

■はり

当院で行うはり治療は基本的には「置きはり」といってはりを身体の気になるカ所やツボに数本刺したまま時間を置いて行います。時間を置くことでより深部の筋肉のコリや緊張を取り除くことができます。

「なぜはりが効くのか」というと3つのポイントがあります。

1 自然治癒力=免疫力を高めることができる

メカニズムを簡単に説明するとはりを体内に刺すことで傷ができます。元々人間の身体には傷を修復する、治そうとする力が備わっています。そこで白血球やリンパ球が集まって傷を修復する過程でこりの原因である老廃物や疲労物質を一緒に取り除いてくれます。その結果、血流が改善し新陳代謝が活発になって白血球やリンパ球が増えることで自然治癒力が高まります。

2 深部にアプローチできる

急性の「ぎっくり腰」や「寝違い」などは皮膚表面に近い浅い部分に原因がある場合が多いですが、慢性的な肩こりや腰痛などは筋肉の**深い部分に原因やこりがある**ことがほとんどです。指圧やマッサージよりも深部にピンポイントでアプローチすることができます。

3 自律神経の調整

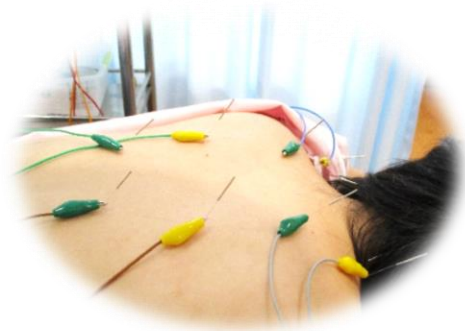
日ごろから疲れが取れない、眠れない、肩がこる、腰が痛いといった症状は肉体的疲労ももちろんあると思います。でも実は**精神的ストレスが原因**の場合が多く自律神経の乱れにつながります。はりで内臓系に効くツボ、自律神経を整えるツボに刺激することで**体の内側から体質改善**することができます。

以上のようにはりは筋肉や神経系にも効く素晴らしい治療です。

とは言っても人それぞれ感じ方は様々なので中には肌が敏感な方、怖くてどうしても緊張する方もいらっしゃいます。そういう方に無理には行いません。刺さないはりの治療方法もありますのでお気軽にご相談ください。

■電気ばり

電気ばりとは別名「パルス」といい、針通電療法のことを指します。「置きはり」に端子（電極）をつなぎ、微弱な電流（低周波）を体に流します。感覚的にはビリビリ感じるというよりは**トントんと筋肉が動く、叩かれる感覚に近い**です。その刺激で筋肉を直接マッサージし興奮した神経をしずめ、血行を促進し、コリによる痛みなどを緩和させてくれます。慢性的な肩こり、腰痛といった「置きはり」では物足りない、坐骨神経痛などの神経痛、肉離れなどのスポーツ障害などに有効です。



■単刺術



単刺術とははりを目的の深さまで刺入しすぐに抜く方法です。「置きばり」でとりきれなかった痛みや急性症状などのピンポイントで痛むカ所がはっきりしている場合に有効です。

■急性ばり

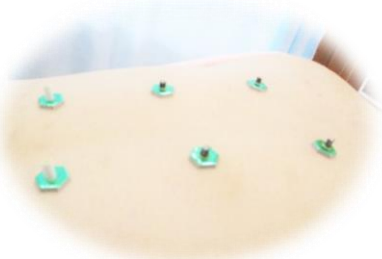
主に「ぎっくり腰」、「寝違い」などの急性症状の方に適応します。急性症状には脹れ、熱感、痛みなどの炎症症状を伴います。まずは炎症症状を抑えるために応急処置として患部を冷やします(アイシング)。同時に手や足のツボに置きばりを行い、遠隔的に痛みの緩和を図ります。最後に単刺といって痛みの残っているカ所、ピンポイントにはりを刺し、響いたらすぐ抜きます。急性の場合は患部が熱を持っていたり、脹れたりしているので「置きばり」だと血行促進し、余計に充血や炎症が悪化する可能性が高いので単刺が有効です。



■お灸

当院では基本的に間接灸といって台座の上に筒状のもぐさののっている物を使用します。市販のせんねん灸にも似ています。お灸の原料「もぐさ」は薬草の一種ヨモギの葉っぱを乾燥させ精製されたものです。沖縄では方言で「フーチバー」といってジュージーや沖縄そばにも入っていたりするのでなじみのある方が多いと思います。

お灸の一番の特徴は**温熱効果**です。昔から「冷えは万病のもと」という言葉があります。冷えが強くなると**血流が悪くなり、内臓の働きも悪くなる**ことで**免疫力の低下**につながります。体温が低く免疫力が弱いとちょっとしたことで病気にかかりやすく、また病気が治りにくい体になってしまいます。筋肉の硬いところや内臓に関するツボ、冷えに関するツボにお灸することで血流を良くし、**痛みの緩和、内臓の働きを良くして免疫力UP**にも効果的です。



もぐさに火をつけてから徐々に熱くなって数十秒我慢していただくピークのポイントがあります。そこを過ぎれば徐々に熱さを感じなくなります。時間にして4分ほどです。お灸は基本熱さを感じないと効果は期待できません。逆に熱いのを我慢しすぎると水ぶくれになる可能性が高いので我慢できないくらい熱すぎたり、熱さを感じないときはすぐに教えてください。

■円皮鍼

円皮鍼とは円形のシールに微小なはりが中央についています。それを痛みのあるカ所や気になるところへ貼付することで持続的なはり刺激を可能にします。よく肩こりに貼るピップエレキバンのはりバージョンとっていただければ分かりやすいと思います。持続的なはり刺激により、痛みを緩和、軽減し、さらに再発予防にもなります。スポーツ分野でも有名なフィギュアスケートやオリンピック選手、ランナーにも愛用されており筋肉痛や筋肉疲労の軽減といった効果も認められています。

