鍼灸室だより

川端鍼灸治療院

VOL. １０４

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

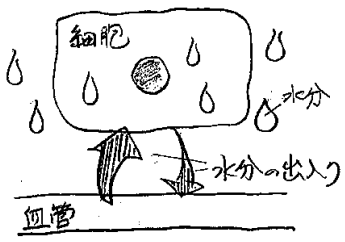
むくみでお困りのあなたへ

夕方になると足がパンパン。朝起きると顔がむくむ等々。むくみは誰もが経験する身近な問題ではないでしょうか。しかし、鍼灸や生活養生で意外と改善するものなのですよ。

むくみってなに？

むくみは血液の循環と深いかかわりがあります。血液は動脈を通じて水分や栄養分を細胞へ運ぶと同時に、細胞内で不要になった水分を静脈やリンパ管にもどして体内を循環させています。

むくみとは、この戻ってくるべき水分が細胞に溜まってしまっている状態のことです。



むくみの原因は？

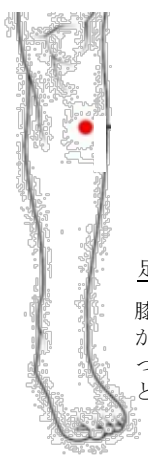
西洋医学では一般的に、「運動不足・筋肉不足による冷えや血行不良」「座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢で長時間いること」「水分や塩分のとりすぎ」などと言われています。

ただし、まれに肝臓・腎臓・心臓など内臓の病気を原因とするむくみもあります。

むくみが一日中もしくは何日も続く。息切れしやすい、尿の出が悪いなどといった場合には、一度お医者さんに相談されてもいいかも知れませんね。

東洋医学と生活養生でむくみを改善！

主に下半身にむくみがあり、「からだが重だるい」「食欲がない」「お通じがやわらかい」といった症状がある人は、「脾胃のエネルギー不足」が原因です。このタイプは「足三里」へのお灸が最適。また水分のとりすぎや、冷たい物・甘い物の食べ過ぎ飲み過ぎには気を付けて、ウォーキングなど軽めでよいので規則的な運動を心掛けましょう。



足三里

膝の外側お皿の下から指４本分下がった一番くぼんだところ

つぎに顔や腕などを中心にむくみがある人です。「ゾクゾク寒気がする」「汗が出にくい」などの症状がある場合もありますが、「肺機能の低下」が原因です。この場合は「合谷」にお灸をしましょう。またからだの表面が冷えると症状が悪化するので、運動後や入浴後の冷えには充分注意しましょう。

（大坂 敏弘）

合谷

人差し指と親指が合流する谷間

～年末年始の診療日程のご案内～

12月	28日（水）	通常通り
	29日（木）	休診
	30日（金）	休診
	31日（土）	休診
1月	1日（日）	休診
	2日（月）	休診
	3日（火）	休診
	4日（水）	通常通り

年末年始の診療日程は上記の通りです。なお、１月４日（水）からは、通常通り診療致します。

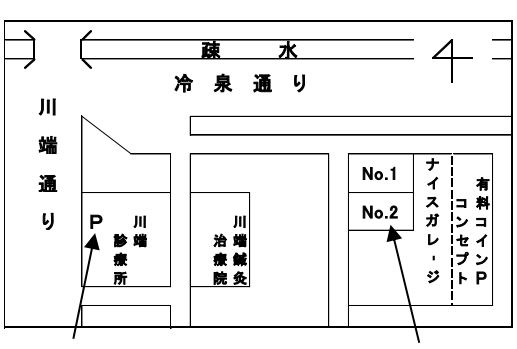
◆診療時間（全日予約制）

	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

※年末年始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。

東洋医学版「冬を乗り切る養生法」

気象庁によると、今年の冬は西日本を中心に平年よりも気温が低くなるそうです。今回はそんな厳しい冬を乗り切る養生法です。

冬ってどんな季節？

立冬（今年は十一月七日）からの三カ月を冬といいます。東洋医学では、この冬の三カ月を「閉蔵（へいぞう）」といいます。意味は、万物が扉を閉ざして「陽気」を内に潜伏させることです。そのために、夜は早く寝、朝は日が昇ってから起き、寒気に損なわれないようにしなければなりません。様々な想いや考えもあまり表に出さないようにして来たるべき春まで「気」を熟成させることが重要なのです。

冬の養生のポイント

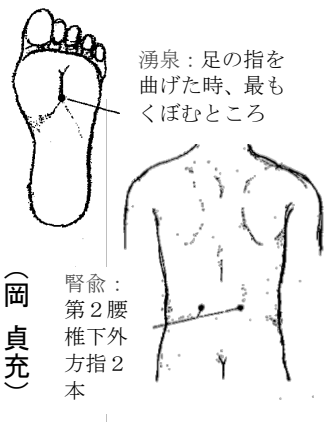
①睡眠をしっかり取る。
②エネルギーを蓄えることに専念し、エネルギーを消耗する仕事や運動を控える。
③身体を温めることは必須ですが、温めすぎて汗を出しすぎないように注意する。
④補腎（五臓の一つ「腎」を補う）・養血（身体を養う栄養素である「血」を補う）の食材を取るように心がける。

食養生

補腎は、ニラ、黒豆、黒胡麻、海苔、山芋。養血は、レバー、小松菜、ほうれん草。また根菜類など旬の食材をお鍋などで温かくして食べると良いです。アイスクリームやビール、生ものなど身体を冷やす食事は控えてください。

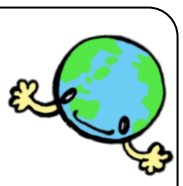
ツボ養生

左記のツボをお灸、カイロなどで温めたり、じわーっとゆっくり気持ちいい程度に押してみて下さい。



（岡　貞充）

世界のメディアが伝える「鍼灸」最新動向



◆米国で日本式鍼治療が認識される

米国ノースカロライナ州のＡＢＣ系列テレビ局ＷＬＯＳ七月一九日付のニュースで、同州内で日本式の鍼治療を専門にする米国人鍼治療家を紹介しました。

ニュースでは、「日本の鍼治療は、中国式とは反対に細い針で弱い刺激を与える。そのため手技も中国式とは異なる」ことを報じています。また、患者は日本式の鍼治療のおかげで肩の痛みがずっと良くなったことや、保険が使えることなども紹介しています。

〈出展：「医道の日本」二〇一六年九月号（医道の日本社）〉

～鍼灸院スタッフからのひと言～

◆最近読んだ癌に関する本のなかに、「人間は、最後の五年間が勝負」という言葉がありました。私も五十歳を過ぎ、いつ「最後の五年」が始まっていても後悔しないよう一日一日を大切にしています。（松川）

◆沿道からの声援、ゴール前の家族からの応援で京都丹波ロードレース（ハーフマラソン）を 2 時間 13 分台で無事に完走できました！次はフルマラソンに挑戦？（岡）

◆12 月末で 1 歳になる次男。太っているためか、動きの発達がゆっくりでした。11 月に入りハイハイを覚え、つい先日はつかまり立ちまで！急成長を遂げた我が子に感動！（清水）
≪12 月末より仕事に復帰する予定です。よろしくお願いします。≫

◆職場の健康キャンペーンなるもので、今年は縄跳びに挑戦。最初は筋肉痛で運動不足を痛感しましたが、今は小学校時代に夢中で練習した三重跳びに再挑戦しています。キツイです！（大坂）

◆寒くなってきて、腹巻＆股引で防寒対策バッチリの足立です（笑）皆さんも特に足を冷やさないように防寒して冬を乗り切りましょう（^^）/（足立）

◆先日遅刻しそうになり早足で歩いていたら、若い女性にあっさり抜かされてしまいました。どんどん距離が開いていくのを見て筋力の衰えを実感。もっと歩く習慣をつけたいです。（小鍛治）

治療院のブログから

当院ブログには、さまざまな症例や行事の紹介などを掲載。ぜひご覧ください。
下は最近掲載の行事紹介記事です。

川端鍼灸　ブログ

「左京健康友の会まつりで鍼灸無料体験を行いましたっ！」

去る９月２５日、あすかい公園で左京健康友の会まつりが行われました。当院は恒例の鍼灸無料体験を企画し、２０人の方にはりきゅうを受けて頂きました。初めて鍼灸治療を受けた人から、「鍼灸って痛いと思ってたけど、気持ちいいんやなあ。」と言われ、とてもうれしく感じました。

また、体験していただいた方が後日、来院して下さいました。これからも一人でも多くの方に、鍼灸の事を知ってもらいたいです。

～・

なお、当院では「3人寄れば懇談会」といって、3人以上の方が集まっていただいて声を掛けていただければ、当院の鍼灸師がご指定の場所に無償で伺って東洋医学のお話や鍼灸体験などをさせていただきます。

どうぞお気軽にお声掛けください。