



三重高校女子サッカー部、  
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



## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

最近、コロナのワクチンを接種されたり、リモートワークやステイホームで自宅で過ごすことが多くなったなど、様々な環境の変化・生活習慣の変化によって体調の変化を感じている方々が少なくないようです。当院にも腰痛や膝の痛み、首や背中中の張りを訴える方が増えておりますので、今回はそうした痛みの根本原因の1つとして考えられる「**内臓の冷え**」についてご紹介したいと思います。

### ◆ 痛みの根本の原因

腰痛や膝の痛みという、ご自身で湿布を貼るなど患部をケアしたり、他の整体院や整骨院でも、そういった処置をすることがあるかもしれません。また、マッサージや揉みほぐし店へ行くこともあるでしょう。

しかし皆さんお気づきのよう、痛みのある患部を処置しているだけでは、痛みが和らぐことはあっても、治ることはなかなか期待できません。

当院では、このような痛みで来院される方を診せていただき、痛みの原因を分析したところ、**根本原因は内臓の冷え疲労にある**ことが少なくありません。特に肝臓と腎臓に多く見られます。

この時期は季節の変わり目で寒くなってきましたので、冷え疲労が膝の痛みや腰の痛みの症状として現れます。この場合、内臓を温めることで体調を整えることができます。

そこで、当院では院長と十分相談の上で、お灸をお勧めし、内臓の冷えを取るサポートをさせていただいています。



### ◆ お灸の効果

お灸は、熱でツボに温熱刺激を加え、身体全体のめぐりを良くすることで治癒力を高めます。免疫力を上げ、リラックス、血流改善、鎮痛効果、自律神経やホルモンの調整などの効果もあります。

- ・ 熱で身体を温めて血流改善し、凝り固まった筋肉を解きほぐす
- ・ 筋肉が凝り固まる疲労物質の乳酸や二酸化炭素を外に排出する
- ・ 知覚神経が働き自律神経を刺激することで内臓に刺激が伝わり臓器の働きが良くなる
- ・ よもぎの成分チネオールが自律神経に作用し、リラックス効果や免疫機能が改善される
- ・ 白血球の増進が促され、身体全体の免疫機能を活性化
- ・ お灸治療は徐々に効果が現れる

腰痛などの症状を緩和させるだけでなく、身体そのものの機能を改善して病気や炎症などを未然に防ぐことができるのもお灸の特徴です。

### ◆ 自己流では分かりづらい原因

内臓疲労が出てきているときのケアは鍼灸治療が効果的です。腰や膝の痛みが内臓の冷え疲労から現れるとは、ご自身ではなかなか気づきにくいことと思います。痛みを自己流で判断することなく、一度、院長にご相談ください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**内臓の冷え**」についてお話ししました。

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。