

# 川端鍼灸が「肩こり」「腰痛」に強い治療院へ



「いつでも、どこでも、誰もが安心してできる良い医療と福祉を」

このスローガンのもと、私たちは民医連の一員として日々治療に取り組んでまいりました。

そして新年度を迎えるにあたり、最も多くの日本人が苦しむ※「肩こり」「腰痛」の治療を通じて、できるだけ多くの皆さまの健康に貢献したいとの思いから、これらに強い治療院へと進化いたします。

※厚生労働省「平成二八年 国民生活基礎調査の概況」より

# 鍼灸室だより

川端鍼灸治療院

VOL. 108

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://kawabata-shinkyu.com>

## 「できる限り多くの方の健康に貢献したい」から

### 狭心症やガンからも「肩こり」「腰痛」が…

とても一般的な「肩こり」「腰痛」。さまざま原因があります。が、階段の昇降にひどくなる「肩こり」は「狭心症」、だんだん強くなる「肩こり」「腰痛」は「ガン」の可能性があるなど、特に注意が必要なものも、だからこそ、より専門的な知識が必要になります。



### 診療所併設ならではの安心の治療体制

当院では東洋医学に基づき治療をおこないますが、東洋医学一辺倒ではなく西洋医学からも多面的に病態を把握して治療します。またその結果西洋医学での検査や治療が優先される場合などは、診療所への紹介もおこないます。

## ゴールデンウィーク～GWの診療日程のご案内～

ゴールデンウィークは混雑が予想されますので、早めのご予約をお勧めします。  
 尚、5月7日(月)からは、通常通り診療致します。

4月	28日(土)	通常通り(午前中のみ)
	29日(日)	休診
	30日(月)	休診
5月	1日(火)	通常通り
	2日(水)	通常通り
	3日(木)	休診
	4日(金)	休診
	5日(土)	休診
	6日(日)	休診
	7日(月)	通常通り

### <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

### ～駐車場のご案内～



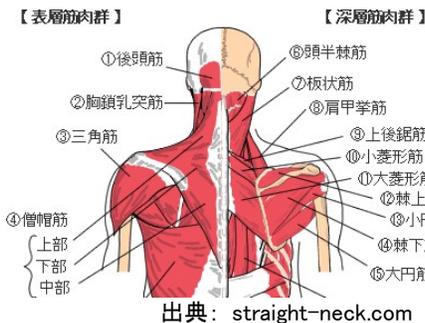
3台分 2台分  
 どちらも火曜日は終日、それ以外は15時半まで

※ご利用の場合は、必ず受付にお掛けください。

## 「肩こり」の第一弾「西洋医学でみる肩こり」

肩こりとは、首や背中上部、僧帽筋、板状筋、斜角筋、肩甲挙筋など、にかけての不快感、重圧感、こり感などや軽い痛みの総称です。

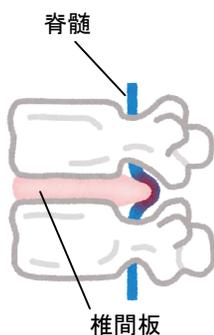
その原因はさまざまですが、主な理由は重たい頭や腕の重さが首から肩に集中するためと考えられています。



① 頸椎症  
 椎間板や椎骨が変形して神経を圧

迫するものです。加齢の影響が大きいもので、首や肩の痛み、手のしびれを感じますが、病状が軽ければ「肩こり」だけのこともあります。

### ② 胸郭出口症候



若い女性に多い症状です。首と肩の境目で血管や神経が通っている部分「胸郭出口」が狭いために血管や神経が締めつけられるので、腕を上げると痛みしびれこりを感じることがあります。

【裏面】

～患者さまの声～

「肩こり・めまいが楽になりました！」



京都市在住  
40代女性 S.O.さん

長年肩こりに悩まされて、めまいまで出るようになり困っていたのが、受診のきっかけです。

施術していただくと、首のハリや肩こりが楽になり、めまいもすぐに治まりました。本当にありがたいです。

それでも普段から細かい作業をするため、日々コリを感じるのですが、施術していただくと、すぐにまた体が軽くなります。また、体が楽になるだけではなく、気持ちも上向きになったり元気をいただけるので、定期的に治療をつづけています。

先生もとても親身に対応して下さるので、信頼してお任せできると思いますよ！



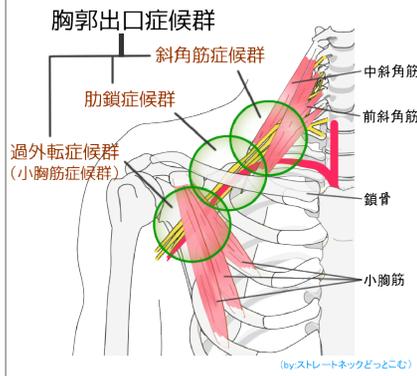
①肝鬱気滞(かんうつきたい) 張り感のある肩こりが特徴で、患部の表面は触ると冷えていることがあります。ストレスが主な原因とされ、イライラや焦りがあると凝りが強くなる特徴があります。

②肝火上炎(かんかしょうえん) のぼせが原因で、これにともない症状が強くなります。目が充血したり、頭痛やめまいなどが一緒に起こることがあります。

③気滯血瘀(きたいけつお) いわゆる「ドロドロ血」が原因。患部が刺すように痛く夜間に痛みが増す、また肩を触られるのを嫌い患部が硬いといった特徴があります。

④湿痰阻絡(しったんそらく) 身体にたまった不要な水分が原因です。患部の冷えや重だるさが特徴で、しびれや頭痛、全身の重だるさを感じる場合もあります。

東洋医学でみる肩こり



出典: straight-neck.com

③ 五十肩 (肩関節周囲炎)

加齢により、肩関節の骨や軟骨、筋肉などが変化することで、慢性的に軽い炎症が起きて、肩が痛んで動かしくくなる状態です。

首・肩以外に問題があるもの

- ① 心臓や肺など内臓の病気
- ② 高血圧
- ③ 近視・乱視・老眼などによる眼精疲労
- ④ 女性の更年期障害
- ⑤ 耳鼻科



原因がはっきりしないもの

実は、肩こりの大半がこれにあたります。原因は、姿勢不良や些細な原因による血流の減少、筋力低下やこわばりなどではないかとされています。

肩こりを放っておくと

肩こりは、放っておくと頭部の血行が悪くなるため、頭痛・疲れ目・かすみ目・難聴・歯や歯ぐきの痛み・顔のくすみや肌荒れ・髪の毛の艶がなくなったり薄毛になる、意外なところではもの忘れや認知症など、さまざまな症状の原因となる可能性があります。

家庭で出来る養生法

養生法としては、猫背にならないなど姿勢の矯正、



ストレッチ、カイロやシャワーで患部を温めるなどがあります。

これらの養生法を試しても症状が気になる方は、お気軽に当院までご相談ください。

肩こりに効くストレッチ



①両手を合わせて上へ押し上げるようにする。

②片手を横に向け反対の手で横にした手を身体に向けて引く。

③手を図のように組み、ひじの上に置いた手を横に引っ張る。

～鍼灸院スタッフからの一言～



◆最近めまいの患者様が多く、以前勉強会でやった「風木の病」を思い出しました。春には暖かくなって成長した草や木が揺れる...人間も...。詳しくは <https://www.facebook.com/kawabatashinkyu/> (松川)

◆2月に開催された京都マラソンを無事完走しましたっ！初めてのフルマラソンだったので筋肉痛(++)。しかし鍼治療のおかげで4日後には階段も走って上れましたよ。(岡)

◆我が家の一コマ。「お母ちゃん、虫、ホットミルク飲まへん？」と長男(小2)が牛乳を温め蜂蜜を入れ、カップをお盆に載せて絵本を読んでいる私と妹のところへ運んで来てくれた！(清水)

◆最近、以前日課だったお酒を控えています。目覚めも爽快で朝ごはんも美味しく、なかなか良いことづくめですよ！...あ、ホームページのプロフィールを変えなくっちゃ(笑)(大坂)

◆最近呼吸を意識しています。人は忙しかったりするとつい呼吸が浅くなり、肩こりなどにつながります。私も普段から深い呼吸ができるように呼吸法をもっと勉強していきます(^)(足立)

◆ラインの操作を間違ったことから、年賀状だけの付き合いになっていた友達と話す機会が出来て、連休に20数年ぶりの再会をします。とても楽しみです♪(小鍛治)