

# 鍼灸 News Letter

しんきゅう ニュースレター

No. 4



身近で優しい医療として、社会での新たな役割をめざす鍼灸業界の取り組み・現状

## Topic

### 「五月病」と鍼灸

～自分の体質に合ったツボを知りセルフケアで五月病を乗り切ろう！

フローチャートで自分の体質を知る

体質別 効果的なツボ&セルフケア

解説：‘自然の気’と‘カラダの気’が不一致な状態になるのが五月病

(監修：リラクセラピー美潤 MIU 代表 井上美生香先生)

## Salon

学校法人呉竹学園附属 はり・きゅう治療院 南新宿ランチ

## News & Information

1. はり師・きゅう師の国家試験合格者数が発表
2. はり師・きゅう師の養成課程が全国の学校で続々と開設
3. 大坂・心斎橋に、アンチエイジング医療を実践する施設が4月15日にオープン
4. 鍼灸治療の国際シンポジウム&全日本鍼灸学会埼玉大会が6月に開催

## 鍼灸医療推進研究会概要



鍼灸医療推進研究会[(社)日本鍼灸師会、(社)全日本鍼灸マッサージ師会、(社)全日本鍼灸学会、(社)東洋療法学校協会]では、東洋医学の中核を成す鍼灸について、より多くの方々にご理解いただくためのコミュニケーション活動を推進しています。

メディアの皆様のご要望に応じて、健康・美容に関わる様々なテーマについて詳しい治療院・鍼灸師、医師の方々をご紹介します。また、鍼灸について馴染みのないメディアの皆様には、体験についてもご案内いたします。

下記までお問い合わせください。

---

鍼灸医療推進研究会 <http://www.shinkyu-net.jp>

◎広報事務局◎ ジャパン PR ビジョン

東京都中央区銀座 5-10-6 御幸ビル Tel (03)3574-6591 Fax (03)-3574-0056

---

## 「五月病」と鍼灸

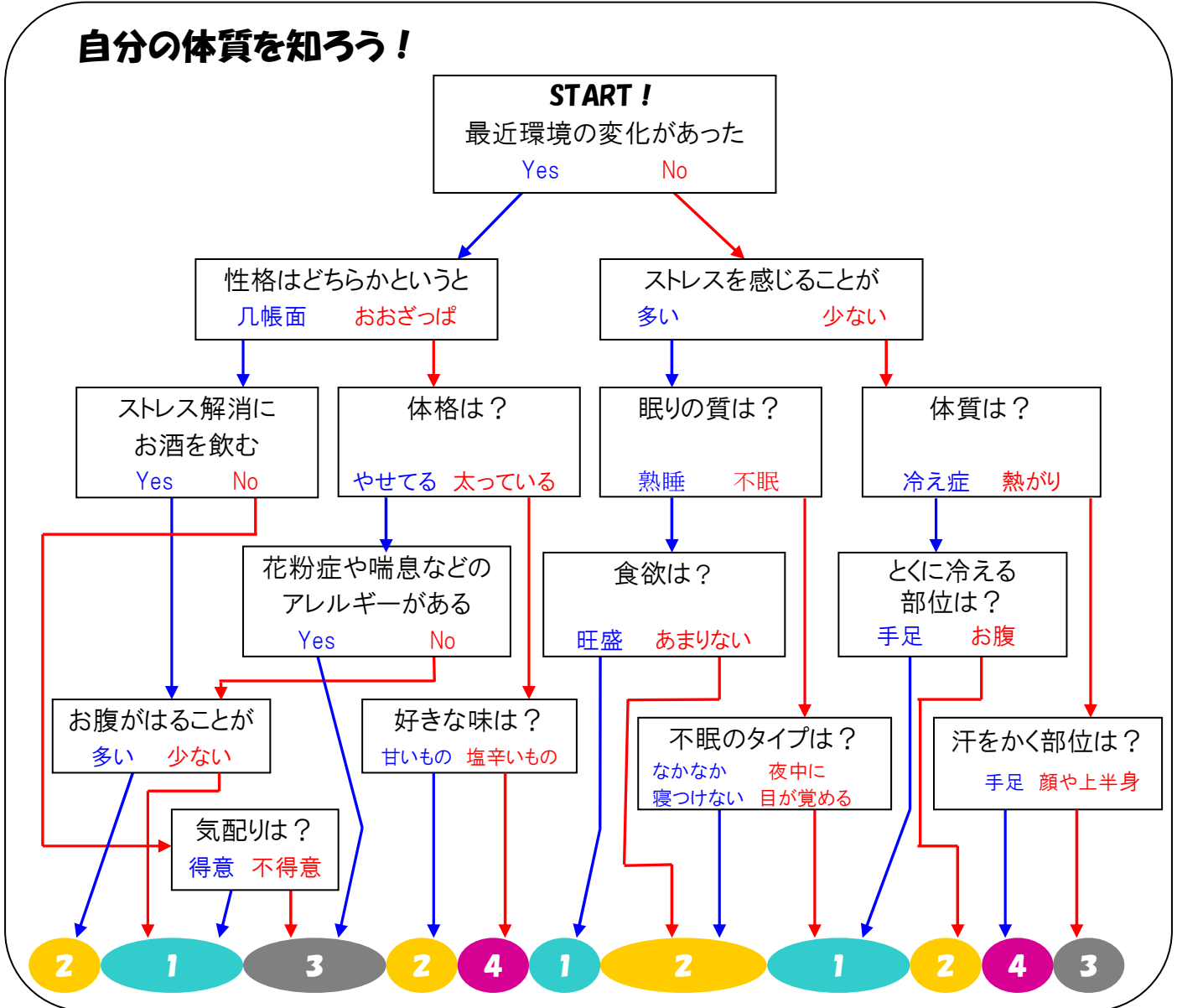
～自分の体質に合ったツボを知り セルフケアで五月病を乗り切ろう！

「五月病」はもともと、大学に入ったばかりの新入生によく見られる「疲労感」「不眠」「やる気が出ない」などに代表される症状で、4月から始まった新しい生活が少し落ち着いた5月頃に出る症状として知られています。最近では、新人研修などが終わり実際の仕事が始まる6月ごろ、新社会人に同じような症状が出ることから、「六月病」という言葉も出てきました。

環境が変わり、新しい生活に夢中になっていると、知らない間にストレスがたまってしまい、それが大きな原因とも言われています。

今回は、特にこの時期に多い「五月病」「六月病」の症状を未然に防ぐ対策として、東洋医学に基づいたセルフケアをご紹介します。生活習慣に関する質問に答え、まずは自分の体質が4つのうち、どのタイプにあてはまるかを知りましょう。

### 自分の体質を知ろう！



## 自分の体質を知り、積極的なセルフケアを

「五月病」「六月病」のように症状が同じでも、その方のタイプによって効果が期待できるツボは異なるため、自分のタイプを知るといことはとても大切です。生活習慣や性格などの質問を基に、前頁のフローチャートで、東洋医学で代表的な4つの体質タイプのどれに属すかがわかりました。

次に、フローチャートで行き着いた病証にあるツボを1ヶ所につき1分間程度、刺激します。「痛いけど気持ちいい」くらいの強さで、指で押しさすったりして下さい。ツボの位置は人によって多少異なりますので、イラストのツボ位置を目安に「少し痛い」と感じるところがあなたに合ったツボ位置です。

ツボを押すタイミングは、1日のうちいつでもかまいませんが、就寝前や起床直後など、毎日同じ時間に習慣づけると継続しやすいでしょう。

ツボの位置のイラストは次ページで紹介しています。

## 東洋医学で代表的な4つの体質タイプ

### 1. 肝の病証

ちょっとしたことでイライラしたり怒ったりします。怒りの感情を抑えられずに、神経が高ぶることも。イライラや怒りによって気血の停滞が起こり、頭痛や肩こりなどを引き起こしやすくなります。ウォーキングやスポーツなどでストレスを発散することが重要です。お肉や赤身の魚などタンパク質を多く取り、規則正しい食事を心がけ、睡眠をたっぷり取りましょう。

#### ◎あなたに効くツボ◎

**太衝(たいしょう):** 足の親指とひと差し指の骨のつけ根にある間のくぼみ

**百会(ひやくえ):** 頭のとっぺん、両耳の先端を結んだ線と眉間の中央を結んだ線の交差する部分

### 2. 脾の病証

思い悩み過ぎてしまう傾向があります。食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまったりと体重のコントロールが出来なくなり、胃を痛めてしまうことがあります。

甘いものの食べ過ぎや深夜に食べるなど、不規則な食生活を改善して栄養バランスのコントロールを心がけましょう。またお腹を温めることでお腹の冷えや張り感が改善します。

#### ◎あなたに効くツボ◎

**太白(たいはく):** 足の親指の付け根にある骨の、足首寄りのくぼみ

**三陰交(さんいんこう):** 内くるぶしの指4本上がったところの骨の際

### 3. 肺の病証

大した事でもないのに悲しくなり、憂鬱になってしまう状態です。肌が敏感になり乾燥肌や肌荒れに悩むことがあります。また花粉症や喉の痛みなど呼吸器系に影響が出やすいので外出時にはマスクをするなど注意が必要です。

また上半身に汗をかくと風邪を引きやすくなります。汗対策を充分に行ってください。呼吸が浅くなってしまうがちなので腹式呼吸を心がけましょう。

#### ◎あなたに効くツボ◎

**太淵(たいえん):** 手首の内側にある、横シワが出る部分の脈を取る場所

**尺沢(しゃくたく):** 肘の内側で真ん中に出る腱の外側(親指側)のくぼみ

### 4. 腎の病証

恐れや驚きの感情でいっぱいになって、すべて悪い方向に考えてしまう状態です。気力が失われ、全てに消極的になりがちです。尿の出に影響が出やすくなります。

尿の回数が少ない場合は水分を多目に取りトイレの回数を増やしましょう。回数が多い場合は下腹部を温めることで改善します。足湯や足裏マッサージなどで足の血流を良くすることも重要です。

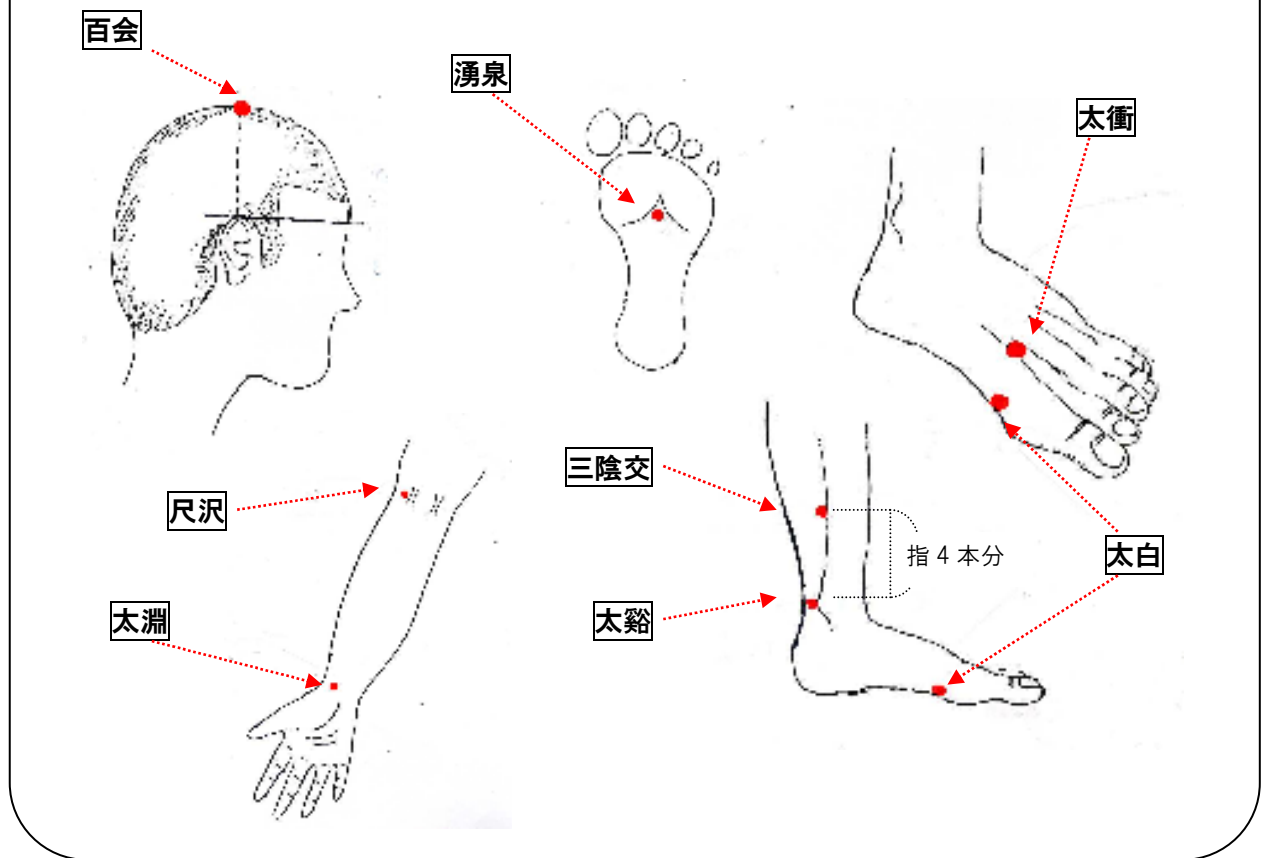
#### ◎あなたに効くツボ◎

**太谿(たいけい):**

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ

**湧泉(ゆうせん):** 足の裏で指を内側に曲げた時に最もくぼむところ

## ツボの位置のいろいろ



### 東洋医学の『天人合一説』

#### ‘自然の気’と‘カラダの気’が不一致な状態になるのが五月病

5月はあちこちで花が咲き、暖かくて過ごしやすい季節ですので、12ヶ月の中で1番好きな月だと感じている人が多いのではないのでしょうか？しかし春は環境の変化が大きい季節で、4月から新しい環境で緊張状態を保っていた心身が一気に緩み、ドッと疲れが出たり、新しい環境に馴染めずに悩み始めたりするのもこの5月です。

東洋医学は、『天人合一説』という考え方が基本にあります。人体の形と機能は天地自然と相応しており、人体の内部の仕組みはひとつの小宇宙として考えられています。寒い冬から春になり日差しがだんだん強くなるにつれ大地が温められて‘地の気’が上昇し、‘天の気’も多く降り注ぎます。草木はたくさんの‘地の気’‘天の気’を受けて、芽が伸び花を咲かせます。カラダも同様に、春は自然の気を受け、体内の気も充実して元気になり、いろいろなことにやる気が出る季節なのです。『天人合一説』は中国で生まれた思想ですが、日本で“4月は物事のスタートの月”と考えられているのは、まさに『天人合一説』にピッタリ合っているのです。

しかし、置かれた環境と気の充実の度合いに差が生じたり、充実した気を消費しすぎたりすると、4月から頑張り過ぎた分、5月のゴールデンウィーク明けに無気力な状態に陥り、学校や会社に行きたくなるだけでなく、何に対してもやる気が出なくなるのが五月病です。無気力な状態に陥るのは5月に限りませんが、東洋医学からいえば、気が充実した季節である春に、カラダの気が追いつかず、自然と人体が不一致な状態に陥ると、心やカラダに様々な悪影響が現れます。五月病はその悪影響のひとつであり、春に悪化しやすいという訳です。

また、東洋医学では『五行論』という考え方があり、自然界のものや人体を全て、木・火・土・金・水の5つのグループに分け、診断や治療に役立てています。季節と五臓を五行論で分類すると、木に属するのは春・肝(肝臓)、火に属するのは夏・心(心臓)、土に属するのは夏の土用・脾(脾臓)、金に属するのは秋・肺(肺臓)、水に属するのは冬・腎(腎臓)となります。これらは季節とカラダの機能との関連を示しており、季節と同じグループの臓器は季節の気を受け、旺盛になる場合もあれば、損傷しやすくなる場合もあります。春の気により、カラダや心の気が充実すると元気になり、やる気が湧いて、いろいろなことに挑戦できるのですが、春に体内で充実する‘肝の気’は動きやすいのが特徴で、特に上昇しやすく、頑張りすぎるとイライラや不眠、めまいなど頭の方に症状が出やすくなります。更に肝はストレスに弱い臓器といわれており、環境の変化が多い春はストレスの多い季節ですのでストレスにより肝が損傷し、ちょっとした事でもイライラしたり怒ったりと精神状態が落ち着かないのも春の病証の特徴です。

現代社会は、昔からの思想である『天人合一説』を逸脱するようなストレスの多い環境となり、人体が過剰なストレスに対応できなくなったことが、五月病を引き起こし、定着させてしまったとも考えられます。春を健康に乗り切るには頑張りすぎないこと、ストレスをうまく乗り切るなど、心のケアがカギとなりそうです。

心のケアは、常に自分で意識するだけでも未然に防ぐことができます。生活習慣などからわかる前述のフローチャートで自分の体質を知り、自分に合ったセルフケアを積極的にすることで五月病を乗り切りましょう。

#### **美潤 MIU 代表・井上美生香(いのうえみなこ)**

中国で生まれた東洋医学とヨーロッパで生まれたアロマセラピーの融合をテーマに、自然治癒力を高め、東洋医学独特の診断方法で、ひとりひとりにあったプログラムを立て、健康で若々しいカラダづくりのサポートをしている。

赤門鍼灸柔整専門学校東洋系 講師・社団法人日本アロマ環境協会 アドバイザー資格・JAA インストラクター資格

はり灸治療院・アロマサロン リラクセラピー『美潤 MIU』院長

<http://www.miu-web.com>



⇒⇒フローチャートの活用、および井上先生への取材を希望される場合には  
広報事務局(ジャパン PR ビジョン 03-3574-6591)にお問合せください。

## 学校法人呉竹学園附属 はり・きゅう治療院 南新宿ランチ

鍼灸治療院は、国家資格を持つ鍼灸師が、身体の多くの疾患や症状を対象に治療を行っている施設です。

最近では、婦人科系疾患などを得意とする鍼灸院、美容を中心に行っている鍼灸院、外国人の対応を中心とした鍼灸院、鍼灸の教育機関が併設する鍼灸院などがあり、利用する方の選択肢は増えてきています。

今回は、教育機関が併設する鍼灸院のひとつである、「学校法人呉竹学園附属 はり・きゅう治療院 南新宿ランチ」(以下、南新宿ランチ)をご紹介します。

### 東洋と西洋医学の融合による患者本位の治療を

南新宿ランチで行う治療について、院長の名雪貴峰先生にお話をうかがいました。

「症状の背景にある原因を見極めるためには現代医学を用いており、その結果、鍼灸治療によって効果が期待される適応疾患と判断される場合は、鍼灸治療を行います。病院での治療が必要と判断される場合には鍼灸治療をお断りすることもあります。症状をこじらせてしまったり、治療の機会を逸してしまったり、患者さんにとって不利になってしまうこともあるからです。また治療を行う際には、症状や治療法などを患者さんに説明し、患者さんに納得していただいた上で治療を行っています。常にどの治療方法が適切かを考え、患者さんにとって最適な治療にあたっています。」

南新宿ランチでは「医療の基盤は西洋医学を中心とした現代医学であり、現代医学で補えない部分に東洋医学を応用していく」という考え方をもち、呉竹学園の教育に基づく診察を行っています。



### 技術面でも衛生管理面でもクオリティにこだわる

オフィスが多く点在する新宿という場所柄、OLやサラリーマンの方を中心に30～50代の方の来院が多く、来院のきっかけは口コミが多いという南新宿ランチ。中でもデスクワークの方が、肩こり・腰痛・冷え症といった症状で来院されることが多いそうです。「体を動かさないデスクワークは体が冷えて、肩こりや腰痛などの症状が出やすくなります」と名雪先生。

さらに、治療を行う上でのこだわりを伺いました。

「当院では、大学病院等でも実施されている感染予防対策・ユニバーサルプレコーション(\*)に基づいて衛生管理対策を行っています。完全滅菌されたディスポーザブル(使い捨て)の鍼・指サック・グローブを使用し、毎回刺すごとに新しい物に取り替えていますので、鍼による感染のリスクは一切ありません。当院は学校法人附属の治療院ですので、技術面ではもちろん衛生管理面においても、よりクオリティの高いものを提供し、医療人として誠実に患者さんと向き合っていきたいと思っています。」



お話を伺った南新宿ブランチの  
院長、名雪貴峰先生

(\*)ユニバーサルプレコーション

..すべての患者体液・排泄物を感染の可能性があるものとみなして取り扱うこと

#### 主なコースメニュー

- ◆鍼灸の基本治療を行う「ベーシックコース」
- ◆ベーシックコースにマッサージをプラスした「マッサージコース」
- ◆鍼灸に抵抗がある人向けの「温灸ホットストーンセラピー」
- ◆体への鍼灸治療にオイルフェイシャルマッサージをプラスした「美容コース」

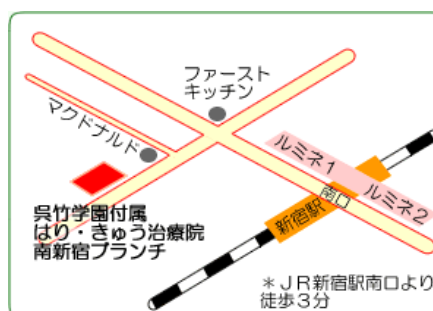
※自宅のできるストレッチの指導も行っています。

#### 南新宿ブランチの特徴

- ◆東洋医学の教育分野において80余年の歴史を持つ、学校法人呉竹学園の附属治療院
- ◆西洋医学を基盤とした現代医学に基づいた診察と、東洋医学をベースにした治療
- ◆徹底された衛生管理
- ◆清潔な空間とプライバシーを保つ個室

#### 【基本情報】

開院： 平成18年4月  
住所： 〒151-0053  
東京都渋谷区代々木2-6-8 中島第一ビル2F  
お問合せ・予約受付： 03 (3378) 6071  
診療時間： AM 10:30～PM 7:00  
休日： 土・日・祝日



\*JR新宿駅南口より  
徒歩3分

## 1. はり師・きゅう師の国家試験合格者数が発表

2009年2月22日に実施された、国家試験の合格者が3月24日に発表され、全国で4,216名のはり師、4,171名のきゅう師が新たに誕生いたしました。

### 【試験結果】

	受験者数	合格者数	合格率
はり師	5,354名	4,216名	78.7%
きゅう師	5,320名	4,171名	78.4%

(厚生労働省発表)

## 2. はり師・きゅう師の養成課程が全国の学校で続々と開設

近年、統合医療としてはもちろん、スポーツや美容、ペット医療など幅広い分野で鍼灸の可能性が期待されており、はり師・きゅう師らの活躍の場が広がっています。

2009年4月、8つの養成施設で新たにはり師・きゅう師の養成課程がスタートし、そのうち3つの専門学校・大学は新規で開校が予定されています。

### 【2009年4月 はり師・きゅう師養成課程開設予定校】

- ・ アルファ医療福祉専門学校（東京都町田市）
- ・ 石川医療技術専門学校（石川県金沢市）
- ・ 愛媛医療福祉専門学校（愛媛県松山市）
- ・ 静岡医療学園専門学校（静岡県静岡市）
- ・ 専門学校 大阪医専（大阪府大阪市）
- ・ 呉竹医療専門学校（埼玉県さいたま市）\*
- ・ 専門学校 首都医校（東京都新宿区）\*
- ・ 東京有明医療大学（東京都江東区）\*

(\*) 新規開校予定校

参考：「医道の日本」2009年3月号  
(データは2月15日現在)



---

### 3. 大坂・心齋橋に、アンチエイジング医療を実践する施設が4月15日にオープン ～予防医学から未病まで・疾病治療から美容まで～

---

最先端の西洋医学と伝統的な東洋医学を駆使したアンチエイジング医療を実践する医療施設「アムリクリニック・アムリ鍼灸院」が大坂・心齋橋にオープンします。

鍼灸はもともと予防医学やアンチエイジング医療を得意分野としています。アムリクリニック・アムリ鍼灸院では、鍼灸師と内科、皮膚科のアンチエイジング専門家が統合医療を実践するユニークな医療施設で、あらゆる領域の患者に対応するオーダーメイド医療を目指しています。

#### アムリクリニック・アムリ鍼灸院

院長 森ノ宮医療大学準教授・医学博士 日比野佐和子

大阪市中央区心齋橋中央区南船場3-12-9 心齋橋プラザビル東館5F

TEL : 06-6241-5557

<http://www.amri-clinic.jp> \*HPは4月15日開設予定

---

### 4. 鍼灸治療の国際シンポジウム&全日本鍼灸学会埼玉大会が6月に開催

---

2009年6月12日、「第2回JSAM\*国際シンポジウム」が開催されます。2006年11月に京都で行われた第1回に続き、鍼灸治療のエビデンス研究において中心的な役割を果たしている国内外の研究者を招いて行われるこのシンポジウムは、海外研究の実情を知り、国内のEBM研究のさらなる発展に寄与することを目的としています。

また、同時開催にて6月12日・13日・14日の3日間、第58回社団法人全日本鍼灸学会埼玉大会が開催されます。「医科学としての鍼灸医療、その確立に向けて—新しい時代の医療として期待される鍼灸—」というテーマのもと、様々な内容での特別講演やパネルディスカッションが実施されます。

\*JSAM (Japan Society of Acupuncture and Moxibustion) は社団法人全日本鍼灸学会のこと

#### 開催概要

<第2回JSAM 鍼灸国際シンポジウム> <http://taikai.jsam.jp/symp/>

テーマ : 「腰痛症に対する鍼灸治療効果のエビデンスの現状」

日時 : 平成21年6月12日(金) 9:00~17:15 ※途中の入退出は可能です

会場 : 大宮ソニックシティホール・小ホール

事務局 : 社団法人全日本鍼灸学会

<担当>若山育郎 (所属: 関西医療大学)

<TEL> 072-453-8251

<FAX> 072-453-0276

<E-Mail> wakayama@kansai.ac.jp

<(社)全日本鍼灸学会埼玉大会> <http://taikai.jsam.jp/>

テーマ：「医科学としての鍼灸医療、その確立に向けて

—新しい時代の医療として期待される鍼灸—

日時：平成21年6月12日(金)～14日(日)

会場：大宮ソニックシティホール

事務局：埼玉医科大学 東洋医学科

<担当>小俣浩／阿部洋二郎

<TEL&FAX> 049-276-2108

<E-Mail> 58thjsam@saitama-med.ac.jp

## 鍼灸 News Letter No.④

2009年4月/発行：鍼灸医療推進研究会 <http://www.shinkyu-net.jp>

### 鍼灸医療推進研究会 概要

鍼灸医療推進研究会は、より質の高い鍼灸医療を人びとに提供すること、また、鍼灸の需要を喚起することで鍼灸に携わる人たちのモチベーションを向上し、さらに社会に貢献することを目的に事業を推進しています。

事業の柱は、研修(=鍼灸師の質の向上を目的とした活動)、研究(=鍼灸が社会に貢献するための研究を推進する活動)、普及啓発(=鍼灸の安全性や有用性についての認知促進を中心としたコミュニケーション活動)の3つを基本にしています。

### <鍼灸医療推進研究会 加盟組織>

#### (社)日本鍼灸師会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14

Tel (03) 3985-6771 Fax (03) 3985-6622

ホームページアドレス <http://www.harikyuu.or.jp/>

#### (社)全日本鍼灸マッサージ師会

〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目 12-17

Tel (03) 3359-6049 Fax (03) 3359-2023

ホームページアドレス <http://www.zensin.or.jp/>

#### (社)全日本鍼灸学会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14 (日本鍼灸会館内)

Tel (03) 3985-6188 Fax (03) 3985-6135

ホームページアドレス <http://jsam.jp/>

#### (社)東洋療法学校協会

〒105-0013 東京都港区浜松町 1-12-9 第1長谷川ビル 4F

Tel (03) 3432-0258 Fax (03) 3432-0263

ホームページアドレス <http://www.toyoryoho.or.jp/index.php>