

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院 検索

痒みの正体

寒くなるとお肌が乾燥し、痒みを感じる方も多いのではないのでしょうか？痒みに悩む方は非常に多く、その原因も様々です。自分の痒みの正体を知って適切な対策を行いましょう。

接触による痒み

私たちの体には生体防御反応が備わっていて、皮膚や粘膜に異物が付いたら、取り除く反応として痒みが引き起こされます。虫刺されや接触などで皮膚が刺激されると皮下にある肥満細胞が反応し、ヒスタミンという物質を放出し血管が拡張し皮膚が赤く腫れます。また、食物アレルギーや寒冷刺激などヒスタミンが神経に働くと、蕁麻疹のような強い痒みが現れます。

乾燥による痒み

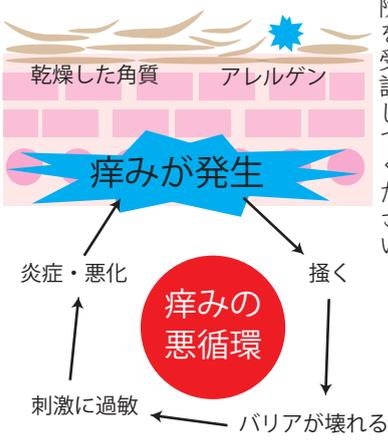
私たちの表皮はO.NEMと薄く、外側はレンガのように積み重なった角質層があり、その隙間をセラミドという脂質が埋めています。外界からの刺激を防御したり、体内の水分が蒸発するのを防ぐ役割があるのですが、加齢や乾燥でセラミドが減少するとカサカサの乾燥肌となります。皮下にはC繊維という痒みを感じる神経があるので、角質が薄くなるとC繊維が体表まで伸びてきて、わずかな刺激で痒みを感じるようになります。

なかなか治らない痒み

腎臓や肝臓の異常、糖尿病やガンなど内科疾患やオピオイドという脳内物質の異常でも痒みを感じる事が分かっていいいます。また、皮膚バリアが崩れて痒みの悪循環に陥っているアトピー性皮膚炎なども有名です。

痒みが楽になる方法

痒みを搔くと楽になります。皮膚を引っ掻くと痛み刺激が起き、これが痒みを抑制してくれると考えられています。搔きすぎるとバリア機能が失われて余計に痒くなるので、冷やしたり爪楊枝のようなもので点で刺激するのも有効です。また、熱さは痛み刺激にもなるので、お灸も有効です。ヒスタミンが原因の痒みには抗ヒスタミン薬が有効ですし、皮脂減少には保湿やタンパク質・ビタミンの適正な摂取、軽い運動なども有効です。ストレスコントロールも大事な要素です。前述したように、長引く痒みには、内科的な疾患も隠れていますので、気になる方は病院を受診してください。



鹿の解剖実習

生きた鹿を捕獲して解剖し、組織を観察したり、鍼やエコーを使って臨床的な実験をしてみると行った研修会を実家の山小屋で開催しました。臨床的な全国から50名の参加者があり、前夜祭から研修後のBBQまで学びと楽しい時間を過ごしました。

日本中を探してもなかなか無い研修会で、「鍼を打つときの手の下の感覚がイメージできた」「生の関節や神経が観察できてよかった」などの感想をいただきました。

またやりたいです！

当日のダイジェスト動画→



臨床発表を行いました

三重県鍼灸師会の研修会で、「臨床におけるエコーの使用例」と題して、普段の私の臨床を発表させていただきました。

エコーで関節やファシアを観察し、圧痛点、針先を確認しながら治療を行っていくスタイルは日本中でもまだ少なく、興味を持って聞いていただけたと思います。今後、もっと臨床経験を積ませていただき、鍼灸業界におけるエコー普及のお役に立てればと思います。

