

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

不通則痛 不栄則痛

不通則痛（ふつうそくつう）と不栄則痛（ふえいそくつう）は、東洋医学における痛みの原因を説明するための概念です。これらは、体内の「気」や「血」の流れや量に関連しています。

不通則痛

「通じざれば則ち痛む」という意味で、体内の気や血の流れが滞ると痛みが生じると考えられています。これは、例えば血行不良や気の巡りが悪くなることで、痛みが発生する状態を指します。ストレス、寒さ、湿気、外傷、食事の偏りなどが原因で、気や血の流れが妨げられることがあります。これにより、肩こりや頭痛、関節痛などが生じることがあります。特徴としては、急性の痛みや強い痛みが特徴で、痛みの原因が明確であることが多いです。

治療としては、経絡（気の流れのルート）や関連部位に鍼や手技を行い、血流増加、緊張緩和をして痛みを鎮めます。

不栄則痛

「栄えざれば則ち痛む」という意味で、体に必要な気や血が不足すると痛みが生じると考えられています。これは、栄養やエネルギーの不足が原因で痛みが発生する状態を指します。老化、体力の衰え、虚弱体質、慢性病などにより、体に必要な気血が不足することが原因で、これにより、慢性的な痛みや鈍い痛みが生じることがあります。

様々な活動を動画にしてまとめています。QRコードを読み込んで視聴してください。YouTube、Instagram、Facebookへの「いいね」もお願いします！



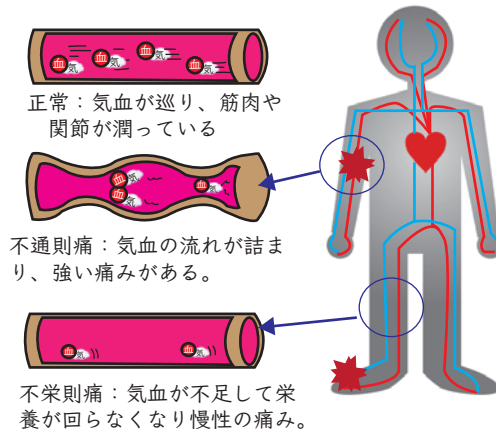
日本鍼灸師会全国大会・福岡での企画で投稿した「私の推しツボ」です。残念ながら、入賞はしませんでした。が、好評でした。



体幹やバランス力を鍛える目的で作ったバランスボード、ゆらゆらと楽しく運動ができ、子供たちにも人気です。



息子が所属するサッカーチームのグラウンド整備の奮闘記です。休みの日の早朝に、コーヒを飲みながら除草作業を楽しんでいます。



東洋医学には、様々な治療原則があり、原則に則った治療を行っています。

治療により、栄養血管や自律神経を刺激し、臓器や疼痛部位の活性を促しますが、栄養補給や生活習慣の見直しが非常に大事となります。

日本ファシア会議

東京・お茶の水で開催された「日本ファシア会議」に参加しました。

この会議は、今話題のファシア（日本では、筋膜とも訳される）への治療・研究を行う医師や鍼灸師、理学療法士などが集まり、様々な発表を行う学術研修会です。

今回は、ファシアの最新研究報告や、東洋医学とファシアの関連性、産婦人科領域におけるファシアなどの演題と、エコー実技がたっぷり用意された充実の研修会でした。参加されていた先生方は、学術への探究心はもちろん、「患者さんを救いたい！」という強い思いを持った方ばかりでした。

会場には、普段、オンライン研修や、書籍で学ばせて頂いている講師や、著者の先生方がたくさんいらっしゃって、直接お話をさせていただく機会もありました。大きな背中をたくさん見た1日でした。

