

鍼灸 News Letter

しんきゅう ニュースレター

No. 5



身近で優しい医療として、社会での新たな役割をめざす鍼灸業界の取り組み・現状

Topic

腰痛と鍼灸治療

◇臨床の現場から～腰痛治療のいま

(監修: 十字堂鍼灸院 小松秀人院長)

◇ドイツにて鍼灸治療が慢性腰痛を効果的に改善

～第2回 JSAM 鍼灸国際シンポジウムにて発表

◇あなたの腰痛はどのタイプ? 腰痛のタイプを知って有効なセルフケアを

(監修: リラクセラピー美潤 MIU 井上美生香院長)

Salon

スポーツと鍼灸

News & Information

1. 新しい時代の医療として期待される鍼灸
2. 腰痛症に対する鍼灸治療効果のエビデンスの現状を発表
3. 8月9日は「はり・きゅう・マッサージの日」
4. 鍼灸関連イベント情報

鍼灸医療推進研究会概要



鍼灸医療推進研究会[(社)日本鍼灸師会、(社)全日本鍼灸マッサージ師会、(社)全日本鍼灸学会、(社)東洋療法学校協会]では、東洋医学の中核を成す鍼灸について、より多くの方々にご理解いただくためのコミュニケーション活動を推進しています。

メディアの皆様のご要望に応じて、健康・美容に関わる様々なテーマについて詳しい治療院・鍼灸師、医師の方々をご紹介します。また、鍼灸について馴染みのないメディアの皆様には、体験についてもご案内いたします。

下記までお問い合わせください。

鍼灸医療推進研究会 <http://www.shinkyu-net.jp>

◎広報事務局◎

ジャパン PR ビジョン 担当: 大木・柳町

東京都中央区銀座5-10-6御幸ビル Tel (03)3574-6591 Fax (03)3574-0056 ohki@jprv.co.jp

腰痛と鍼灸治療

鍼灸治療がどんな症状に有効とされているか、ご存知でしょうか。その適応の可能性があるものとして、WHO が1996年に頭痛や腰痛、不眠症など37の疾患を挙げており、最近では美容や痩身の分野でも注目されています。その中でも、多くの治療院において、患者の来院理由で最も多いのが腰痛だそうです。

今号では「腰痛と鍼灸医療」を取り上げ、はじめに、近年治療現場で特に重要視されている「医療連携」や「医療面接」について、次に先日開催された国際シンポジウムの発表内容から腰痛治療のエビデンスを、そして最後に“腰痛になりにくい体づくり”と題して簡単にできるセルフケアを腰痛のタイプ別にご紹介します。

臨床の現場から～腰痛治療のいま

精神的ストレスや運動不足、同じ姿勢を続ける仕事(立ったままの接客業、座ったままのオフィスワークなど)やオーバートレーニングなど、日常生活の中で自分では気づかないうちに腰への負担が蓄積し、それが原因で腰痛が発症してしまうことがあります。中には、病院で受診しても症状がなかなか改善せず、発症から随分たってから、“最後の頼み”として鍼灸にたどりつく方も多くいます。

それでは、鍼灸臨床の現場ではどのような治療をしているのでしょうか？患者がもつ症状に対し、発症の原因・診察・治療・予防対策まで、パーソナルなケアを重視した治療を行っている十字堂鍼灸院(東京都渋谷区)の小松秀人院長にお話を伺いました。

患者にも知ってほしい「医療連携」の可能性

“腰痛”と一言でいっても、その原因や症状は様々で、鍼灸治療が不適応なケースもあります。私たちは、手当自体が遅くならないよう、初期の問診の中で、①鍼灸治療で痛みを緩和できそう ②医療(西洋医学)との連携が必要 ③まずは医療機関にかかる必要がある、という3つのどれに当てはまるかを判断します。この段階から「医療連携」の可能性を視野に入れて問診するのは、鑑別診断の上で、鍼灸師の基本的臨床能力と言えます。

例えば鍼灸臨床で扱われる腰痛は、脊椎やその関連機構に由来するものが大部分で、腰椎の動きにより痛みが誘発する「脊椎性腰痛」と言われています。一方、どんな姿勢を取っても常に痛みのある自発痛や夜間痛と呼ばれる症状、そして発熱・嘔吐・下痢などの症状を併発する場合は、悪性腫瘍など重篤な病気が原因で現れる「内臓性腰痛」の可能性があり、その場合は医療機関との連携が必要となります。

問診の結果、医療機関にかかる必要があると判断した場合は、せっかく鍼灸院に来てくださった方に対して「まずは医療機関に行ってください」と言わなくてはならず、患者に驚かれることもあります。でもそれは鍼灸で治療することができないのではなく、“その前に”、早急に対処すべき検査、あるいは治療があるからなのです。最も大切なことは、患者の抱えている腰痛問題に対し、「早期に適正な対処をする」ということなのです。

鍼灸師と患者との信頼関係を築く

患者中心の「医療面接」が腰痛治療のカギ

私たちは、東洋医学的な診察に加え、痛みの発病年月日や経緯、現在の病状などを問診する両方のアプローチから患者の状況を把握します。患者の話聴きながら、その原因や今後の治療計画などを詳しく説明し、理解・同意してもらってから治療に入ることは、ベストな結果を生み出すためにはとても重要なことなのです。

鍼灸臨床では鍼灸師との信頼関係が築けたかどうか重要で、近年、患者はコミュニケーション能力のある医療者を求めています。

患者と医療者との良好なコミュニケーション活動のことを「医療面接」といい、近年では鍼灸の臨床現場でも重要視されています。患者が医療者(この場合は鍼灸師)を信頼することができると、治療そのものも医療者にゆだねる姿勢となり、少しでも自身の痛みや病状などを詳しく伝えようとします。それにより医療者は多くの情報を得ることができ、詳細にわたって症状を把握できるため、治療面でもよい結果を出すことができるのです。

特に腰痛の場合は、この「医療面接」が重要とされています。それは、腰は体の「要(かなめ)」で日常生活のどんな動作にも影響してくるため、患者の日々の行動を細かく把握し、さらに負担のかかる姿勢を避けるようアドバイスをしていく必要があるからです。現症状を知る際は、「しびれや倦怠感がないか」「じっと立ったままでも痛いのか、座ろうとする瞬間に痛むのか」「靴下の着脱はできるか」「顔を洗うとき(前かがみになったとき)は痛むか」など、とても具体的な内容で、これまでのように、YES/NOで答えるような一方的な質問では知り得ないことばかりです。

また専門的な難しい言葉で一方的に聞くのではなく、自身の日常生活のことなので患者も答えやすく、「鍼灸師が自分のことを理解しようとしてくれている」という安心感から、抱えている痛みや悩みを打ち明けやすい雰囲気を作るため、治療において相乗効果もうまれます。習慣的な動作で状況を把握していくため、治療の経過を判断しやすくなる点も有効です。東洋医学では、患者との直接的な会話や触診によって情報収集をし、さまざまな症例にあてはめ、その方にとってベストな治療法を導き出す取り組みをしているのです。

腰痛になりにくい体づくり～姿勢意識を高めよう～

腰痛に限らず、鍼灸治療は主に①血行を良くする、②緊張した筋肉を緩和する、③炎症反応を軽減する、という3つの効果を生み出すとされています。それを返せば、これらのような状態を作らないように日々心がけることが大切です。

特に女性は冷え症体質や婦人科症状を抱えていることで、腰痛を訴えることがあります。運動不足などの動作的なもの以外に、日常生活の中で、常に“美しい姿勢”を心がけるようにしましょう。姿勢意識が高まると身体バランスが安定し、腰への負担が軽減されます。同時に、インナーマッスル(深層筋)といわれる筋肉を鍛えることも、骨盤を安定させるためのエクササイズです。インナーマッスルを意識する＝脳に知らせるだけでも、筋肉細胞が強くなるので効果に期待できます。

また、私たちが臨床現場で治療しているツボを、手で刺激したりさすったりすることも有効です。ツボはその方の体質によって異なる場合もありますので、体質に合ったセルフケアを心がけてください。5ページで、自分の体質が分かるチェックシートと、体質別のツボを紹介しています。

監修： 十字堂鍼灸院 小松秀人院長 鍼灸医療推進研究会運営委員

(社)日本鍼灸師会 常任理事・学術局長・(社)東京都鍼灸師会 副会長・(社)全日本鍼灸学会 理事

ドイツにて鍼治療が慢性腰痛を効果的に改善

～第2回 JSAM 鍼灸国際シンポジウムにて発表

去る6月12日(金)に行われた社団法人全日本鍼灸学会(The Japan Society of Acupuncture and Moxibustion: JSAM)主催の「第2回 JSAM 鍼灸国際シンポジウム」では、イギリス・ドイツ・アメリカ・カナダ・中国・韓国、そして日本から研究者が集まり、腰痛治療の現状を発表しました。

その中から、Konrad Streitberger 氏が発表したドイツにおける鍼治療試験のエビデンスを紹介します。なお、シンポジウムの内容については、今号の10ページをご覧ください。

Konrad Streitberger(コンラッド・ストレイトバーガー氏)

University Clinic for Anaesthesiology and Pain Therapy
Inselspital, Bern University Hospital, Switzerland

【背景】

ドイツの「医師と健康保険制度の連邦政府合同委員会」は、慢性痛に関し、ガイドラインに基づく従来の治療と鍼治療の効果を比較するプロジェクトを2000年に開始しました。このプロジェクトでは、「ドイツ鍼治療試験; German Acupuncture Trials(GERAC)」の一部として、4つの大規模ランダム化比較試験(RCT)が行われ、片頭痛、緊張型頭痛、膝関節炎、腰痛の治療において鍼治療が、シャム鍼やガイドラインに基づく標準治療と比較して効果的かどうかを検証されました(1, 2)。本論文では、慢性腰痛を評価した GERAC 試験(3, 4)について報告します。

【方法】

GERAC 試験は、全て患者と評価者をマスクしたランダム化比較試験で行われました。腰痛の試験では、ドイツ国内の340施設において、平均8年の慢性腰痛の病歴を持つ1162名の患者を対象としています。患者は、中医学理論による真の鍼治療群(n=387)、非経穴部位浅刺によるシャム鍼群(n=387)、薬物療法・理学療法・運動療法の併用による通常治療群(n=388)のいずれかに振り分けられ、治療に中途半端な反応を示した患者にはさらに5セッションの治療を追加しました。

プライマリー・アウトカムは、治療6か月後に、Von Korff の慢性疼痛評価スケール質問表で3つの痛みに関わる項目で33%以上の改善がみられるか、または Hanover 背部機能能力質問表で12%以上の改善がみられるかどうかで判断しました。

【結果】

10～15回のセッションで、真の鍼治療およびシャム鍼は、通常の治療より効果的に痛みを軽減しました。治療6か月後の改善率は、鍼治療群では47.6%、シャム鍼群では44.2%、通常治療群では27.4%でした。鍼治療群とシャム鍼群の差は3.4%(95%信頼区間、3.7～10.3%;P=0.39)、鍼治療群と通常治療群の差は20.2%(95%信頼区間、13.4～26.7%;P<0.001)、シャム鍼群と通常治療群の差は16.8%(95%信頼区間、10.1～23.4%;P<0.001)でした。

【結論】

体鍼は、少なくとも6か月間慢性腰痛を改善する効果的な方法であることが改めて証明されました。鍼治療(真の鍼治療、シャム鍼いずれも)は、通常治療のほぼ2倍の効果があり、これらの結果に基づいて、鍼治療は現在ドイツの公共医療サービスの中で認められています。しかしながら、中医学理論に厳密に則った鍼の特異的治療部位への刺鍼の意義については未だ説明できていません。

【参考文献】

1. Streitberger, K., Witte, S., Mansmann, U., Knauer, C., Kramer, J., Scharf, H.P., and Victor, N. 2004. Efficacy and safety of acupuncture for chronic pain caused by gonarthrosis: a study protocol of an ongoing multi-centre randomized controlled clinical trial [ISRCTN27450856]. BMC Complement Altern Med 4:6.
2. Endres, H.G., Zenz, M., Schaub, C., Molsberger, A., Haake, M., Streitberger, K., Skipka, G., and Maier, C. 2005. [German Acupuncture Trials (gerac) address problems of methodology associated with acupuncture studies]. Schmerz 19:201-204, 206, 208-210 passim.
3. Haake, M., Muller, H.H., Schade-Brittinger, C., Basler, H.D., Schafer, H., Maier, C., Endres, H.G., Trampisch, H.J., and Molsberger, A. 2007. German Acupuncture Trials (GERAC) for chronic low back pain: randomized, multicenter, blinded, parallel-group trial with 3 groups. Arch Intern Med 167:1892-1898.
4. Haake, M., Muller, H.H., Schade-Brittinger, C., Prinz, H., Basler, H.D., Streitberger, K., Schafer, H., and Molsberger, A. 2003. The German multicenter, randomized, partially blinded, prospective trial of acupuncture for chronic low-back pain: a preliminary report on the rationale and design of the trial. J Altern Complement Med 9:763-770.

あなたの腰痛はどのタイプ？

腰痛のタイプを知って有効なセルフケアを

『腰』という字を漢字辞典で調べてみると、『要』と同じ、『かなめ・重要な部分』という意味があります。腰は、字の意味が示すようにカラダの中心に位置し、とても重要な部位です。腰は上半身の重みを支えているので、座る・立つ・歩く・走るといった全ての行動に関与し、どんな体勢をとっていても負担がかかっています。多くの人が悩んでいる腰痛ですが、実は腰痛にはタイプがあり、人によって感じ方や痛みの度合いが異なります。そこで、自分の腰痛がどのタイプの腰痛かを知る事が、悩み解消の第一歩となります。

急性腰痛と慢性腰痛

まず、大きく分けて、急性腰痛と慢性腰痛の二つに分けることができます。急性腰痛とは、何らかのきっかけによって突然、腰部に現れる激しい痛みをいいます。いわゆるギックリ腰と言われているもので、この痛みは腰の内部で炎症が起こっている状態です。歩くことが困難になる場合もあります。急性腰痛の対処法は湿布などで患部を冷やし、安静にすることが第一です。

一方、慢性腰痛は長年の生活習慣などの積み重ねによって痛みが徐々に進行します。自分では原因がわからない場合が多く、痛みや違和感がありながらも対処せずに放っておくと痛みが悪化し、日常生活に支障をきたす場合もあります。今回は、鍼灸治療の効果が期待できる慢性腰痛に対するセルフケアをご紹介します。

慢性腰痛には3つのタイプ

ストレス型・冷え性型・筋骨疲労型腰痛

慢性腰痛をさらに分類すると、ストレスが関連しているストレス型腰痛、冷えが原因の冷え性型腰痛、筋肉や骨の老化によって起こる筋骨疲労型腰痛の3つに分けられます。これらの腰痛は一気に痛みが出るのではなく、徐々に悪化していきますので早めの対処が重要です。対処法として、鍼灸院などの治療院に行くことはとても有効ですが、鍼が怖い・時間がない・鍼灸院に行くほどの痛みではないという人に、最も手軽で簡便な方法として、ツボ療法をお勧めします。

まずはチェックシートにより自分の腰痛がどのタイプの腰痛なのかを知り、効果的なツボ療法を行ってください。いま痛みがない方も、自分になりやすい腰痛のタイプがわかるので、事前ケアとして有効です。また、ツボ療法は毎日持続することが重要で、更にウォーキング、ストレッチ、軽い運動などを組み合わせるとより効果的です。

以下の中から、当てはまると思うものに全てマークを付けてください。

A 合計 _____ 個	B 合計 _____ 個	C 合計 _____ 個
<input type="checkbox"/> ストレスを感じるが多い <input type="checkbox"/> 寝ようとしてもいろいろ考えてしまい眠れないことが多い <input type="checkbox"/> 忙しい毎日を送っている <input type="checkbox"/> 休日は寝て過ごすことが多い <input type="checkbox"/> イライラしやすい <input type="checkbox"/> 胃が痛むことがある <input type="checkbox"/> 深酒をすることが多い <input type="checkbox"/> 趣味はない <input type="checkbox"/> 悩みがあっても人にはあまり話さない <input type="checkbox"/> 性格は繊細な方	<input type="checkbox"/> 夏はエアコンの効いた部屋で過ごす <input type="checkbox"/> 毎晩ビールを飲む <input type="checkbox"/> 夏の食事は冷たいものが多い <input type="checkbox"/> 飲み物は冷たいものが好き <input type="checkbox"/> 食事は肉魚料理よりも野菜料理が多い <input type="checkbox"/> お風呂に入らずシャワーが多い <input type="checkbox"/> エアコンを付けて寝ることが多い <input type="checkbox"/> 外出時は素足でサンダルが多い <input type="checkbox"/> 夜足がつることがある <input type="checkbox"/> 汗かきである	<input type="checkbox"/> 筋肉はあまりない <input type="checkbox"/> メタボ気味だと思う <input type="checkbox"/> 運動不足だ <input type="checkbox"/> 寝不足の日が多い <input type="checkbox"/> カラダが硬い <input type="checkbox"/> 中腰の姿勢がづらい <input type="checkbox"/> 朝、起き上がる時に腰が痛む <input type="checkbox"/> 長い時間同じ姿勢を取ることが多い <input type="checkbox"/> パソコン業務、または車の運転が多い <input type="checkbox"/> 立つ時に腰が伸びない

上記で、合計個数が多かったのは、A・B・C のどれだったでしょうか？もっとも多かったものが、あなたの体質で、なりやすい腰痛のタイプがわかります。同数の場合は、その両方の可能性がありますので該当項目を両方参考にしてください。

各項目では、セルフケアとしてタイプ別にツボを紹介しています。ツボの位置は人によって多少異なりますが、イラストのツボ位置を目安に、「少し痛い」と感じる場所を見つけてください。そこを、「痛いけど気持ちいい」くらいの圧で、指で押しさすたりして刺激してください。

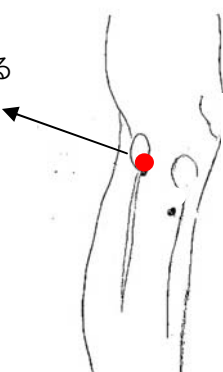
自分の体質に合ったセルフケアを毎日続け、体質改善をめざしましょう！

A ストレス型腰痛

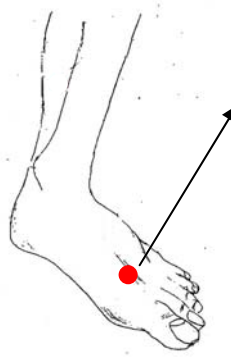
ストレスを感じやすい人や発散が苦手な人に多い腰痛のタイプです。ストレスを感じると自律神経の交感神経が優位となります。交感神経が優位な状態が長く続くと筋肉内の血流が悪くなり筋肉がこわばり痛みとなります。腰痛だけではなく肩こりや背部痛になることもあります。女性の生理前や更年期にも女性ホルモンの影響を受けて自律神経が乱れ、イライラ感や血流不足による腰痛が起こります。

このようなストレス型の腰痛は東洋医学では『肝経の病証』ととらえます。体質改善のツボ療法に加え、ストレス発散やリラックス効果がある温めの入浴が有効です。

【陽陵泉 (ようりょうせん)】
足外側・後ろ側にある骨の斜め前の下



【太衝(たいしょう)】
足の親指と人差し指の骨のつけ根にある間のくぼみ

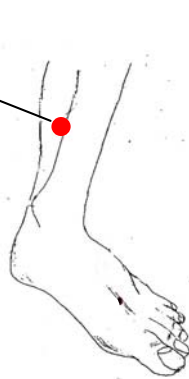


B 冷え性型腰痛

冷え性型腰痛の特徴は夏の過ごし方が大きく影響します。暑い夏にどう過ごすかで秋や冬に発症する腰痛の度合いが変わってきます。冷え性ではない人が汗を多くかき、腰部が冷えてしまい腰痛になる場合もあります。また日頃からタンパク質が不足した食事ばかり食べていると新陳代謝が下がり、冷え性体質となり腰痛につながります。このタイプは東洋医学では『脾経の病証』ととらえます。体質改善のツボ療法に加え、冷え性を改善するような食事や生活習慣の見直しが必要です。

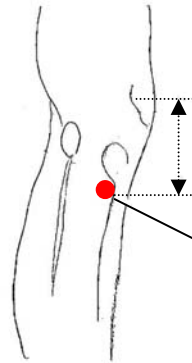
【三陰交(さんいんこう)】

内くるぶしから指4本
骨の際



【足三里(あしさんり)】

膝外側下のくぼみから
指4本下の骨の際

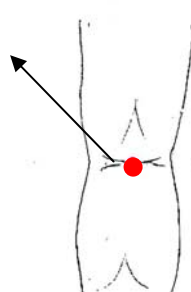


C 骨筋疲労型腰痛

加齢により筋肉や骨に潤いがなくなり筋肉に柔軟性がなくなったり、筋肉の使いすぎによる疲労が原因で発症する腰痛です。運動不足で筋力が衰えていると、ちょっとした運動で腰痛が起きます。同じ姿勢が続くと腰が伸びない状態になるのはこのタイプの特徴です。また寝不足は筋肉の血流不足による腰痛につながります。このように筋肉や骨の衰えに関連した腰痛は東洋医学では『腎経の病証』ととらえます。体質改善のツボ療法に加え、筋力を付けるトレーニングや筋肉の血流を良くするストレッチが有効です。

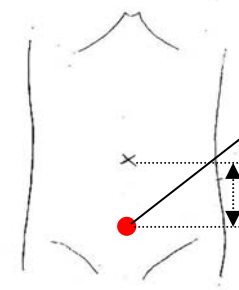
【委中(いちゅう)】

膝の裏。
シワの真ん中。



【関元(かんげん)】

おへそより指4本下。



※ツボ療法を含めたセルフケアは急性腰痛や激しい痛みには効果がありません。激しい痛みがある人は病院で診断を受けてください。また慢性腰痛の中には内臓疾患から痛みを発症する場合がありますので、痛みがまったく改善されない場合は病院での検査をおすすめします。

監修：リラクテラピー『美潤 MIU』 井上美生香院長

赤門鍼灸柔整専門学校東洋系 講師／東京医療福祉専門学校東洋系 講師

社団法人日本アロマ環境協会 アドバイザー資格／JAA インストラクター資格

はり灸治療院・アロマサロン リラクテラピー『美潤 MIU』 <http://www.miu-web.com>

Salon

スポーツと鍼灸

野球やサッカー、マラソンなどのスポーツ界では以前から体調管理や疲労回復のために鍼灸治療が取り入れられてきました。最近では、地域で行われているマラソン大会などでも、鍼灸師がボランティアでランナーに施術を行う姿も見られるようになり、一般の方にとってもスポーツと鍼灸の関わりが身近に感じられるようになったのではないのでしょうか。

今回は、自身もマラソンランナーである小松秀人先生(十字堂鍼灸院院長)を訪ねました。その日来院したのは、エチオピアの女性ランナー二人と監督の大隈広貴氏。8月30日に行われる北海道マラソンに出場するために来日し、大隈監督のもとで日々練習を重ねています。

治療の前にはまずは情報収集

実際に、選手の体に触れて治療を行うまでには様々な過程があります。小松先生がまず初めに行うのは、選手と監督がそれぞれ抱える課題や問題点を聞きだすことです。例えば、どこか痛むところがあるか、ある場合には部位や痛みの経緯と経過、試合のスケジュール、実際にどのような練習を行っているかなど、選手についての情報収集を行います。

次に前後左右から身体バランスを見ていきます。ねじれや骨格の高さ、痛みを感じるところはあるかなど、選手の体を動かしながら時間をかけて体のクセや状態を診ていきます。また、写真を撮って後からデータ分析し、治療の方向性を決める際の参考にしたり、選手と監督とデータを共有し、今後の練習方法を定める上での資料にしたりします。

そして最後に選手をベッドの上に横たわせ、手足を動かしたり、筋肉やツボに触れたりして、選手が感じる痛みやデータ分析でわかったことと、どのような関係があるのかを診ていきます。最初に選手と監督から聞いた情報内容、身体バランス分析の結果、触診の結果を総合的に見て治療方法を判断し、個々の選手に合った治療方法を決めていきます。ようやくここで鍼をさすかどうか判断するので



[選手の身体バランスを診る小松院長]



[姿勢・身体バランスのデータ]

すが、治療方法は体の状況により個々に異なります。この日の二人も、一人は低周波治療器を利用した後に鍼と温灸を、もう一人の選手には鍼と低周波治療を同時に行った後に体全体を赤外線でゆっくり温める、という異なる治療でした。



〔競技中の動作分析により痛みの確認やスポーツ復帰後の動作確認をすることもあります〕

選手と監督の想いを受止めてくれる鍼灸師

鍼灸を取り入れている監督は鍼灸師に何を求めているのでしょうか。大隈監督にお話をうかがいました。

「選手の体は一人ひとり違います。例えばエチオピアの選手は骨盤の位置が高く、背骨の腰椎の反りが強いのでその分背中が丸くなっているところがあります。一般の方なら『背中が丸い＝悪い』としがちですが、マラソンは前に前にと進む競技特性から前傾姿勢の方が良いとされています。小松先生はマラソンというスポーツの特性をよく知っていらっしゃるの、その特性を生かした選手の走りを想像してアドバイスしてくれます。私が一番知りたいのは、選手の体がどうなっているから痛いのか、何をどうしたら痛みが緩和されるのか、そしてこれから何をすることが必要なのかということです。小松先生はその想いを受け止めてくれる先生です。」

選手にとってベストな状態は、鍼灸治療を行った当日か翌日に熱が出る状態だそうです。その理由はそれまで溜まっていた疲労が鍼灸を行うことで熱と共に外に出て、選手の体がリセットされるから。大会前、疲労がぎりぎり溜まった状態で「よしここだ」と思った時に小松先生の治療院で選手を診てもらおう。「このタイミングは私が鍼灸に詳しいというわけではなく、小松先生に選手の状態を伝えて診てもらおうと、鍼が必要か必要じゃないかの判断をしてくれて治療を行ってくれるから成り立つことなんです。」



〔監督と選手は信頼関係で結ばれています〕

大隈監督はなんと20年も前から小松先生に選手を診てもらっているそうです。長年築かれた信頼関係を小松先生との会話の中から感じることができました。

鍼灸師はコーディネーター

「鍼灸院だからといってツボだけを診るわけではありません。選手や監督が抱える問題、選手についての情報、姿勢・身体バランスの分析とスポーツ種目による動作分析を理解することです。

種目によってスポーツ傷害は違いがあるため、スポーツ種目別の動きの特性とフォームによる動作分析から把握する傷害との関係を理解し、鍼灸治療に対するアプローチとスポーツ復帰の時期とコンディショニング調整の必要性を理解してもらうことが最も重要です。

結果、選手の体を診て分かった問題を総合的に捉え、この選手は今何が問題でどのような治療が必要なのかを選手と監督に説明し、治療を進めます。いわば私は鍼灸師でありながらコーディネーターなんですね。」(小松先生)

このような治療の進め方はスポーツ選手に限ったものではなく、一般の患者に対しても同じだと小松先生は言います。患者が感じる痛みや日々の生活行動などの情報を集め、触診の結果と総合的に判断し、その患者に合った治療法を導き出していくのです。



[パーソナルストレッチ]



[個々の選手に合った治療を行います]

【十字堂鍼灸院】

住 所：〒115-0011 東京都渋谷区東3-17-11 (JR・東京メトロ日比谷線 恵比寿駅下車徒歩4分)

電 話：03-3441-4842

診療時間：午前9時～午後1時 午後2時～5時 夜間診療：(火)・(木) 午後7時まで

休 診 日：水・金・土の午後 日曜・祝日

News & Information

1. 新しい時代の医療として期待される鍼灸 ～第58回(社)全日本鍼灸学会学術大会開催～

(社)全日本鍼灸学会(会長：後藤修司)は去る6月12日(金)～14日(日)、埼玉県さいたま市の大宮ソニックシティにて、第58回(社)全日本鍼灸学会学術大会を開催しました。同学会は、鍼灸学術団体としては唯一の法人格(1980年4月1日認可・文部科学省所管)を持つわが国を代表する鍼灸医学の学術団体で、年に1回学術大会を開催しています。

近年、国内外を問わず医療も変革の時代を迎え、東洋医学を中心とした伝統医療に対する医療界や医学会からの期待が大きいことから、こうした各界からの期待に応えるべく、学術大会のテーマを「医科学としての鍼灸医療、その確立に向けて—新しい時代の医療として期待される鍼灸—」としました。

参加者は3,300名を超え、開会式・懇親会には、江利川毅厚生労働省事務次官や上田清司埼玉県知事、金子善次郎厚生労働大臣政務官など、政界や医療界の重鎮の先生方にご臨席を賜りました。また、特別講演や会長講演を始め教育講演、シンポジウム、パネルディスカッション、市民公開講座など、さらに、一般演題も300題を超え、盛況のうちに終了することができました。今後、鍼灸医療が大きく発展し、現代医療の中に明確に位置づくための基盤を築けたと考えております。

(全日本鍼灸学会学術大会会長 埼玉医科大学 東洋医学センター 講師 山口 智)

2. 腰痛症に対する鍼灸治療効果のエビデンスの現状を発表 ～「第2回 JSAM鍼灸国際シンポジウム」開催～

(社)全日本鍼灸学会(会長:後藤修司)は去る6月12日(金)、前述の全日本鍼灸学会学術大会に合わせ、埼玉県さいたま市のソニックシティホールにて「第2回 JSAM 鍼灸国際シンポジウム」を開催しました。

「腰痛症に対する鍼灸治療効果のエビデンスの現状」をテーマに掲げ、イギリス、ドイツ、スイス、カナダ、アメリカ、中国、韓国、日本から招聘した研究者と、300名を超える鍼灸師・医師らが内容の濃い発表と活発な議論を繰り広げました。

今回のシンポジウムでは、腰痛に対する鍼治療が現代医学の標準的な治療に比べて効果的であることが、ランダム化比較試験などの結果をもとに明確に示されました。また、日本の鍼の特徴とされる浅い鍼や接触鍼(刺さない鍼)にも効果があることが分かりました。

このシンポジウムの成果は、(社)全日本鍼灸学会(<http://www.jsam.jp/>)のオンラインジャーナル(Japanese Acupuncture and Moxibustion; JAM)に英文で掲載された後、医歯薬出版から翻訳・編集されて刊行される予定です。

なお、第1回鍼灸国際シンポジウムは2006年に京都で開催され、変形性膝関節症に対する鍼治療効果のエビデンスについて議論され、その成果が「エビデンスに基づく変形性膝関節症の鍼灸医学」(同学会編・医歯薬出版)にまとめられています。

(全日本鍼灸学会国際部長/関西医療大学 教授・医学博士 若山育郎)



3. 8月9日は「はり・きゅう・マッサージの日」

8月9日の「はり・きゅう・マッサージの日」にちなんで、各地で様々なイベントや講演などが開催される予定です。

主催	詳細
北海道鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 11時～16時</p> <p>〈会場〉ホテルノースシティ(札幌市)</p> <p>〈内容〉漢方を取り入れた東洋医学の考え方の一般向け講座、鍼灸マッサージの無料体験コーナー、各種相談会を開催。</p>
宮城県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 13時～17時</p> <p>〈会場〉仙台市太白区文化センター(仙台市)</p> <p>〈内容〉鍼灸マッサージの無料体験、鍼灸マッサージに関する健康相談</p>
新潟県鍼灸師会 新潟県鍼灸マッサージ師会 後援：新潟県・新潟県医師会	<p>〈日時〉8月9日 13時～16時</p> <p>〈会場〉長岡市立劇場(長岡市)</p> <p>〈内容〉市民公開講座 テーマ「東洋医学の知恵を日常に生かす」 鍼灸マッサージ体験コーナー、無料相談コーナーを開設</p>
茨城県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 9時30分～15時</p> <p>〈会場〉茨城県総合福祉会館(水戸市)</p> <p>〈内容〉市民公開講座 テーマ「操体法の捉え方」(9時30分～12時) マッサージ体験(12時10分～15時)</p>
神奈川県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 14時～</p> <p>〈会場〉藤沢市民会館(藤沢市)</p> <p>〈内容〉一般向け講座を開催。テーマは「金メダルを支えた鍼・灸・マッサージ」</p>
福井県鍼灸師会 福井県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 14時～</p> <p>〈会場〉アオッサ(福井市)</p> <p>〈内容〉はり・きゅう・マッサージ一般向け講座を開催。 テーマは「はり・きゅうの不思議」</p>
富山県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 10時30分～16時</p> <p>〈会場〉エルフ富山(富山市)</p> <p>〈内容〉鍼灸マッサージ無料健康相談会を開催</p>
石川県鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 10時～14時</p> <p>〈会場〉松任海浜温泉(白山市)、ほのぼの湯(河北郡内灘町)、内川スポーツ広場(金沢市)の3会場</p> <p>〈内容〉鍼灸マッサージ無料体験や、健康相談を開催</p>
京都府鍼灸マッサージ師会	<p>〈日時〉8月9日 13時30分～16時</p> <p>〈会場〉ラクトスポーツプラザ(京都市)</p> <p>〈内容〉府市民健康教室を開催。テーマは「今日は何の日？はり・きゅう・マッサージの日」、「転ばぬ先の脚づくり」 その他、鍼灸マッサージ無料体験を開催</p>

主催	詳細
熊本県鍼灸師会 熊本県鍼灸マッサージ師会	〈日時〉8月9日 10時～ 〈会場〉くまもと県民交流館(熊本市) 〈内容〉市民公開講座を開催。テーマは「若さを保つ心と体のリフレッシュ体操」。その他、健康相談・無料体験コーナーを設置

※上記の他、埼玉県・沖縄県でも鍼灸マッサージ師会主催によるイベントが実施されます。

4. 鍼灸関連イベント情報

鍼灸関連のイベントスケジュールです。参加・取材をご希望の場合は、鍼灸医療推進研究会・広報事務局までお問い合わせください。

<第5回 社団法人日本鍼灸師会 全国大会(東京大会)>

テーマ：「鍼灸だから治せる」

日時：平成21年10月11日(日) 午後12時～午後6時30分

平成21年10月12日(月・祝) 午前9時～午後3時45分

会場：ホテルメトロポリタンエドモント(2・3階)

主催：社団法人日本鍼灸師会

URL： <http://www.harikyu.or.jp/pdf/zen090609.pdf>

<第8回 全鍼師会大会in北海道 及び 第35回 日東医学学術大会>

テーマ：「みんなで創ろう 医療も介護も、これからも」(全鍼師会大会)

「鍼灸マッサージと免疫」(日東医学学術大会)

日時：平成21年11月1日(日) 午後12時30分～午後6時40分

平成21年11月2日(月) 午前9時～午後12時30分

会場：シャトレーゼ ガトーキングダム サッポロ

主催：社団法人全日本鍼灸マッサージ師会

無限責任中間法人 日本東洋医学系物理療法学会

URL： http://www.zensin.or.jp/10_taikai/index.html

2009年7月/発行：鍼灸医療推進研究会 <http://www.shinkyu-net.jp>

鍼灸医療推進研究会 概要

鍼灸医療推進研究会は、より質の高い鍼灸医療を人びとに提供すること、また、鍼灸の需要を喚起することで鍼灸に携わる人たちのモチベーションを向上し、さらに社会に貢献することを目的に事業を推進しています。

事業の柱は、研修(=鍼灸師の質の向上を目的とした活動)、研究(=鍼灸が社会に貢献するための研究を推進する活動)、普及啓発(=鍼灸の安全性や有用性についての認知促進を中心としたコミュニケーション活動)の3つを基本にしています。

<鍼灸医療推進研究会 加盟組織>

(社) 日本鍼灸師会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14
Tel (03) 3985-6771 Fax (03) 3985-6622
ホームページアドレス <http://www.harikyuu.or.jp>

(社) 全日本鍼灸マッサージ師会

〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目12-17
Tel (03) 3359-6049 Fax (03) 3359-2023
ホームページアドレス <http://www.zensin.or.jp>

(社) 全日本鍼灸学会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14 (日本鍼灸会館内)
Tel (03) 3985-6188 Fax (03) 3985-6135
ホームページアドレス <http://jsam.jp>

(社) 東洋療法学校協会

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-9 第1長谷川ビル4F
Tel (03) 3432-0258 Fax (03) 3432-0263
ホームページアドレス <http://www.toyoryoho.or.jp/index.php>