

親子スキンタッチ講習会  
どうやって伝える？ つなげる？  
東洋医学  
鍼灸師による子育て支援

女性ランナーの月経による  
コンディショニング  
～東洋医学的所見～

日時：平成 31 年 4 月 21 日（日）

午前 10 時～12 時 30 分

場所：IGL医療福祉専門学校 4F 教室

内容：第 1 部 スキンタッチ講習

IGL南絵美子先生

第 2 部 講演

「知ってほしい！育児期ママのココロと  
カラダ～助産師が鍼灸師に望むこと～」

講師：KEI助産院 田中敬子 先生

育児期の母親の本音、会陰切開・クリステレル圧・吸引が普通に行われる産科への疑問、お産は副交感神経優位にリラックスできる環境で行うべきもの、母親の産む力を最大限ひき出すこと、また、鍼灸師と助産師がお互いの勉強会に参加し合い、綿密な連携を築くこと、鍼灸師ならではの養生アドバイスを望んでいることなど、貴重なお話を聴くことができました。

先生は本当のお産とは何か、助産師として何ができるのか、を追及されています。



女性である限り月経は、切っても切り離すことの出来ない身体の生理現象です。

自身は女性であり、ランナーとして運動性無月経を経験したことから、選手や御両親、指導者から「現役の間、生理は無くても良いのか？」という相談をよく受けます。

実際に私は 10 年のランナー生活の間、自然に生理がくることはなく、臀部に打つ筋肉注射やホルモン剤の投与など西洋医学の力を借りて定期的に起こしていました。

一般的に月経周期は 28～30 日としますが、1 週間ぐらいの誤差は東洋医学的には普通の範疇とします。

また不規則な状態であっても 1 ヶ月か 2 ヶ月はよくあることで、3 ヶ月以上続くようになって初めて病的な範疇としてみます。

しかし日常的に激しいトレーニングやウエイトコントロールに励む女性アスリートにとってトレーニング内容、体質によって個人差が大きいのは確かですが、結論から言うと生理が止まるのは仕方がないことなのです。一流ランナーの多くは月経がなく、しばらくトレーニングを休むとまた始まりますが、またトレーニングを始めると止まります。これは正常な反応なのです。

女性というのは陰に属し、陰は内向きで静の性質を持つように、本来できるだけ気血を消費するようなことを避けて温存しておくというのが、女性の生活の仕方です。

このようにして気血を温存すれば、気血が余りますので、その余剰分を月に一回月経として排出し、気血を入れ替えます。ランナーの場合、盛んに気血をトレーニングで消費しますので、血の余剰分がありません。

そうすれば当然月経を止めなければ激しく血虚に偏り、女性器に重大な問題が生じてしまいます。よって月経が止まるのは、ある一面から言うと未だ身体を正常に保とうとする自然治癒力の現れだと判断すべきだと思います。病院へ行く必要もありません。行って身体に合わないホルモン関係の薬で、強引に起こそうとする方が心配です。

月経が止まってしまった原因がはっきりしています。それはトレーニングです。

そしてこの月経が止まるのは止まるべくして止まっています。身体を正常に保とうとする為に、意味があって止まっているのです。

よって月経がくる、こない時は放っておきます。

その子の身体が現わすままにしておくようにします。

ただし、定期的に鍼灸治療に来てもらい瘀血にならないかを、時々気をつけて確認すべきです。

気血を多く消費するランナーの多くが血虚の脈になります。

それが瘀血の脈や瘀血の腹証が出ておれば、それは無月経の原因はトレーニングだと言えなくなります。

そこの判断をしなければ、トレーニングを止めても生理は来ません。

実はトレーニングが原因ではなく、他の身体の異常からであったということになります。

よって女性ランナーは定期的に診察し、瘀血が生じてないかを確認します。

これは当然パフォーマンスにも大きく関わってきますので、瘀血が生じた時はきっちりと治療を継続してもらうようにします。

瘀血の脈—沈弦実

\*明らかに血虚の脈と違います。

瘀血の腹証—下腹部の抵抗や右脇部の抵抗  
運動性無月経は、女性アスリートの三主徴の一つとされ、このほか利用可能エネルギー不足（以前は摂食障害）・骨粗鬆症が現在大きな問題として挙げられています。

今回は無月経について説明しましたが、他二点も無月経が原因の一つとして大きく関与してきます。強いランナーとはただ速いだけではなく、心身共にイキイキとしています。

生理があるのは練習不足だからだ、身体が絞れてないからだなどと言っている指導者の考えは、選手生命を断たせることを助長しているに等しいのです。

未だこのような考えが現場で起こっていることは事実であり、男性指導者や男性トレーナーが介入しづらい部分でもあります。

しかし、この部分をしっかりアプローチするこ

とが心身のケアになり、選手やその家族が治療家に対しての大きな信頼へと繋がります。

ランナーは、選手生活を終えたあとも人生は続いていきます。

特に女性は妊娠を望むとき、心身の状態が整っていないといけません。

引退してから対処すればいいやではなく、選手のと時から身体と向き合う時間、女性としての心身と向き合う時間がいかに大切なことか、彼女達と関わる中でじっくりと伝えていくことが女性鍼灸師としての役目であると思います。

またこのような活動が選手生命の寿命にも繋がりが、陸上界への還元・恩返しとなることを切に願います。

## はり灸 碧空 (奈良市)

福森 千晶 (ふくもり ちあき)

奈良県 橿原市生まれ

奈良育英高等学校

京都産業大学 国際文化学科

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科

中学より陸上競技を始め、約10年間3年連続都大路、インカレ、都道府県駅伝奈良県代表等、トップランナーとして数々の大会に出場し現役生活を送った後、鍼灸師となる。

昨年豪雨災害では、倉敷、三原と災害に於ける鍼灸ボランティアを行う社会貢献鍼灸師でもある。

## 編集後記

札幌市で女兒虐待死が起きました この母親も出産後しばらくは 何て可愛いんだろう幸せなんだろうと 真逆の感情を持っていました これは幸せホルモンオキシトシンの作用があったものと思われ ます オキシトシンは授乳の時に多く分泌されるのですが 肌と肌の触れ合いスキンシップの時でも分泌されます 我々が今行っている親子スキンタッチ教室は子どもの健康を目的にしていると思われがちですが 母親のオキシトシンの分泌にも関わり より幸せな親子関係の構築にも役立つものとして再認識して頂きたいものです(あ)

編集者: 杉原 朝香

発行責任者: 岡田 静治郎

発行所: 一般社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709

## 鍼灸師会が行うボランティア治療



アスリートのコンディショニングは  
お任せ下さい

7月14日(日)に開催された第20回アクアスロンくらはし大会に、鍼灸ボランティア治療を行いました。

朝8時30分から午後2時まで倉橋町の桂浜温泉館2階なぎさホールにて、榎尾(安芸郡坂町 まきお鍼灸院) 岩本(広島市佐伯区 岩本鍼灸院)、大井(広島市安佐南区 おおい鍼灸院)、丸木(広島市西区 丸木鍼灸院)、光保(広島市中区 山崎鍼灸治療院)、幸崎(福山市手城町 愛鍼灸院)、山下(福山市南松永町 山下鍼灸院)の各先生が治療に当たりました。

今回は鍼灸治療だけでなく、鍼灸師会が行っている子育て支援事業の親子スキンタッチ教室のブースも作り、案内板を設置しました。



## 広島県鍼灸師会 スキルアップ事業

広島県鍼灸師会では会員の学術の向上を願って、学術研修会を行っています。日進月歩の西洋医学と、奥の深い東洋医学を常にスキルアップしていくことが、鍼灸師として最低限の義務です。

### 6月学術研修会

6月9日(日)「私の鍼灸治療法」という演題で、積聚會員 災害鍼灸マッサージプロジェクト会員 尾道市はりまる堂院長 小西直之先生の講演がありました。



腰痛を中心に、講演用の発表でなく臨床から出てきたお話で、我々臨床鍼灸師には説得力があり有益なものでした。

また患者さんも鍼灸師も勘違いしていることが多すぎる事への指摘は、実に新鮮で常に勉強して知識更新をしていかなければならないと、その重要性を再認識しました。



## 被災者の方々に心身の安息を 広島県鍼灸師会と福山市は 災害協定を結びました

中国新聞で大きく報道されました

福山市、県鍼灸師会と災害時協定

2019/7/6

福山市は5日、広島県鍼灸(しんきゅう)師会と、大規模災害時の協定を結んだ。避難所などで施術をしてもらい、避難者がリフレッシュできる体制を整

える。県内の自治体が同会と協定を結ぶのは初めて。

この日、市役所であった調印式で、枝広直幹市長と同会の岡田静治郎会長が協定書に押印した。福山地区鍼灸師会のメンバー約40人たちが、市が開設する避難所などで活動する。枝広市長は「万一の災害のときに避難者が少しでも負担なく過ごせるようになれば」と期待した。

昨年7月の西日本豪雨で県鍼灸師会のメンバーたちは、呉、三原市で施術ボランティアとして活動。災害時にさらに素早く、支援ができるように協定を結んだ。岡田会長は「災害時にスムーズに活動して、避難者の方々の体を楽にしたい。今後、他の自治体とも連携をしたい」と話した。

(以上 中国新聞デジタルより)



## 第36回広島県鍼灸学術大会

【日時】 9月29日(日)

10:00～16:00

【会場】 朝日医療専門学校 広島校

広島市西区己斐本町 1-25-15

TEL. 082-507-1212

【一般発表】 10:05～

【特別講演】 13:30～

「子午法の臨床的応用

～ 子午流注は治療の要 ～

講演・実技

(公社) 日本鍼灸師会 理事

前 (公社) 福岡県鍼灸マッサージ師会 会長

要 信義 氏

共 催：一般社団法人 広島県鍼灸師会

広島鍼灸医学会

後 援：(一社) 広島県鍼灸マッサージ師会

経絡治療学会広島部会、IGL 医療福祉専門学校、IGL 医療福祉専門学校同窓会、朝日医療

専門学校広島校、広島朝日会 (順不同)

出 展：大宝医科工業株式会社

## 第39回

### ひろしま国際平和マラソン 鍼灸治療ボランティア治療

日時：11月3日(日・祝)

場所：コカ・コーラウエスト

広島スタジアム サブグラウンド

アスリートから愛好家まで、コンディショニングに完走後のケアに、毎年好評を頂いております。

【編集後記】 昨年の豪雨災害は、ほとんどの人の日常から消え去ってしまった感がありますが、この度愛媛県鍼灸師会と共に西予市の仮設住宅にボランティア治療に行く機会を与えてもらいました。そこには災害が今も続いている現実がありました。広島県でも未だ呉市を中心に仮設で災害と戦っている被災者が居ることを忘れないように祈るばかりです。(あ)

編集者：杉原 朝香

発行責任者：岡田静治郎

発行所：一般社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

## 第39回ひろしま国際平和マラソン 鍼灸ボランティア治療

去る11月3日(日・祝)に開催されました第39回ひろしま国際平和マラソンは、朝からあいにくの曇り空。日中には小雨もばらつき肌寒い中、10,220人のランナーが10km、5km、1km、車椅子5kmの4コースに分かれ駆け抜けました。

鍼灸ボランティア治療は広島市地区から岩本、大井、佐久間、西平、仲本、濱本、丸木、光保と福山地区から岡田、幸崎、山下の各先生11名でおこないました。

コカ・コーラボトラーズジャパン広島総合グランドサブイベント会場内の鍼灸師会ブースにて朝7時からベッド6台とディスプレイ、温灸、施術器具の用意や待ち合いの仕切り、受付等の準備にあたり、スポボラ事前研修を経て9時から13時30分のあいだに昨年より多く、153名に鍼灸施術を行うことができました。

この日男性79名、女性74名の合計153名

男性年齢別は20代が2名、30代が23名、40代が21名、50代が16名、60代が10名、70代が1名、80才以上が2名、無記入が2名。

女性年齢別は10才以下が1名、10代が1名、20代が8名、30代が11名、40代が23名、50代が14名、60代が10名、70代が2名、80才以上が1名、無記入が3名。

症状別では男性は頸部6名、肩背部53名、腰臀部37名、下肢42名、上肢3名、その他1名。

女性は頸部7名、肩背部40名、腰臀部35名、下肢30名、上肢4名、その他2名でした。(複数回答)

また、鍼灸治療経験について「ある」と答えた方が男性39名、女性26名、「ない」と答えた方は男性が35名、女性が36名でした。(回答無しは17名)

施術を受けた方から「初めて鍼をしてもらったけど気持ちいいものですね!」とか「毎年この日を楽しみにしています!」といった声が聴かれました。



## 第36回広島県鍼灸学会

今年も6団体が一堂に会し学術の研鑽に励む、広島県鍼灸学会大会行われました。

一般発表は各地区団体から7題、特別講演として福岡から要信義先生をお迎えして行われました。

### ● 一般発表

耳管開放症の症例報告

広島県鍼灸医学会・JISRAM・はる鍼灸治療院

田邊 美晴

座長 谷口 正昭

広島県内における女性鍼灸師のこれから

～IGL医療福祉専門学校としての活動～

IGL医療福祉専門学校 鍼灸学科教員

南 絵美子

座長 南 一成

帯状疱疹の治療

～鍼灸により早期回復がみられた症例～

経絡治療学会広島部会 にじいる鍼灸院 白井 拓哉

座長 正路 航

経絡テストを用いた鍼灸治療の一例

一般社団法人広島県鍼灸マッサーヂ師会

コツコツ鍼灸整骨院 大谷 芳貴

座長 岡田 佳広

終末期患者への対応と反省 在宅での一症例

広島市地区鍼灸師会 山崎鍼灸治療院 光保 和博

座長 細田 裕太郎

筋断裂による筋委縮に通電療法と

筋トレ指導が奏功した一例

福山地区鍼灸師会 ほっこり鍼灸院 七森 智史

座長 寶 諸 有弘

痔の一症例

福山地区鍼灸師会 時本鍼灸治療院 時本 哲弥

座長 寶 諸 有弘

### ● 特別講演 (13:30～)

子午法の臨床的応用

～ 子午流注は臨床の要 ～

経絡治療学会九州支部 講師 要 信義

座長 杉原 朝香



## 自然から学ぼう 自然に則した無理のない健康づくり 東洋医学的冬の養生法

暦の上では11月8日の立冬から来年1月17日までが暦の上で冬です。

東洋医学において医療と食養生は一体です。例えば、カゼで鍼やお灸をして漢方薬を飲むだけでなく、粥を啜って暖かくし発汗するという養生があります。これは鍼や灸、漢方薬をよく効かせる工夫でもあります。

冬の過ごし方の注意事項は『黄帝内経』（こうていだいけい）という四千年前の本で東洋医学の基礎となっている本に、「夜は早く寝て、朝はゆっくりと起きるのがよい」と書かれています。

一般的に早寝早起きが健康法と言われますが、これは日の長くなってきた春から夏によい生活習慣で、季節によって違うのです。

冬は大気も熱を失い冷えています。温かく着込んでも身体の芯にまで浸み込むような寒冷の季節となります。

一方、身体は熱（陽気）を持っていますから、それを基に様々な活動、代謝が行われています。この身体の熱（陽気）が溢れていて、暑がりやで冬の寒さを心地よいと感じる方はともかく、一般的には身体が、冬の寒さにさらされると、熱（陽気）が消耗し、身体が冷えて活動力が弱ってきます。

これを防ぐためには、太陽の出ていない最も寒い時間帯つまり朝方を、暖かい場所お布団の中で過ごすことです。

この冬の時期は、自然界でも同じように植物の多くは、地上部の茎・葉を枯らして、根を肥大させます。樹木も、枝・葉の成長を止め、葉を落とし翌年のための枝・葉や花になる芽を準備しています。

また、精神面についても『黄帝内経』では、「欲望を潜めながら、すでに遂げたような満足感を保つ」と述べています。活動的で意欲的な夏から、静かな充実した気持ちで冬を過ごすことは、冬の精神面での養生法である。

冬に熱（陽気）を守る養生をしないと春になって、四肢・腰部の疾患を病みやすいとされています。冬に充分休息を取らないでいると、春半ば過ぎたあたりから、身体・精神ともに変調をきたします。“木の芽立ち”“五月病”と呼ばれるものです。

今の生活習慣の乱れが四季を経て、別の時期に病として現れるというもので、病んだ時期だけ対症的に治療するのでなく、普段の養生に気を付ければ、未然に防ぐことができる、これが“未病”を治すということです。

冬の養生食は、秋から冬にかけて植物の多くは根に養分を集中させています。そこで、その代表的な食べ物としては、山芋（長芋）、蓮根です。その他百合根、ゴボウ、ニンジン、里芋、さつまいも等を食べましょう。

冬の養生食としては根を食するのは、東洋医学の臓腑でいう“腎”の機能を高めるからです。

東洋医学では、人間の体を肝・心・脾・肺・腎の五つの臓器の働きで成り立っていると考えています。

万物現象全ては、良くも悪くてもこの五つの臓器に影

響を与えると考えます。

その中で、冬の季節は腎に当たります。

腎は、膀胱・耳・骨・髪・黒・鹹（しおからい）・寒・恐（おそる）・豆（まめ）・栗・立位などにその働きを現します。

また腎は、成長、発達、生殖、水分代謝に関係する機能系統であり、現代医学で言えば、腎臓、副腎、生殖器などの内分泌系を含む概念です。

また、下半身の整形外科的疾患や骨の疾患も東洋医学の臓腑でいう“腎”の低下に関する病態と考えられています。

その“腎”を冬にしっかり養生すれば、その年に“腎”の病になりにくいと考えられています。

結語

日本を始めとした東アジアには、四季という季節ごとの大きな変化があり、健康な時はその変化に適応できますが、病気等身体の機能が弱まった時、その季節変化が身体に不調を及ぼすことがあります。冬の寒さ、乾燥で、東洋医学では“腎”“肺”という系統が病みやすいと考えていますから、冷えというものを常に注意して、食文化が育んだ知恵を改めて意識しながら、蓮根、百合根、長芋など冬の食材として、激しい運動や心の乱れに注意して温かい冬をお過ごしください。

## 編集後記

今 AI という言葉を聞かない日がないくらいよく聞く言葉となってきています。AI すなわち人工知能。莫大な量の情報を瞬時に分析して一番良いものを導き出す。現代日本は少子高齢化で労働人口が減少して、現場での人手不足が深刻化してきています。そして若者の会社への帰属意識の低下で退職転職が呆気なく頻繁に行われています。退職転職によりレベルが上がっているのかと云うと、どうもそうではない。簡単な仕事は先ほどの AI や外国人労働者ににどんどん取って代わり。いつも自分を中心に考え人との繋がりや心と云うものを考えないただの我儘などで退職転職を繰り返すことがいかに馬鹿げて破滅の道に向かっているか、もう一度よく考えなければならない時に差し掛かっているように思います。今ならまだ間に合います。(あ)

編集者：杉原 朝香

発行責任者：岡田静治郎

発行所：一般社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709