

鍼の種類と刺激について



2020年2月号
毎月末発行



鍼は『痛い』『怖い』というイメージを持っておられる方が非常に多く、敬遠される事もよく耳にします。鍼は痛いのか？という疑問について、今回は鍼の種類と刺激について広報させて頂きます。

刺す鍼は毫鍼(ごうしん)と言い、皮膚より奥の皮下組織や筋肉まで到達し、深さも自由自在に調節できるポピュラーな鍼です。頭皮の様な場所には横刺という方法で皮膚に沿わせて刺入したり、奥深くにある臀部の筋肉などは狙う場所によって5センチほど刺入する場合があります。皮膚や筋肉には痛みを感じするセンサーがたくさんあって、鍼の刺激に反応してチクリとした痛みが出現する場合があります。

一方、刺さない鍼は接触鍼と言い、提鍼(ていしん)ローラー鍼、集毛鍼など素材や種類も数多くあります。

接触鍼は痛みを感じることはありません。押さえたり、擦ったりする刺激を与えるので全く痛くないのです。

この様に『鍼』といってもその種類や刺激方法は多種多様で、患者さんの症状や年齢、施術部位によって使い分けられています。特に日本人は痛みが敏感な人種だと言われており、最近では鍼先の研磨技術が開発され、鍼の刺入時に痛みを感じにくい工夫もされています。

痛みと受容器(センサー)

前述した通り、人の体には痛みを感じたり、温度を感じたりするセンサーが数に及びます。痛みを感じる事は人にとって重要なことで、あらゆる危機から逃避する行動につながります。

人の痛い所は、薬を使わずとも痛みを抑える鎮痛機能が備わっている事です。緊急事態に痛みで体が動かなければ危険な場所から離れる事が出来ません。危機から身を守るために痛みを打ち消す能力が生まれつき備わっているのです。

子供が転んで親がする事といえば『痛い』の痛いの飛んでいけ』ですね。これはただのおまじないではなく、痛みの出ている場所を押しさすたりする刺激が皮膚のセンサーを通して脊髄の中で鎮痛に働いていると言われています。痛みは生きていく中で切っても切れない関係ですが、それをコントロールできる能力を持つている事に驚かされますね。

更にストレスは痛みを増強させてしまおうと言われています。人の体にあるセンサーは常にたくさん情報を拾い集め、中枢神経(脳)に送られますが、情報伝達を抑制している事が分かっています。ストレスはその機能を低下させてしまい痛みの原因となる場合があります。仕事の場でのストレスから解放されて慢性腰痛が消える場合などはこれに当てはまると思われます。

鍼の刺激は皮膚、筋肉を介して鎮痛に働きかけ、ストレス軽減の手助けを行います。痛みの抑制に関わる良い方法です。鍼灸の受療率3パーセントの本邦ではもう少し広まって欲しいと思わざるを得ません。

営業日 ○休診△往診□健康講座

平日は最終受付20:00まで 土曜日は17:00受付終了

| February 2020 | | | | | | |
|---------------|---|----|---|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| | | | | | | 1 |
| 2 | △ | 4 | △ | 6 | 7 | 8 |
| 9 | △ | 10 | △ | 13 | 14 | 15 |
| 16 | △ | 18 | △ | 20 | 21 | 22 |
| 23 | △ | 24 | △ | 27 | 28 | 29 |

| March 2020 | | | | | | |
|------------|---|----|---|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| 1 | △ | 3 | △ | 5 | 6 | 7 |
| 8 | △ | 10 | △ | 12 | 13 | 14 |
| 15 | △ | 17 | △ | 19 | 20 | 21 |
| 22 | △ | 24 | △ | 26 | 27 | 28 |
| 29 | △ | 31 | | | | |

新型コロナウイルスが出現し騒がれています。
 予防には咳エチケット（マスク着用）手洗いをしっかりと！

穏やかな海は
 良い船乗りを育てない。 イギリスのことわざ

NEW! ストレッチ
 メニュー追加しました

新メニューのファンクショナルツボストレッチへのモニター参加の皆様におかれましては、ご協力いただき誠にありがとうございます。お陰さまでデータが集まり、当院より自信を持って勧めることのできるメニューとなり、施術を受ける皆様のお役に立てる様にします。ファンクショナルツボストレッチは人の機能的な動きを引き出す手法で、個々のツボを探し出し、ツボ刺激を加えたストレッチを行います。可動域の増加による運動パフォーマンスの向上やケガの防止。血流増加によるコリの改善のためにサービスを提供しております。



利用料金 6,600円（税込） 4回セット20分程度
 効果を十分出す為、2ヶ月以内に4回のストレッチを受けて下さい。単回の施術は局所施術メニューとして提供いたします。

モニターデータはこちら ⇨⇨⇨



3月健康講座のご案内

1月は健康講座に1名の参加者がありました。肩こりに関する知識と体操療法に加え、姿勢の保ち方やストレッチ体操についてお伝えさせていただきました。当院へ受診された方は基本的に無料で参加できる健康講座です。3月も引き続き健康講座を実施する予定です。是非ともご参加ください。3月の健康講座は3月14日土曜日午前11時から1時間予定しております。内容については現在検討中ですので2月中にご案内できる様に準備いたします。どうぞお時間のある方はご参加下さい。

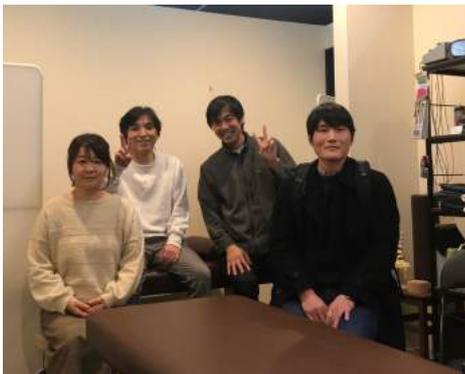
勉強会を実施しています

『ビルドトラストNARA』

セラピストの為の勉強会

今回マホロバ鍼灸院内にて第2回勉強会を開催しました。国家資格保有者から学生さんまで幅広く学べる場を設け、患者さんの役に立てる知識や、奈良県を中心としたセラピスト同士のつながりを広げるために月1回のペースで開催しています。ビルドトラストとは『信頼の構築』を意味します。

1月の勉強会は末梢神経の基本構造と生理学について。筋肉収縮の仕組みと反射について実技を踏まえて実施しました。今回は自律神経の基礎的な話と末梢神経障害について。ご興味のある方はどなたでも無料で参加可能です。ご遠慮なくお問い合わせ下さい。



後書き

昨年末から犬を飼う事になりました。17歳の犬は元気に生きていますが、もう1匹欲しいという家族の願いがあり、保護犬を譲り受けるという選択肢を選びました。保護犬ですから育った環境は様々です。今回うちが引き取った保護犬は生後8ヶ月ほど山の中で暮らしていたそうです。人と触れ合わず山で暮らしていたので大変臆病な子ですが、先輩の17歳老犬が色々教えてくれるので徐々に慣れて来ましたが。

動物は純粋で、好き嫌いもはっきりしています。大切に育てたいですね。

SNSアカウント

上のQRコードは公式ラインアカウントです。当院からの情報がラインに入ります。下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていきますので是非フォローしてみてください。



公式LINE



Twitter