

---

# 健康生活の記録

---

始めに、今回は令和4年9月16日から Facebook に投稿したものをまとめた。この小冊子をお読みいただいた方へのメッセージを記す。



鹿行はり灸マッサージ療院

院長 仲澤 進

## 【はじめに】

当院通院中の患者さん、それぞれ病体説明、及びくだらない世間話に花が咲き、私の鍼灸施術に対する心意気を伝えきれずにいた。

鍼灸師として、目指すものを少しでも感じ取っていただきたい。

わからない専門用語も出てくるが、そこは読み飛ばして欲しい。

本章をお読み、当院による鍼灸マッサージを希望される方、ぜひホームページ上の「[予診票送信フォーム](#)」をご利用されることをお勧めする。

初診料が **1,000 円** 安くなるばかりか、診察精度が高くなる。さらに鍼灸口コミサイト「[しんきゅうコンパス](#)」から予約を取ることによって、**500 円** のクーポン割引がうけられる。

鍼灸マッサージ専門学校、及び大学に在学中の皆様にもお楽しみいただけるような内容を心がけてみた。

臨床の楽しさ、面白さを書いたつもりだ。独立開業というのは、ハードルが高いように思えるが、そのやりがいを感じ取っていただければ幸いだ。

本書にはそれを書いているので楽しみにして欲しい。

特に視覚障がい者は、インターネットから音訳・点字データを無料ダウンロードできる「[サピエ図書館](#)」をフル活用し、独立開業できるよう努力を期待している。

そして、お近くの鍼灸マッサージ師会に入会し、手から手への指導により確かな学術を身につけることを希望する。

当院鍼灸マッサージの医療保険の同意をいただいている先生方には、担当患者さんの病状・施術方針・施術内容などを報告 させてもらっている。

特に、鍼灸施術は東洋医学による術式の記述になっており、これをご理解いただけるよう、現代医学に直している。

何卒ご理解いただき、末永いおつきあいをお願いする次第である。



## 【目次】

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| はじめに・花いっぱい、腹いっぱい運動       | ・ ・ 1p  |
| 第 1 章 健康生活の記録 1 「藪入り」～ 3 | ・ ・ 5p  |
| 4 刺激の種類及び刺激の選び方（マッサージ 編） | ・ ・ 9p  |
| 5 刺激の種類及び刺激部位の選び方（鍼灸編）   | ・ ・ 13p |
| ★タコの生姜煮                  | ・ ・ 15p |
| 6 ・落語と会話術                | ・ ・ 16p |
| 第 2 章 自然治癒力と鍼灸マッサージ      | ・ ・ 17p |
| 1. 感染症予防対策、2. 食事について     | ・ ・ 18p |
| 3. 睡眠                    | ・ ・ 21p |
| 4. 休養                    | ・ ・ 23p |
| 5. 運動                    | ・ ・ 24p |
| ★体育の日は庭百姓                | ・ ・ 31p |
| ★柿の種について                 | ・ ・ 32p |
| 第 3 章 施術例紹介              | ・ ・ 33p |
| 1. 全身の疲労感と節々の痛み          | ・ ・ 34p |
| 2. 視力回復の鍼治療              | ・ ・ 35p |
| 3. 上肢、下肢の動作時痛及び痺れ、つれ感    | ・ ・ 36p |
| ★膝関節治療体操                 | ・ ・ 38p |
| 4. 視覚障がい者と施灸             | ・ ・ 39p |
| 5. 子作りの鍼灸施術              | ・ ・ 40p |
| 6. 顔面麻痺と星状神経節置鍼          | ・ ・ 43p |
| 7. 鍼灸マッサージと医療保険          | ・ ・ 45p |
| 8. はげの鍼施術、いぼ痔の灸施術        | ・ ・ 47p |
| ★あとかき                    | ・ ・ 49p |
| ★参考文献                    | ・ ・ 50p |



## 花いっぱい、腹いっぱい運動

今年のオクラは、どちらかといえば不作だった。それでも、たっぷりオクラが食べたいと思っていたところに、近くのスーパーに置いてあったレシピを見てもらったら次のようなメニューが出ていた。



**にんにく焦がし醤油！**

### オクラのチーズ肉巻き

20分 503 kcal 1人分あたり



**材料 (2人分)**

|             |           |
|-------------|-----------|
| 豚ロースしゃぶしゃぶ肉 | 8枚 (160g) |
| とろけるスライスチーズ | 8枚        |
| オクラ         | 8本 (100g) |
| にんにく        | 1かけ       |
| しょうゆ        | 大さじ 1/2   |
| サラダ油        | 大さじ 1/2   |

- 1 オクラはへたの先を切り落とし、ガクの部分に包丁を斜めに沿わせてぐるりと皮をむく。塩(分量外: 小さじ 1/3)をまぶしてまな板に搾り付ける。水で洗い、水気をしっかり切る。
- 2 にんにくは横に薄切りにして芯を取り除く。
- 3 豚肉1枚を広げて縦におき、とろけるスライスチーズ1枚を半分に折ってのせ、オクラ1本をのせて手前からきつく巻く。同様に計8個作る(肉巻き)。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして入れ、表面にしっかり焼き色がつくように中火で焼き付ける。
- 5 にんにくを加え、ふたをして弱めの中火で2分ほど肉に火が通るまで焼く。
- 6 しょうゆを鍋肌にまわしかける。

肉を使っているわりには、さっぱりしていて美味しい。チーズの料理なので、スーパーから消えないうちに試して欲しい。

## ——第 1 章—— 健康生活の記録

「**藪入り**」という落語を聞いた。  
このお話しは、色々と考えさせられる事柄を含んでいた  
ので、1 番目に取り入れた。

私の両親もそうだったが、昔は義務教育を終えるか、  
終えないうちに奉公に出される家庭が多かった。その頃  
のお話し・・・

休暇なしの奉公に出され、「**藪入り**」とって1月16日、  
7月16日に久しぶりの帰省が許される。待ちに待った  
親元に、ひとまわり大きくなった息子が帰ってきた。  
その頃は、自宅にはお風呂がない家庭が多く、銭湯に息  
子が行っている間に財布を母親が見てしまった。  
そこには、当時の貨幣価値では考えられない15円と  
いう大金が入っていた。  
盗みなどで得た金と勘違いしてカーっとなった父親が  
叱る。



ところが、悪いことをしたお金ではなく、当時ペストという伝染病が流行っており、ネズミがその細菌を媒介すると言われていた。そこで、警察や保険所が懸賞金を出して、大量のネズミ駆除に協力した人には懸賞金が出ると聞き、見事当てた息子は当時の大金をもらえたということだ。

機会があればこの「**藪入り**」という落語を是非聞いて欲しい。

## ——— 1 ———

昭和21年生まれのは、1年遅れの昭和35年に盲学校に入学したが、バスで2時間半かかる水戸市の学校のため、寮生活を強いられた。

夏、冬、春のそれぞれ長期の休みの時は、貧乏ながらも精一杯のごちそうを食べさせてもらえたし、わがままも通った。

休み明け、学校に帰るのが辛く、風邪をひいたり、お腹を壊したものだ。

盲学校の寮生活に慣れるまでは時間がかかった。

例えば、11歳で自立訓練に入るが、その当時洗濯機はあまり普及しておらず、洗濯板での作業だった。

当時の水戸の冬は寒く、洗濯物を干すそばから凍ってしまい、洗濯物に氷柱が下がっているのは当たり前！

真冬は、手や足にしもやけがたえなかった。

それでもお互い助け合い、励まし合いながら乗り切ることができた。

今の教育の中にも、そんな要素があってもいいのではないかとふと考えた今日このごろだ。

——— 2 ———

### 早とちりと決めつけの失敗について。

落語の中で、母親が財布をのぞいてしまったことは当時の時代背景として許される  
かもしれないが、盗み金と決めつけて父親が叱ってしまったのはいただけない。  
しかし、私たちも思い込みによる失敗はけっこうやっていると思う。

具体的には、がっちりした体型の患者さんは、強い刺激に耐えられると決めつけ、  
強刺激の刺激や、低周波鍼通電の電圧を上げすぎたりと  
いうことを行っている。

逆に痩せているという理由だけで、体力がないと決めつけ、強い刺激を避け十分な施術を施さない失敗もしている。

患者さんによっては、めったに鍼灸やマッサージの施術を受けることができないからとて、多くの刺激を求める場合がある。

刺激量というのは、食事の分量と似ていて美味しいから多く食べると腹痛や下痢をする。

「寝だめ、食いだめはできない」と言われるように、10日も20日も効く鍼灸やマッサージはあり得ない。

私の施術所の方針は、鍼灸マッサージの施術年限が多ければ、それに比例して短い時間でご満足のいただける施術ができることを目標にしている。

患者さんの様態にあった適切な刺激量が見つかるまで、一生かけても無理とは言われているが「**最小の刺激で最大の治療効果をあげる**」のが理想だ。それに向けて、日夜奮闘している。

### ——— 3 ———

次にどのような刺激をどこに、どのような手技（鍼灸マッサージ）で施すべきか？

この問題については、私がマッサージや鍼灸臨床にかかわったときから振り返らなければならない。

その前に、硬いお話しが続いたのでここで**オリヅルランの苗**をご覧ください。



「**花いっぱい運動**」は、今も続いており、来院された患者さんにはこの苗を差し上げている。

オリヅルランは、**幸福の花**で**お部屋に置いてもらえれば**  
という想いで持ち帰っていただいている。

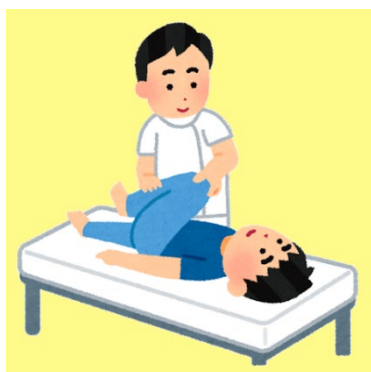
——— 4 ———

## 刺激の種類及び、刺激の選び方

(マッサージ編)

私が初めてマッサージでお客さんからお金をいただいたのは、昭和47年（1972年）だった。盲学校の夏休み、群馬県水上温泉でのアルバイト。

夜、7時から仕事開始で朝の3時までマッサージを行い、多い日には12人ものお客様の施術ができた。



本来、住み込みマッサージ職人の給料は、水揚げの5割が当時の常識になっていたが、親方（経営者）は、新入社員欲しさに特別6割を支給してくれた。

その年は、35日で4万2千円あまりの給料をいただき、チップを入れると相当な金額（当時の物価）に20歳の学生にとっては、高額のアルバイトだった。

それよりも嬉しかったのは、たくさんのお客様の体に触れられたことだ。

話は少し脱線してしまうが、現在当院 新任スタッフ入社 4 年間は、1 時間マッサージ破格の安値 3700 円を基準にした料金設定をしている。

それは、私の駆け出し臨床生活から、できるだけたくさんの患者さんの施術をさせてもらえれば実力も人格も向上するという考えからだ。

昭和 49 年、盲学校を卒業した私は、鍼灸専門で施術をしたいという思いで施術所の独立開業を決意した。

父親の金回りが良い時期だったので、65 坪の土地を買ってもらい、そこに 550 万円をかけて新築施術所を建ててくれた。

ただし、全額親が出してくれたわけではない。

新築建物の 300 万円の借金は、親の信用で銀行から借りることができた。

毎月、元金 2 万 5 千円、金利 1 万 8 千円を返済しなければならない。

（鍼灸専門）でと意気込んでいたものの、当時 1200 円という施術料ではどうにもソロバンが合わない。

そこで、自分の治療室ではマッサージを行わないものの、夜近くのサウナでマッサージの施術に携わることができた。

結果的にはこれがプラスに働き、茨城県鍼灸マッサージ師会の理事という肩書きで、筑波技術大学マッサージ部門の実技非常勤講師として採用された。



そこでの参考資料として、渡されたテキストから按腹と頭部あん摩を学び、今でも当院マッサージメニューの大事な柱になっている。

2001 年、現在地に鹿行はり灸マッサージ療院として移転し、施術スタッフを雇用してマッサージにも本格的に取り組むこととなった。

当時、入社した中山先生はマッサージの免許のみだったが、熱心な臨床研究家で、例えば、下肢は冷えたり浮腫みやすいとて「**下肢求心性マッサージ術**」を考案してくれた。

また、**劉勇氏の「疾患別マッサージテクニク**」という本を見つけてくれ、これが高い治療効果が上がる。

それに、**リフレクソロジー（足裏マッサージ）**の実績を残してくれた。

4 年間の勤務の中で、これらの施術法を誰でも使える簡易型のテキストにまとめて退社された。

中山先生が退社して 17 年になる現在でもこれらの手技は、新人マッサージ師が必ず学ぶべきテキストとなっている。

最近、当院マッサージ部門で力を入れているのが、施術所まで来られない皆様に対し、医療保険で行っている「訪問リハビリマッサージ」である。

この学術指導については、鍼灸マッサージ業界関係7団体で行われている「認定訪問マッサージセミナー」にお願いしている。これは、理学療養に関する知識が必要で、私が勉強してきた範囲を超える内容だ。

ただし、これをしっかりマスターし、誰でも理解できる評価ができれば医師、理学療法士、看護師、ケアマネジャー、介護士など他職種との連携が取れるので、新任スタッフへの支援をしているところだ。

幅広い知識と技術を習得し、患者さんの苦痛緩和のため努力中なので「こんな施術を受けたら気持ち良かった、治った」という情報をスタッフに教えて欲しい。

当院スタッフは、素直・謙虚・正直をモットーに努力しているので、今後ともひいきにしてもらえれば幸いだ。

マッサージの施術実績は、当院ホームページ及び口コミサイトの「エキテン」に掲載記事を紹介している。

[https://www.ekiten.jp/shop\\_6164493/](https://www.ekiten.jp/shop_6164493/)

## 刺激の種類、及び刺激部位の選び方

### (鍼灸編)

私は、マッサージばかりではなく鍼灸臨床を学ぶには実に恵まれた環境を与えていただいたと思う。

鍼灸課程の最終学年時に、同じ釜の飯を食い、卒業した先輩から「東洋はり医学会」という研究団体を紹介され、その聴講生に入れてもらった。

会長の福島弘道先生は、全盲でありながらかなりの難聴。豊富な実績を重ねられ、力強い牽引力で 1000 人近い会員の指導にあたられていた。

一方、私の学校では鍼灸臨床を指導されていた先生より「そんな素晴らしい研究団体に通っているなら、学校の臨床室でも学んだことを生かした施術をやってみろ」と応援していただいた。

その当時、夢中になっていたのは**比較脈診**と言って、**左右人差し指、中指、薬指に触れる 6 カ所の脈のそれぞれと臓腑に割り当て、強さを比較する脈診法**。

例えば、施術者の左手人差し指に触れる脈は、肺を支配しその脈が弱っていればそれに相応するツボに補法の鍼をする。すると、その脈が強くなることを確認できる。当然、肺の症状も改善する。

その頃、70 歳位の男性が背痛と咳嗽を訴えて来院した。前日の鍼施術で、直後に楽になる。

私も患者さんも感動したが翌日には戻ってしまう。  
そんなことを繰り返しているうちに、この男性は結局肺  
がんで亡くなってしまった。48年たった今でも忘れら  
れない症例であり、身体を提供していただいたK Kさん  
のご冥福を祈り、感謝とお詫びの合掌をさせていただ  
く。

**楽になることと治ることの違いを痛感させられた。**

そこで、脈状診を学びたく、「鍼光会」に入会し、10年  
間勉強させてもらった。  
脈状診は、習得できないまま業界活動をせざるを得ない  
立場になり、そこからは鍼灸臨床の書籍が頼りで、時々  
興味のある研修に参加する程度になってしまった。

そんな研修の中で、**星状神経節刺鍼**にも**低周波鍼通電療  
法**にも関心が及び、現在の私の鍼灸臨床は今まで学んだ  
良いところ取りのスタイルだ。

当院ホームページにその実績が紹介されている。  
また、21人あまりの患者さんのご協力により、当院鍼  
灸にて良くなった症例を「**しんきゅうコンパス**」とい  
う**口コミサイト**に紹介させていただいている。  
施術を受ける際の参考になれば幸いである。

<https://www.shinqcompass.jp/salon/detail/2587>

## タコの生姜煮

「点字毎日」と言って、視覚障害者のための新聞がある。週1回、郵便で届くが視覚障がい者を中心に障がい者全般、その他社会の話題を提供してくれる。

その中に、広島県三原市漁港でとれたタコを醤油煮にした缶詰が新発売されたというお話しが掲載されていた。

食べることが好きな私。缶詰を取り寄せる前に、クックパッドで調べ、作ってもらった。煮詰め過ぎたのか、タコが縮まってしまったが、味が染みて美味しかった。いつか取り寄せてみたいと思う。

以下、レシピ紹介・・・

### 材料 (2～3)

- ♪ たこ半分
- ♪ 生姜一かけ
- ♪ 砂糖大さじ1
- ♪ みりん大さじ1
- ♪ 酢大さじ1
- ♪ 醤油大さじ半分
- ♪ 酒大さじ1



### 作り方

- 1 たこを乱切り、生姜をスライスします♪
- 2 鍋にたこと生姜を入れ乾煎りします。
- 3 水分がたこから出てきたら砂糖、みりん、醤油、酒、酢を入れて混ぜます♪
- 4 コトコト煮て味が染みたら出来上がり

## 落語と会話術

私と落語の出会いは、盲学校在学中、高校生頃と思われる。好奇心旺盛なその頃、**人情と笑いの世界に惹かれ、落研（落語研究部）に入部した。**

落語は高座に正座し、扇子と手ぬぐいを使い、会話と情景を演じる話芸だ。

会話は、先輩の話をもねたり、プロの落語家の演じたテープを借りて丸暗記する。

そばとうどんの食べる音の使い分けなど、色々な効果音を作る。右や左を向いて1人で3人、4人の声色を演じる。

また、手ぬぐいや扇子を使って情景の演出が視覚障がい者にとっては難しい。

担当教官や弱視先輩に手を取りながらの特訓だった。

**人前で語ることにドキドキしていたが、だんだん慣れ、物怖じしない性格にしてもらえた。**そのことは、社会に出て会議でも発言するようになり、目立った存在になってしまった。それが、鍼灸マッサージ業界で役員を務めるきっかけになり、今がある。

35歳の若さで「鹿行はり灸マッサージ師会、同視覚障がい者協会」の会長を務めさせてもらった。

会長というのは、政治や行政との摂政の中で発言が求められる。

**落語をやっていたおかげで、会を代表する答弁ができたと思う。**

その頃の思い出として、水戸市で県議会議員の先生との懇談があった。

行きは列車だったが、帰りは当時鹿嶋市 選出の県議会議員、内野成作先生の高級車に乗せてもらっての帰宅になった。

車中、親しく色々な世間話をしていただいたのが忘れられない。

興味本位で始めた落語が、私の場合は人生を良い方向に導いてくれた。

「**笑う門には福来たる**」と言われるが、私は治療院内でも笑いを誘うよう、言葉を使うようにし、明るい雰囲気  
の施術所作りに心がけている。

## —第2章— 自然治癒力と鍼灸マッサージ

鍼灸やマッサージで身体が楽になるのは、**健康になろう  
としている条件を妨げている要素を取り除く事により、  
生命力が上がるからだ。**

私たち鍼灸マッサージ師は、病気を治すお手伝いをさせて  
いただいているにすぎない。

つまり、人間には悪い条件が除去されれば、自然に治る  
力を持っている。

これを称して「**自然治癒力を上げる**」と言っている。

常に、物理的・心理的ストレスを受けておられる方は、  
定期的に鍼灸マッサージの施術を受けることをお勧めし  
たい。

日常生活や仕事の中で、何をすればよいのか、何をしてはいけないのかを考え、実行へつながるヒントを提供したいと思う。

### 植木等の流行歌「スーダラ節」に

チョイト一杯の つもりで飲んで  
いつの間にやら ハシゴ酒  
気がつきゃ ホームのベンチでゴロ寝  
これじゃ身体に いいわきやないよ

というのがあるが、これは悪い生活習慣の典型だ。  
ここからは、私の自己体験も含めて病気の治療と予防について書いてみよう。

## 1. 感染症予防対策

世界中が新型コロナウイルス感染拡大に 悩まされている。

感染症発症の三大要素は、

**A. 感染源の存在、**

**B. 感染経路の有無、**

**C. 感受性ある個体の状態**の3つになる。

新型コロナウイルスでいえば、Aは中国の武漢という都市で新型コロナウイルスにおかされたコウモリを食べ、これが人間に感染したと言われている。

Aの要素についてはどうにもならないので、B、Cに関して感染が拡大しないよう、皆さん知恵を出し合って実行しているところだ。

まず、Bの感染経路の有無について、私なりの考察と現在実行していることを書いてみる。

施術所内では、3密にならない努力をしている。  
特に申し訳ないことは、布のベッドカバーを外し、ビニールのカバーを1人施術するごとに消毒していることだ。  
白いベッドカバーで汚れがないことを強調してきたが、この方法では、消毒液が付着してしまう。

夏は、ビニールのベッドカバーも冷たくて気持ちよいかもしれないが、冬はひんやりして心地よい施術とはいえない。  
感染症予防とはいえ、大変申し訳なく思っている。

電気毛布を使い、なるべく温めるよう努力しているが、このことを含め施術所全般、特にスタッフの対応を含め、ご不満な点があり、言いにくいことは、トイレ近くの洗面所にポストを設置しているので、記入し入れておいて欲しい。

可能な限り患者さんの要望に応える努力をしたい。

無菌状態は、ありえない。  
体力をつけ、細菌やウイルスに負けない身体を作りたいところだ。そういう意味で、Cの項目を読んで欲しい。

### C.感受性ある個体の状態。

国では、新型コロナウイルス専用のワクチン接種をお勧めしている。  
ワクチンの概念については、本書の趣旨から外れるので専門書に譲る。

その是非に賛否両論があるが、中立を守るためコメントを避ける。

**生活習慣病を予防する 4 つの要素として、食事・睡眠・休養・運動というのがある。**

これが、即体力の強化につながると思うので、私の考えを述べる。

## 2. 食事について

運動量に合い、季節に応じた無農薬で美味しい食事をとれば、強い体力を作る。

避けたい食品は、化学調味料を大量に使用したもの。

特に、**白砂糖と精製塩を使った食品には注意して欲しい。**

黒砂糖とは言わないまでも、三温糖を使うのが望ましいし、海水からとった塩や岩塩を使うことが病気予防につながると思う。

特に、**アレルギー・アトピーを持った方は揚げ菓子と白砂糖・精製塩を避けることにより、症状の改善が期待できる。**

これは、理想だが化学調味料を使わない新鮮な食料は手に入りにくい。

そこで、健康補助食品ということになるが、私のイチオシはミドリムシだ。

ミドリムシは、動物性・植物性 59 種類の栄養素を兼ね備えたサプリメント。

出雲充著「僕はミドリムシで世界を救うことに決めました。」を読み、当時無理とされていたミドリムシの大量培養に成功し、ベンチャー企業として東証プライム市場に上場するまでのプロセスに感動し、食べている。おかげさまで、鍼灸マッサージとして施術所を開業して以来、48年間病気で寝込んだのは数日だ。そのうち、疣痔で寝込んだことは後述するが、私の健康生活を含め、病気予防と治療について書き進める。

### 3. 睡眠

不眠症をきっちり区分することはできないが、鍼灸経絡治療では不眠を以下の4つのタイプに分けている。

#### A. まったく眠れない（肺虚だがそれぞれの虚を補う鍼治療については略す）

私も不眠症なので、気持ちは理解できる。

80代男性、不眠を訴えて来院。耳の下の安眠穴に施灸を行い、自宅では温灸を据えてもらったところ、良くなり時々眠れなくなるとツボを取りに来院される。

これは、前田 昌司著「奇跡のツボが見つかった」という本に書いてある。

この本は絶版になっているらしく、インターネット書店で購入した。

また、[ネットの口コミサイト「しんきゅうコンパス」](#)にも紹介されているので、閲覧して欲しい。

#### B. 寝付きが悪い（寝付きが悪いひ虚症）

肩と首の間にある「大椎」だいついという所に10円、乳房の間にある「膻中」だんちゅうという所に1円を貼ってもらっている。

### C. 睡眠が浅い（腎虚症）

背中の盛り上がった場所を前後で囲むような知熱灸を患者さんに行っていて、評判がよい。

知熱灸とは、梅干しの種くらいのもぐさに火を付け、熱さを感じた所で取り去る方法で、灸痕を残さない。

その他、私の体験から A・B・C についてはコップ1杯の低脂肪乳を電子レンジで温め、かむような気持ちでよく唾液に混ぜ、飲むことをお勧めしたい。

### D. 十分に睡眠をとっているが、日中でも眠い（肝虚症）

鍼治療を行うと共に、背中の真ん中にある「肝俞」「腎俞」にお灸を据え、自宅では温灸を施してもらっている。



## 4. 休養

**休養中の時間をどのように過ごすかが健康を左右する。**

ここでは、飲酒・お茶・喫煙などの嗜好品について考えてみよう。

適度の楽しみなら健康につながるし、例え煙草でも 1 日 3 本以内なら気分転換に役立つという節もある。

適度というのは、それぞれの体質や体力によって異なるので、判断基準は違う。

私が煙草を止められた体験を書いてみよう。平成 23 年 8 月、今は亡き女房が胃がんの手術を受けた。

術後、医師の説明では余命 1 年とのこと。

退院後、全盲の私にできる看病は限られている。

せめて、当時彼女が嫌っていた煙草の副流煙だけは避けさせたいと、1 ヶ月かけて 40 年以上たしなんでいた煙草を止める決意をした。

見事、退院日平成 23 年 9 月 15 日までの時間をかけて禁煙に成功した。

**これを私の禁煙記念日として、女房が残した健康の宝物を大切にしたい。**

睡眠とは異なり、休養をとり心身共にリラックスすることは、病気予防には大切な要素だ。

手前味噌で恐縮だが、この休養に是非マッサージを取り入れて欲しい。

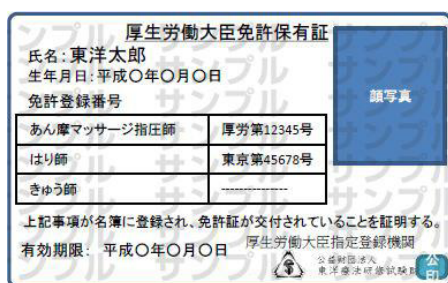
令和 5 年現在、当院マッサージスタッフ村上先生は、4 年間の勤務の中で**当院独自の厳しい学術をマスターしてくれた。**

彼は、私と同じ視覚障害者で、高卒後 3 年間**東西両医学はもちろん、所定の技術をマスターし、厚労大臣が指定する財団が主催する国家試験に合格し、マッサージ免許を取得した。**

この資格を取得した証明証を常にかかっている。

他のマッサージ施術を受ける基準にして欲しい。

また、彼は気さくで話好き。**全身のコリを取り除くと共に、楽しい会話の中で心身のリラックスをしていただきたい。**



## 5. 運動

私の食生活と運動の関係を、体重など体組成測定表から紹介する。

### 10 月 5 日、入浴前

| 体重   | BMI  | 体脂肪率 | 筋肉量 | 推定骨量 | 内臓脂肪 | 基礎代謝 | 年齢 | 耐水分立 |
|------|------|------|-----|------|------|------|----|------|
| 66.8 | 24.5 | 16.3 | 53  | 2.9  | 13.5 | 1509 | 55 | 62.5 |

## 入浴後

| 体重   | BMI  | 体脂肪率 | 筋肉量  | 推定骨量 | 内臓脂肪 | 基礎代謝 | 年齢 | 耐水分立 |
|------|------|------|------|------|------|------|----|------|
| 66.5 | 24.4 | 15.7 | 53.1 | 2.9  | 13   | 1512 | 55 | 63.2 |

19:45 夕食。

まず、マグカップ1杯のルイボスティーと粒状のミドリムシ2錠を食べる。

ウイスキー7，水3を大きめのコップに入れる。一口大のハンバーグ1個。

キュウリ、ハム、レタス、タマネギのサラダをつまみに晩酌。

その後、小さめのコップ1杯の低脂肪乳を電子レンジで温めたものを飲む。

フルーツ入りヨーグルト1個を食べて晩酌終了。

多分 9:30 ごろ就寝。翌朝、3:30 起床。

体重測定

| 体重   | BMI  | 体脂肪率 | 筋肉量 | 推定骨量 | 内臓脂肪 | 基礎代謝 | 年齢 | 耐水分立 |
|------|------|------|-----|------|------|------|----|------|
| 66.4 | 24.4 | 17.5 | 52  | 2.9  | 14   | 1478 | 55 | 60   |

25 分ルームランナーのよる 5.2 キロから 5.8 キロの軽いジョギング。

体重測定

| 体重   | BMI  | 体脂肪率 | 筋肉量  | 推定骨量 | 内臓脂肪 | 基礎代謝 | 年齢 | 耐水分立 |
|------|------|------|------|------|------|------|----|------|
| 66.2 | 24.3 | 16.8 | 52.2 | 2.9  | 13.5 | 1485 | 55 | 60.9 |

入浴前後と運動前後の体組成表変化に注目して欲しい。

入浴や運動をすれば、生理的発熱をするし、汗をかく。

ジワッと汗をかくのが適度の運動とされている。

私は、夏は朝上述のような軽いジョギングだけだが、暑さによる自然発汗があるのでこれで満足。  
冬は、それプラス入浴で汗をかいている。これは、私の生理的発熱発汗だ。

一方、病気の場合は、当然下熱剤、下痢止め、嘔吐抑制などの医薬品を医者の方の処方のもと服用する。

しかし、東洋医学ではどのようにとらえ、どのように対処するかについて述べる。

もちろん、いつでも気軽に相談でき、信頼できる内科主治医を持つことをお勧めする。

和漢薬の原則は、汗と吐、下、和である。

例えば、有名な漢方薬「葛根湯」、「麻黄湯」は汗をかかせて病気を治す。



**便秘**の改善を目的とする、**自分でできるマッサージ法**を紹介する。

親指を除く 4 本の指で右の下腹部から上にあがり、あがりきったところで左に向かって揉む。左はしからは、下に向かい左下腹部で終わる。

宿便や圧痛を指先や身体で確認出来れば そこを入念に揉むと良い。

下痢や吐き気があるといってむやみに止めてはいけない。

身体にとって、有害なものを食べれば嘔吐や下痢をするし、それを止めては身体に毒素が蓄積してしまう。

鍼治療でも、意図的に吐いてもらうことがある。私の鍼灸施術中、吐き気を催し、吐いてしまった患者さんがいる。

その後、具合が悪くなるのではと心配したが、今でも患者さんは健康管理のため来院していただいている。

快食、快眠はわかるが、快便になれるよう、日頃の生活習慣に気を配りたい。

「**腸は第 2 の脳**」と言われるように、認知症予防のためにも快便になれるよう、心がけるべきと思う。

最後に、和について触れる。

聖徳太子が発布した日本発の 17 条の憲法の第 1 条に、「和を持って貴しとする」というのがある。1300 年以上も前から和を重んじていたことがわかる。

人間同士、我と執着を捨て、冷静に話し合うことができれば、争いはないし、ストレスも感じない。  
しいては、それが戦争回避につながるのではないかと考える。

私の行っている和の行動を紹介する。

平成8年から12年にかけて、ぎっくり腰を何回か繰り返し、慢性腰痛に悩まされた。腹筋と腰背筋とのアンバランスで原因不明の腹痛を発症し、夜中緊急外来を受診したこともある。

それが、平成18年FBMの創始者、谷口順子先生と出会い、バランスボールの楽しみを知ってから実行したところ、悪い習慣から脱皮でき、腰痛を克服した。

先生には、栃木県からわざわざ茨城の鹿嶋においでいただき、一夜漬けで教えてもらった。色々と奥義を伝授してくれたが、誰でも使える内容を箇条書きする。

ここに紹介するFBMとはFacilitation Ball Methodの略で谷口順子先生案のボディーワークです。

FBMでは、空気圧を下げたセラピーボールに心身をゆだね、心地よい音楽の調べにのってバランス運動を楽しみ、感じ合うかわりをします。

この時のFacilitateの効果が大きいことから、空気の量を減らした柔らかいボールをFacilitation Ball (FB)と名付け、FBを用いて行う一連のコミュニケーションをFBMと提唱しています。好みの音楽など用意できればよろしいのですが、以下の5段階に従ってお楽しみ下さい。

- ① F B の中心部にお尻を乗せ、F B の左右に手を添えて足は肩幅に開き、しっかりと床に着けて下さい。安定したリラックス状態を確認できたら次に進みます。
- ② F B に添えていた手を離し、身体を足で支えられることを確認したら膝をゆっくり伸ばして下さい。この時、床面に足底を密着させて下さい。
- ③ これが楽に出来れば足を少しずつ前方に持っていく、膝の曲げ伸ばし運動を繰り返してみてください。当然この時に上半身が後方に倒れる訳ですから、F B が腰から背筋・肩・首筋・頭部へと転がります。
- ④ 腕立て伏せのポーズをとり、お腹にF B を当ててF B に体重を預けて下さい。次に息を吐きながら腕に力を入れ、身体を前方移動させてみて下さい。極限のところまで達したら、息を吸いながら元の状態に戻して下さい。これも②の足を移動させた時と同じように手を前方に移動させ、F B がつま先の方に転がるようにして下さい。
- ⑤ ①と同じポーズをとり、左右に添えた手でバランスを取りながら足を宙に浮かせてみて下さい。F B から落ちそうになったら我慢しないで床面に手足をつけて下さい。このようにしながら足を浮かせた時間が少しずつ長くなるよう努力しましょう。

④のポーズを長時間続けますと、足の付け根が疲れます。

今度はボールの上にあぐらをかいてみましょう。これもFBから落ちそうになったら我慢しないで床面に手をつき、ゆっくり降りましょう。

5のポーズもできるだけ長時間保持できるよう頑張ってみてください。

教えていただいて2ヶ月くらいで、⑤のボールの上にあぐらをかくところまで習得できた。

これを10数年続けるうちに、健康のため継続したいことが増え、1年程度FBMを休んでしまった。

その結果、腰痛が再発し再会したが④の下肢をそろえて座るところまでしかできなくなってしまった。

おかげさまで、腰痛はすっかり治り、⑤までできるよう現在特訓中だ。

ただし、写真のように足下から95 cm、85 cm、75 cmの3つのボールを並べて仰向けに寝るのは気持ちが良い。





## 体育の日は庭百姓

10月10日はスポーツの日。70歳全盲。  
鍼灸師にとってスポーツとは、鍼より重い物を持たない  
手を万能に持ち替え、猫の額ほどもない畑を耕すこと  
だ。汗まみれになって、土に交わるのは爽快。  
無肥料の土にとって、耕すのが何よりの栄養。  
10月9日、10日の2日間で畑にご覧の畝ができた。



## 柿の種について

酒のおつまみとしての乾き物の柿の種ではない。たっぷり種の入った果物の貴重な柿をいただいた。

「**柿が色づきゃ、医者青くなる**」ということわざがあるように、柿は栄養バランスの整った食品だ。しかも、種がたっぷり入ったものに出会えるのは珍しい。

そこで、種へのこだわりについて書いてみる。

現在、農家が買っている種は、F1 種といって色々が外敵に強く、美味しく色や形の良い農作物ができるよう、遺伝子を操作された種だ。

このような種が、2 代目、3 代目と作られてしまったのでは種屋さんが商売にならないため、子供ができないようブロックされたものが販売され、それを農家が購入している。

野口勲著「**タネが危ない**」という本によると、1940 年代には精液 1 ミリリットル中に 1 億 5 千万の精子がいたという。この本の書かれた 2011 年には、男性精子の平均値は同 4 千万以下となり、2 千万以下が不妊症と言われるレベルで、なんと 2 割の男性がそれに属するとされる。

著者は、その原因が F1 種からとれた野菜という仮説をたてているが、もしそうだとすれば少子化社会の原因がここにも潜んでいるのではないか？

そこで、私は無肥料・無農薬の土に自然種の種を蒔き、作物が実ったら種を採取するようにしている。



### —第3章— 施術例紹介

当院で行っている鍼灸施術は、東洋医学経絡治療、一部西洋医学的理論に基づく施術、そして身近な先輩からいただいたアドバイスに基づく3本立てだ。

経験医術としての鍼灸は、関係書籍に書いてある文献や先輩並びに同僚からいただいたアドバイスには、それぞれが積み重ねた治験が山積みだし、参考になる。それらを元に私の体験のうち、その一部を紹介させていただく。

指数の関係で、全てを公開することはできないが、当院での鍼灸施術を受けていただく参考になればと思い書いてみた。

また、医療保険の同意をいただいている医師の先生方、そして鍼灸関係の同僚、後輩、学生に至るまで参考になる素材があれば幸いだ。

なお、それぞれの内容については、出典がはっきりしているものはそれを紹介し、私の記憶に鮮明に残っている印象的だったことは、医学書ではなく口伝えのまま正直に記す。

## 1. 全身の疲労感と節々の痛み

全身の疲労感がぬけない、起床時に手先、足先が浮腫んではれぼったい（慢性関節リウマチ）、慢性腰痛や胃腸の不調があり、便秘を繰り返し腹直筋が緊張している。

こういった症状の方に対し、腰背部8カ所（左右「脾俞」ひゆ、「腎俞」じんゆ、「志室」ししつ「大腸俞」だいちょうゆ）に30 mm×0.14 mmから0.16 mm程度の鍼を15 mm前後の深度で刺入し、そこに灸頭鍼を焼くやり方で臨んでいる。

これは、専門書によれば先天の元氣と後天の元氣を上げる方法と書かれていた。

（ユーチューブ参照）

<https://www.youtube.com/watch?v=gROjeUESOnc>



鍼灸の臨床研究は、常に順調に進むとは限らない。

私は、潜在能力が低いせいかスランプに入ってしまうことが度々ある。

そんなとき、後輩諸君にお勧めしたいことに鍼灸参考書を読む方法がある。

私の場合、お金もなかったので図書館から借りた本の中で、**小倉重成著「鍼灸と漢方の統合治療」**という書籍から得たヒントで上述の施術法が出来上がった。  
患者さんには、大変喜ばれている。

## 2. 視力回復の鍼治療

平成 21 年頃と記憶しているが、茨城県 鍼灸マッサージ師会の生涯学習研修会で、視力回復の鍼治療という講座があった。講師は、東京・世田谷治療室、佐藤先生といって弱視の方だった。

佐藤先生は、目に特化した鍼灸施術で実績があり、興味を持って聞かせていただいた。

目の疾患、色々とり上げておられたが、私が現在も応用させてもらっている術式は、視力回復の鍼治療だ。

眼精疲労で視力が低下している患者さんに喜んでいただいている。

その刺鍼部位と置鍼時間と使用鍼を紹介する。

腹臥位で以下の 18 カ所に 20 分間の置鍼を行う。

左右腎兪・志室・肝兪・肺兪・膏肓・天宗・肩井・天柱・風池。

その後、仰臥位で目の周囲、左右睛明・陽白・太陽・四白、上肢の合谷・曲池、下肢の足三里・太衝・太谿。

こちらも 18 カ所の置鍼 40 分。

使用鍼は、40 mm×0.16 mm。

刺鍼、抜鍼を含めると約 90 分の時間を要する。  
視力回復はもちろん、腰部 8 点灸頭鍼と同様、身体の疲労感がとれ、特に熟睡できると好評だ。



### 3. 上肢、下肢の動作時痛

及び痺れ、つれ感

経絡上の自覚症状は、**靈枢という古書の** 中の中国・秦時代(紀元前 221 年～207)までに書かれたとされる「**経脈編⑩**」で言っている経絡走行上のものだけしかイメージになかった。

ところが、現在の鍼灸師のおかれている立場、つまり整形外科的疾患を多く取り扱う条件の中では、運動時の痛み、つっぱり、けいれん、ひきつりを治すためには、通常とは異なる系統があることを意識する必要を感じた。それが、「**経筋編⑬**」である。

しかし、**靈枢**では焼き鍼を使うと書かれているので、視覚障害者である私は諦めていた。

ところが、篠原昭二著「誰でもできる経筋療法」という本の**霊枢「邪気臓腑病形篇」**という所に「榮兪は外経（経筋病を含む）を治し、合は内腑を治す」という記述を篠原先生が発見した。

つまり、経病は榮穴と兪穴を取り、臓病は合穴を取れと書いてある。この本に沿って追思したところ、好成績を上げることができたので、皆様にも検討してほしいを紹介する。

検査法と治療法は簡単で、例えば膝の腫れがあって、屈伸時痛みを訴える患者さんの場合、

- ①屈伸運動で膝の痛みを確認してもらう。
- ②足の陽明経筋が悪いことがわかったら、榮水穴の内庭か、兪木穴の陷谷に指を当てて痛かった動きを再現してもらう。
- ③痛みが改善していれば、そこに皮内鍼を貼る。皮内鍼の方向は、竜頭が指先に向くようにする。
- ④皮内鍼の痛みがないことを確認し、施術終了。
- ⑤皮内鍼は、2日から3日貼りっぱなしにしてもらい、患部の痛みや皮内鍼貼付部位に痛みが出た場合、自分で絆創膏を取ってもらう。

**患部に鍼灸施術をしないで治ることに驚かれる。**

膝痛の鍼灸施術中、あるいは治った後の疼痛予防として、患者さんにお勧めしているのが以下の「**膝関節治療体操**」だ。



## 【 膝関節治療体操 】

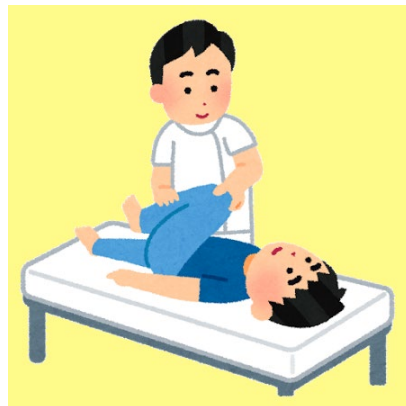
背もたれの動かない 4 本足の普通のいすを用意しそのいすに深く腰掛けて下さい。

1. 右足をゆっくり上げてつま先を前に突き出して下さい。最初は水平まで膝が延びなかったり多少の鈍痛があるかもしれませんが、我慢して出来る範囲で頑張ってみましょう。この状態で 10 秒数えましょう。もちろん激痛があったり痛めたばかりで幹部に熱があるときは無理をしないで下さい。
2. 今度は足首を曲げて下さい。これも同じく 10 秒数えます。1 と 2 の体操を 3 回繰り返します。終わったら右足をゆっくり下ろし、今度は左足も全く同じ体操をしましょう。

左右交互に 1 分ずつかけてじっくり取り組んで下さい。最初は朝晩 3 回繰り返して下さい。

慣れてきたら 5 回が目標です。

これは、平成 10 年頃当時全日本鍼灸マッサージ師会会長の任にあたられていた藤井成幸先生より講演を通じて教わり、広く普及することの了承をいただき、公開しているものだ。



## 4. 視覚障がい者と施灸

視覚に障害があっても、施灸はできる。

それは、台座灸といって5mm位の台座の上に固まったもぐさが乗っているもので、台座の下がシールになっている。そのシールを術者の指につけ、チャッカマンで点火し、施灸目的部位に乗せるという方法だ。

例えば、腰方形筋の固まった部位の前後にこの施灸を行い続けると、慢性化したしこりが取れ、それに伴う諸症状が治る。

しかし、灰がエアコンなどの風で飛ばされるのは視覚障害者にはわからない。

そのため、周りを灰だらけにしてしまうことがあるので、止めてしまった。

全盲で、知熱灸の熱くなった灸を取り去っているのを見たことがあるが、私には自信が無い。

そこで、透熱灸ということになるが、マーキングをしたところに助手に焼いてもらっている。本項では著しい効果が期待できる2つの病床について記す。

腰椎椎間板ヘルニアには、踵の「崑崙」というツボに15壮程度の透熱灸を焼くのが良い。この病気の3%位は手術になると言われているが、他は保存療法だ。飛び出した髄核が自然退縮する例もそうとうあるらしく、30数年前に腰椎椎間板ヘルニアになり、現在は全くその症状がないという方も身近にいる。

鎮痛剤が効かなかったり、副作用が強いときはこの施灸法をお試しいただきたい。(しんきゅうコンパス施術例参照)

車酔いには、中厲兌(ちゅうれいだ)。

車酔いの鍼は、築賓(ちくひん)の皮内鍼が有名だが、それよりも良く効くのは中厲兌の透熱灸。

下肢の第2指先端、爪の生え際中央に「中厲兌」という阿是穴(あぜけつ)がある。

熱いので7壮程度に留めたい。これは、船酔いにも良く効くとされ、車酔いではなくても、似たようなめまいも良く治る。

以上、2つの病床の施灸法については深谷伊三郎著「お灸で病気を治した話」(全10巻)に掲載されている。

この本は、読み方にコツがあると先輩から教わった。

1巻から読むのではなく、10巻から9巻、8巻というように読むと良いということだ。忙しい臨床の合間に、勉強するので時間は大切に使う必要がある。

興味のある方は、ぜひこのような拝読法をとってほしい。これも鍼灸マッサージ業界に属し、先輩に教わることでできた効用だ。

## 5. 子作りの鍼灸施術

西洋医学でいう腎臓は、主に血液中から尿の成分を取り出し、膀胱へ送り、排尿へとつなげる気管だ。

東洋医学でも尿の生成の役割もあるが、重要な役目として女性では子宮・卵巣など、男性では精巣・睪丸など生殖器の臓器を司っている。

そこで、子作りのためには東洋医学でいう腎臓の機能アップをする必要がある。

食養生としては、自然種栽培でできた野菜をできるだけ多く食べること。（このことについては、以前触れているので詳細は省略する。）

もう一つのお勧めは、できるだけもやし料理を食して欲しい。

その理由は、東洋医学で五菜の中にある腎の野菜が豆の葉ということで、もやしが当てはまるのではないか？実際に食養生として取りあげている鍼灸の先生は、何人かおられる。

当院での妊活お手伝いの症例は、**しんきゅうコンパス「施術例」**に記載されてある。

一方、鍼灸施術の立場から腎の働きを強化する方法として、参考になった本があるので紹介する。

それは、**高野耕造著「臨床に役立つ奇経八脈の使い方」**という書籍である。

これを通じて、奇経治療に対する考え方を変えてもらい、鍼灸臨床の幅が広がった。

特に、婦人科系疾患として小児初潮の遅れ、不妊症、生理異常、生理痛、更年期障害などの施術がちょっぴり得意になった。

ここから先は、専門的な情報なので一般の方は読み飛ばして欲しい。

奇経治療について「**難経二十七難**」の一部を解説しよう。

経絡を川の流れに例え、運河やクリークを作って洪水など不慮の災害に備えるように、病者によって経脈の流れが大きくなったときは、この奇経で過不足を調整するシステムができている。

私には、奇経治療と言えばこの認識しかなかった。

ところが、上述の本によると奇経八脈と腎が密接しているという。

「**素問・上古天真論**」で主張しているように、男性 16 歳以上、女性 14 歳以上の発育・成長・老化まで腎と関わりがあるという。当然、奇経治療の方法もこれまでの奇経の八脈、交会穴の置鍼ではなく、各奇経の起始穴と終止穴に置鍼するやり方も導入して、成績がぐんと上がった。

具体的には、泌尿生殖器疾患、婦人科疾患、脳脊髄疾患などがあげられる。

例えば、陰蹻脈の証と判断したら、起始穴である「照海」または「交信」に 30mm×0.14mm、目元の「睛明」に 30mm×0.12mm の鍼を 10 分置鍼する。

そのことにより、患者さんから聞かれることは「目が明るくなった」、「視界が広がった」、「物が見やすくなった」という言葉だ。

「睛明」の鍼も 0.12mm であれば痛さをさほど感じない。

この方法を週 1 回行い、生理間際に「百会」か「神庭」に 30 mm × 0.14 mm の鍼を置鍼し、おしりの「腰兪」か「陽関」に同じ太さと長さの鍼を刺し、灸頭鍼を行う特脈の処置により、生理痛が落ち着いている症例がある。

次に、顔面麻痺に対し陰蹻脈あるいは陽蹻脈の施術を行いながら、星状神経節刺鍼を施すと、良い結果につながるケースがあるので、紹介する。

## 6. 顔面麻痺と星状神経節置鍼

顔面神経麻痺に対し、陰蹻脈、陽蹻脈の 10 分置鍼中、かねてより試みていた星状神経節置鍼術を行う事により、好成績を上げているので報告する。

星状神経節置鍼術は、昭和 47 年から視覚障がい者の渡辺一男先生が東北大学医学部ペインクリニックにおいて、同大学の先生方の協力を得て、開発した鍼施術法だ。

刺激点は、第七頸椎、凹突起、気根部の高さで、椎骨の前にある深層筋部で頸動脈の後内側に位置していて体表から 35 mm から 45 mm のところにある。

置鍼体位は、仰臥位を取り、使用鍼は 50 mm × 0.18 mm のステンレス鍼だ。

下部頸神経節は星型をしているので臨床では、「星状神経節」の呼び名でよく知られている。

ペインクリニックでは、この部位にブロック注射を行っており、この施術を受けたことのある方もおられると思う。

昭和 52 年頃と思う。茨城県鍼灸マッサージ師会では、当時注目されていた星状神経節置鍼術の勉強をするため、専門講師を迎えてのセミナーが企画された。その講義を私も受講させてもらい、興味を持ったのでまず家族にこの施術を行ってみた。



当時、60代半ばの母親が慢性頭痛とめまいに悩まされていた。上述の部位のみに同様の鍼の7分間置鍼術を行ってみたところ、良好な結果を得ることができたため、その後もこの施術を続けている。

特に、当時の講師が星状神経節置鍼を行った側の顔半分が酒を飲んだように火照り、赤くなると言っていたのが印象に残り、顔面の循環が悪くなる顔面神経麻痺にこの術式を特によく使用していた。

顔面神経麻痺は、ぎっくり腰や寝違えと違い、刺鍼直後に好転が確認できる疾患ではない。

せめて、目だけでも鍼施術を受けた手応えを感じ取って欲しく、星状神経節置鍼中、顔面の「晴明」穴に0.12 mmの鍼を置鍼し、下肢の「照海」か「交信」あるいは「申脈」か「僕参」の1カ所に30 mm×0.14 mmの鍼を置鍼している。

すると⑤でお話ししたような感触を確認できるためその間に顔面神経麻痺を治そうという考えだ。

**残念ながら顔面神経麻痺の鍼灸施術は健康保険対象外であることが申し訳ない。**

交感神経の異常を改善するのと韻蹻脈あるいは陽蹻脈の奇経治療がどのような相乗効果を表しているのかはわからないが、私は最小刺激で最大の効果を追求しているので、このような施術になってしまう。  
さらなる臨床研究をしたいと思う。

## 7. 鍼灸マッサージと医療保険

鍼灸院を開業した当時は、鍼灸保険での施術料の安さに乗り気ではなかった。

ところが、尊敬するお医者さんとの出会いから方向転換、できるだけ多くの患者さんに鍼灸施術を受けて欲しく、医療保険による施術に取り組むようになった。

さりとて、今までの鍼灸施術のやり方では商売として成り立たなく悩んでいた。

そんな折り、平成21年頃、**杉山勲著「鍼灸院の患者が増える即効陽経治療」**という本に出会った。

杉山先生の鍼灸施術は、数カ所の浅い刺鍼の補瀉で全身の経絡を整え、自覚症状が改善し病気が治る方法だ。  
前節でもお話しした通り、最小刺激で最大の効果を追求したので、私の求めていた書籍だった。  
しかも、それなりの臨床成績が上がる。

鍼灸臨床を志す学生さん、及び鍼灸資格をとりたての先生方には、臨床を志すときぜひ最初に読んでほしい1冊だ。

鍼灸保険施術は、この方式と低周波鍼通電療法が主流になった。

詳細については、チラシで紹介しているので省く。

マッサージ施術は主に、脳梗塞や脳溢血後遺症、パーキンソン病のような筋肉の麻痺や関節の拘縮が施術適用だ。

ありがたいことに、医師の治療との併用はできる。

施術料が低いため、往療対応が多くなるが、当院では院長を含め、視覚障がい者の施術者が多いため、需要に応えられないケースも多くなっている。

やむなく追加施術料をいただき、採算を合わせているが、**早く法律で認められた市町村地域生活支援事業が軌道に乗ってもらえることを強く希望する。**



## 8. はげの鍼施術

専門的な医学用語ばかり続いたので、誰でもわかる話題に戻る。

以下、2つの症例は自己体験。

視覚障がい者専用のインターネット図書館がある。

点訳や音訳データがたくさん登録されていて、さながら本棚の背表紙をのぞくように下矢印キーを押すと、次々に書名が出てくる。

**前田昌司著「奇跡のツボが見つかった」**という本が気になり、音訳版データをダウンロードしてみた。

その本のはげの項目で、「側頭部にはふさふさと毛が生えていても特に前頭部のはげには写真のような鍼をすればよい」と書いてある。



ヘアケア製品を変えた直後でもあるので、現在実験中！  
患者さんにお金をいただけない施術のひとつだ。

## 9. いぼ痔の灸施術

これも患者さんに行えない施術だが、完治した症例なので紹介する。

平成 16 年頃と思う。茨城県鍼灸マッサージ師会の理事会が行われる朝、痔の痛みと微熱がでた。おしりを触るとぽっこりといぼ痔。「これでは出席できない」と判断し、欠席の電話をした。電話を受けた当時の根本会長は、「いぼ痔なら長強に透熱灸 10 壮据えろ」というアドバイス。

長享というツボは、おしりの尾てい骨先端。誰にも頼めるところではない。当時、女房が施術所で施灸の手伝いをしていたので焼いてもらうことにした。

四つんばいになったその姿を想像して欲しい。非常に熱かったことを記憶している。

ところが、その日患部から大量の膿が出て、1 日膿を取り完治してしまい、現在も痔は起こらない。

50 年以上も東京都日本橋区またがり町 2 丁目という架空の番地で排便をしていた結果のあらわれだ。

**落語で始まり、私の笑い話で終わることにする。**

おあとがよろしいようで (\*^\_^\*)



## 【あとかき】

あん摩マッサージ指圧師は、鍼灸師、理学療法士、柔道整復師、看護師などと同じ国家免許である。

街にあふれる整体・カイロプラクティック・リラクゼーションなど、無資格業者に負けないよう知識と技術の向上に努めたい。

無資格者との区別のため、免許保有証を掲げているので、注目して欲しい。

しかも、国家免許取得者でしかできない医療保険の取扱いとして、訪問リハビリマッサージ部門の充実を図りたい。

それには、行政の理解と支援が必要だ。

具体的には、市町村生活支援事業として患者さん宅への同行援護を1日も早い採用を望むところだ。

| 厚生労働大臣免許保有証                      |           |
|----------------------------------|-----------|
| 氏名：東洋太郎                          |           |
| 生年月日：平成〇年〇月〇日                    |           |
| 免許登録番号                           |           |
| あん摩マッサージ指圧師                      | 厚労第12345号 |
| はり師                              | 東京第45678号 |
| きゅう師                             | -----     |
| 上記事項が名簿に登録され、免許証が交付されていることを証明する。 |           |
| 有効期限：平成〇年〇月〇日                    |           |
| 厚生労働大臣指定登録機関                     |           |
| 公印                               |           |

次号発行時には、マッサージ関係の話題が多くなることを期待していただきたい。

「トンビが種まきや、カラスがつつつく」ということわざがある。トンビの種まき作業は、実った作物をカラスに食べられてつまらないようにみえるが、私の48年間の鍼灸マッサージ業界のあゆみは、まさにトンビがまいてくれた種を育てる生活だったように思える。

本章をお読みいただければわかるように、**多くの先輩諸氏から受け継いだ種を実らせ、後輩に伝えることにする。**

そのための種まき素材として、本章を活用していただければ幸いだ。

管元総理大臣が言っていた「自助・協助・公助」視覚障がい者鍼灸マッサージとして、自助・努力をしてきた。利益を共有出来るよう、鍼灸マッサージ免許を取得したらずひ、この業界に入会し、活動して欲しい。そして、必要な公的援助が受けられるよう、残された人生を鍼灸マッサージ業友のため、尽くしたい。

### 【参考文献】

鍼灸施術専門家の皆様に、私のお勧め鍼灸臨床書籍を紹介する。

1. 吉川恵土著  
「低周波鍼通電療法の実際」
2. 小倉 重成著  
「傷寒論による漢方と鍼灸の統合診療」
3. 篠原昭二著  
「誰でもできる経筋治療」
4. 杉山 勲著  
「即効・陽経治療・鍼灸院の患者が増える」

5. 杉山 勲著  
「鍼灸いろは経（総論）」
6. 前田 昌司著  
「奇跡のツボが見つかった」
7. 高野 耕造著  
「臨床に役立つ奇経八脈の使い方」
8. 小曾戸丈夫著  
「意釈八十一難経」
9. 野口勲著  
「タネが危ない」
10. 渡邊一男著  
「自律神経に優しい星状神経節置鍼法及び上頸神経節置鍼法」
11. 小曾戸丈夫著  
「意釈黄帝内経靈樞」
12. 出雲充著  
「僕はミドリムシで世界を救うことに決めた。」
13. 深谷伊三郎著  
「お灸で病気を治した話 灸堂臨床余録」
14. 小曾戸丈夫著  
「意釈黄帝内経素問」
15. 劉勇著  
「劉勇の疾患別臨床マッサージ・テクニック」

