

2010 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO. 15

HEALTHY FOCUS...12

「冷え性」から「冷え症」

生活改善で ポカポカ・ライフ

ザ・トリアル

下半身を温めて
無病生活

療法アラカルト

療術とは…

全国療術師協会

「冷え性」から「冷え症」

生活改善で
ポカポカ・ライフ

「私は冷え性だから・・・」というように、以前はカラダの特徴のようにしていました。しかし、最近では病気の一つとして認識され「冷え症」というように使われ始めています。それ程に「カラダの冷え」で悩んだり、苦しんだりしている人が多くなっているのが現状です。

昔から、「冷え」といえば右のイラストのように更年期の女性の悩みだったのですが、最近は若い女性にも「冷え症」で悩んでいる人がとても多くなっています。



昔から冷え症で悩んでいた女性は少なくなく、月経との関係で、女性ホルモンの乱れによる更年期の特徴と考えられていました。しかし、現代の冷え症は、更年期に限らず、若い女性にもどんどん広まっています。男性でも冷えに悩む人が少なくありません。原因は色々ありますが、生活環境の変化が大きいと思われる。

例えば、食生活の変化が挙げられます。食の欧米化により、カラダを冷やすような食品の過度な摂取。輸入食品が多くなり、季節感の無い食卓。偏食を勧めるようなダイエットも、その要因の一つ。さらに若い女性は、薄着になる傾向が強く、肌を露出する部分が多くなっていますので要注意です。

夏のクーラーで体温調節を完全に狂わせてしまった、という人もいます。さらに、ストレスや過度の働き過ぎから自律神経失調症になり、体温調節が正しくできなくなったことが原因という人もいます。こう考えると、冷え症はある意味、現代病といえるのかもしれない。

「冷え」は万病の元

カラダが冷える、あるいはカラダを冷やす、低体温、いずれも病気の原因といえます。なぜかといえば、カラダが冷えるということはカラダの自己防衛力の低下を意味しているのです。カラダ

の中にあつて、カラダを守ってくれる防衛体制を「免疫システム」と呼び、ウイルスのような外敵をやっつけたり、カラダの中に発生する病気の原因を取り除いてくれるシステムがカラダの中にはあります。この免疫システムという自己防衛力は、体温の低下とともに能力が落ちてしまうのです。

免疫システムが弱くなると、風邪も引き易くなりますし、最終的にはガンも引き起こし易くなります。そこまで至らなくとも、一度冷え症になると他の病気を誘発することにもなり、悪循環を繰り返すので十分注意する必要があります。トイレが近くなり我慢をして、膀胱炎になる。あるいは、便秘や下痢などにもつながります。そして、腰痛、頭痛などの痛みにも移行することも考えられますし、喘息やアトピーを誘発することもあります。

「冷え症」と血流の関係

私たちのカラダは、血液が循環することで体温を一定に保つ機能が備わっています。血流が悪くなるとエネルギーを運べなくなるので、カラダが冷えてしまうのです。毛細血管までエネルギーが行き渡らなくなると手足の不快な冷たさになってしまいます。手足の冷えの不快感は体験した人でなければわからないものです。

心臓の疾患、低血圧、動脈硬化があれ

ば、それは医学的な処置が必要な場合
があります。しかし、血流の悪い人は療
術でこれを改善することは可能です。
同時に食事療法にて血液の性質をサラ
サラにすることも改善されます。

女性ホルモンの乱れからくる冷え症
は、療術の施術により改善されませ
ず、ぜひご相談ください。また、昔から
女性特有の病気に対して漢方が色々
処方されていますから、漢方に詳しい
薬局で相談するのも良いでしょう。問
題は、生活環境の悪化によって引き起
こされる「冷え症」です。これは、自分
の生活を振り返って改善するしかあり
ません。悪循環を断ち切るためには、日
常生活を改め、根本的解決をしまし
ょう。

●生活改善《食べ物》

冷え症で悩んでいる人なら、どこか
で「冷え症と食べ物」の関係を情報し
て目にしてはいるはず。この情報に触
れたときは、体を冷やす食品は控えよ
うとしますが、時間が経つと忘れてし
まったり、めんどろになってしまっ
ます。過敏になりすぎて、ストレスと
なつては逆効果ですから、気にし過
ぎないで、なんとなく注意し続ける
というくらいの方が良いかもしれませ
ん。下の表を「コピーして冷蔵庫に
でも貼っておいて、時々目をやる
というくらいが丁度良いかもしれ
ません。カラダを冷やす食品であ
っても、絶対に口にすることは
いけない、というのではなく、食

ぎが問題です。

特に心配なのは、ダイエットに夢中
なつて生野菜や果物だけの生活にな
つてしまつたり、拒食症になること
の方が問題でしょう。

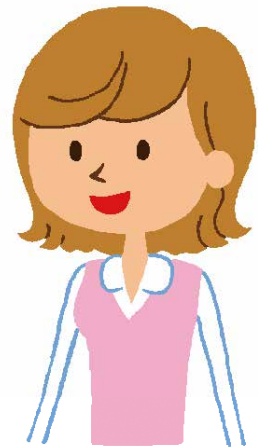
●生活改善《衣類と運動》

衣類に関して、特に若い人に言いた
いのは、「肌の露出」は冷えの原因とい
うことです。外気が冷たいのに無理
をして薄着をしたり、露出を多くし
ては、冷え症になつて当たりまえ、
無理は禁物。フクラハギと足首を
温めるのが特に重要です。レッグ
ウォーマーを使えば、足の不快
感はかなり解消されます。

冷え症の人はカラダを動かすのが
苦手という人が多いようです。適
度な運動はカラダの筋肉が動き、
血液の流れを良くします。カラ
ダを温めるための軽い運動を心
がけましょう。ほんの少しカラ
ダを動かすという程度の運動で
良いので、継続しましょう。爪先
立ちを何度か繰り返したり、スク
ワットもどき（お尻をほんの少し
落とす程度で良い）でも、軽い
柔軟体操でも良いので、時間を
みてみてください。

この冊子の裏表紙に「下半身を温
めて無病生活」という体操を掲載
してあります。冷え症解消に最適
です。場所も時間も取りません
から家事の最中、仕事の合間、
勉強の休憩時に試してみてください。

ありがとう。



●生活改善《心の豊かさ》

「あの人、優しくって暖かいのよね」
こんな言葉は誰でも言いますね。じつ
は、心の暖かさが、カラダの温か
さにつながるということに着目して
ほしいと思います。この場合の優
しさという定義は少々難しいとい
うイメージですが、総じて寛大
で、懐が深いというイメージし
ょう。時には厳しく注意すること
もあるがヒステリックな物言いは
しない、そんな感じですね。

そのような人は「感謝の生活」
をしています。「うれしい」「感謝」
「ありがとう」このような言葉を
常に使っています。文句や他人の
悪口などは言わないし、当然
イライラなどしていませんね。

自律神経はストレスの影響を強く
受けます。ですからストレスをど
れだけ上手に受け流せるかで、正
常な自律神経の働きを維持でき
るかが決まってくる。上手でな
ければ、それが原因で冷え症に
なるケースを多く見ます。イラ
イラしたり、無気力になる、息苦
しくなる

などがこの境目。

気持ちを大きく持って「ありがとう」
という言葉を使っていると、いつの
まにかそのような人に近づいてい
きます。恥ずかしながら「ありが
とう」といってせを消すことが
できません。だまされたと思つて
やってみてください。

カラダを冷やす食材 (食べ過ぎに注意)

- 野菜類**／キュウリ・トマト・なす・セロリ・レタス・アスパラガス・セリ・白菜・たけのこ・大根・ピーマン・三つ葉・チンゲンサイ等。
- 海藻類**／海苔や昆布等。
- 果物類**／バナナ・スイカ・柿・メロン・みかん・ぶどう・梨・イチゴ・マンゴー・パパイヤ・パイナップル等。
- 魚介類**／カキ・赤貝・カニ・まぐろ等。
- その他**／日本茶・アルコール・コーヒー・清涼飲料水等。

カラダを温める食材

- 野菜類**／ごぼう・にんじん・かぶ・かぼちゃ・ジャガイモ・たまねぎ・サツマイモ・ニラ・ねぎ・ラッキョウ・にんにく・とうがらし等。
- 果物類**／梅・りんご・もも等。
- 肉類**／牛肉・鶏肉・ラム肉・鴨肉等。
- 魚介類**／アジ・イワシ・サンマ・サバ・しゃけ・うなぎ・えび・イカ等。
- その他**／みそ・しょうゆ・酢・ソース・酒粕・黒砂糖・チーズ・ヨーグルト・ゴマ油・コーン油・中国茶・納豆・紅茶等。

療法 アラカルト

療 術

療術は人体の持つ自然治癒力（自分で回復する力）を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした治療法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることになります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱・刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱・刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱・刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である全国療術師協会や財団法人全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています（この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています）。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となっている臓器をみつけ、原因を除去しようとなります。つまり、患者さんという「人間」をとらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしてあげるといのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

AQ 療術はどのような治療法があるのでしょうか。

療術には、大きく分ける法、光線療法、温熱・刺激療法

の四種目があります。

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧など

があります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティックや整体術があります。カイロプラクティックとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊柱に物理的な刺激を与えることにより障害を修正しようとするものです。すなわち按摩

マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで治療効果があげようとします。カイロプラクティックなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによって神経系の機能

を正すもので、治療の体系が異なることとなります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱・刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、治療効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱・刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える治療法と言えるでしょう。

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。

「病気は人間の体が不具合になったこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹った人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりではあります。腰や肩こりです。治療法はありませ

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(社)北海道治療師会	060-0042	北海道札幌市中央区大通西16-3-12 けいほくビル2階	会長代行	星野喜一	011-215-8407
北海道療術師協会	063-0012	北海道札幌市西区福井8-5-10 (花田方)	会長	藤原廣司	011-663-6825

●東北ブロック

青森県療術師協会	031-0072	青森県八戸市城下3-1-34 (西館方)	会長	北久幸	0178-44-6969
岩手県療術師会	028-3309	岩手県紫波郡紫波町北日詰字八反田127-1	会長	丹野忠次	019-676-6045
宮城県療術師協会	980-0013	宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52 朝日プラザ花京院203	会長	熱海哲也	022-713-1725
秋田県療術師会	014-1114	秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84	会長	細川勇一	0187-44-2223
山形県療術師協会	998-0032	山形県酒田市相生町1-6-5 (茂木方)	会長	齋藤亮司	0234-22-2082
福島県療術師協会	963-8846	福島県郡山市久留米2-101-9 (鈴木方)	会長	黒田亀雄	024-945-3412

●関東ブロック

(社)茨城県療術協会	319-0315	茨城県水戸市内原町前原1430-5	会長	仲田光郎	029-259-7930
栃木県療術師会	321-3313	栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 (手塚方)	会長	天満屋一郎	0286-78-0581
群馬県療術師会	370-0532	群馬県邑楽郡大泉町坂田5-24-22	会長	江森猛	0276-63-5449
埼玉県療術師会	350-1101	埼玉県川越市の場2-15-23	会長	早瀬治	049-234-3720
千葉県療術師会	289-2516	千葉県旭市口-198-1	会長	高野紀八郎	0479-63-4442
(社)東京都療術師会	102-0072	東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F	会長	渡辺滋	03-3234-4555
(社)神奈川県療術師会	228-0011	神奈川県座間市相武台1-82-5-102	会長	新田親弘	046-253-3424
新潟県療術師協会	944-0045	新潟県妙高市中町6-6	会長	増村実	0255-72-5215
山梨県療術師会	406-0021	山梨県笛吹市石和町松本1063-1	会長	大林正	055-262-2330
長野県療術師会	383-0037	長野県中野市小田中254-1-3	会長	山崎政雄	0269-22-7779

●東海ブロック

(社)静岡県療術師協会	420-0841	静岡県静岡市葵区上足洗4-6-1	会長	吉田邦夫	054-248-0828
愛知県療術師会	444-1221	愛知県安城市和泉町八斗蒔62-3	会長	石原多見依	0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部	510-0032	三重県四日市市京町5-11	会長	仲野弥和	0593-31-2600
京都府療術師会	610-1112	京都府京都市西京区大枝北福西町4-1-1 福西公団2-304	会長	大音豊子	075-332-5588
大阪府療術師会	540-0026	大阪府大阪市中央区内本町1-1-10 カザマビル902	会長	倉津弘一	06-6942-1422
兵庫県療術師協会	671-1152	兵庫県姫路市広畑区小松町1-26	会長	藤原幸子	0792-39-5293
奈良県療術師会	630-8141	奈良県奈良市南京終町3-400-19	会長	松井裕子	0742-61-1787
和歌山県療術師会	646-0031	和歌山県田辺市湊1301-2	会長	五味田聖二	0739-25-5290
西日本カイロプラクティック業協同組合	531-0063	大阪府大阪市北区長柄東2-3-28-1211	会長	室井須美子	06-6881-2082

●中国ブロック

岡山県療術師会	710-1315	岡山県倉敷市真備町上二万3091-140	会長	東照應	050-7538-6413
広島県療術師会	720-0083	広島県福山市久松台2-31-3	会長	山澤清之	084-921-0031
(社)山口県治療師会	750-0086	山口県下関市彦島塩浜町2-16-13	会長	藤本正	083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会	773-0016	徳島県小松島市中郷町字桜馬場84	会長	太田厚	08853-3-3303
(社)香川県療術師協会	761-8012	香川県高松市香西本町98-10	会長	香西弘	0878-81-0897
(社)愛媛県療術師協会	794-0064	愛媛県今治市小泉4-6-50	会長	玉田修二	0898-22-1422
高知県療術師会	788-0003	高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイロ内	会長	岡崎初子	0880-63-5320

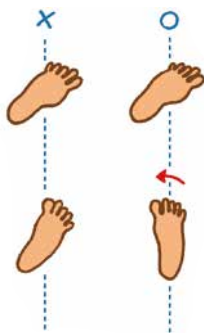
●九州ブロック

(社)福岡県療術師会	815-0082	福岡県福岡市南区大楠3-23-11	会長	西村皓生	092-521-0752
佐賀県療術師会	851-2105	長崎県西彼杵郡時津町浦郷277-16 UCアパート2F	会長代行	久米栄	090-5021-8031
(社)長崎県療術師協会	855-0824	長崎県島原市白山町62	会長	林田尚純	0957-63-2860
熊本県療術師会	866-0852	熊本県八代市大手町2-9-4	会長	池内義房	0965-32-4039
熊本県療術師協会	864-0165	熊本県荒尾市樺780	会長	若菜孝	0968-68-5065
大分県療術師連合会	870-0883	大分県大分市永興4組の2	会長	首藤眞	097-543-7548
宮崎県療術師会	880-0917	宮崎県宮崎市城ヶ崎1-6-26	会長	清武英二	0985-59-5902
鹿児島県療術師会	899-7104	鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26	会長	中西康夫	0994-73-3014

武道体操

(前準備)

急に行くと良い結果が得られません。最初はフクラハギをゆっくり静かに伸ばします。このとき後足が、外に開いているとフクラハギがしっかりと伸びません。イラストは左足が前、右足が後ろです。右足(後足)の位置に注意します。勢いをつけて行わないこと。ゆっくり静かに。



今回は、「冷え症」の対策も兼ねています。「冷え症」の多くは、足の冷えが代表的なので、特に下半身を温める体操にしました。相撲と空手から動きをもらってききましたので、「武道体操」と名付けました。どこでも簡単に、しかも短い時間で確実に効果があります。「冷え症」に限らず、下半身をウォームアップすることはとても大切です。



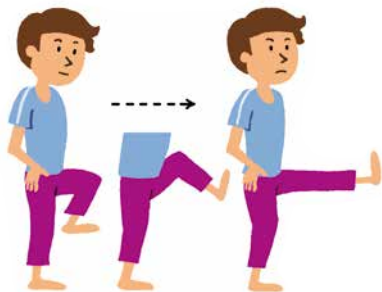
■四股踏み

最初は、相撲の四股踏みです。ゆっくりと右左右と行います。最小は少ない回数でよいでしょう。徐々に足を高く揚げ、回数も増やします。上げた脚を落とすときは、静かに、なるべく音を立たないようにするのがコツ。



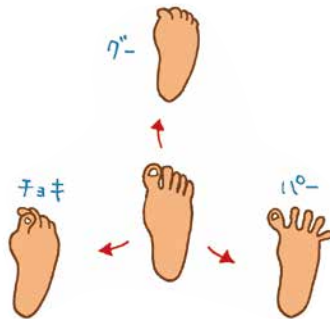
■すり足(つっぱり)

腰をしっかり落とし、すり足で前へ進み、同じ形で後ずさりしてきます。手は突っ張りをします。上体を垂直にしておくのがポイントです。



■前蹴り(空手)

腰に手を取り、ほんの少し腰を落とします。足首を曲げたまま、膝を抱えられるくらい持ち上げます。その体勢から空手の蹴りのように前方に伸ばします。この時足首は曲げたままです。蹴り方は、サッカーボールを蹴るのとは違い、指のつけ根の部分で蹴り込むという感じです。最初はゆっくり、やがて力強く蹴り込めるようにしましょう。



■足じゃんけん

相撲、柔道、空手、少林寺拳法、合気道等々、武道を行う人は、足の指でしっかりと床をつかんでいます。最近の子供は足の指を開くことさえ出来ないようです。順番に「グー」「チョキ」「パー」と指を開いて閉じてを、やってみて下さい。「チョキ」は親指を持ち上げ、他の四指は下にしっかりと向けます。誰かと足じゃんけんをするのも楽しいと思います。

順番を変えて、組み立てを色々工夫してください。最後はまたフクラハギをしっかり伸ばします。

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な治療法です。

所属団体名	
施術所名	