

触れる～手当てで変わるココロとカラダ～

手当て

痛みを感じた所にさっと手を当てる、気分が悪い人の背中をさする等、古代から私たちは日常的に「手当て」を行ってきた。辛い時や悲しい時に手を握り、肩を抱かれるだけで心がふっと緩みます。「手当て」にはそんな不思議な力があるようです。

ずは家族や自分自身による手当てを行うことが一番、ということ。「手当て」にはこのように肌の手で触れるということから、代々家庭の医学として受け継がれてきた知恵まで様々ですが、私たちの心とカラダに非常に高い効果をもたらしてくれます。

昨年には、米国カーネギーメロン大学の心理学者らが、健康な404人の成人に風邪のウィルスを感染させて経過を観察するといった実験を行いました。結果は、家庭内で争いや不和の多かった人に風邪の発症が多かった一方、ハグの回数が多いほど風邪を引きにくく、症状が出て

も軽いことが判明しました。また、私が鍼灸を学んだ師匠は「医者より養生、薬より手当て」といつも口癖のように話していました。どんなに腕の良い医者にかかるよりも日常的に自分で行う養生が大事。どんなに高価な薬や手術に頼るよりも

は、皮膚への接触の影響。私たちの皮膚は、発生学的に脳や神経と近く、皮膚への感覚刺激は精神活動に大きな影響を及ぼします。温かく、心地よい皮膚への刺激は呼吸・血圧を司る脳幹、感情を司る扁桃核、自律神経・ホルモン分泌を司る視床下部、情動・空間認識を司る島皮質、感覚統合・意思決定を司る眼窩前頭皮質など各部位への血流を促進し機能を高めます。そして、優しく触れられた時には「オキシトシン」というホルモンが放出され、他人への信頼感情を強くし、肯定的な感情を生みだします。さらにストレスに対する抵抗を強くし、イライラ・よくよくしくくなる効果が認め

られています。体への接触のポイントとしては、温かい手で、1秒間に5センチメートル程度のゆっくりとしたスピードで刺激をすると、精神への影響が高く、オキシトシンなどのホルモン分泌が進むという研究結果がでています。当院ではこのような手当ての効果を重視し、治療に取り入れるとともに、患者の皆さまへお伝えしています。家庭で手軽にできる「手当て」の力を見直し、日頃の健康管理に取り入れてみてはいかがでしょうか？

小児鍼講習会を終えて

名張の自然食品店「ハラベコあおむし」さんにて小児鍼の講習会を行いました。アトピー・夜泣き・食が細いなど、小さいお子さんを持つお母さんの悩みは尽きないようです。

「何かしてあげたいけど自分に出来るのは病院に連れて行くことだけ」「薬を使い続けるのが不安だけ」他の手立てがわからない」という声に答えて家庭でできる「手当て」の一つ、小児鍼の方法をお伝えしました。

自分の子供の健康改善に一番身近な家族が関わることは本当に大切なことです。

また機会があれば、第二弾も企画したいと思います。



上手につかおう 湯たんぽ

先日の診療中の一コマです。

私「Aさんは寝るときはどのようにお布団を温めていますか？」

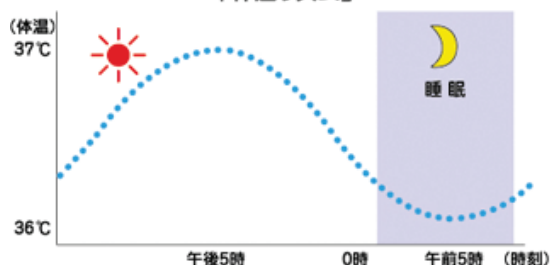
Aさん「電気毛布を10数年愛用しています」

冬の寝床は冷たく、足腰の冷えが取れないため電気毛布に頼る方が多いです。しかし、電気毛布愛用者の方から「朝起きた時にだるい・頭痛がする」といった声をよく耳にします。睡眠にはリズムがあり入眠時は体温が高く、徐々に下がっていき、目覚めの時に再び高くなります。電気毛布を使っていると体温が下がるべき時に下がらず、カラダと脳が休まらないために起床時のだるさが出やすくなると思われます。

そこでオススメするのが「湯たんぽ」。湯たんぽは使っていると徐々に温度が下がっていくので睡眠リズムを乱しません。

今年の寒さももう少し。頭寒足熱で乗り切りましょう！

「体温リズム」



体温リズム

体温は一般に午後4～5時ごろに最も高くなり、夜就寝してから徐々に下がります。

夜型の人はこのリズムが後ろにずれていきます。