

平成21年10月

菊田はりきゅう院

vol.3

きく☆はり



スポーツの痛みと闘っている皆さんへ

今回は、時期的にも「スポーツの秋」なので、「スポーツ鍼灸」の話題にします。

現在はプロスポーツ選手を始め、多くのスポーツ選手が鍼灸（はりときゅう）を取り入れています。

有名なところでは、水泳の北島康介選手、ハンカチ王子こと早稲田の斎藤祐樹投手や、女子ゴルフの上田桃子選手等です。

具体的にはどんな時にするかと言うと、①スポーツ外傷・傷害の治療や予防、②健康と半健康との間でのコンディショニングの調整、③スポーツパフォーマンスの向上等を目的にしています。



<練習中の私のバックストロークで〜>

一般的に一番多いのは①の傷害の治療です。

代表的な傷害のうち、鍼灸で効果があると言われるのは、野球肩、水泳肩、テニス肘、肉離れ、捻挫、靭帯損傷、ジャンパー膝、疲労骨折等々です。

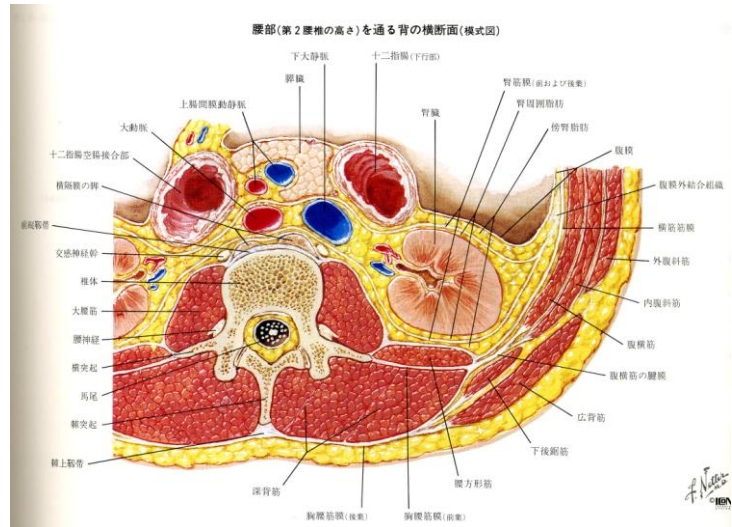
当院でも、テニス肘、野球肩、疲労骨折、捻挫等の治療が多くあります。

中には、治療しながら、国体で入賞した選手もおります。

治療後もスポーツを続けますので、痛み出したら、再度治療することも少なくありません。

- ・ 痛くて、スポーツが出来ない。
- ・ スポーツをしていると痛みが出る。

などと悩んでおられる方は、ご相談下さい。



<第2腰椎（へその高さのちょっと上）の断面図>

なぜ、痛くなるのでしょうか？

一般に急性の疲れであると、時期を過ぎれば、自然と筋肉の緊張もほぐれるので、血流が回復して疲労物質が溜まりません。

また、少し溜まったとしても、皮膚に近い筋肉が疲労しているので、湿布したり、マッサージしたりすると、回復します。

しかし、慢性的な疲れや、オーバーユース（使い過ぎ）だと、筋肉等に疲労物質が溜まってしまいます。

それに、**皮膚に近い筋肉だけでなく、内側の筋肉まで傷害されることが多いようです。**

そうになると、揉んだりしても、なかなか回復しません。上の断面図を見れば、理解出来ると思います

なぜ、鍼灸で痛みがなくなるのでしょうか？

それは、**内側の筋肉にも、鍼で直接治療することが出来るからです。**

筋肉の中でも、特に疲労物質が溜まり易いと言われるのは、「筋膜」と言う薄い膜なのです。

その、薄い筋膜に直接アプローチして、疲労物質を取り除くことで、痛みが除去されます。

また、鍼を打つことで、軸策反射が起こり、血管が拡張されて、酸素や栄養も供給され改善されるのです。

いずれにしても、疲れたままでのスポーツはケガをしや



すい身体になっていますので、注意が必要です。
ストレスの溜まっている筋肉は、リラックスしている筋肉の血流量の約半分とされています。
それだけ、酸素や栄養が行かないばかりか、疲労物質も筋肉から抜けにくいことになります。

鍼灸は「効果のない場合もありますが、副作用がほとんどありません」ので、トライしてみてもいいですか。

※ 下記以外にも効果のある疾患もありますので、ご相談下さい。

鍼の対象となる疾患(WHOの見解、1979年)

- I、上気道疾患 ①急性副鼻腔炎 ②急性鼻炎 ③感冒 ④急性扁桃炎
- II、呼吸器疾患 ①急性気管支炎 ②気管支喘息(小児が最も有効、合併症がないもの)
- III、眼疾患 ①急性結膜炎 ②中心性網膜炎 ③近視(小児) ④白内障(合併症のないもの)
- IV、口腔疾患 ①歯痛 ②抜歯後疼痛 ③歯肉炎 ④急性・慢性喉頭炎
- V、胃腸疾患
 - ①食道、噴門痙攣 ②しゃっくり ③胃下垂 ④急性・慢性胃炎 ⑤胃酸過多症 ⑥慢性十二指腸潰瘍(除痛)
 - ⑦急性十二指腸潰瘍(合併症のないもの) ⑧急性・慢性腸炎 ⑨急性細菌性赤痢 ⑩便秘 ⑪下痢
 - ⑫麻痺性イレウス
- VI、神経、筋、骨疾患
 - ①頭痛 ②片頭痛 ③三叉神経痛 ④顔面神経麻痺(初期、3~6ヶ月以内のもの) ⑤脳卒中後の不全麻痺
 - ⑥末梢神経障害 ⑦急性灰白髄炎の後遺症(初期、6ヶ月以内のもの) ⑧メニエール病 ⑨神経因性膀胱
 - ⑩夜尿症 ⑪肋間神経痛 ⑫頸腕症候群 ⑬五十肩 ⑭テニス肘 ⑮坐骨神経痛 ⑯腰痛 ⑰変形性関節症

菊田はりきゅう院

菊田
義美

はり師・きゅう師
国家資格者



- 受付時間 AM9:00 ~ PM7:00
- 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

E-mail: kikurin4433@camel.plala.or.jp
http://www8.plala.or.jp/kiku-hari/