

東洋医学通信

食養生と漢方

今朝はもちむぎの入った玄米に奄美で暮らす姉から貰ったイカ味噌、もずくキムチ、今年の秋に畑で収穫して保存していたシブリ（冬瓜）の味噌汁、豆乳ヨーグルトとなかなか充実した朝ごはんでした。

食事が毎日の健康な体を作る意識し始めたのは中学生の頃です。

バスケットボール部に所属していた私は、いかにして背を高くするかばかり考えていました。そして少年雑誌で知った、川畑武背伸ばし法¹⁾で身長には食事も大切だということを知り、それまで全く食卓に上ることのなかった納豆さえ食べるようになり、今では大好物となっています。

〈発行元〉

阪神漢方クリニック

尼崎市長洲本通1-13-15

〈連絡先〉

06(6487)2506

次に大学生の時に父が大腸癌で他界した時、食養生の重要性を感じ、食養生を医療に生かしている人はいないかと調べ、すまし汁断食や青汁や西式体操で難病治療に取り組む甲田光雄先生や薬膳と運動と漢方薬で難病治療をされている小倉重成先生のことを知りました。甲田医院には3週間体験入院させていただき、甲田先生から食養生の大切さを教えて頂きました。

そういったことがきっかけで漢方の世界に入ったので、診察では食生活と体の関係を常に意識するようになりました。



関節リウマチなどの自己免疫

疾患、アレルギー疾患、気管支喘

息、炎症性腸疾患などは、ステロ

イドや免疫抑制剤などで症状を

コントロールする事が治療の中

心となつていますが、私は食養生

を取り入れる事で症状が改善さ

れ易くなると感じています。また、

西洋薬を使わずに漢方薬と食養

生だけで快適に暮らしておられ

る方もたくさんいます。

その理由の一端がここ十数年

の腸内細菌の分子生物学的な手

法を用いた解析で分かつてきま

した。腸内常在菌のバランスが良

いと、その常在菌が腸の粘膜を丈

夫にし、体内に悪い物質が入るの

を防いだり、体に有益な物質が作

られたりするので。

腸内常在菌のバランスを良く

するには、海藻や野菜などの食物

繊維の多い伝統的な食事を摂る

ことが必要です。伝統的な食生活

だった頃には、前記のような難病

はあまり見られなかった事からも分かります。

漢方治療でも胃腸の働きを整

えることを第一に考えます。例え

ば、4年前に食欲が落ちたと来院

された九十八歳の方は、六君子湯

という漢方薬で食欲が戻り、百二

歳なる現在もこの漢方薬で元氣

に暮らしておられます。ちなみに

食物繊維の多い焼き芋が好物だ

そうです。

この他にも胃腸を整える漢方

薬はたくさんあります。食事と漢

方薬で体の調子を整えて、健康で

楽しい毎日を送りましょう。

阪神漢方クリニック 所



東洋医学通信

☆鍼灸針について☆

今回は鍼灸治療で使う針について話していきます。

針を刺されるとイメージするだけで痛そうと思うのではないのでしょうか？

実際は『痛み』を感じません。痛く感じないように作られています。

▽なぜ痛くないのか？△

針を突く時に痛みを感じるのは、針が皮膚に刺さる時です。

(針の刺入)

皮膚の表面には痛点と呼ばれる痛みを感じるポイントが多数あります。ただし、この部分はある一定以上の刺激でなければ反応しません。それ以下の刺激であれば痛くないのです。

鍼灸の針は、太さ0.2mm程度でとても細く、また弾力がある為、一定以上の刺激を与えないので、痛みを感じなくさせています。

<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



また日本の鍼灸では『鍼管』と呼ばれる筒状の管を使ってその中に鍼灸針を通して皮膚に刺入します。

刺入する際は鍼管から少しだけ出た針の頭をトントンと叩き、鍼管が皮膚を押さえている為に一瞬で刺入が終わるので痛みを感じさせません。



この鍼管を使う鍼法は、江戸時代に「杉山和一」により開発され発展していきました。管鍼法という名で日本独自のやり方で、今も受け継がれています。鍼管をトントンとリズムよく叩くと、受け手はそれもまた心地よく感じていく程です。

鍼灸針を作っているメーカーは日本国内にたくさんあり、痛く感じさせない様にその針先にも色々工夫をしています。



針の先の形状は松葉形に近い、なだらかなカーブで作っており、鍼灸師が針からの情報を得やすい様にオールステンレスで作られていたり、針の先端は丸みを帯びているので皮膚に刺入する時の抵抗が少なくスムーズに入っていきます。

鍼管も工夫がされていて、鍼管の内径が細く針との遊びを少なくしているので、刺入もスムーズ

で余計な時間がかかりません。中には六角形のものがあり、鍼管の皮膚への当たりがソフトになっています。



日本において鍼、灸、湯液などの中国医学概念は、遣隋使や遣唐使などによってもたらされ、1884年、日本最古の医学書『医心方』に鍼灸治療法が載っています。日本での鍼灸治療の歴史はとも古く伝統医療として現在も存在し、その歴史の長さから試行錯誤して今の針ができあがっています。

針の滅菌方法や使い捨て針の普及で、衛生面でも安心して使える物となっています。

先人の知恵を授かりつつ最大限活用できたらと思う今日この頃です。

鍼灸師 野本 剛士