

東洋医学通信

〈発行元〉
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 〈連絡先〉
 06(6488)8149

ストレスと鍼灸

これから春が近づくにつれ、身体の変調を覚える人も多い時期です。ストレスがかかりやすいといわれますが、ストレスとはどういいうものでしょうか？

ストレスとは、ストレスサ－(刺激)を受けた時に生じる体や心の「歪み(ゆかみ、ひずみ)」のことです。

ストレスサ－が強かったり、長く続いたりすることに心身が耐えられなくなると身体に異常を生じます。

ストレスサ－の例として
 身体に負担を与えるもの：環境の変化・寝不足・疲労・暑さ・寒さ・空腹・たばこ・化学物質・花粉・ウイルス・第二性徴 等々
 心に負担を与えるもの：不安・悲しみ・落ち込み・怒り・不満・死別・挫折・人間関係 等々

これらの全てが原因となつていますが、同じ原因であつても、その人の性格や思考パターンによってストレスになる人とならない人があります。



ストレスの身体への影響

身体にとつて有害な出来事に遭つた時には、危険から身を守るために心身の防衛反応が生じ、戦闘態勢を整えます。

自律神経の交感神経系を優位に働かせ、副腎皮質ホルモンなどを分泌する内分泌系の活動が活発になります。

覚醒水準は高まり、目の瞳孔を開き、活動エネルギーを全身に行きわたらせる為に、肝臓でブドウ糖を生産させて、酸素を多く取り入れようと気管支が太くなり、呼吸を早めます。栄養と酸素を含んだ血液を全身に多量に送ろうと心臓の心拍が速くなり、敵から攻撃を受けて出血があることを想定して、末梢血管が収縮させ、手足を冷たくします。こういう状況では、消化器系の活動が不要なため、食欲がなくなり、排尿や生殖器の活動も停止します。

ストレス反応の経過として、最初は、「疲れたな」が発せられ、イライラしたり、肩が凝ったり、トラブルやミスが多くなります。次に、そのストレスに抵抗しようとして、疲労感が興奮に変わって逆に脱力感に陥ります。血圧の変調が本格的になり、血糖値もあが

り、胃などに異常が現れます。それも過ぎると、疲れ切つてしまい、自分ではどうしようもなくなり、集中力がなくなり、やる気が起きなくなります。

眼精疲労や円形脱毛症、気管支喘息、高血圧、蕁麻疹、頭痛、不整脈、胃・十二指腸潰瘍、無月経、肩こり、腰痛、躁鬱病等様々な障害や疾病がストレスも一つの原因であるとされています。

東洋医学の考え方

東洋医学には、万物は、木・火・土・金・水の要素から成り立つ五行説という考え方があります。五行説の「木」は、季節の中で「春」、臓器では「肝」です。

「肝」は、春の草木のようにのびのびとして上に行く事を好み、「気・血」の動きをスムーズにして、精神を安定させる役割をすると考えられています。寒暖の差や環境の変化でストレスサ－(刺激)を受けると、のびやかにしたいの、「気・血」は阻害され、イライラしたり憂鬱になったり、肩こりが起こったりします。春に何となく、不調を訴えるのもこういったことによりです。

有効な経穴(ツボ)と解消方法

鍼灸治療には、精神安定効果・鎮痛効果・免疫亢進効果・血管拡張作用・血流増加作用等があります。

気・血の滞りを取り除き、流れを良くして、バランスを整えることのできる鍼灸は有効です。肩こ

り・頸こり等も鍼灸で取り除くだけですつきりすることでしょう。日常でも、運動や好きなことをする、適温での入浴(体温より1〜2℃高い38〜39℃)をして副交感神経を高めリラクセスすると良いでしょう。

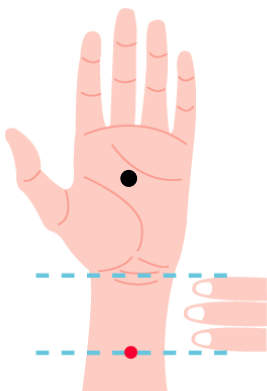
入浴しながら、経穴(ツボ)を刺激することも有効です。

百会(ひやくえ)：頭のてっぺんで気持ちの良いところ



内関(ないかん)：手のひら側の手首のしわの中央から肘に向かって指幅三本分のところ

労宮(ろうきゆう)：手のひらのほぼ中央にあるくぼみ



鍼灸師 山中慶子

東洋医学通信

花粉症と漢方

3月14日(月) 漢方クリ

ニック待合にて、漢方薬膳講習会を開催しました。今回で8回目となる講習会ですが、毎回季節に合わせたテーマで患者さん・組合員さんにご好評をいただいています。今回は「花粉症・アレルギー体質の漢方薬治療」というテーマで薬剤師の福田さんにお話しをしていただきました。

東洋医学では、肺・皮膚・鼻・大腸は一つの関係のあるグループと考えられています。肺の動きが鈍ると鼻風邪や花粉症などのアレルギー症状がおこり、また大腸の動きが弱ると大腸の中にはたくさん免疫細胞が存在し

ているので、身体の免疫力に影響が出てしまいます。ですので、肺や大腸の動きを助ける

食材をたくさん取り、身体のバランスを整えることで花粉症等のアレルギー症状を改善することができます。



鼻炎について

鼻炎について症状ごとに見てみますと、さらさら鼻汁の冷えタイプと、粘りのある黄色い鼻汁の温タイプの大きく2つに分かれます。

冷えタイプの方は、体の水分の調整が上手くできず冷えてしまっているため、体を温め水分の代謝をよくする必要があります。雑穀米やエビ、鮭、さば、ぶり、鶏肉やねぎ、にら、たまねぎなどが

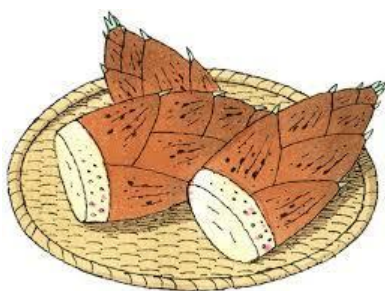
体を温める食材としておすすめてです。小豆・黒豆などをお茶として飲んだりしてもいいですね。漢方薬では、小青龍湯や麻黄附子細辛湯などが即効性もありよく処方されます。

また温タイプの方には、炎症を起こしているため鼻の粘膜が腫れ鼻づまり状態になつているので、体の熱をしずめなければなりません。

食材では、ごぼう、セロリ、たけのこ、たらの芽、ひじきなどがおすすめです。調味料としてオイスターソースや昆布を使うと身体の熱をしずめる効果が期待できます。漢方薬では、炎症を抑える辛夷清肺湯がよく処方されま

す。また、体温を上げて身体の巡りをよくし鼻を通すという目的で葛根湯加川芎辛夷が処方されることもあります。

漢方薬は体質改善が目的で、あまり即効性がないと思われている方もたくさんいらっしゃると思いますが、即効性のある漢方薬もありますので、花粉症等で悩まれている方は、体質改善と対処療法との2つが可能な漢方薬を一度試されてはいかがでしょうか。



漢方研究所附属クリニック

事務次長 後山 猛