ
呼吸器 系	気管支炎・喘息・風邪および予防等
消化器 系	胃腸病(胃炎、消化不良、胃下垂、胃酸過多、下痢、便秘)・胆嚢炎・肝機能障害・肝炎・胃十二指腸潰瘍・痔疾・口内炎等

内分泌代謝系	バセドウ氏病・糖尿病・痛風・脚気・貧血等
泌尿器系	腎炎・膀胱炎・尿道炎・性機能障害・尿閉・前立腺肥大・陰萎等
婦人科系	更年期障害・乳腺炎・白帯下・生理痛・月経不順・冷え性・のぼせ・つわり・血の道・不妊症等
耳鼻咽喉科系	中耳炎・耳鳴・難聴・メニエル氏病・鼻出血・鼻炎・蓄膿症・咽喉頭炎・扁桃炎・声枯れ等
眼科系	眼精疲労・仮性近視・結膜炎・疲れ目・かすみ目・ものもらい等
小児科系	小児神経症（夜泣き、かんむし、夜驚、消化不良、偏食、食欲不振、不眠）・小児喘息・アレルギー性湿疹・耳下腺炎・夜尿症・虚弱体質の改善等
皮膚科系	蕁麻疹・しもやけ・ヘルペス・おでき等
アレルギー	気管支喘息・アレルギー性鼻炎・眼炎等

### 3. 世界が認めた鍼治療 近年の流れ

#### 1971年 中国の鍼麻酔手術が世界的報道される。

この年、アメリカのニクソン大統領が中国を訪問。このときに中国の鍼麻酔が初めて国際的に報道されました。これをきっかけに日本においても鍼のブームが起こり、数多くの訪中団が結成されて中国における鍼灸医療の現状視察が行われました。

#### 1979年 WHO鍼灸治療の適応疾患を発表

この年、WHOは鍼灸治療の適応疾患43疾患を発表しました。これは臨床経験にもとづくものであり、必ずしも研究上の裏付けを伴うものではありませんが、鍼灸治療の幅広さが理解される資料です。

1981 社団法人 全日本鍼灸学会設立

日本においては戦後鍼灸に関する学術的な学会が数多く設立されましたが、そのなかでも中心的な役割を担ってきた日本鍼灸医学会と日本鍼灸治療学会とが統合され、全日本鍼灸学会が設立され、これ以降の日本における学術的な鍼灸研究において中心的な役割を担っていくことになります。

## 1983年 世界鍼灸学会連合（WFAS）設立

### 鍼灸教育に特化した初めての四年生大学設立

この年に明治鍼灸短期大学が明治鍼灸大学に昇格し、鍼灸教育に特化した初めての4年制大学が日本で誕生しました。これを機に日本における鍼灸教育は新たな局面を迎えることになります。すなわち十分な現代医学の知識を修得した上で医療機関で働く新しい鍼灸師像が求められるようになったのです。また、この年に、鍼灸の世界的な学会の連合体である World Federation of Acupuncture and Moxibustion Societies (WFAS) が創設され、日本はその設立に大きな貢献を果たしました。

## 1989年 鍼灸用語（経脈・経穴名称）がWHOジュネーブ会議で正式に承認される。

鍼灸医学の国際的な広がりを受けて、用語の標準化が1980年代のはじめからWHO 西太平洋事務局を中心として始まりました。その結果、361の経穴、48の奇穴および頭鍼に関する用語などが定められ、1989年にWHOのジュネーブ会議にて正式に承認されました。

## 1997年 米国国立衛生研究所（NIH）が鍼に関するパネル声明を発表

アメリカの国立衛生研究所(NIH)がし、手術後の吐き気、妊娠時のつわり、歯科手術後の痛み軽減など、一部の病態、疾患についてですが、鍼灸治療の効果について認める声明を発表しました。これが大きな反響を呼び、アメリカだけでなく、ヨーロッパにおいても鍼の臨床研究が盛んになります。ドイツでも大規模な臨床研究が実施され、腰痛などに対する鍼治療に対し、保険適用されることが決まりました。