



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 48

季節の変わり目の身体の不調にも対応できる仕事をしています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



本日は「お灸」についてご紹介したいと思います。

灸と聞いて「熱そう」「怖い」と思う方が多いと思いますが、それは誤解です。実際「熱い、怖い」を我慢して鍼灸治療を受けている患者さんはほとんどいらっしゃいません。**心地良く治療**を受けて頂いています。

灸はもぐさを燃やして使います。原料はヨモギで、昔から薬草として用いられてきたことの他に、点火しやすく消えやすく、温度が適当です。



そして、もぐさは温度が徐々に上がってゆくため、たとえ熱くなってもそれほど熱く感じません。

また、直接皮膚にのせて燃やすのではなく、もぐさを筒に入れ棒で押し出して皮膚に貼る間接灸を使います。ゆっくり温度が下がっていくため心地良い温熱効果が続き、ツボは内臓と深く繋がっており、からだの内側から温めることができます。

では、灸治療にはどのような効果があるのでしょうか？

まず掲げられるのは、いわゆる『自然治癒力』を高める働きです。

人の身体は、弱ったところや病気があると、自然に本来の正常な状態を保ち、自分の力で治そうという機能を持っています。灸治療はその『自然治癒力』を高め、**血液循環**、**内臓**、**免疫**などの働きをその人が持つ本来の正常な状態に戻すよう、身体に働きかけるのです。

また、灸治療には痛みを抑える鎮痛作用があります。

施灸することで、脳に痛みを制御するホルモン物質がつくれられ、痛みを脳に伝える神経経路をブロックし痛みを抑えます。また、患部の血行を調整し、白血球を増加させ、痛み、疲労、炎症の原因となる物質を老廃物として排出する作用を持ちます。

自然治癒力を高め、痛みを抑えるなどの効果がある灸治療は、継続して治療をしていくことで**体質を強く変化させ**、

自律神経系やアレルギー体質を改善していくことができます。

灸療法は肩こりや、腰痛に効果があることはもちろん、多くのつらい症状や病気に効果があります。**灸療法の有効性**はWHO（世界保健機関）でも認められています。

例えば、消化器系の症状として、胃腸病（胃炎、消化不良、胃下垂、胃酸過多、下痢、便秘）・胆囊炎・肝機能障害・肝炎・胃十二指腸潰瘍・痔疾に効果が確認されています。

また、これから冬に向けてだんだん寒くなっています。そして、冷えから腰やひざの痛みで悩まる人も少なくないのですが、こうした方々には灸で冷えを取り、痛みを解消する治療が効果的です。

その他、頭痛、首の疲れ、心の疲れ、足の痛み、背中の疲れ、婦人科症状、腕の痛み、目の疲れなどに灸は効果的です。

このように、灸治療は、経穴（ツボ）や経絡（気血水が流れる道）を刺激し、全身状態をよくし、ケガの後遺症などによる痛みや病気の軽減を促します。そして、**病気にかかりにくい身体づくり**に貢献するものです。

院長は灸の知識や経験も豊富で、患者さんの状態に応じて適切なツボを刺激して、効果を引き出しています。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

※土曜日診療時間： 8：30～13：00

午後15：30～19：30