

クリニックレター 2018年4-5月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

知っておくと役に立つ、“経穴(ツボ)”の知識

私たちは、日常生活の中で何気なく、「気」という言葉を使っています。もともとはなんだかよくわからないエネルギーを、中国では「気」と呼んできました。たとえば、“大気”“空気”などの言葉や、“元気が出る”とか“気がめいる”“気の持ち様”というような言い回しまで、その使われ方はさまざまですが、東洋医学では、この「気」が体の中をスムーズに循環することで健康であることができると考えています。

体の中の「気」が流れる道筋を「経絡(ケイワク)」と呼び、大きく分けて20の循環経路があると考えられています。そして、この「気」が滞ることで、症状や病気が生まれてくると考えているのですが、その「流れが滞りやすい部位」が経穴(ケイツツ)、つまり「ツボ」なのです。経穴(ツボ)は、全身に360以上あると言われていますが、その中で、流れが悪くなっている場所を探して、流れを改善してやることで、さまざまな症状を改善させることが期待できます。“流れが悪い経穴(ツボ)”は、その部分にしこりがあったり痛みがあることで分かります。治療法としては、鍼(ハリ)や灸(モリ)がよく知られていますが、ご自分でも、病んだ経穴(ツボ)を刺激することで、症状を改善させることができるのです。

今回から、代表的な経穴(ツボ)について、場所のとりかたや、どんな症状のときに用いられるかなどについて、ご紹介していく予定です。

① **足三里(アシサンリ)** 足の脛(脛骨)の外側を下から上にこすり上げて止まったところで、膝頭の外側、膝から指幅4本くらい下の部分です。「里」とは胃腸をさしてあり、「三」は「総て」を意味する数だそうで、胃腸に深い関係を持つ経穴(ツボ)と言えます。そういえば、「三界」って仏教用語がありますね。

食欲不振、胃もたれ、消化不良など、消化器症状一般に用いられます。また、足のだるさや全身倦怠などにも用いられます。「奥の細道」(松尾芭蕉)の序文に「もゝ引の破をつゞり、笠の緒付かえて、三里に灸すゆるより…」とあるように、古来、無病長寿のツボとして、よく知られています。

おなかの調子が悪いとき、何か元気が出ないときには、とりあえず、このツボを指圧してみましょう。

② **合谷(ガク)** 親指と人差し指の間、ちょうど谷間になっているところなので、合谷といいます。親指と人差し指を開くと虎が口を開けたようにも見えることから、虎口(トラク)とも呼ばれます。痛みにも用いられることが多く、頭痛・歯痛・のどの痛み・肩こりや、さらには月経痛などに用いられます。目の疲れや鼻血などにもよいといわれており、臨床的に多用される経穴です。デスクワークで肩がこったり頭が痛くなったりした場合には、この合谷を押してみるのもよいかと思えます。



③ **湧泉(ユウセン)** 足の裏の土踏まずの部分で、五本の指を曲げると窪むところです。人が生まれながらに持っている生命力の泉が湧き出るツボということで命名されたと言われます。そういえば、「押せば命の泉湧く」ってありましたね。相当古いですが・・・

腰、下腹部、足にかけての冷えや痛み、のぼせなどに効果があります。また、このツボにニンニクやナマ生姜を敷いてその上からお灸をすることで、全身の体力低下を改善し、元気をつけることが期待できます。ご家庭では、指で指圧するのもよいでしょうし、ゴルフボールなどを踏むことで指圧効果を得ることもできます。



筋トレの前後に必須アミノ酸をとりましょう

サルコペニアとは、加齢やタンパク質の摂取不足などが原因で、骨格筋(横紋筋)の量が減ることを言い、フレイル(高齢者の虚弱状態)の大きな原因と言われています。

サルコペニアの予防には、筋トレが不可欠ですが、若い人に比べて高齢者では運動後の筋肉増加作用が弱いことが知られています。しかし、運動直後に一定量の必須アミノ酸(体内では合成できないアミノ酸で蛋白質の原料となるもの)をとることで、若者と同じような筋肉増加作用が期待できるとの研究結果があります。必須アミノ酸は、市販されているBCAAでとることができます。BCAAとはBranched Chain Amino Acid:分岐鎖アミノ酸のことで、具体的には、バリン、ロイシン、イソロイシンという3種の必須アミノ酸です。BCAAは、スポーツジムでも販売していますしネットでも購入できます。

また、筋トレをすることで、**BDNF(脳由来神経栄養因子)**が分泌されることも知られています。BDNFについては、次回に詳しく述べますが、疲労回復や学習能力の増強、食欲のコントロール、うつ病や認知症の予防効果も認められている物質で「脳の栄養素」ともいわれるものです。**筋トレは、脳の若返り効果も期待できるのです!**

带状疱疹(たいじょうほうしん)の予防接種について

2016年からワクチンによる带状疱疹予防が可能になりました。すでにアメリカ合衆国では接種が義務付けられているワクチンであり、重篤な副作用の報告もありません。1回の接種費用は7560円で、効果持続は10~15年間とされています。特に50歳以上の方にはお勧めします。これまで、带状疱疹に罹られたことのないかたはもちろん、以前に発症した経験のあるかたの再発防止にも有効です。

当クリニックでは、現在、週3-4回働いていただける看護師さんを募集しています。周りの方などで、お心当たりがおありでしたら、当院看護師にお声掛けをいただくと幸いです。

クリニックレターのバックナンバーを西本クリニックホームページに掲載していますのでどうぞご覧ください。

クリニックHPはこちらのQRSコードからはいることができます⇒



お車で来院される患者様へ
歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場の長時間のアイドリングもお控えください。