

鍼灸で認知症を予防しませんか?!



写真はイメージです。

体質別養生で元気で長生き!

日本は世界でトップクラスの長寿国です。でも、心も身体も元気で長生きというのが理想です。今日は誰もが気になる認知症のお話です。

鍼灸室だより

川端鍼灸治療院

VOL. 103

公益社団法人信和会 川端鍼灸治療院
 京都市左京区中川町 188
 発行責任者 松川 貞行
 電話 (075) 762-2101
<http://www.kawabata.or.jp>

認知症は身近な病気

厚生労働省によると、二〇一二年時点で六五歳以上の一五%が認知症。発症前の軽度認知障害を合わせると二八%にもなり、この数は今後増加すると予想されています。つまり認知症は誰もがなる可能性がある病気なのです。

東洋医学で認知症をタイプ分けすると

① 腎虚(老化)タイプ

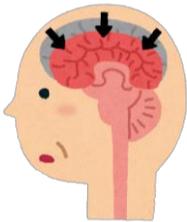
東洋医学において腎の



おとろえは、足腰の弱り・頻尿など老化現象をひき起こすとされています。また腎は脳の働きをつかさどるため、脳髓が空虚になり記憶障害を起こすことがあります。

脳の神経細胞が縮んでしまう「アルツハイマー型認知症」は、これ

にあたると考えられます。



～お知らせ～

◆お盆は通常通り診療します

～ご自分へのご褒美はいかがですか?～

長期休暇はご家族での楽しい時間!でも普段のお疲れや体調不良をリセットされる絶好の機会でもあります。

はり・きゅうをしばらくお休みしている方も、ご自分の身体へのご褒美はいかがですか?



<診療時間(全日予約制)>

	月	火	水	木	金	土
朝 9:00-11:00	●	●	●	●	●	●
昼 13:30-16:00	●	●	●		●	
夜 17:30-19:00		●			●	

予約電話: 075 - 762 - 2101

※お盆は混雑が予想されますので、お早めのご予約をお勧めします。

◆駐車場のご案内



3台分/終日

2台分/火曜日は終日
それ以外は13時まで

※ご利用の場合は、受付までひと声お掛けください。またご予約の際にも、次回駐車場ご利用の予定の旨お知らせください。

東洋医学で予防や治療を

以上は代表的な二つのタイプです。東洋医学の得意分野は「未病治」といって症状があらわれない前の治療です。気になる方は、お気軽にご相談ください。

また食養生では、黒いもの・粘るもの(ひじき・黒豆・オクラ・なめこなど)が良いといわれます。



この治療には、腎を補うため「太谿」などを使います。

② お血(ドロドロ血)タイプ

顔色の黒ずみ、目のクマなどがある方は、このタイプの可能性ががあります。お血により血の流れが悪くなると、脳血流も

滞りがちになり認知症を招くことがあります。西洋医学の「脳血管性認知症」は、これに属すと考えられます。この場合、「活血化癥」といって血液をサラサラで流れやすくするため、「三陰交」などを使って治療します。



また食養生では、しょうが・玉ねぎ・青魚などを温かくして食べると良いといわれます。



また認知症になってしまつと早期治療が重要。「おかしいな」と思つたら、早めに病院を受診しましょう。(併設の川端診療所にも「もの忘れ外来」があります。)その際も西洋医学と鍼灸の併用は、より治療効果があると考えます。(大坂 敏弘)

夏の食欲不振をお灸で克服!



今年も暑い夏がやってきました。こんなに暑いと夏バテになったり、ご飯が喉を通らないなんてことも…。でも食事は大切な元気のもと。なんとかしてしっかり食べたいですね。

1. 胃腸の冷えが原因の場合

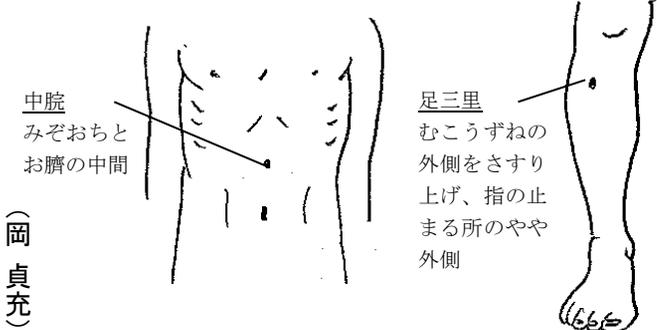
冷たい飲み物のとり過ぎ、生ものの食べ過ぎなどで胃腸が冷え、胃腸の機能が低下すると食欲不振になります。また過度な冷房やスーパールの食料品売り場など冷気が強い場所でも身体を冷やすと胃腸まで冷えてしまい、食欲不振となります。このような場合は、温かいものや消化のいいものを食べるようにしたり、手足や腹部を温めたりすることで早く改善します。



もともと胃腸の弱い人が冷たいものや水分をとり過ぎると、胃腸が水分を処理しきれなくなり胃に水がたまりやすくなります。お腹を動かしたときや姿勢を変えた時にポチャポチャと音がするのが特徴です。このような場合は、水をけをよくするために温めて胃腸の力を高めたあと、余分な水分をなくすため、

3. お灸をしましょう!

このような症状には次のツボが有効です。お灸は薬局や当院でも購入できます。一日一回してみても夏をのりきりしましょう!



中脘
みぞおちとお臍の間
(岡貞充)

足三里
むこうずねの外側をさすり上げ、指の止まる所のやや外側

「健康保険ではり・きゅう・マッサージを受ける国民の会」総会が開催

六月十九日(日)、新大阪丸ビル新館で第三回総会が開かれました。当院からは、友の会である「よもぎの会」の役員さん三名とスタッフの計四名が参加しました。

この会は鍼灸、マッサージの健康保険適用を目指し百万人署名を目標に活動しています。六月九日現在の到達は三五、八六六筆。総会では、昨年度の活動報告、



新年度活動目標の提案がされ、一〇万筆を目指すことになりました。また活動を広げていくにはどうしたらよいか、など議論されました。

世界のメディアが伝える「鍼灸」最新動向



◆ 鍼が米国退役軍人の痛み治療の最前線に

米国ABC系列テレビ局WSLSは、四月二日付ニュースで、米国退役軍人病院が耳鍼を使って退役軍人の痛み治療に取り組んでいると伝えました。

ニュースでは、現在米国内全体で痛み止め処方薬の使い過ぎや濫用で多くの人が命を落としており、代替医療を活用する病院が増えていくと報じています。患者へのインタビューでは、この鍼治療によって長年悩まされていた痛みがほとんどすぐに消えてなくなり、おかげで痛み止めを服用する回数がずっと減ったことを紹介しています。

◆ ニュージールランドでは年間二〇億円が鍼治療に支払われている

ニュージールランド民法テレビ局TV3のニュース番組「Story」は四月二八日の放送で、同国の事故補償公社で年間約二〇億円が鍼治療に費やされていることは是非について取り上げました。

ニュースでは鍼治療には確たるエビデンスがなく、税金で賄われる公社の支出に正当性があるのか疑問が生じていると伝えていました。また一方で、患者が「驚くほど効果的だ」と述べたり、鍼師が多くの医学誌で効果が検証されていることに触れ「問題ない」と述べています。

～鍼灸院スタッフからの一言～



暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか? 今回も治療院スタッフの近況などです。

- ◆ 受験勉強で大変な子供達をよそに、真っ黒になるまでテニスしている私を理解してくれる妻に感謝! (松川)
- ◆ 運動不足なので時々時間があれば10キロ弱ジョギングをしています。せっかくなので私の地元の京丹波町で行われる京都丹波ロードレースにエントリーしてみました。結果は次号にて。(岡)
- ◆ 長男の通う保育園は、年長時期に行事が盛りだくさん。先日は祇園祭の曳初めと巡行に付き添いました。8月は3泊4日の海合宿にチャレンジです。(清水)
- ◆ 最近ねぎが大好きで、お味噌汁や納豆に山盛りた〜っぷりかけて食べます。ねぎはもともと冬が旬で体を温める効果がありますので、クーラーで冷えやすい夏にはぴったりかも?! (大坂)
- ◆ 3年前にやめていた格闘技を最近再開しました! やっぱり汗流すのは最高です!(笑) 重心のかけ方など、日常に生かせる事があると思うのでスポーツはいいですよ(^)/ (足立)
- ◆ 「申年の梅は縁起が良い」と言われているので梅干しを漬けました。平安時代、悪疫が流行した時に申年の梅干しと昆布茶で病を治したという言い伝えがあるそうです。(小鍛治)

出展:「医道の日本」二〇一六年六月号(医道の日本社)