

ストレス対策とリフレッシュ法② 東洋医学的セルフケア

埼玉精神神経センター
東洋医学 千々和香織

つらい頭痛・・・東洋医学では

- 漢方薬
 - はり
 - 灸
 - あん摩マッサージ指圧
 - 体操
- ・・・など
- 東洋医学を使って、
自分でできることってなんだろう？

つらい頭痛・・・そのほかに

- くびすじや肩がこる
 - 手足が冷える
 - 全身がだるい
 - 頭がボーっとする、重い
 - 眼が疲れる
 - 睡眠不足
- 頭痛以外のこんな症状に、
自分でできることってなんだろう？

セルフケア・・・自分でできること

- リラックス — ヨガ、呼吸法
 - 体操 — 頭痛体操、ストレッチ、甩手、操体法
- こんなセルフケアはいかがでしょうか？
- 東洋医学的セルフケア
 - マッサージ
 - 指圧
 - お灸

あん摩・マッサージ・指圧の効果

- 筋や皮膚の柔軟性を高める
 - 静脈血やリンパ液の流れを促進する
 - 栄養素の循環改善
 - 老廃物や代謝産物の排泄促進
 - 痛みの除去
 - 自律神経機能の促進
 - 全身または局所のリラクゼーション
- など

あん摩・マッサージ

- あん摩
日本では中国より「導引按摩」が伝わる
8世紀(桓武天皇)の法律(養老令)に、
按摩師が医療職として記載
- マッサージ
紀元前4世紀ギリシャ ヒポクラテス
16世紀後期フランスの医師アンブロアス・バレー
日本に伝わってきたのは明治20年のこと

あん摩・マッサージをするときは

- 強さ ... 痛みを感じない程度に
- 感触 ... ゆっくりと力を入れながら、
気持ちがよいところを確認する
- リズム ... 手をゆっくり大きく動かすと、
正確に筋肉を捉えられる
- 注意点 ... 一箇所を集中的に刺激すると
炎症を起こしてしまい逆効果

指圧

- もともとは、古法あん摩、導引、活法を
融合した療術
明治時代にアメリカの、カイロプラク
ティック、オステオパシー、スポンディ
ロセラピーなどが導入され、この概念を
融合させて確立

指圧をするときは

圧のかけ方がポイント
無理をせず
気持ちがよいことを意識する

- 垂直圧...皮膚を引っ張らずに垂直に
- 持続圧...ぐぐっと押し込まず、同じ圧で持続
- 快圧...痛みを強く感じない程度の圧で

お灸

- もぐさを燃焼させて温熱的刺激を与えることによる
生体反応を利用して生活機能の変調を矯正する
(自然治癒力を高める)
- 起源は約3千年前の中国の北方といわれている
(チベットやインドという説もある)
- 日本へは遣隋使、遣唐使によってもたらされた
といわれている
- もぐさ：よもぎの新葉の裏にある繊維と製油から
作られる

お灸をセルフケアとして使うには

温灸...もぐさを皮膚の上で直接燃焼させない温灸

- 台座灸
 - 棒灸
 - 温灸器
- その他
- 隔物灸
お灸といってもたくさんの種類があります
自分に合ったものを選びましょう

お灸の使い方（台座灸）

- 準備するもの
- お灸
 - ライター
 - 灰皿
- 台座灸の選び方
はじめはぬるめ、マイルド、ソフト、
といった刺激の少ないものから
 - はじめは、少ないポイント、回数から
 - 無理はしないで、ゆっくりとできるときに
 - お灸の前後は休憩を
(特に、入浴の前後1時間くらいは控える)

お灸の使い方と注意点（台座灸）

- お灸を、お灸をしたいポイントに貼る
- ライターなどで火をつける
- 熱さを感じるまではそのまま
- 熱くなったらはずす、またはずらす
- 火が消えても、熱くなければそのまま2～3分置く
- 熱さを我慢してもやけどするだけ
- 気持ちがいよことを感じる程度の刺激で続ける

よくいただく質問 はり治療ってなにをするの？

埼玉精神神経センターの場合（初回）

- 主治医とはり治療について相談
- 鍼灸師と相談・予約
- はり治療当日
 - 問診（身体のこと、生活状況など）
 - 簡単な検査
 - はりについてのご説明
 - 治療についてご説明
 - 治療
 - 治療後の状態を確認
 - 今後の方針、次回のお約束

よくいただく質問 はり治療って痛いのか？

埼玉精神神経センターの場合

- 使用しているはり
 - 日本製のディスポーザブル鍼
 - 髪の毛くらいの細さのもの
 - 和鍼(日本のはり)は繊細な日本人が、繊細な日本人のために改良し、使ってきたもの
 - 痛みがほとんどないか、最小限になるように出来ている
- 痛かったらどうする？
 - はじめは最小限の刺激量で、少しずつその方に合った刺激量を選択します
 - 我慢して決まった治療をするのではなく、愚じたこと、変化の様子を話し合って治療方法を選択します

頭痛と東洋医学

- 世界最古の医学書「黄庭内経」
- 鍼灸治療についての科学的な研究

ご清聴ありがとうございました

埼玉精神神経センター
東洋医学 はり治療