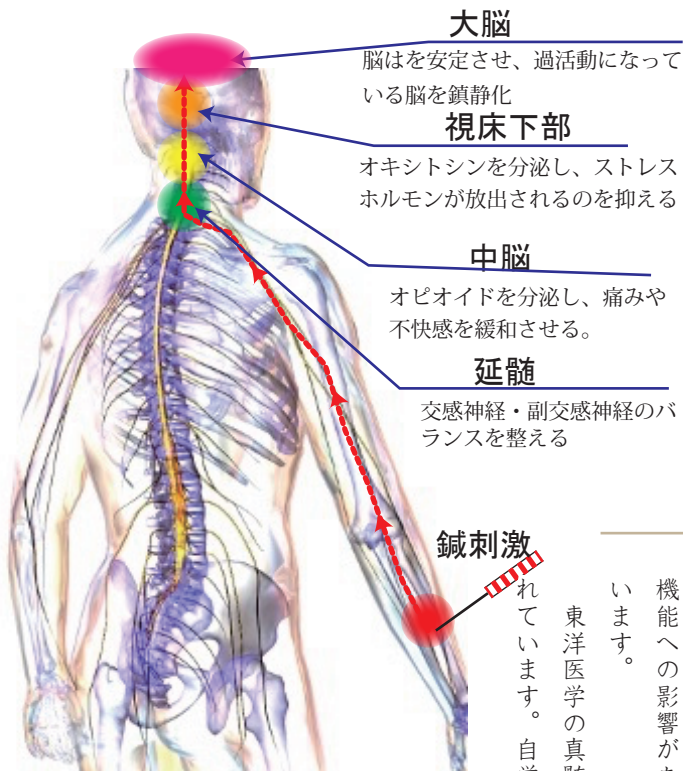


「はり」をすることで起こる体の変化～ストレスへの作用～



鍼をすることで起こる体の変化～ストレスへの作用～

鍼をすることで起こる体の変化～ストレスへの作用～

鍼をすることで起こる体の変化～ストレスへの作用～

鍼によるストレスコントロール

鍼治療による体への影響はさまざまですが、今回は抗ストレス作用に焦点を絞って解説いたします。

私たちの「体」と「こころ」は自律神経や多種のホルモンによって調整されて正常な状態が保たれています。持続的なハードワークや環境の変化、痛みや悩みといったストレスがかかると調整機能が狂いだし、心と体に異常事態が発生し始めます。うつ状態、不眠、胃腸の不調、身体感覚の異常、過敏性の増大など症状は人それぞれですが、ストレスによる不調は、みなさんが思っているよりも多いようです。

東洋医学の真髄は「未病治」といわれています。自覚する症状や病気になる前に、生活習慣の見直しと共に、定期的に調整機能のメンテナンスをすることで、病気にかけられにくく、元気な体が保たれることでしょこの夏も鍼治療で元気に乗り切りましょう！

最近では、頭蓋の特定部位に鍼をすることにより、脳血流や自律神経への変化が確認されたり、鍼を刺さないで、皮膚上を優しく刺激するだけでも調整機能への影響があるとの報告もされています。

ます。送られた鍼の刺激は延髄では自律神経（交感神経・副交感神経）の調整、中脳ではオピオイドという麻薬様物質を出させ痛みの緩和、視床下部ではオキシトシンというホルモンを出させストレスホルモンの放出を抑制します。また、大脳においてはストレスで過活動状態になっている大脳皮質の活動を抑制することで、脳波が安定しリラックスーションが生じるなど、様々な研究結果が報告されています。その結果、調整機能が正常に働き出し心と体の健康が回復するのです。

我が家の鍼灸師さん

今年5才になった上の娘は小さいころ鍼灸院に住んでいたこともあり、「鍼灸」の仕事に興味津々です。お腹が痛くなると「お灸して～」鼻がつまると「はりして～」と治療依頼がやってきます。最近では、私が妻にお灸をしていると、「私がやる！」と火のついたお灸を使い始めたり、下の弟に子供用の鍼で施術を試みたり、なんと、豪鍼（刺すはり）を私たちの手に刺したりもしています。

私は職人の家に生まれ、父の仕事についていたり、真似事をして育ってきました。今に大きく活きていると思います。自分の仕事、私たちの人生観を伝え、見せる子育てを続けていきたいと思っています。ちなみに将来はケーキ屋さんになりたいそうです（笑）。



ストレスに対処する3つのツボ

①百会（ひゃくえ）

両耳をつないだ線と、頭の正中線が交わる場所で、押すと痛気持ちいい場所がツボです。指先や爪楊枝を10本ほどゴムで縛ってトントンと刺激をするとすっきりします。



②内関（ないかん）

手のひら側の手首のしわより指3本分上の腕の真ん中にあります。2本の太い筋の間がつぼの場所です。ゆっくりと「の」の字を書く様に10秒押し込み、10回ほど繰り返します。乗り物酔いなどにも効果的です。



③大衝（たいしょう）

足の甲で親指と人差し指の間の骨が交わる場所を押してみてください。ズーンという痛みを感じる場所がつぼです。痛みが強い方向に10秒間押し込み離すを10回ほど繰り返します。

