

大切なあなたの笑顔のために

あきゆ★あーと



THE BULLETIN OF THE MIE ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION SOCIETY

治すことは時々しかできないが、和らげることはしばしばでき、癒すことならいつでもできる

アンブロワーズ・パレ (1510 - 1590)

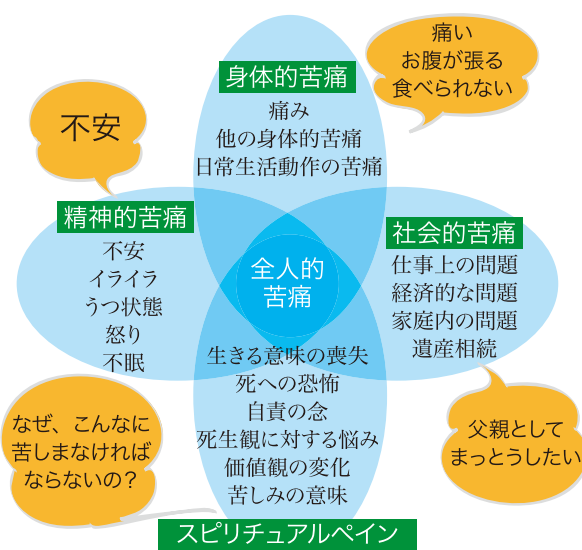
患者が漏らす「つらい」「痛い」などの言葉の背景にはこのようなトータルペイン（全人的苦痛）があることに配慮が必要です。和らげるためには苦痛の存在に気づき内容を整理すること、そのうえで、治療や介入で変えられる苦痛は減らすアプローチと、変えることの難しい苦痛には寄り添い、少しでもその苦痛が少なくなるようケアにあたるアプローチ

トータルペイン（全人的苦痛）の緩和
「変えられる苦痛」と「変えられない苦痛」を整理し、それぞれにアプローチする
ひとは病気やケガのとき、自覚できる体の痛みや不快な症状（身体的苦痛）だけではなく様々な苦痛を抱えます。不安・いらだち（精神的苦痛）を感じたり、経済的な問題や家庭内の問題が絡んできたり、場合によっては死への恐怖や「なぜ私が？」といった生きる意味に関わる苦痛（スピリチュアルペイン）を持ちます。同じ病気を抱えている方でも、そのひとの生きて来たバックグラウンドや現在の生活環境などにより一人一人異なります。



語り手 医師 松原貴子

三重大学医学部附属病院緩和ケアセンター
NPO 法人対人援助・スピリチュアルケア研究会認定講師
大学病院緩和ケアチーム医師として、生命を脅かす疾患による様々な苦痛を抱える患者・家族へのケアとサポートを行っている。



コミュニケーションの重要性
の両方が必要です。
私たちが患者さんに寄り添う時、最も大事にしているのが「聴く」姿勢です。信頼関係の中でしっかりと耳を傾けて聴くことが寄り添うことであり、「変えられない苦痛」を和らげることにつながるからです。ひとは心の中に溜まった不安や気がかりを誰かに受け止めてもらえたと感じた時、癒され落ち着き、生きる意欲が湧いてくるのです。
三重大学病院緩和ケアチームにも鍼灸師の先生方も参加されています。鍼灸という医療技術だけでなく、からだに「触れる」といった行為を通して時間をかけて話を聴くことができる鍼灸治療は患者さんの苦痛を和らげる有効な手段だと感じています。



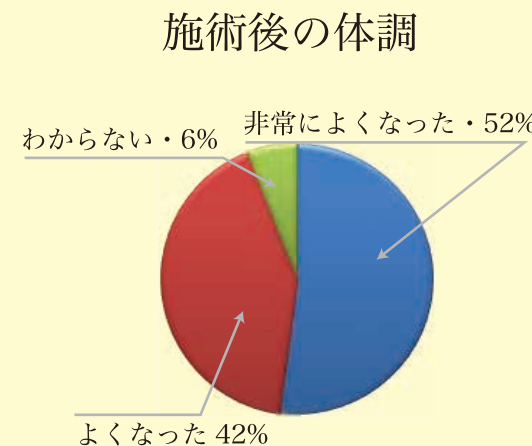
QRコードはアンケートページにリンクしています

鍼灸院には、急性の腰痛や頸部に痛みがある方から、リウマチや難聴、癌などの慢性の疾患まで、様々な方が来院されます。症状がどんどん良い方向に向かう時はいいのですが、なかなか変化が表れない時や悪くなったと感じる時はつらく、不安な時間を過ごす事になるでしょう。

私たちの鍼灸院に来院された患者さんから鍼灸院へのイメージや、治療を受け手の感想、あなたにとっての鍼灸とは？といったアンケートにお答えいただきました。その一部をご紹介しますので参考にできれば幸いです。

スポーツ鍼灸セラピー三重

私たちは、ランナーの皆さんがケガが無く、最高のパフォーマンスで競技に臨める手助けとして、三重県各地で開催されるマラソン大会でのケア活動を行っています。
毎回、たくさんのランナーの皆さんにご利用いただき、喜びの声をいただいています。
皆さんからいただいた感想は、ホームページでも公開しています。



施術後アンケートより
スポーツ鍼灸セラピーでは、ランナーのパフォーマンスが上がるような鍼灸治療やテーピング、走った後のストレッチや痛みの治療、そして日頃から気になる不調への相談を行っています。
施術を受けたランナーの皆さんからは、私達の活動に対して非常に好意的な意見が多数寄せられています。今後も技術や知識を高め、ランナーの皆様の期待に答え続け、「競技場になくしてはならない存在」となるよう活動が続けていきます。
皆様の地域において、鍼灸師が行う選手への痛みや不調のケアや、コンディショニングをご希望の団体があれば当会までご連絡ください。可能な限りメンバーの派遣を行います。

「はり・きゅう」のポータルサイト 国民のための鍼灸推進機構

鍼灸 net

<http://shinkyu-net.jp>

東洋医学のポータルサイト。
鍼灸の最新知見や最新ニュース
をご覧ください。



<https://www.hariq.net>

日本で唯一の鍼灸専門団体である
(公社)日本鍼灸師会会員をあなた
のお住いの近くで探せます。



<http://mie.harikyuu.or.jp>

皆様の健康とアクティブライフ
をサポートする三重県鍼灸師会
のホームページです。

〒514-0004

一般社団法人 三重県鍼灸師会 三重県津市栄町 2-325 TEL: 059-227-3345

私は肺に疾患があり、子供の頃から食欲不振、下痢、便秘、冷え、生理痛などの虚弱体質に悩んでいました。日常生活もままならない状態が続き、医師からは40歳頃には酸素ボンベ生活に頼る生活が待っていると宣告されていました。

鍼灸治療の始めの頃は触られるだけで痛みがありましたが、通院を重ねる度、身体が温くなり、血の巡りを実感するようになりました。食事をしていても美味しさを感じずすぐ下痢をしていましたが、生まれて初めて食べる喜び、幸せを感じるようになり、同時に睡眠もしっかり取れるようになりました。1年に4、5回の入院もなくなり、世界が変わりました。私にとって、鍼灸は「生きていくためのパートナー」です。

30代 女性 書道教室指導者

つらい症状を抱えたまま日常を送っている方は多くいらっしゃると思います。鍼灸で調子を整え、体も心も元気になりましょう♪



難聴で、耳鳴りや頭痛の症状がではじめた頃通院を始めました。想像していたよりも「はり」が痛くなかったので安心しました。

現今の病院やクリニック「西洋医学」は、規模の大きさに比例して、問診や触診が少なく「病」を身体各部位に分割しすぎていると感じます。機器による検査データ重視のために医師はパソコンばかり注視して、患者の様子（症状）を見ていない気がする。一方鍼灸（東洋医学）は、体全体から「病」を把握して、問診・触診に主眼を置いて診察していただけるので、患者の立場としては、症状が訴えやすいと思っています。

80代 男性 無職 K・S



東洋医学は、数千年前から先人たちが、厳しい自然環境の中で病と闘い得られた経験と、積み重ねた臨床例をもとに作られた医学です。病は突然訪れるものではなく、さまざまな要因で弱った体に忍び寄り、何かのきっかけで発症します。「未病治」という言葉があります。私たちは病になる前の体に働きかけ発症させない、そして、病になった体には自然治癒力を高めるよう治療を行っています。



はりやお灸の施術は、人それぞれの感受性によって、刺激の量が変わります。症状の重い方から、特に症状はないけれどもリフレッシュしたい、もっと元気になりたいといった方まで、幅広く利用されています。



鍼灸についての先入観はなく、古くからの治療という認識しかありませんでしたが、治療を受けて、医療が創造的なものであるという考え方を改めて感じました。

人が人を診るという医療であり、明確な治療理論の下には深遠な哲学があり、意外と温故知新「新しく」「誠実で」「明確な」治療法だと今では思っています。

私にとって目に見えないものの力、自然治癒の存在を人につなぐ鍼灸は、とても有効な治療であり、今後も続けていきたいと思っています。

60代 男性 自営業



鍼灸は痛くて熱い、そして鍼灸師はヒゲの生えた年配者で癖のありそうな人柄というイメージがありました。

しかし、鍼は注射針のような痛みは全くなく、ビーンというかなんだか不思議で痛みとはまた違った感じがして気持ち良かったです。鍼灸師の先生はよく話をきいてくれ、とてもユニークで毎回楽しみにしています。

私にとっては「月1回の心身のメンテナンス」です。

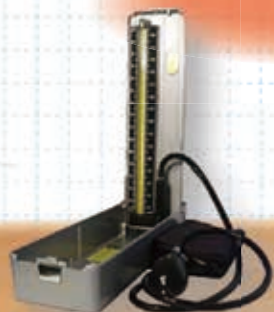
40代 男性 ケアマネージャー



鍼灸院で探してみよう！

鍼灸道具図鑑

これはなににつかうのかな？



わたし鍼灸

患者のみなさまからいただいたアンケートに担当した鍼灸師が答えています。
(※許可をいただいたアンケートはホームページにアップしていきますのでご覧ください)