

# 「きく☆はり」

平成21年2月

創刊号

菊田はりきゅう院

早いもので、今年も1ヶ月が過ぎました。  
昨年9月に開院し、5ヶ月が経過致しました。  
多くの方々に来院して頂きまして、ありがとうございました。

しかし、初めての方は、「はりは痛い感じがする」とか  
「身体にはりを刺すのは心配」等と言ったお話をお聞きます。

現在は**ディスプレイブル鍼(使い捨ての鍼)**であることや、はりやきゅうの効果を、パソコン等を活用しながら、判り易く説明することに心がけています。

**鍼灸(はりときゅう)**は、長い歴史の中で、今でも残っているのは効果がある為だと、私は思っています。

少しでも、鍼灸のことを知って頂く為に、この「**きく☆はり**」を創刊しました。

又、近くにおいでの際には、治療しなくてもどのようにするのか等の質問でもいいですから、気軽にお立ち寄り下さい。

第1回目は、開院後5ヶ月の統計を載せたいと思います。

- ・ 患者さんの70%は女性の方です(やはり健康の維持管理には注意をはらっているのですね)
- ・ 年代別では、40代・50代で60%です(多い順では①50代②40代③60代④30代)
- ・ 症状で多いのは、肩こり・腰痛で80%です(その他、膝痛、頭痛、上肢・下肢のしびれ等)
- ・ 特徴的なところでは、肩こり・腰痛の方々の診察をすると、背部(背中)に張りのある場合が多い(脊柱起立筋で繋がっているのですから当然と言えば当然ですが)
- ・ 頭痛・背部痛・腰痛等が合併している場合もあります。
- ・ リピーター(再来する方)2回目は60%、3回目は40%で、10回以上も10%います。
- ・ 自律神経のバランス調整になるので、疲れにくい体質改善にも役立ちます(肌の荒れが良くなったり、便秘が治ったりします)

## <一口メモ>・・・「こり」について

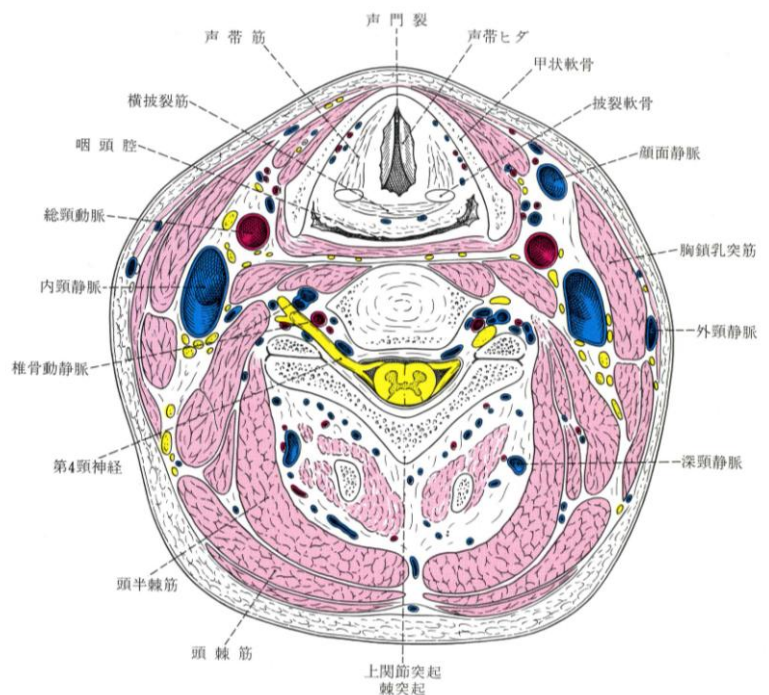
※ 右の図は頸部(くび)の断面図です。多くの筋肉があるのです。

「こり」とは、筋肉の張るような、こわばったような重苦しい不快感を言います。

「こり」は、筋肉の緊張により血流が悪くなり、筋肉内に乳酸等の老廃物が増えてくることにより生じます。

「こり」を感じるのは、筋肉がはたらいたり、緊張したために産生された乳酸・ピルビン酸等、痛みを強める物質が、血液の流れが低下することにより、筋肉内にたまるためです。

静かに休んでいる状態に比べて、精神的ストレスの加わった状態では、筋肉の中を流れる血液



の量が半分になるとされています。

### 特に肩こりが生じやすいのは、女性のように。

女性は筋肉がやせていて力が弱いことと、なで肩の人が多いことも肩こりの原因となっています。

握力計20kg以下しか握れないほど筋力の弱い人は、肩こりが生じやすいことも判っています。

日本健康開発財団の調査では、男性よりも女性のほうが肩こりを訴える人が多く、40～50歳代女性では約半

数の人が悩まされているとされています。

また閉経期女性の83%に肩こりや腰痛などがみられるといった報告もあり、肩こりは更年期症状の一つといえます。

その他、内臓疾患でも肩こりが発生しますので、「たかが肩こり」だけではすみません。

### <私のストレス解消術>

健康の維持には、適度な運動は必要ですね。

ウォーキング・スイミング等々、その人にあったことを、適度にすることが大事だと思います。

私は若い時から「スキー」を始めて以来、その魅力にはまっています。

スキークラブにも所属していました関係で、スキースクールの手伝いもしていました。

あの頃は、リフトに乗るのに何十分も待ったものでした。

現在は、スキーやスノーボードのウインタースポーツの人口も以前より少なくなっています。

しかし、その分リフト料金も安くなったり、シルバー料金を採用するなど、やりやすい状況も出てきました。

また以前スキーを楽しんだ団塊の世代の方々も再度挑戦しているようです。

スキーの板も進化して「カービングスキー」が主流となり、簡単に上達出来ることも要素としてあります。

銀世界に包まれて、自分のレベルに合ったゲレンデを滑ることが出来るのが魅力のひとつです。

私は新雪が大好きです。誰も滑っていないところで雪をかき分けて、自分のシュプール（滑った跡）を描くと「ああ、征服したなあ」って感じですね。

また、春から秋はテニスです。昨年は久しぶりに市民体育祭に出場しましたが、1回戦で負けてしまいました。

今年は1回戦突破を目指したいと思いますが、その話は次回以降です・・・



### 編集後記

初めての「きく☆はり」はいかがでしたか。

少しでも、ご理解をいただければ幸いです。

感想なども、お聞かせ下さい。

菊田はいきやう院

菊田  
義美

はり師・きゅう師



- 受付時間  
AM 9:00 ~ PM 7:00
  - 定休日  
水曜日 土曜日の午後
- 予約制となっておりますので、あらかじめお電話ください。



〒960-0112 福島市南矢野目字谷地68-8

☎・FAX 024-597-7389 携帯 090-2274-5845

<http://www8.plala.or.jp/kiku-hari/>