

ACUMMO あきゅもも

No. 11

はりきゅうって どんなもの？

※本稿は、鍼灸専門の掲載サイト「健康にはり」はりコラムからの記事を一部改変して掲載させていただきます。

「健康にはり」はりコラム

<https://kenkounihari.seirin.jp/column>



本号のACUMMOでは、鍼やお灸に興味があるけどもまだ受けたことがないという方たちが疑問や不安を感じやすい「はりきゅう治療ってどんなもの？」「どんなことを相談できるの？」「セルフケアもできるの？」といったものになるべく広く応えられる内容にしました。ご家族やご友人などに鍼灸を紹介するときなどにご利用いただければ幸いです。

鍼灸治療とは？

鍼灸とは、からだ全体のバランスを整える東洋医学の一分野です。「鍼」や「灸」を使って、からだに361箇所ある経穴（ツボ）に的確な刺激を与えることで、免疫力を高めて病気の予防・改善をしやすいからだを目指します。現代人に多い、テレワークでのデスクワーク中心の生活による肩こりや腰痛、また、運動不足でからだがかたい気分が上らないというような心とからだ両面のお悩み解決に効果的です。

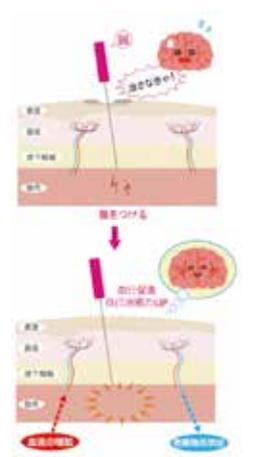
なぜツボをおとせると健康になれるの？

東洋医学では、私たちのからだには「経絡」と呼ばれる、エネルギー（気・血・水）の通り道が張り巡らされていると考え、経絡上のエネルギーが集まりやすい場所を「経穴（ツボ）」と呼

んでいます。人間のからだには本来「自然治癒力」が備わっており、病気やケガを自然に治癒するように働いています。しかし経絡を通る「エネルギーの流れ」が悪くなると自然治癒力が低下し、からだの不調や病気を生み出します。そこで、鍼やお灸を使いからだのツボを刺激することでエネルギーの流れを回復し、体内の異常な部位や臓器に間接的に働きかけ症状が改善されます。これが、鍼灸でツボを刺激すると健康になるといわれる仕組みです。

最近では科学的な作用機序も解明されつつあり、わかりやすく説明すると次のように働いていると考えられます。

1. 鍼やお灸でからだの組織（皮膚や筋肉）に「小さな傷」をつけると、からだ・脳が「傷を治さなきゃ！」と反応する
 2. 刺激を与えた箇所を修復するために血液を集める（＝血行促進）
 3. 必要な酸素や栄養を補給し、不要なものを排除する（＝代謝）
 4. 自律神経に作用し、からだ・脳がリラックスした状態になる
 5. 自然治癒力が引き出され、体調回復・改善に繋がる
- このように鍼灸刺激をおこなうことで血行や代謝が促進されるとともに、免疫力や自然治癒力も活発となり、病



気の改善や、体調回復・健康に繋がります。また、鍼治療によって脳内物質であるエンドルフィンなどの物質が増えることもわかっており、これにより鎮痛作用が得られることもわかってきています。その他にも、ホルモン作用・自律神経作用など、鍼はさまざまな良い生物学的反応を引き起こすことが明らかになっています。治療後に発生するこのような変化が、施術後に「悩んでいた部分が楽になった」「からだが温まった」と感じるポジティブな感覚を生み出しています。

鍼を使うか灸を使うかはそのときのからだの状態によって施術者が決めます。鍼の場合は、使い捨ての清潔なステンレス製の鍼が多く用いられています。鍼灸師は西洋医学も学んでいるので、筋肉や神経の位置などの解剖をよく理解したうえで、適度な深さ・角度で刺入します。求める効果のために、鍼を上下させる・回す・振動させるなどの刺激を加えたり、微弱な電気を流したりすることもあります。刺入した

あとは、すぐに抜く場合と10〜15分ほど置鍼する場合があります。

次に灸の場合は、ヨモギの葉から作られた艾（あぐら）を使ってツボに温熱刺激を与えます。灸の種類は大きく分けて二つあり、もぐさを捻って直接皮膚にすえる直接灸と、もぐさと皮膚の間に台座がある間接灸があります。間接灸は患者さんが自宅でおこなうこともできます。温熱作用があるので冷えにくく効果があり、逆子治療のお灸などでも名です。

育児の味方「小児鍼」

通常の鍼治療とは異なり、小さい子どもの治療に特化した「小児鍼」というものがあります。主に新生児（生後2週間後）から小学生（12歳ごろまで）を対象としています。「鍼」と名前についていますが、直接からだに「刺す」ものではなく、肌を優しく撫でるような「さする」治療です。イチヨウ型のへらのようなタイプでさすったり、ローラーに突起が粒のようにしているタイプでコロコロと接触刺激を与えたりします。そのため、お子さまのお肌を傷つけたり、痛い思いさせたりするとはありません。

施術時間は2分から10分程度の短時間



間ですが、やさしく心地よい刺激で子どもをリラックスさせ、自律神経症状・夜泣き・疳の虫（かんしやく）やキークー声（キークー）・便秘・消化不良・夜尿症などを改善します。

鍼治療は、お子さまと一緒に鍼灸院へかよついでに、育児に関する悩み（産後・子育て中）からだなどについて話せる時間でもあります。対応しきれない子どもの行動や状態についてからだのアドバイスを受け、子育て中に鍼灸師とのコミュニケーションがあるだけで心強い手助けになるはずですよ。お子さまと一緒に治療することも可能ですので、親御さんにとっても癒しの時間になるでしょう。



自分で自分でもできる「円皮鍼」

円皮鍼とは、自分で手軽に貼ることができるセルフケアでも使われる鍼です。一円玉より小さいサイズ（直径約1.5cm程度）のテープの中心に細く短い鍼が付いています。鍼の長さは約0.3〜1.6mmと非常に短いため（鍼がなく突起だけのものもあります）、貼るときや貼っている間の痛みはほとんどありません。テープでしっかりと固定されるた

め貼付したまま生活でき、鍼の効果を持続させることができます。見た目もアイボリーの小さなテープなので、外出先で貼っていてもあまり目立ちません。とても簡単に安全性も高いので、セルフケアとして一般の人でも自分で気軽に試せる鍼と言えるでしょう。

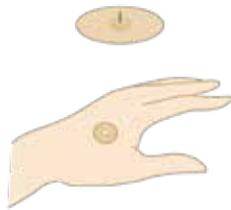
円皮鍼の効果

円皮鍼の効果は、持続的にツボを刺激し、血行改善を促してくれることです。肩こりや腰痛などの患部に円皮鍼を貼ると、テープについている鍼が患部を刺激し続けることになり、それによりその患部に血液が優先的に集まり（血流促進）、十分な栄養や酸素が供給されるため、コリやむくみの改善をサポートできる仕組みです。貼っているだけで患部の自己治癒力が高まるので、多忙でからだのメンテナンスに時間が取れない人にもピッタリです。

円皮鍼の効果的な使い方

円皮鍼は、一度貼ったら数時間は貼り続けることができるので、持続的にアプローチすることで緩やかな効果が期待できます。そのため、鍼灸院での治療を受けたいけれど、いろいろな都合で受けられないときにはおすすめです。たとえば、ツライ肩こりや腰痛に対して鍼灸院で鍼や灸の治療を受け、次回来院までの間に円皮鍼を貼ることで、治療効果を持続させつつ症状悪化を防ぐことができます。また、鍼灸院

に行けないときやセルフケアで使用したいときは、「凝っているな」と普段思わず自分でマッサージしている場所やツボに円皮鍼を貼ると、血行改善や痛み緩和に繋がります。



円皮鍼のイラスト（イラストACより）

円皮鍼の注意点

円皮鍼は一般の人でも使える簡便さから自分で貼れることが大きなメリットです。日常生活で使用する際に注意したい点や、途中剥がれてしまった場合の処理法などをお伝えします。

▼使用上の注意点

- 貼るときは、皮膚を消毒して清潔な状態で貼りましょう
- 皮膚に痒み・かぶれ・痛みの症状が出たときは無理せず剥がしましょう
- テープの粘着力が弱まり浮いてきたり、鍼がチクチクしてきたら剥がしましょう

▼日常生活で気をつけること

- 入浴時は、シール部分が濡れて剥がれやすくなります。安全性と衛生面の観点から、入浴時は剥がすようにしましょう
- 夏場やスポーツ時の使用は汗や皮脂で剥がれやすくなるため、こまめに貼り替えましょう

▼こんな人は使用時に注意！

- ・ステレンス成分にアレルギーがある人
- ・皮膚が弱い人

鍼にはステレンスの成分が使われています。アレルギーをお持ちの方や心配な方は、使用前にかりつけ医に相談するか、鍼がないタイプ・プラスチック製の粒で刺激するタイプを検討してみましよう。皮膚が弱い人は、テープと肌の相性を確かめるために、1回貼ってみて30分ほど様子をみてみることをおすすめします。もし、痛みやかゆみがでたら無理せず剥がし使用をやめてください。

なにか不安なことや分からないことがあれば遠慮なくお近くの鍼灸院にご相談ください。

世界でも注目されている鍼灸治療

鍼灸治療は日本・中国・韓国などでは古くからおこなわれている伝統的な医療ですが、最近では世界的にも注目が高まり利用されています。ヨーロッパやアメリカでは、代替医療として利用され、研究も活発におこなわれています。米軍では Battlefield acupuncture (戦場鍼灸治療) として痛みの治療や麻薬鎮痛薬依存の改善などで、耳におこなう鍼が利用されています。また、世界の貧困地域で十分な医療を受けられない人に対して

鍼や灸の治療をおこなったり、自分ができるようにサポートしたりする団体などもあります。

さらにWHO (世界保健機関) も鍼灸の医療効果を正式に認めています。次の画像は、NIH (米国国立衛生研究所) が科学的根拠に基づいた鍼灸の検証を進めている病気・疾患をまとめたものです。



鍼灸に関するよくあるQ&A

最後に鍼灸に関するよくある質問をまとめます。

Q 鍼灸施術は健康保険で受けられますか？

次の病気については可能です。
神経痛：例えば坐骨神経痛など
リウマチ：慢性で各関節が腫れて痛む
自己免疫性疾患
腰痛症：慢性の腰痛

五十肩：肩の関節が痛く腕が上がらないもの

頸腕症候群：頸から肩・腕にかけてシビレて痛むもの

頸椎捻挫後遺症：むち打ち症などの後遺症。

ただし、医師の同意 (医師の同意書) が必要です。保険治療をおこなっていない鍼灸院もあるため、必ず各鍼灸院に直接ご確認ください。

Q 鍼による痛み・腫れなどの副作用が怖いです。

鍼灸院で使われる鍼の太さは、髪の毛と同じくらい細いので、基本的には痛みや傷跡の心配はありません。ただし、皮膚には痛みを感じやすい点 (痛点) があり、まれに「チクッ」とすることもあります。もし痛みが強いと感じたら、担当の先生に伝えてください。鍼がはじめての方には先生側も十分なフォローをしてくれますので、遠慮なく相談してください。

Q 鍼をした後の注意点はありますか？

鍼やお灸をおこなった後、特別注意することはありません。普段どおり、お風呂でからだを洗っても大丈夫です。まれに、運動をした後のように重だるくなる場合があります。それは「好転反応」といって「からだの修復作業をおこなうので、早く寝てください」という信号ですので、無理をせず早めに休みまじょう。

Q 病院で薬を処方してもらっていますが、鍼灸の施術をしても大丈夫ですか？

問題ありません。併用することで相乗的に効果が増すともいわれています。もし不安であればお薬手帳をお持ちになり、医師の先生にご相談ください。

Q どんな鍼灸院を選んだらよいですか？

鍼灸院によって得意分野はさまざまです。鍼灸によって得たい効果や条件を考え、自分に合う鍼灸院を探してみてください。

例)

女性向けに配慮した治療を受けたい：レディース鍼灸
平日勤務なので土日や夜遅くに通いたい：アフター&ホリデータイプ
落ち着ける空間で癒されたい：リラックス重視タイプ

Q 鍼灸に興味はあるのですが、頻繁に外出できません。対策はありますか？

新型コロナウイルス感染症防止対策や、子育て・介護中などで外出が難しい方には、鍼灸師が直接自宅にきて施術をおこなう往診がおすすめです。往診の際、鍼灸師の衛生管理は十分におこなっていますので、安心して治療を受けることができます。心配な方は予約の際に直接確認してみてくださいまじょう。

発行日：令和6年3月31日

電話 FAX: TEL / 045-1228-0094
FAX / 045-1228-0097
https://harikyukanagawa.org/

発 行：公益社団法人 神奈川県鍼灸師会
〒231-0002
横浜市中区海岸通4丁目21番
倉田ビル5階

あなたに「ぴったり」 鍼灸院検索・予約サイト

行ってよかった、をすべてのひとに

健康 **に** はり
with はりのマイカルテ

エリアと、自分に近いタイプを選ぶだけ！
自分にピッタリの鍼灸院が見つかる！

あなたに「ぴったり」の
鍼灸院はこちらから！

アクセス解析機能付きQRコード

- ・COOKIE（一意の識別コードを付与）
- ・IPアドレス（IPアドレスを基とした、簡易位置情報に変換後、IPアドレスは破棄）
- ・読取ったQRコードID（IDはクルクルマネージャー上で割り振ったもの）

