



当院で扱っている皮内鍼

上の写真は当院で扱っている皮内鍼の一部です。材質、太さや長さは使用の方の状態によって使い分けられています。貼り付けるだけという取り扱いは簡単で、ツボ選びが大切ですが、利用する場合は鍼灸師に相談すると良いでしょう。

環境に順応する身体
人間の体は皆さんが思っている以上に、かなり繊細で、無数の感覚器が備わっており、様々な刺激を受け止めています。言い換えれば、全身がセンサーです。そこから伝わる情報を脳で処理して身体を守る反応を起こして日々健康的な生活ができる訳です。昔から鍼灸の世界ではあちこちにあるセンサーを刺激して経絡的に病氣(症状)を治めてきました。それが長い年月をかけて集約されたものが「ツボ」である。と当院では考えています。

貼り付ける鍼って知っていますか？
鍼は通常体に刺さるものという概念があるかも知れませんが、鍼灸治療で良く使っている鍼は『豪鍼(ごうしん)』と呼ばれるもので、これは皮膚刺激よりも皮下組織や筋肉組織まで刺入して微小な組織損傷(侵害刺激)を与える事が目的です。それに対して皮膚に微弱な刺激を継続的に与えるのが貼り付ける鍼『皮内鍼』と言ったものです。



2020年10月号
毎月末発行 No.22

時代と共に進化した鍼

『痛い痛い飛んで行け』は科学的に効果がある方法です

前述の通り、人の皮膚上には多数の感覚受容器が点在しています。腕をぶつけてしまった時、人は必ずその場所に手をあてがいます。『痛い痛い飛んで行け！』と押さえたたり、さすったりする刺激が痛みを抑制するのです。
皮膚へ継続的な刺激を与える方法として考えられたのが皮内鍼です。手を当てがう代わりに皮膚へ刺激を入れる良い方法として現在の鍼灸治療では非常に多く取り入れられています。
次ページに紹介している鍼は体に刺さりません。『鍼の様に鍼は無い』と言った所でしようか。樹脂製のシートにマイク口コーンという小さな突起がびっしりと並んでいます。その数1000位上この小さな突起が皮膚に当たって刺激を行います。その結果、奥にある筋肉が緩み、痛みの軽減が起こります。
筆者自身、この刺さらない鍼を利用しています。以前、スマートフォンを触りすぎて強烈な痛みを伴う肩凝りが発症したのですが、この鍼で即座に治まった経験がきっかけです。
皮内鍼には兼ねてから金属の鍼が設置されている物が流通しており、多くの治療院やスポーツ現場などで利用されてきました。しかし、このタイプは管理医療機器として我々が許可無く販売すること出来ません。しかし、マイク口コーンは一般医療機器として販売が可能であり、皆様のセルフケアに役立つ為に当院でも取り扱っています。

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

October 10 2020						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	△	△	△	8	9	10
11	△	△	△	15	16	17
18	△	△	△	22	23	24
25	△	△	△	29	30	31

November 11 2020						
日	月	火	水	木	金	土
1	△	③	△	5	6	7
8	△	△	△	12	13	14
15	△	△	△	19	20	21
22	△	△	△	26	27	28
29	△					

朝晩の冷えが強くなる時期に突入です。
“冷えは万病の元” 体を冷やさない様に

一つのドアが閉まっている時
もっとたくさんのドアが開いているんだよ

ボブ・マーリー

セルフケアで活躍する皮内鍼

ソマニクスシリーズで痛みを軽減

現在は安全で鍼治療に類似した効果を出せる『刺さらない鍼』があります。刺さない鍼が効果を出せるのか？と疑問に思うこともあろうかと思いますが、鍼灸治療の中では刺さない鍼を使うことが多々あります。東洋医学的には人の『気』が流れる経絡という通り道を整えるなどと言われますが、生理科学的には皮膚表面に多数ある神経受容器を刺激して生体反応を起こさせる目的があります。

左のソマニクスシリーズの貼り付ける鍼は皮膚の表面に非金属製の突起（マイクロコーン）が振動しながら皮膚を直接的に刺激します。症状によって異なる刺激を選ぶことが可能です。

主な効果としては、肩こりなどの筋緊張緩和、スポーツ時の足の痙攣予防、急性痛に対する鎮痛、血流改善による運動後の疲労回復の向上。その他、足裏のツボ刺激による睡眠の質が向上、顔のツボに貼り付け美容面でも活躍します。

使用方法などは一度当院にて説明させていただいてセルフケアとして取り入れていただいております。150円1個。安価ではありませんが、効果の出やすい物なのでお勧めしております。



お灸講座を開催しました

令和2年9月6日、十津川温泉にて

十津川温泉地域交流センター『いこら』にてお灸講座を開催しました。午前の部5名、午後の部4名、台風が接近する雨の中、多くの方々に集まって頂きました。

講座では日本におけるお灸の歴史、お灸の種類や使い方を説明させて頂き、実際に灸を体験して頂きました。お灸をするだけで足が、肩が軽くなったという感想もあり、養生としては非とも皆様には続けて頂きたいと思っております。

講座では同時にお灸の販売会も行いました。普段手に入りにくい商品もあり、自分に合ったお灸が見つかったでしょうか？次回は未定ですが、また講座を実施したいと考えています。



後書き

約半年間、様々なお灸の紹介をして参りました。他にも実に多くの商品が開発されており、簡単に入手出来ます。実際に使ってみたいが、どのくらいの熱さが良いのか、どれを選んだら良いのか分からない場合があり、時々患者さんから相談を受ける事があります。適切な箇所、最適な刺激を入れる事によってお灸の効果は十分に発揮されます。当院ではツボの場所を探し、灸点墨やマジックなどを使って目印を付けたり、使用してお灸の特性や扱い方などを詳しく説明させて頂きます。自分で購入する前に是非ともご相談下さい。

SNSアカウント

黒い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ますので是非フォローしてみてください。



公式LINE



Twitter