

鍼と自然治癒力

鍼でカラダが生まれ変わる

誰にでも転んで膝をすりむいたり、包丁で指を切るなどのケガの経験はあると思います。傷口を観察していると血が止まり、かさぶたができ、肉が盛り上がり、傷口が閉じます。そして忘れていた頃には傷跡はほぼ無くなっています。私達のカラダには「自己修復能力・自己治癒力」があり、ケガでも病気でもある程度は自分で治せる力があります。そして常に古い細胞や傷ついた細胞が新しい細胞に入れ替わる「新陳代謝」を行っています。

鍼でカラダが生まれ変わる

鍼灸院でカラダに刺す鍼は、実はこの受傷から修復、治癒、新陳代謝までの一連のサイクルを人為的に引き起こしているのです。

鍼を打つと、ごくごく微小な傷ができます。その傷ついた細胞を修復するために、血小板や白血球、マクロファージなどが集まり、壊れた細胞を取り除き、新しい細胞に置き換える作業が進められていきます。

病を発症したカラダや痛みのある部位は、こういった修復作業が正常に行われない事があったり、反応が非常に鈍い場合が多々あります。そこに鍼を打つとカラダが

目覚め、止まっていた修復機能が動き出します。不健康な細胞を健康な細胞に置き換える作業が加速し、治癒力が促進され、病からの回復が促されるのです。

他にも、自律神経や血管、ホルモン、筋膜、気など鍼の影響は様々で、私たち鍼灸師は適切な刺激方法と刺激部位について古くからの伝承に加え、科学的な研究を続けています。

今年も一年、鍼のチカラで皆様の健康とアクティブライフを応援します。

伝統医療が WHO 認定へ

～鍼灸・漢方の地位向上に期待～

今春開催される世界保健機関 (WHO) の総会で、鍼灸や漢方などの伝統医療が「国際疾病分類」に追加されることが決まりました。(産経新聞より)

今まで西洋医学一辺倒だった世界の医療基準に伝統医療が追加される事は、日本の東洋医学界にとっても大きな転換点となりそうです。

エビデンス (科学的根拠) の取り難さから、「医療類似行為」「代替医療」の名称に甘んじてきた鍼灸医療ですが、WHO に正式に認められる事で地位の向上を図り、有効性の研究や普及率の増加などにより、国民の皆様大きく還元できる可能性があります。期待して見守りたいと思います。

フルマラソン初挑戦!

当院に来院されるランナーは多く、私は鍼灸師の立場で治療やアドバイスを行ってきました。そこで私自身も数年前から徐々に走り出し、今月の木曾三川マラソン大会にて、初めてフルマラソン (42, 195km) にチャレンジしました。

結果は5時間7分。目標の4時間を大きく下回る結果で初チャレンジは終わりました。20km 前後から大腿の痙攣が始まり、棄権も考えましたが歩く・走るを繰り返しなんとかゴール。自身の実力と、ランナーの皆さんの気持ちを少し知る事ができ、良い機会となりました。

また、チャレンジしたいと思います!

