



しんぽぽ

*

ご自由にお持ちください

2023.9
第 229 号

手太陽小腸經之圖



鍼灸治療

東洋医学科 鍼灸



横西 望・よこにし のぞみ

2019年に入職。京都府にある明治国際医療大学で鍼灸を学ぶ。刺さない鍼も使い、様々な方法で施術。ぜひ、お灸の匂いに癒やされに来てください。



低周波鍼通電



刺さない鍼。鍼鍼(ていしん)といわれ、刺す鍼の代わりに使う

伊藤 私の場合は、他の医療系の分野と比べるとまだまだ少ないので、鍼灸にもエビデンス(※1)が報告されているので、エビデンスや

ない鍼を使ったり、灸頭鍼といって鍼にお灸を付けたり、さまざまややり方で治療していきます。

鍼灸の魅力お伝えします!



諏訪中央病院の外来に鍼灸施術所が開設されているのをご存じですか？4名の鍼灸師が、それぞれ異なる手法で施術を行う、充実の鍼灸部門をご紹介します。

(聞き手 リウマチ・膠原病内科 山口俊大)

—— まずはみなさんが鍼灸師を目指したきっかけを教えてください。

岩本 子どもがアトピーだったんですが漢方で改善して、その時に東洋医学を初めて知ったときに鍼灸なら今いろいろなと思ったときに鍼灸なら今からでも勉強できるかなと。

横西 テレビで下半身不随の大に鍼灸治療を行ったというのを見て、そういう世界もあるんだと思って大学に入りました。その後、施術はヒトに対してしかできないと知って、あーって思ったんですけど(笑)。

大学に入りました。その後、施術はヒトに対してしかできないと知って、あーって思ったんですけど(笑)。

入つたら入つたですごい奥深く感じて、大学院まで行って、緩和ケアに対する鍼灸まで勉強させてもらひ、今に至るという感じです。

伊藤 患者さん一人ひとりに寄り添いながら治療をしたいと小さい頃からずっと考えていました。それに適した仕事は何か探していく中で鍼灸を見つけて、学校に通つて、

—— 鍼灸をご存じない方だと、とつてのベストになるような施術をとつてやっています。

田村 僕はスポーツ外傷が土台にあって、痛みを取りつつ、筋トレしたり運動で怪我をしない身体づくりをしていくやり方になります。電気を使うこともあります。

伊藤 僕はスポーツ外傷が土台にあって、痛みを取りつつ、筋トレしたり運動で怪我をしない身体づくりをしていくやり方になります。電気を使うこともあります。

伊藤 お灸にもいろんな種類があります。私は自身、痛いのは苦手なので、なるべく痛くないようにといふことを心がけていて、それでも怖いという方は、先端が尖っていないものや、灸頭鍼といって鍼の上にお灸をつけて、その熱を利用するものなどを用いることが多いので、どちらかというと「温かい」くらいのものが当院では多いと思います。

岩本 イメージとしては、全員鍼治療をやつたうえに、お灸をプラスするみたいな感じです。

伊藤 お灸にもいろいろな種類があります。私は自身、痛いのは苦手なので、なるべく痛くないようにといふことを心がけていて、それでも怖いという方は、先端が尖っていないものや、灸頭鍼といって鍼の上にお灸をつけて、その熱を利用するものなどを用いることが多いので、どちらかというと「温かい」くらいのものが当院では多いと思います。

岩本 総合病院の中に鍼灸部門がある、というのはそう多くはないと思うのですが、その点はいかがでしょうか。

岩本 そもそも病院に(鍼灸部門がある)ことがあることが少ないので、病院として、複数のスタッフがいるのは、

施術ができるのも、とても素敵だなと思って。また、「医師にこんなこと話してもいいのかな。どうしよう」と話してもらいたいのかな。

—— 当院の実際の施術内容について教えていただけますか？

岩本 まず最初に、4人ともやり方や違うんです。それぞれ勉強した学校が違うので、自分がどういった治療法が好きか、何を目指すかで変わります。私は、どこに症状があり、頭から足まで全身を触って

—— 怪我した人たちのサポートがした懸け橋になれればと思っています。

田村 僕は、スポーツがきっかけで怪我した人たちのサポートがした懸け橋になりました。

横西 私の場合も、全身を診るんですけど、刺すこともあります。刺さ

—— 鍼。0.12mmから0.2mmまでの太さで施術している



左から、台座灸、知熱灸(直接肌へ乗せて施術)、灸頭鍼用の灸

岩本 なかなか機会は少ないので、チームでみなさんにお世話をなっていますが、病院の中の鍼灸として多職種との連携という面ではいかがですか。

横西 私の場合も、全身を診るんですけど、刺すこともあります。刺さ

—— 実際に私も非がん性疼痛ケアチームでみなさんにお世話をなっていますが、病院の中の鍼灸として多職種との連携という面ではいかがですか。

岩本 中で先生方から学んだり、リハビリ科の方に個人的に相談したりしています。症例について先生方から直

接お問い合わせをいたたくこともあります。症例について先生方から直して、複数のスタッフがいるのは、

(※1)エビデンス：この治療法がよいと判断できる証拠

(※2)ツボや経絡：エネルギーや血流のめぐりが流れる通路のことを経絡(けいらく)といい、その上に体内の臓腑とつながるツボが存在している



横西

緩和ケアチーム以外に栄養サポートチームにも関わらせていただいている、そこで看護師さんから

「こういうのはどうか」とか聞かれたりします。聞かれなくても、自分がいいかなと思ったら鍼灸の提案はさせていただいています。

診ていくなかでどこかおかしいなという方に1度胃カメラを勧めたんですね。その際に、東洋医学科の永田先生に胃カメラを実施してもらったら、やっぱりピロリ菌がいたということがありました。患者さんは定期的に鍼を受けることはメリットになると思います。



田村 俊郎・たむら としお

専門学校で鍼灸の免許を取得。その後、整骨院に勤務し2019年に諫訪中央病院に入職。趣味はサッカー。

伊藤

その他にも、院内助産院か

ら逆子治療の依頼をいただくことがあります。鍼灸は妊婦さんや逆子、月経不順や不妊、小児などにも対応することができ、さまざまな症状や悩みの改善を患者さんと一緒に目指しています。また、当院では外来だけではなく入院中も施術できるのも魅力の一つだと思っています。

——今、だいたい一日どれくらいの患者さんをみなさんで診ていらっしゃるのですか。

田村 平均だと12～15人くらいです。

横西 今コロナ禍で時間の間隔をあけているので、どうしてもちよつと少なめになってしまっています。——そうするとさきほどの伊藤さんのお話にもあったように、患者さん一人ひとりにしっかりと時間をかけて診ていただけますね。一回の施術の時間はどれくらいですか？

横西 だいたい30分～45分ぐらいかけてやらせていただいています。直後によくなつたと言われる方もいれば、(効果が出るまで)数日かかる方もいます。

岩本 やっぱり慢性期の方は時間がかかりります。

——最後に地域のみなさんへのメッセ

岩本

昔はお灸をご自身でされ

いたこともあって、痕が残つたり熱い印象が強いと思いますが、今はもうないのかなと思います。疼痛だけじゃなくて、眠れない、食べられないなども対応しています。まず医師の診察を受けられると思ってますが、検査結果に異常がなくて何か不調がある方は、東洋医学という違う目線で診てみるというのもよいと思うので、ぜひ一度来ていただければと思います。

横西 大したことじゃないと思つても、いろいろ話をしてもらえば、こちらでは「気のせいかもしれない」ということも重大な情報になります。で、気軽に受診していただければいいかなと思います。

横西 鍼灸なら、症状に対して施術することはもちろん、何かしらの症状がないよう事前にアプローチをかけていき未然に防ぐような施術もできますので、「病院に行くほどのことじやないかな」って思つてお話ししていただけたらと思います。

田村 みなさんが言うとおり、気軽に

岩本

5

にご相談していただければ、せつかく病院の中にあるので、「こんなのがうな」っていう感じで相談、お話し

ています。なんとなく頭が重いとか、だるい状態を放置しておくと病名の付く病気に発展するけれども、未病の時に鍼灸など、何から介入することで健康に戻れるという考え方です。症状に対して施術するので病名が付かなくても対応できるというところは鍼灸の一つの魅力かなと思います。



伊藤 美咲・いとう みさき

3月まで東京大学医学部附属病院で研修。その他、スポーツトレーナーや機能訓練指導員の経験あり。その不調、ぜひご相談ください。

Q1

Q2

Q3

Q4

Q5

Q6

鍼灸治療にまつわるQ&A



Q & A

鍼灸は何歳から何歳まで受けることができますか？

0歳からご高齢の方まで全年齢、どなたでも対応できます。妊婦さんや持病のある方、入院中の方も施術可能です。

施術を受けるには、どのようにすればよいですか？

予約制となっておりますので、予約センターにて予約をおとりください。当日は受付を済ませて、30番カウンターまでお越しください。

費用はどのくらいかかりますか？

外来の場合、1回(約60分程度)4,400円。入院の場合、1回(約30分)2,200円。緩和ケア病棟の場合、1週間2,200円(ただし、外来の予約状況によって施術頻度は変わります)です。

どのような服装がいいですか？

ハーフパンツ・首元の広いシャツなど施術部位を出せる服装やお着替えをお持ちください。伸縮性のないぴったりとしたお洋服やストッキングなどの場合は脱いでいただくか、その部位の治療は行えない場合もありますのでご留意ください。

何度も通う必要はありますか？

施術の効果・回数は、原因や身体の状態、生活習慣によって異なりますので、頻度などは担当鍼灸師が身体の状態を確認してご案内いたします。施術前の状態に戻る前に再度施術を受けることで、より改善が期待できます。

鍼灸施術を受けた後はお風呂に入れますか？

入れます。普段と同じように生活をしていただいているまいませんが、代謝や血流が良くなるので当日は長湯や飲酒を控え、水分を多めに摂るようにしてください。また施術後、重だるさなどを感じることがありますので、ゆっくりと過ごされることをおすすめします。



● ● 病院から地域へ ● ● 僕の前に道はない 僕の後ろに道はできる

(高村光太郎 道程より)

名譽院長 濱口 實



ほとんどの病気は、生活習慣の乱れからきています。がん、認知症、脳卒中、心臓病などの話をすとで、かなり予防できると伝えてきました。そして最も効果的な予防法は、ウォーキングだと思っていました。Aさんは90歳を越えていますが、頭もしっかりとされていて、今もインターバル歩きを実践しています。少し余裕のある人は、ただ散歩をするだけでなく歩きや坂道を加えて筋トレをするのが効果的です。

私も、ここ数年、雨や雪が降らなければ日曜日に2時間ウォーキングを続けています。坂の多いところに住んでいると厳しく思われるかもしれません。それでも歩く人が苦にならなくなります。コロナが騒がれるようになってから歩く人が少なくなつたように思います。

私が、頭もしっかりとされていて、今もインターバル歩きを実践しています。少し余裕のある人は、ただ散歩をするだけでなく歩きや坂道を加えて筋トレをするのが効果的です。

7月に入り、いつものウォーキングコースを歩いていると冬季にははつきりしていた遊歩道が生い茂った草のため、わからなくなつていました。しかし誰かが歩いたのでありました。そのとき、冒頭の詩を思い出しました。そして歩いていて他の人の一步が私の道するべになり、私の歩いた道が他の人の道になります。少し余裕のある人は、ただ歩く人が通れば広いしっかりと誰かの勇気ある一步がその後の道になります。科学研究において誰かの勇気ある一步がその後の大きな発展の基礎となります。

そんなことを考えて山道を歩いて少し明るい気持ちになれました。さらに大事です。

人生とは全く違つたんです。鎌田先生が話されていた医療が患者さんサイドに立つているというか、非常に温かい感じがしたのと、治る多めの人たちが通れば広いしっかりと誰かの勇気ある一步がその後の大きな発展の基礎となります。ノーベル賞もそうですが、道を切り開く人が大切です。しかし、発展させる社会環境を整えることは役割というものが、伴奏者としての医療というか。そういうものは大学では教えてくれなかつたので、なるほどと思ひ見学に行き、後に働くことになりました。5年間諏訪中央病院で内科医としての研鑽を積み、総合診療をやっていこうと思いました。その後、縁があり膠原病をやることになりました。



(現在は、諏訪中央病院リウマチ・膠原病内科医長)

● ブラックジャッカルを読んで人の命に関わる仕事がしたいと思った

のが最初に医師を目指したきっかけです。高校生の頃は生物学が好きだったので生物学者になろう

と思っていました。諏訪中央病院に来たきっかけは、鎌田先生が東京大学に講演に来てくれて、大学

の取り組みでやつてあるような先

生とは全く違つたんです。鎌田先

生が話されていた医療が患者さ

んサイドに立つているというか、非

常に温かい感じがしたのと、治る

多めの人たちが通れば広いと

思つていました。

その後、さらにきつかけがあつ

ありました。そのとき、冒頭の詩を

思い出しました。そして歩いていて

他の人の一步が私の道するべにな

り、私の歩いた道が他の人の道し

るべになると気づきました。そして

多くの人が通れば広いしっかりと

誰かの勇気ある一步がその後の

道になります。科学研究において

誰かの勇気ある一步がその後の

大きな発展の基礎となります。

ノーベル賞もそうですが、道を切

り開く人が大切です。しかし、発

展させる社会環境を整えることは

誰かの勇気ある一步がその後の

日々の一〇〇（集中治療室） 看護の中で大切にしていること

集中ケア認定看護師 鮎澤 佳江
おひざわ よしこえ

I.C.U.というと、どんなイメージを持ちますか。

「医療従事者が患者さんの命を助ける」というイメージが思い浮かぶかもしれません。が、本質的には「患者さんの治る力を支えて必要な支援を行う」場です。その中で、患者家族の思いに寄り添い、回復過程を支えるため環境面への配慮を大切にしています。

I.C.U.は、治療のための環境と回復・安眠のための環境が混在している場です。壁・天井はI.C.U.で治療を受けている患者さんにとって、1日のなかで最も長く目に映っている部分です。少しでも回復への意欲を持つてるよう、季節感や日の光を感じていただくため、患者さんの回復過程に合わせて窓の外が見えるように

ベットの向きの工夫をしています。窓からは青く晴れた空や白い雲、春には桜、夏には緑の木々の景色を感じてもらい、回復への意欲の助けや癒しになればと思っています。

患者さんにとってご家族の存在は、治療に立ち向かうための大きな支えになります。面会に来られたご家族と一緒に時間は、患者さんの気持ちを勇気づけるものです。そのため、I.C.U.の環境が患者さんと面会をするご家族にとっても心安まるものであるよう心掛けています。ご家族の方が面会しやすい環境作りの観点から、少しでも癒しを感じてもらえるような装飾をしたり、面会時は声を掛け、日々の患者さんの様子をお伝えしたりする」と大切にしています。

スタッフ一丸となり、患者さんとの家族の思いに少しでも寄り添い、患者さんの回復過程を支える看護を充実できるよう、力を尽くしていきたいと思っています。

information

第13回病院祭を開催します！！

2023年10月21日(土)、諏訪中央病院では第13回病院祭を開催します。今年度は感染対策に配慮しつつ、4年ぶりに通常開催する予定です。以前から好評をいただいている各種測定コーナーをはじめ、高校生のみなさんによるコンサートや書道パフォーマンス、普段はなかなか体験できない手術室見学や腹腔鏡体験、キッズコーナー、キッチンカーなど多彩な催しでみなさまをお待ちしております。ぜひご来場ください。

イベント紹介

- ・測定コーナー(体組成検査/骨健康度測定/血管年齢測定/血圧測定/フレイルチェック)
- ・手術室見学 ・腹腔鏡手術模擬体験 ・キッチンカー ・キッズコーナー(白衣を着て写真撮影/わなげ/射的)
- ・スタンプラリー ・アロマハンドマッサージ ・コンサート(諏訪二葉高校書道パフォーマンス/諏訪清陵高校古典ギター/東海大諏訪高校吹奏楽/看護学校ソーラン節/職員によるピアノ) ・各種展示

