

教えて！！漢方&鍼灸「鍼灸って肩こりや腰痛の時にやるんでしょ？いいえ、それだけではありません！」

附属東洋医学研究所
鍼灸師 高田久美子

教えて！！漢方&鍼灸



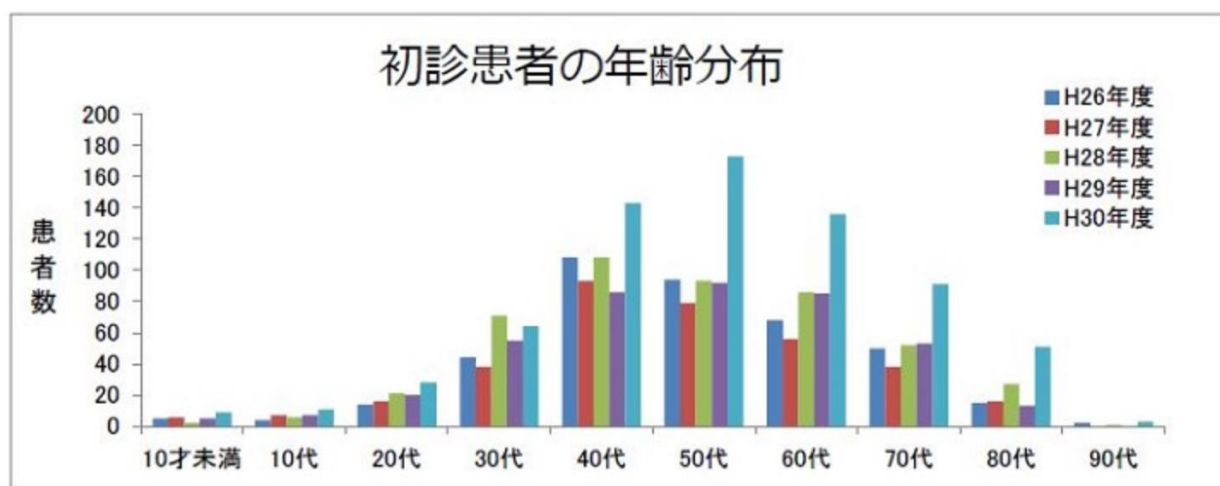
～ 鍼灸って肩こりや腰痛のときにやるんでしょ？ いいえ、それだけではありません！～

鍼灸というと、肩こりや腰痛の時に「イタイイタイ！」と叫びながら、太い針をブスブスと刺されたり、熱いお灸をすえられるイメージを持つ方も少なくないと思います。最近では芸能人が美容鍼を受けている姿をSNSで発信したり、やけどの跡がつかないお灸によるセルフケア本が人気になったり、東洋医学に関するテレビ放映なども影響して怖いイメージは薄れつつあります。それでも、鍼灸治療がどのような症状に対して行われているのかを詳細にご存じの方は少ないでしょう。当大学附属東洋医学研究所には自費診療を行う「鍼灸臨床施設」があり、さまざまな愁訴を抱えた患者の鍼灸治療を行っています。

今回は、鍼灸臨床施設（以下、本施設）でどのような方を治療しているのか、H26～H30年度の5年間に受診した初診患者2,345名を対象にまとめてみました。他部署の方々にも広く鍼灸を知っていただく機会となれば幸いです。

性別の内訳は、男性24.9%（585名）女性75.1%（1,761名）で圧倒的に女性が多くなっています。平均年齢は、男性54.6±19.2才、女性52.8±15.4才となっています。

比較的高齢者が受ける印象のある鍼灸治療ですが、実際はグラフのように幅広い年代の方が受診されています。**女性のライフサイクルに合わせて治療を行っている**感じですが、本施設では各曜日に女性鍼灸師が勤務していますので、薄着になることに抵抗がある方は女性鍼灸師を希望することも可能です。



主訴一覧を表にしてみますと、肩こりや腰痛はやはり多い主訴ですが、その他にもさまざまな症状で受診される方がいることがわかります。トップ10は以下の順です。

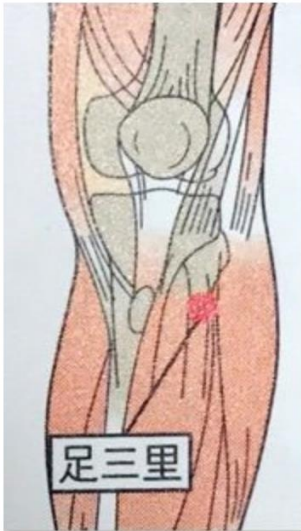
主訴一覧を表にしてみますと、肩こりや腰痛はやはり多い主訴ですが、その他にもさまざまな症状で受診される方がいることがわかります。トップ10は以下の順です。

- ① 末梢性顔面神経麻痺(275名)
- ② 腰痛・腰下肢痛(272名)
- ③ 肩こり・こり全般(244名)
- ④ 冷え(154名)
- ⑤ 頸肩腕痛・しびれ(133名)
- ⑥ 下肢痛・しびれ(106名)
- ⑦ 肩関節痛(82名)
- ⑧ 頭痛(79名)
- ⑨ 不妊(76名)
- ⑩ 耳鳴・難聴・耳閉感(75名)



H26~H30 主訴一覧 n=2345					
運動器系	1017	耳鼻科系	419	産婦人科系	130
肩こり・こり全般	244	末梢性顔面神経麻痺	275	不妊	76
腰痛・腰下肢痛	272	耳鳴・難聴・耳閉感	75	月経関連症状	36
頸肩腕痛・しびれ	133	めまい	42	更年期障害	14
下肢痛・しびれ	106	鼻症状	16	つわり	2
肩関節痛	82	のどの痛み	11	骨盤位	2
肘関節痛	54	その他全身症状	296	消化器系	87
背骨痛	37	<u>冷え</u>	154	下腹部痛・腹満	22
足関節痛・足部痛	20	全身倦怠感・易疲労	56	悪心・嘔吐・げっぷ	19
指関節痛	22	その他	32	腹痛・胃部不快	17
股関節痛	16	がん術後諸症状	16	下痢	13
手関節痛	13	不定愁訴	13	食欲不振	10
肘関節痛	10	全身疼痛性疾患	12	便秘	6
末梢神経障害	6	むくみ	10	皮膚科系	40
運動麻痺	2	肥満	1	蕁麻疹・湿疹・皮膚症状	15
神経内科系	178	やせ	2	アトピー	8
頭痛	79	精神科系	85	脱毛	9
その他神経系症状	55	睡眠障害	47	かゆみ	7
顔面痛・眼瞼/顔面 症瘳	30	その他精神	23	その他・皮膚	1
帯状疱疹後神経痛	14	うつ状態	15		1
					夜尿
					発達障害
					2
					10
					5
					1
					20
					17
					3
					18
					12
					6
					15
					9
					6
					15
					11
					4
					9
					4
					3
					2

この時期は、**夏の疲れ**がとれず、**食欲がない**方もいらっしゃると思います。主訴一覧表には、**全身倦怠感・易疲労、食欲不振**が記載されていますが、じつはこのようなときにも鍼灸治療はお勧めです。**夏バテ改善に有名なツボは「足三里」**で、**胃腸の機能を高める効果があります**。本施設を受診する患者のなかには、一般的な鍼灸治療を行いながら、自宅で「足三里」にお灸をすえている患者も少なくありません。



足三里（あしさんり）

消化機能を改善し、体力増強、疲れ、むくみに効くとされるツボです。
押すとズーンと響くところです。
疲れに効くツボ、「足三里」を押してみてください！！

足三里の場所

すねの外側で、膝の皿のすぐ下の外側のくぼみから指4本分下方の所にあります。

本施設では、患者ごとに治療方針を立て、お一人お一人に合った適切な刺激量で、体表に表れた反応（ツボ）などに治療を行っています。鍼はディスプレイで、太さは0.16~0.18ミリの極めて細いもの、灸は台座灸といって直接肌に火が付かず熱傷を起こしにくいものを主に使用し、心地よい刺激で行うことを心掛けています。

現代医学的な治療で一定の効果がない場合あるいは治療手段がない場合などに、鍼灸治療を選択肢のひとつと考えていただけたらと思います。鍼灸治療が初めてで不安な方には「**体験治療**」を受けていただくことも可能ですので、ぜひ一度お試しください。

