



# ハリテン!

## Vol.2

### 夏号



中国医学鍼灸専門  
 発行：秋山鍼灸院。  
 北九州市若松区白山1丁目18-14  
 TEL：093-771-8880  
<http://www.haritenshi.com/>

#### 秋山鍼灸院。からのお知らせ

- 休診日：日曜、祝日および第一木曜日は、休診日とさせていただきます。
- 訪問鍼灸のご案内：当院では後期高齢者を対象に訪問鍼灸を行っております。歩行困難な方や介護を受けられている方、障害をお持ちの方など、まずはお電話でご相談ください
- お身体の事でお悩みの際は、一度 中医学鍼灸を受けてみて下さい。  
 頸椎症、腰痛、ヘルニア、脊柱管狭窄症、膝関節、五十肩、メニエル、突発性難聴、緑内障、月経不順、中医美容、髪の悩みなど

こんにちは、暑さが日ごとに増してまいりました。皆様いかがお過ごしですか?《ハリテン!創刊号》はおかげさまでご好評をいただき、第2回目となる《ハリテン!夏号》を発行することが出来ました。地元「北九州市」の情報も織り交ぜながら、今回も読んで楽しい記事を皆さんにお届けします。暮らしの中で中医学・鍼灸をもっと身近に感じて頂ければ幸いです。

#### 季節コラム 熱中症

ビールの美味しい季節になってきました。居酒屋でもまずは「生!」身体が熱いと冷たい物がおいしいのは当然です。

ところ変わって、お隣の国中国では、ビールを注文すると「冷えているの?冷えてないの?」と聞かれます。冷蔵庫が珍しい昔前ならともかく、今でもこんな注文スタイルが習慣となっているのには理由があります。

中医学が民間の生活に幅広くしみわたっている中国では「お腹を冷やさない」習慣が根づいているのです。

お腹を冷やすと脾(胃腸)の動きが悪くなると言われています。胃腸の動きが悪くなると消化吸収が悪くなり、栄養や水分が身体に必要な場所に行き渡らなくなります。そのため身体を冷やすことが出来なくなり熱中症へとつながります。冷たい物を飲んでも飲んでも喉が渇く悪循環に陥るのです。

スポーツをしている時に冷たいドリンクをゴクゴクやっているとスタミナが落ちるのを感じたことはありませんか?

お腹を冷やさないようにし、脾(胃腸)がしっかり丈夫になってスムーズな吸収が出来るようになると熱中症にもなりにくくなる訳です。

熱中症予防のために、こまめな水分補給はとても大切な事です。しかし、冷たいもので水分補給を試みるのは身体に負担がかかってしまいます。なるべく常温で、または温かいお茶でこまめにというのがベストでしょう。

梅雨明けの7月、8月は特に熱中症にかかりやすい時期です。体力を奪われる夏だからこそ、「温かいお茶」というのも粋なものですよ!



#### 秋山流治療 メニエル・突発性難聴

近年、突発性難聴やメニエルに、鍼灸治療が世界中でとても高い評価を受けているのをご存じでしょうか。一般的には内耳のリンパの腫れが原因とされているメニエルですが、なぜリンパが腫れたのか、その原因を説明されることはほとんどないようです。

リンパの腫れる原因の一つとして、頸椎症が挙げられます。頸椎の損傷や変形により、耳に影響する自律神経を刺激し血流やリンパの流れを悪くし、リンパを腫らしてしまうことがあるのです。鍼灸治療はその頸椎症に直接アプローチでき根本から治療することができます。

頸椎症と言っても色々な症状が見られますが、その中の一つとしてあげられる【**バレーリュー症候**】というものがあります。その症状は…

- ◆内耳の症状：めまい・耳鳴り・耳のつまり感
- ◆眼の症状：かすみ・視力の低下
- ◆心臓の症状：胸の痛み・動悸・息切れ
- ◆咽頭の症状：声のかすれ・嚥下困難
- ◆頭痛・頭重・肩こり・吐き気
- ◆肩から上肢にかけてのしびれ・全身の倦怠感 …など多岐にわたります。



内耳の症状に注目してみてください。めまい・耳鳴り…メニエルの症状と似ていると思いませんか? 耳の詰まり感…これは突発性難聴の症状に似ています。

バレーリューの場合 頸椎の疾患ですから、耳の症状のほか、肩こりや後頭部痛などが一緒に存在するのが特徴。頸椎の損傷や変形によって、耳に影響する自律神経を刺激するためと言われています。

耳のつまり感が強く出て聴力に影響が及ぶと、突発性難聴ということになると考えられます。突発性難聴も初期の段階でつまりを取り除いてやると聴力は自然に戻ってきます。

刺激を受けた自律神経の影響部位によって、症状の違いが出るのかもしれませんが、やはりバレーリューの範囲と考えることが出来ます。

メニエル・突発性難聴・めまい症でお悩みの方で、内耳の症状と肩こりや後頭部痛が一緒にあるのなら、頸椎症を疑ってみて下さい。実際この考えに基づき頸椎を治療した結果、メニエルや突発性難聴の多くのケースで良い結果を得られています。

新しい考え方も知れませんが、より多くの方に知っていただき、体験していただくことによって、メニエル・突発性難聴でお困りの方の力になれば…と願っています。



#### 秋山流外伝

前回は、代表的な腰痛疾患のうち、ぎっくり腰について解説しました。今回は関節性腰痛について説明をしていきたいと思ひます。

##### ●関節性腰痛 ～痛みを緩和して、組織の回復を促す～

関節組織の軟骨、関節包などの損傷によって起こる炎症や疼痛、腰の可動不全などの症状をまとめて関節性腰痛といいます。一般的には、腰を後ろにそらした時や腰かけてから立ち上がる時などに痛みを感じます。

ギックリ腰とは異なり器質的異変が痛みの原因なので、炎症や痛みを散らす作業とともに、関節組織の修復を促す治療が必要となります。具体的にいうと、損傷している部分に直接アプローチをして血流の改善を図り、その部分に栄養を行きわたることと、周囲の筋や靭帯が緊張して関節運動の妨げとなっている場合には、筋や靭帯の緊張を緩和させることを同時におこないます。また、この治療法は変形性腰痛症や腰椎の圧迫骨折にも同じように対応できます。

関節の組織や筋腱など、人間の身体は元々ある程度の損傷なら自分の力で回復できるものです。炎症を起こしたり、痛みを発したりするのも一つの表現で、「痛いときは無理をしないで」という身体からのサインでもあります。

痛みのサインを送ってから、その間に修復しようとしています。炎症すら修復のあらわれと考えてもいいでしょう。

人間は、圧迫骨折をしても生活に支障のないほどに治癒する力をもっていますが、加齢や体重の増加、筋力低下により妨げられてしまいます。

鍼灸治療は、痛みを緩和しながらその自然治癒力を損なわずことなく、より働きやすい環境をつくってやるものと考え、お分かりいただけると思ひます。

##### ★ワンポイントアドバイス★

お腹まわりのたるみや、筋力の低下がそもそもの原因。誰にでも起こってしまいがちな腰痛症の一つです。

日頃からよく歩いて、自分の腰をほどよく鍛えてあげるのも、腰痛を回避する手段の一つですよ。

**\*次回は【椎間板ヘルニア】について解説します。**



# コーキューテン

NPO 法人ナラン  
代表理事 松股 孝(医学博士)



## 医食農連携健康増進研究会 (NPO 法人ナラン) の事業内容

- ① 予防医学の普及によって国民皆保険制度の維持を図る事業
- ② 健康長寿社会の実現を図る健康食品や健康器具の紹介事業
- ③ 健康農業の普及によって6月の祝日を農業の日にする事業
- ④ 鉄分の多いモンゴル飲料水を改善する事業とモンゴルの太陽の恵みの製品化 (ラクトフェリン等) 事業
- ⑤ 沖縄の太陽の恵みの製品化や紹介事業

による心拍数をターゲットにした新たな治療戦略時代が幕を開けたといいますが、要は運動不足なのです。交感神経の緊張が亢進して不眠まで来ますから、優しい有酸素運動によって交感神経と副交感神経のバランスを保ちましょう。

## ～コエンザイムQ10～

エネルギーである ATP をブドウ糖や脂肪酸から作り出すのに必要不可欠な補酵素が、コエンザイムQ10 (コーキューテン) です。

コーキューテンは、肺・心臓・肝臓・腎臓などの細胞に存在しており、これらの臓器での含有量は 20 歳で最も大きくなり、40 歳でピーク時の 30% 減になり、80 歳で 50% 以上が失われます。減少割合が大きいのが心臓です。

コーキューテンには、エネルギーの産生作用だけではなく、抗酸化作用があるといわれています。コーキューテンをいただくと自覚的な疲労感が軽減します。夕食後にいただくと、心臓が強くなってその日の眠りが深くなるような気がします。

## ～心不全には運動～

心不全を防ぐのにもっとも効果的なのは優しい有酸素運動です。

心不全の人の半数は、もともと左心室の働きが保たれていますから、運動によって心筋細胞が大きくなり、心筋細胞の収縮力が高まり左心室の働きが強くなります。

交感神経の緊張が抑制されるので、健康的な心臓を保つことができます。運動によって総延長 10 万キロメートルといわれる毛細血管の働きもよくなります。

心不全の治療では、β ブロッカー

## ツボの話



# 三陰交

内くるぶしの上 3 寸のところにあり、「脾経」・「肝経」・「腎経」の三本の陰性の経絡

が交わる所なのでこの名前で呼ばれています。

「脾経」は主に消化器を、「肝経」は主に血液や情志(気分)・女性疾患を、「腎経」は生命の根元ともいえる精・成長・免疫の他に泌尿器・骨・髪をつかさどっています。

三陰の特徴すべてを備えもつ「三陰交」の対象疾患は無限と言っても過言ではなく、365 穴の中でも、もっとも重要な穴の一つです。また、「血証」の要穴と謳われるように血液の状態を正常に向かわせることも知られており、幅広い効能を有するため、「どなたでも、どんなときでも」使っている、保健穴という肩書もあります。保健穴とは病気予防や健康を維持していくために平常時に施術を行うことのできる穴で、春号で紹介した「足三里」と同様です。また、「足三里」と併用すると認知症の予防や改善ができるという臨床結果も提出されています。

このように、鍼灸治療にとっては欠かすことのできない要穴の「三陰交」、特に女性特有の諸症状に相生がよく、生理不順、生理痛、不正出血、不妊、出産後の後産等「血の道」の交通整理をしてくれます。



## 医食同源

# 西瓜

食べておいしい夏の楽しみのスイカ (西瓜) ですが、アフリカ原産の植物、西から渡来した瓜と言う意味で、中国人が西瓜と名付けました。日本へ入ってきたのは 1640 年頃で、夏の暑気払いとして親しまれていました。

近年、すいかの成分の中にシトルリンというアミノ酸の一種が含まれていて血管拡張、血流改善、精力増強、筋肉増強、疲れの軽減、動脈硬化防止、などの効果があることが分かってきました。

このシトルリンは瓜科の植物に多く含まれるものなのですが、何故かスイカだけ、ずば抜けて多いそうです。このシトルリンの血流改善効果とカリウムの働きによって強力な利尿効果を発揮し、むくみによって誘発される高血圧、心臓病、腎臓病、痛風、結石、膀胱炎等に奏功します。

中医学では、すいかの皮を「西瓜翠衣」と呼び、「渴きを止め、暑を消し、酒を解し、能く小水を利す」と紹介され、熱中症、利尿の薬として古くから使われています。皮の部分の方がより有効成分を多く含んでいて、保存に適していたため、医療用に使用したようです。



## J A 若松出荷部会の大玉すいか

日本屈指の潮風量を誇る若松北海岸線地区。その潮風ミネラルをたっぷり浴びて育つ若松西瓜。天然動物性有機系栽培にこだわり、海ミネラルを含んだ牡蠣殻を有機肥料として利用。じっくり時間をかけて完熟収穫した珠玉の逸品です。

J A 若松直売所「かっぱの里」前  
特設テントにて

7月中旬～8月中旬頃まで販売予定  
お問合せ TEL : 093-741-6070

このシールが目印です! →



# キタキュー いっちゃ!



## 創業銘酒たにがわ

〒804-0083  
北九州市戸畑区旭町1-15  
TEL: 093-881-3434  
営業時間 17:30~23:00  
月曜定休 45席  
※32名様貸し切りOK

贅沢なのにリーズナブル!

戸畑区浅生通りバス停前!  
テレビ取材に何回も取り上げられる創作和食の名店です! 100種類ほどある和洋中の料理をリーズナブルな価格で楽しめます。  
全席掘りごたつの個室。家族連れは勿論、大事な席にもオススメです。

夏には岩ガキもあるよ!



※【特典】クーポン持参で、生ビール、酎ハイ、ハイボール、ソフトドリンク一杯無料!

ここからだに心地よい妊娠・出産・子育て  
お産の家よつ葉で体験してみませんか?



- お産の家よつ葉では
- \* 自然なお産のお手伝い・妊婦健診
  - \* 産後ケア (訪問・入院・日帰り入院有)
  - \* 母乳育児相談・ケア
  - \* ここからだのケア (イトオテルミー・アロママッサージ・足つぼマッサージ)
  - \* 母と子に優しいセミナー (ベビーマッサージ・ピラティス・リトミック他)
- など親と子が健康に成長できるよう家族を見守ります。ひとりで悩まずどんなことでも気軽に相談下さい。



## 一般社団法人北九州助産センター お産の家よつ葉

〒805-0059  
北九州市八幡東区尾倉1丁目7-31  
TEL 093-883-7827  
E-mail info@yotsuba-baby.jp  
ホームページ http://www.yotsuba-baby.jp

## 黒崎剣友会

「黒剣」少年剣士募集!!

文武両道

剣道に興味のある方、  
剣道で進学をお考えの方、  
心と体を鍛え礼節を学びたい方、  
40年の歴史ある「黒剣」で  
一緒に稽古しませんか?  
まずは体験入部から!

稽古場所:  
黒崎市民センター体育館

連絡先: 090-2505-5865  
稽古日時:  
金曜日 18:30-20:30  
日曜日 17:30-20:00

銅 汗流し 我が子の顔の たくましさ  
竹刀打つ 我が子の汗に 涙する  
銀 夏稽古 袴に残る 塩の跡  
金 夏稽古 蚊取り線香 匂い消し  
夏道場 コテメンドウの 声ひびく  
夏稽古 我が子の顔の たくましさ  
汗流し 稽古に励む 我が息子  
竹刀打つ 我が子の汗に 涙する

剣道川柳



勉強も剣道も  
ガンバレ!

## 秋山鍼灸院。

このクーポンをご持参の方  
**初診料無料!**  
ハリテン vol. 2

## 秋山鍼灸院。

美容鍼+フェイシャル  
**1,000円OFF!**  
ハリテン vol. 2

## 創業銘酒たにがわ

生ビール、酎ハイ、ハイボール、ソフトドリンク  
**一杯無料!**  
ハリテン vol. 2