

鍼灸臨床における未病治

清野鍼灸整骨院

院長 清野充典

未病治

- ① 病気の発生する前段階で病気の芽を摘んで予防する方法。
- ② 病気がある場合に、その病気が次に発展することを予想して、前もってそれを防ぐ方法。
- ③ 病の治療に当たっては、病気が軽い段階、病気が衰えてきた段階、正気が充実してきた段階で治療を行うという、タイミングの重要性を説いたもの。

未病治2

- ① 病気の発生する前段階で病気の芽を摘んで予防する方法。
- ② 病気がある場合に、その病気が次に発展することを予想して、前もってそれを防ぐ方法

①,②の段階の患者は

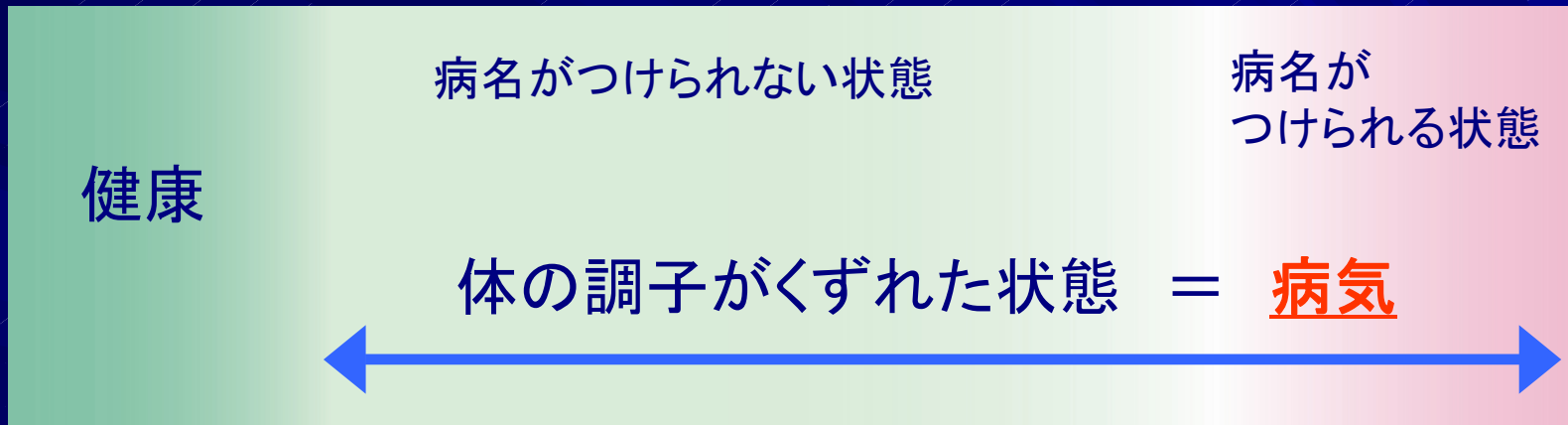
「病名診断できない病気」の患者と理解できる。

＝西洋医学・医療の対象外

①,②の患者は

東洋医学・鍼灸治療の対象者と考えられる。

病気のイメージ



病気＝「身体が気の集まり」であるという思想に基づく東洋医学の言葉

未病治①

①病気の発生する前段階で
病気の芽を摘んで予防する
方法。

生活習慣病の要因

| | |
|---------------|------------------|
| 1. 寝不足 | 5時間以下は要注意 |
| 2. 遅い時間帯の入浴 | 0時以降の入浴 |
| 3. 遅い時間帯の飲食 | 22時以降の飲食 |
| 4. 不規則な時間帯の飲食 | 食べたり食べなかったり量の過不足 |
| 5. 浅い呼吸・口呼吸 | 長時間の緊張・鼻づまり |

生活習慣病の要因2

| | |
|------------|--------------------------|
| 6. 運動不足 | 月1回未満しか運動しない |
| 7. 過労 | 1日12時間以上の労働 |
| 8. 精神的ストレス | 3日以上 of 極度の精神的ストレスの持続 |
| 9. 身体を冷やす | 冷たいものの過飲食、クーラー・寒冷地で身をさらす |

重要な要因

1. 寝不足

2. 遅い時間帯の入浴

3. 遅い時間帯の飲食

4. 不規則な時間帯の飲食

5. 浅い呼吸・口呼吸

6. 運動不足

7. 過労

8. 精神的ストレス

9. 身体を冷やす

未病治②

② 病気がある場合に、その病気が次に発展することを予想して、前もってそれを防ぐ方法。

症状

身体に疲労がたまると肉体は元に戻る
努力を始める

その際生じる現象が「**症状**」

症状は肉体が正常化しようとするサイン

未病治②の対処法

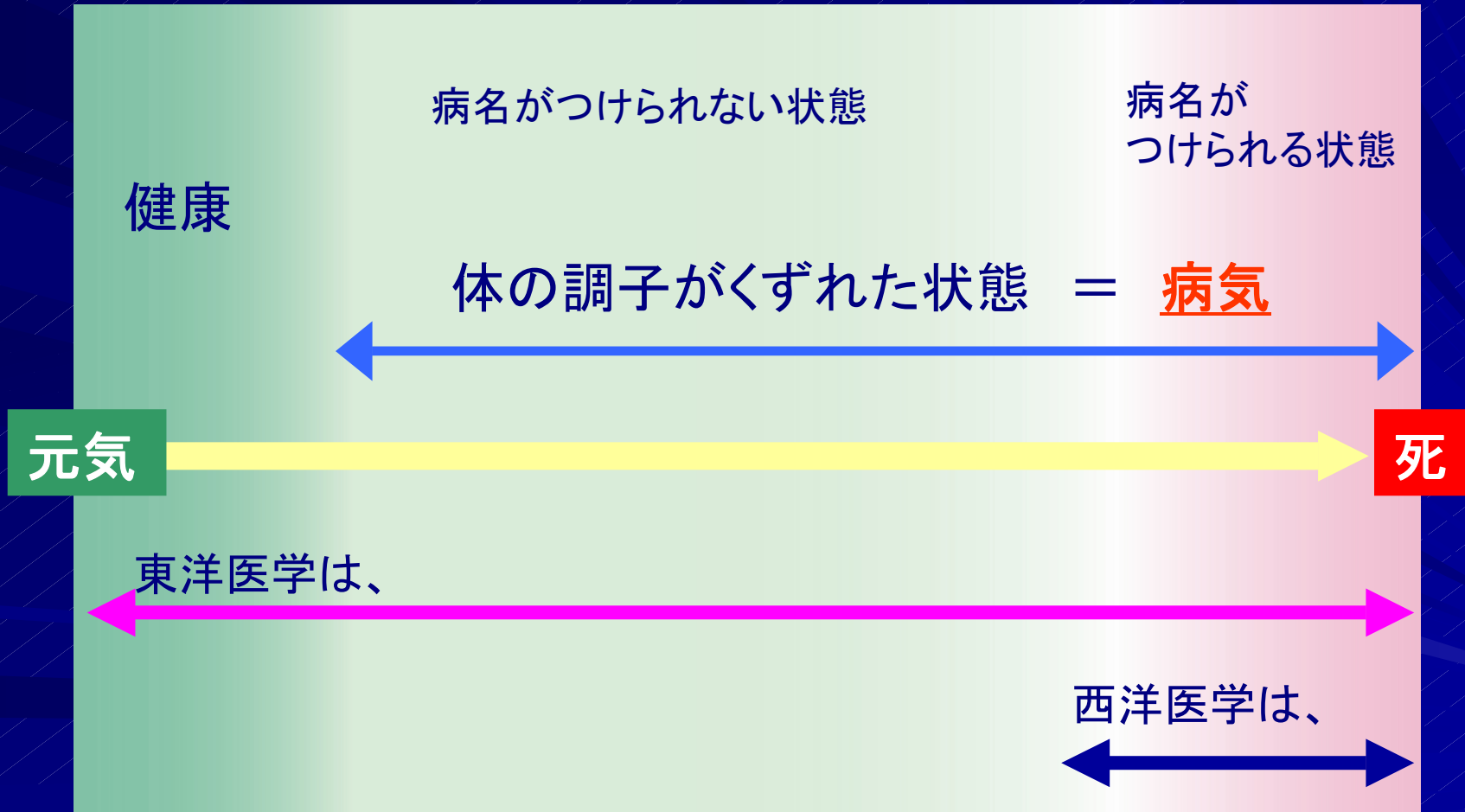
- 日常生活を改善する。
- ヨガなどの運動をして改善する。
- 医療によって改善する。

未病治③

③病の治療に当たっては、
病気が軽い段階、
病気が衰えてきた段階、
正気が充実してきた段階
で治療を行うというタイミングの重要性を
説いたもの。

「病名診断できる病気の患者」が対象者

病気のイメージ



統合医療



医療の違い

西洋医学 (整形外科)

骨折・脱臼に対し**観血的外科手術**を施す
(メスを入れる手術＝傷が残る手術)

手術不適応者や捻挫・打撲に対し**薬物療法**で対処する
(飲み薬・貼り薬など)

東洋医学 (接骨院・整骨院)

骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷に対し、**非観血的外科手術**を施す
(**徒手整復術**＝徒手にて患部を復元する手術)

統合医療



鍼灸治療適応症

1神経系疾患

初期痴呆, 脳梗塞後遺症, 半身不随, 言語障害, 神経性頭痛, 片頭痛, 後頭神経痛, 三叉神経痛, 坐骨神経痛, 肋間神経痛, 幻肢痛, 神経炎, 顔面神経麻痺, 腓骨神経麻痺, 重症筋無力症, 脊髄炎, ポリオ, 振戦麻痺, チック症, 斜頸, 多汗症, 不眠症, ノイローゼ, 対人恐怖症, てんかん, 失語症, めまい, 乗り物酔い

2消化器疾患

口内炎, 急性胃炎, 慢性胃炎, 胃下垂症, 胃痙攣, 胃潰瘍, 慢性腸炎, 肝機能障害, 胆石症, 下痢, 便秘, 消化不良, 腸ヘルニア, 痔核, 痔出血, 脱肛, 十二指腸潰瘍, 膵炎, 内臓下垂, 手術後の体力回復, 放射線療法後遺症, クローン氏病,

3運動器疾患

関節炎, 五十肩, 関節リウマチ, 筋肉リウマチ, 腱鞘炎, 弾発指, 腰痛, 肩こり, 寝違い, 捻挫, 脱臼, 打撲, 内出血, 頸椎症, 頸腕症候群, 椎間板ヘルニア, 脊椎間狭窄症, すべり症, スポーツ傷害, 胸郭出口症候群, テニス肘, 野球肘, アキレス腱炎

鍼灸治療の適応症2

4循環器疾患

心悸亢進, 心臓神経症, 心臓喘息, 動脈硬化症, 脳出血, 高血圧症, 低血圧症, 静脈瘤, 不整脈

5内分泌系疾患

貧血, 甲状腺機能亢進症, 糖尿病, 膠原病

6呼吸器疾患

喘息, 流行性感冒, 気管支炎, 肺結核, 胸痛, 扁桃炎, 咳, 咽頭炎

7泌尿器

疾患ネフローゼ, 腎炎, 腎臓結石, 尿管結石, 膀胱炎, 尿道炎, インポテンツ, 前立腺肥大, 精力減退

8外科疾患

癱, しもやけ, ひょうそ, うおのめ, たこ

9皮膚病

蕁麻疹, かぶれ, ヘルペス, しみ, にきび, 疣, 掻痒症, 禿

鍼灸治療適応症3

10婦人科疾患

月経困難, 月経不順, 月経過多, 無月経症, 子宮筋腫, 冷え症, 更年期障害, つわり, のぼせ, 乳腺炎, 不妊症, 胎位異常, 子宮脱, 子宮下垂, 失禁

11小児科疾患

夜泣き, 夜尿症, かんむし, 小児喘息, アトピー性皮膚炎, 小児麻痺, 側弯症, 小児下痢, 虚弱体質, 食欲不振

12眼、耳、鼻疾患

近視, 遠視, 結膜炎, 麦粒腫, 白内障, 緑内障, 眼精疲労, 斜視, 複視, 視神経萎縮, 色盲, 耳鳴, 難聴, 中耳炎, メニエル氏病, アレルギー性鼻炎, 蓄膿症, かれ声, 歯痛, 顎関節症

13その他

自律神経失調症、不眠症、ストレス性疾患、心身症、アレルギー、慢性疲労、生活習慣病の予防等

『鍼灸臨床経験輯要』『医道の日本』『鍼灸臨床雑誌』『鍼灸OSAKA』『上海鍼灸雑誌』より

体操の種類

中国 「五禽の戯」「太極拳」
「導引術」「気功」

インド 「ヨーガ」

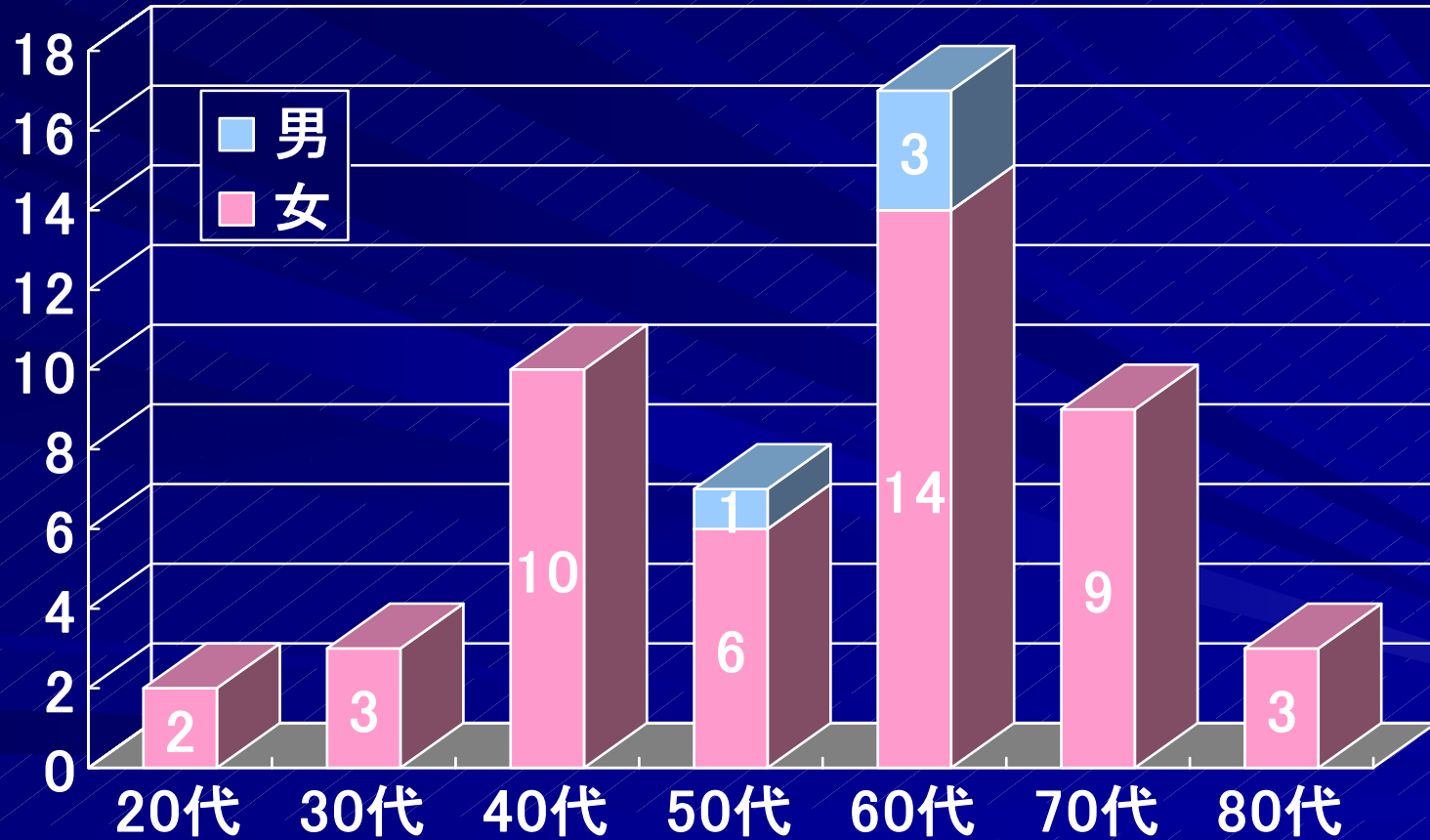
日本 「自彊術」「真向法」
「肥田式強健術」等々

健康体操教室



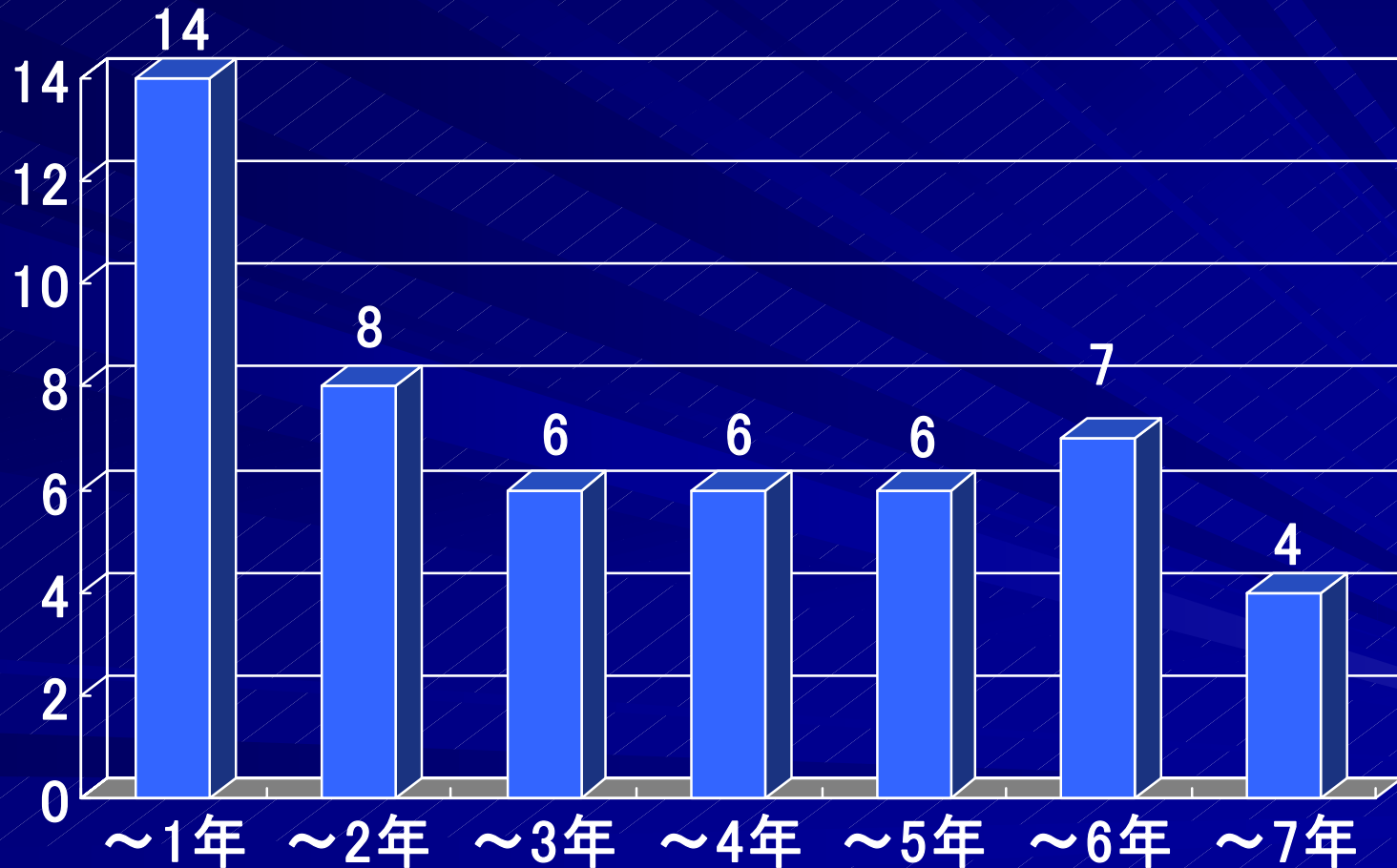
体操教室構成

年齢構成 n=51



体操教室構成

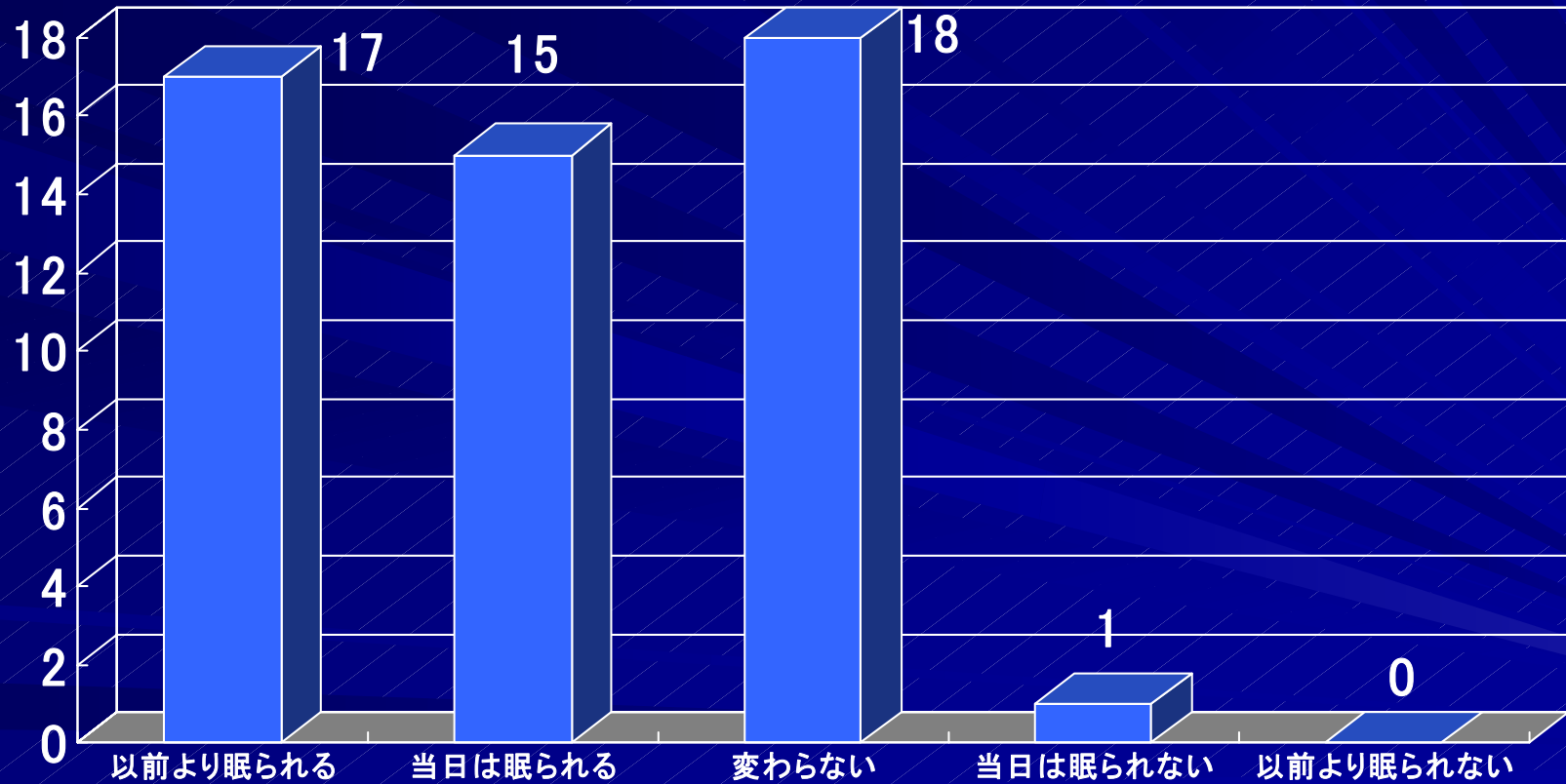
体操継続年数 n=51



体操の効果(1)

睡眠

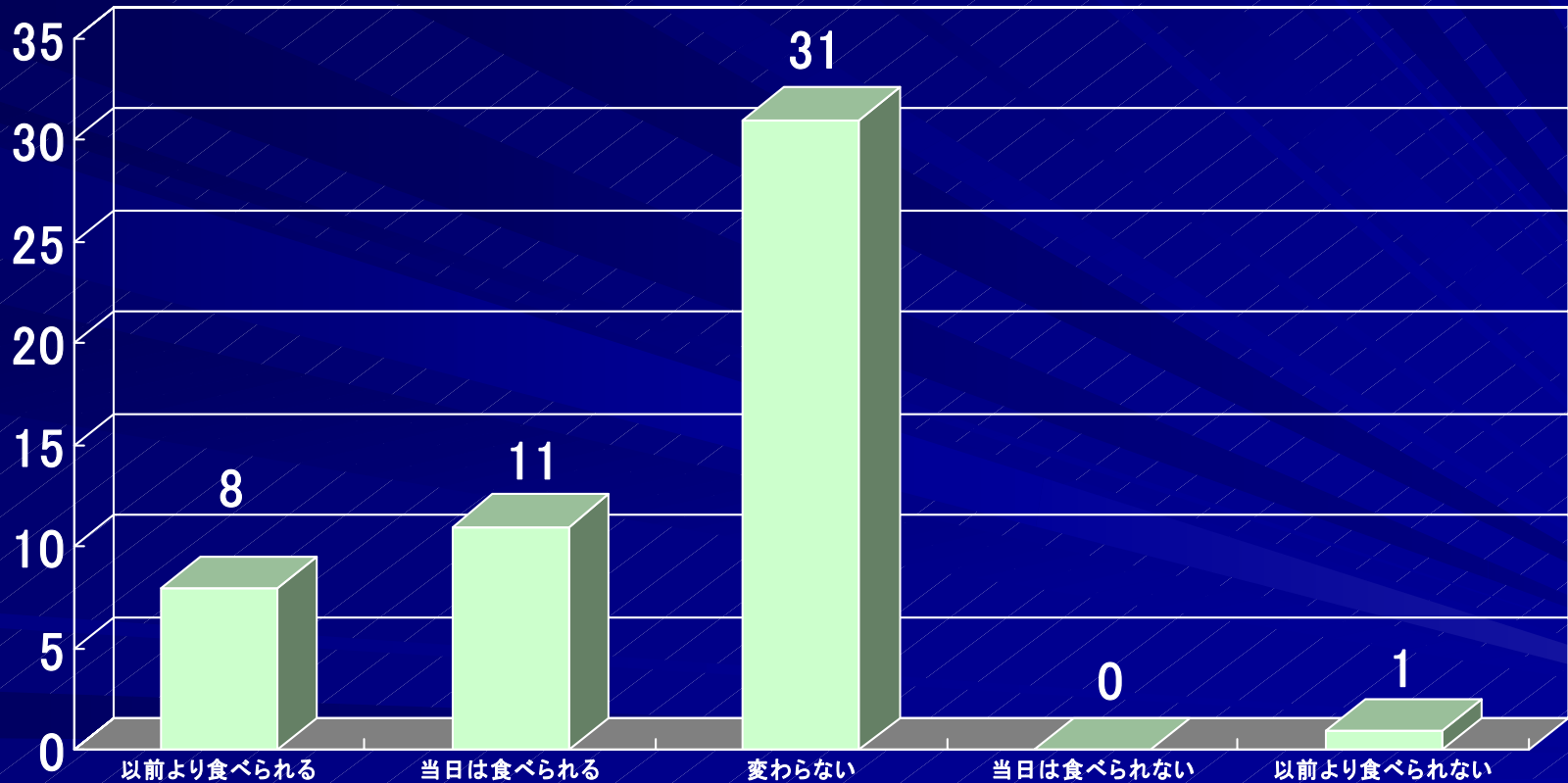
n=51



体操の効果(1)

食欲

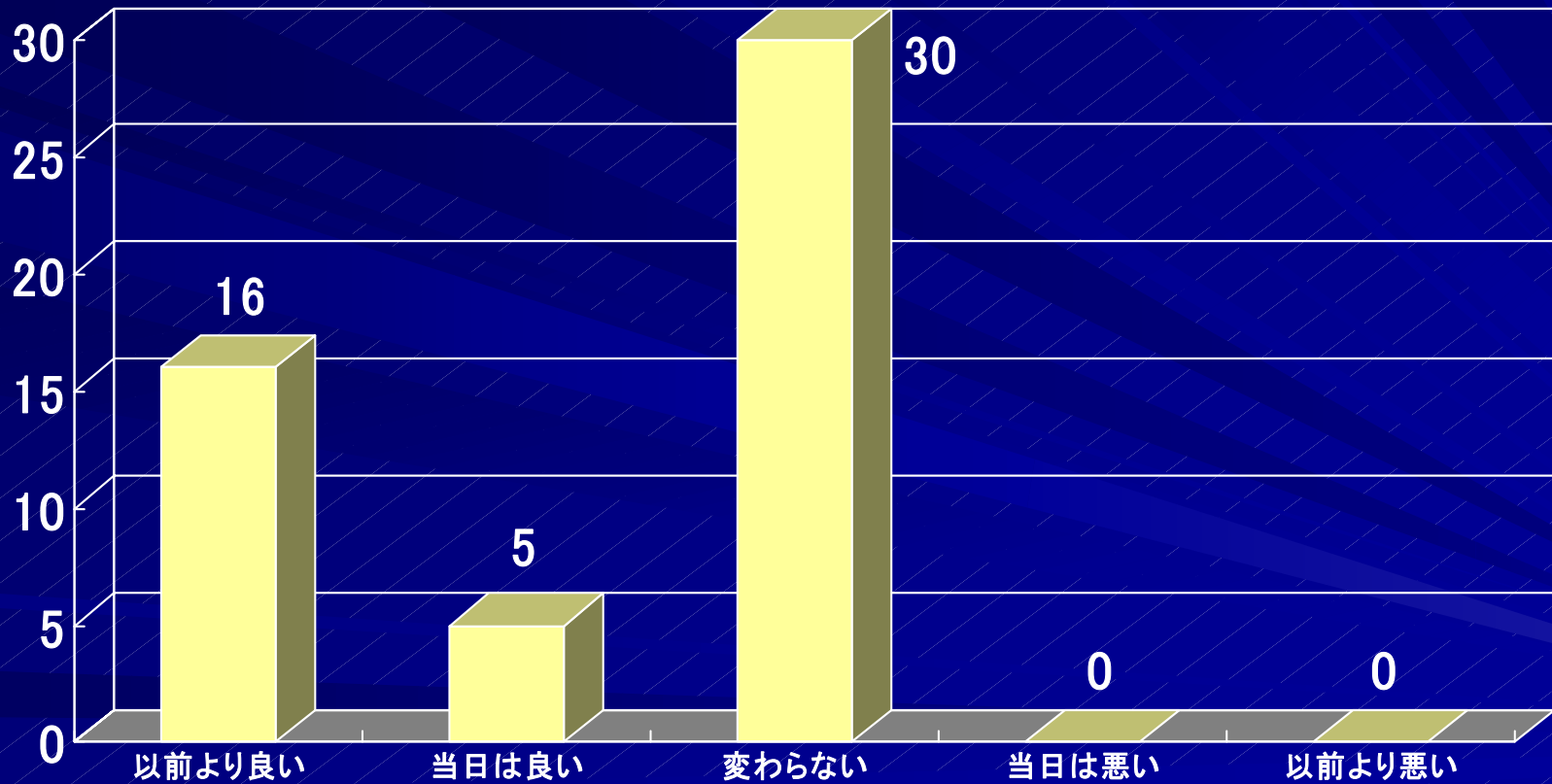
n=51



体操の効果(1)

便通

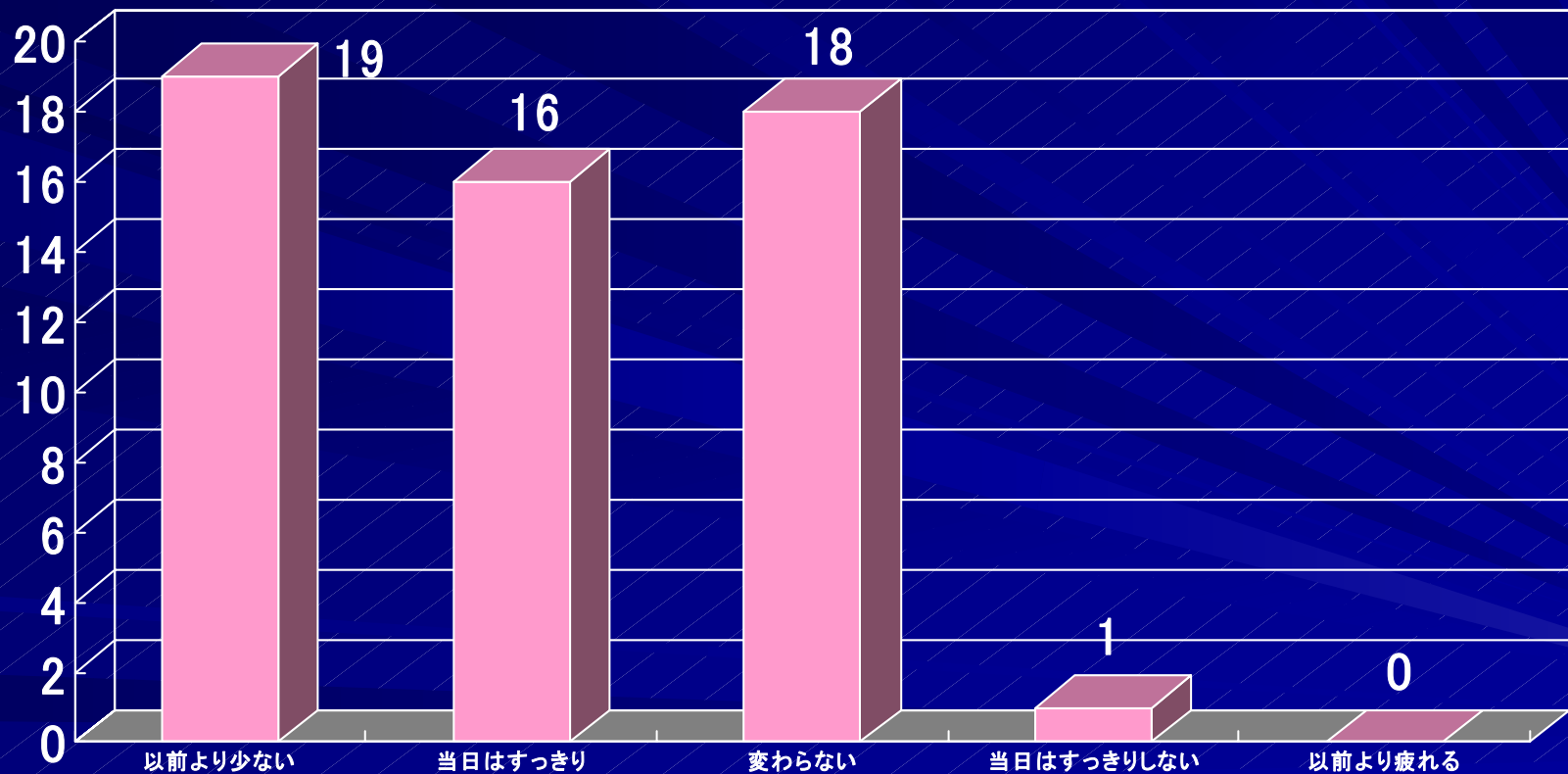
n=51



体操の効果(1)

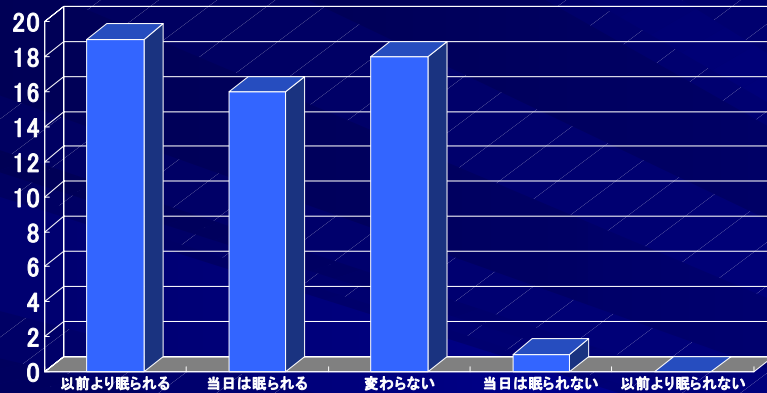
疲労

n=51

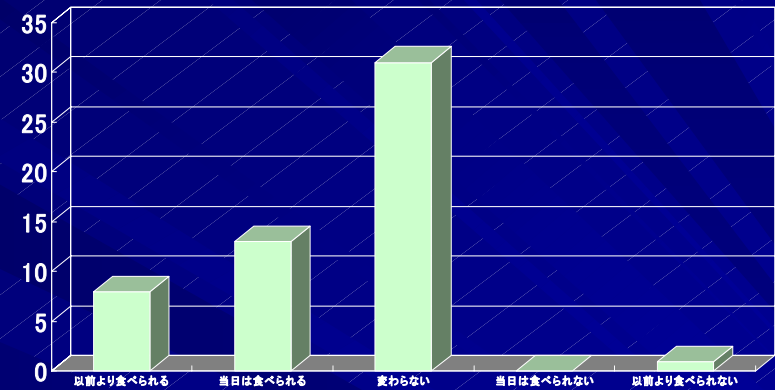


体操の効果(1)

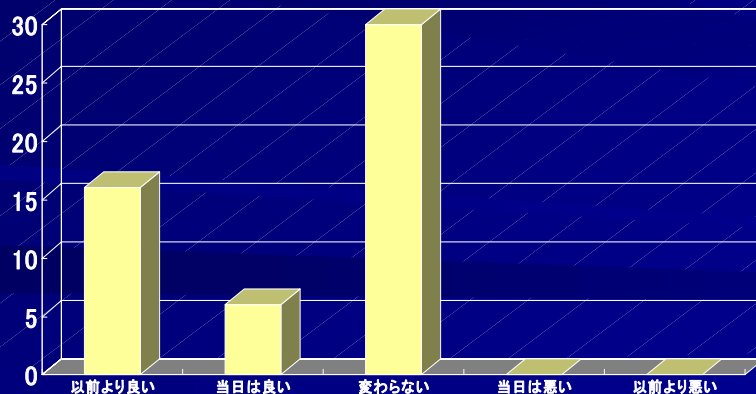
睡眠



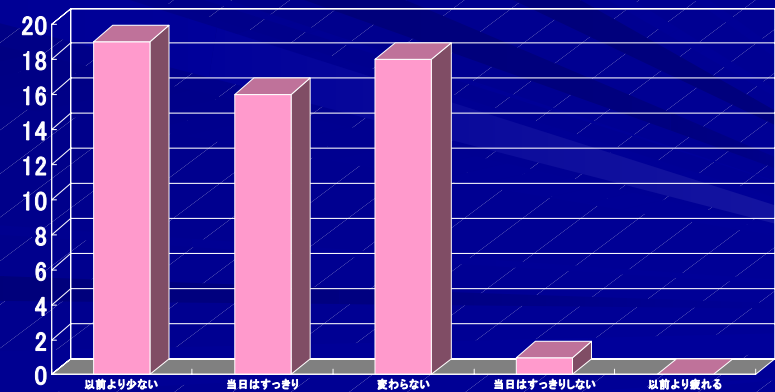
食欲



便通



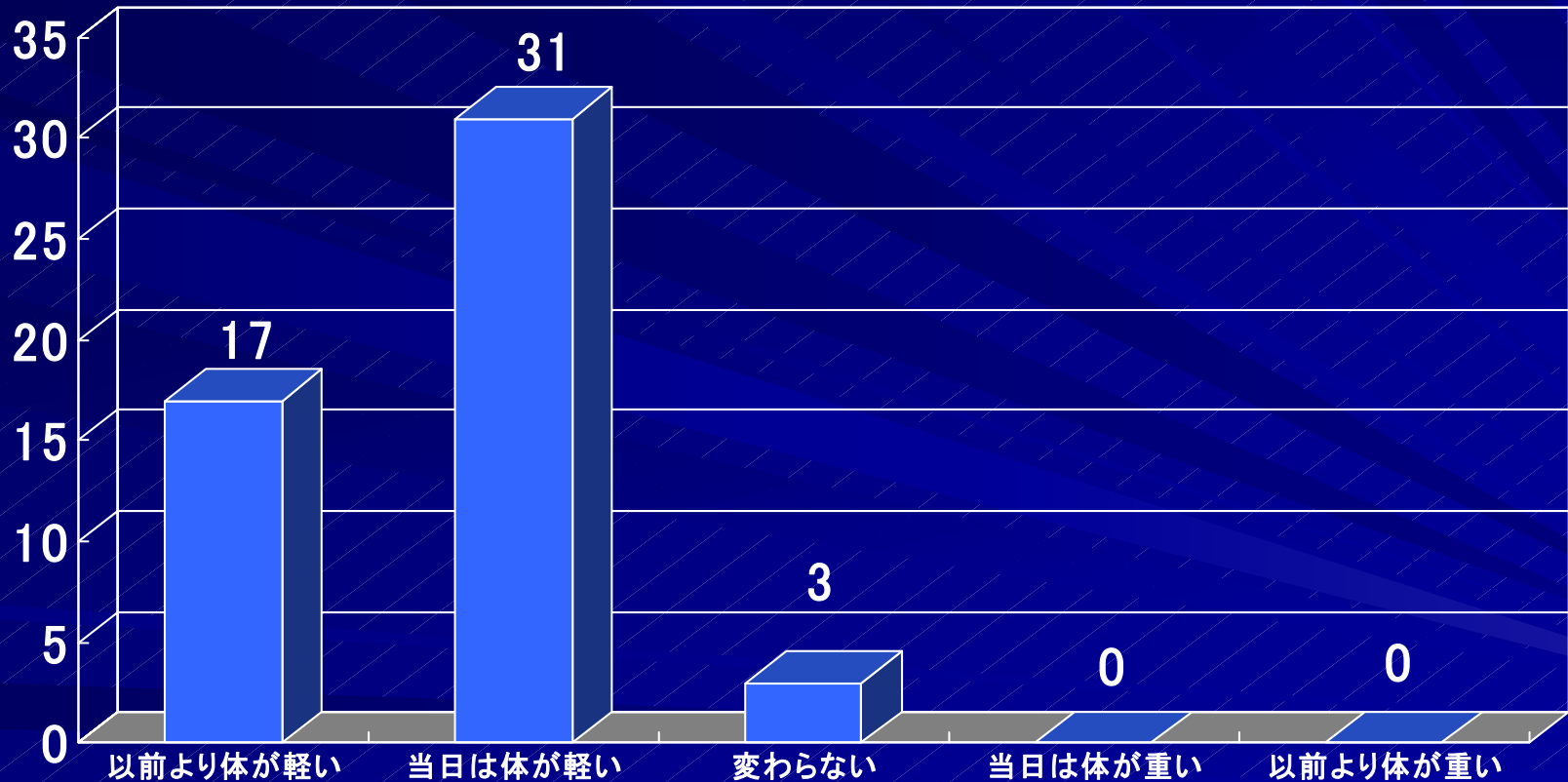
疲労



体操の効果(2)

体調

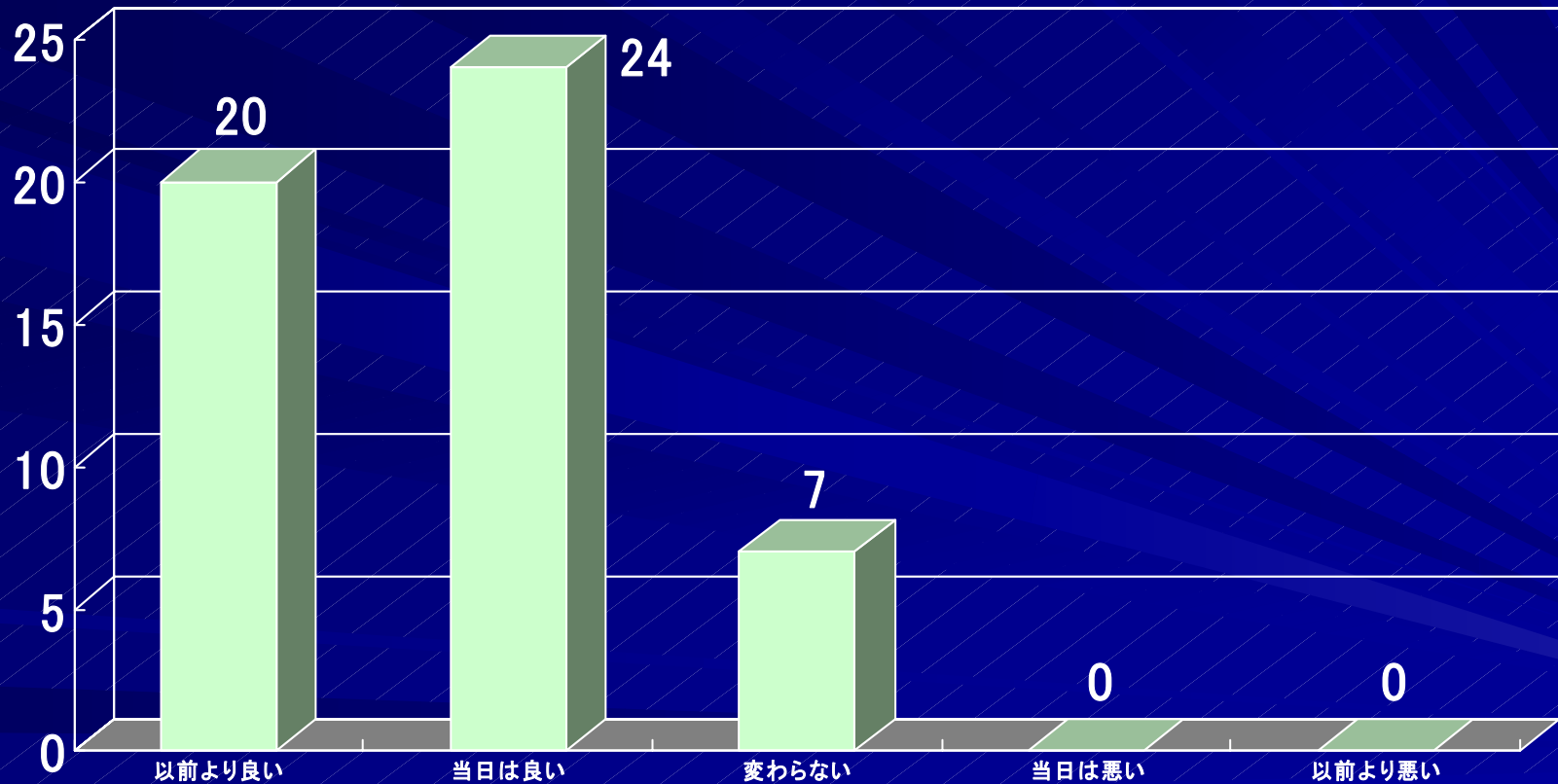
n=51



体操の効果(2)

気分

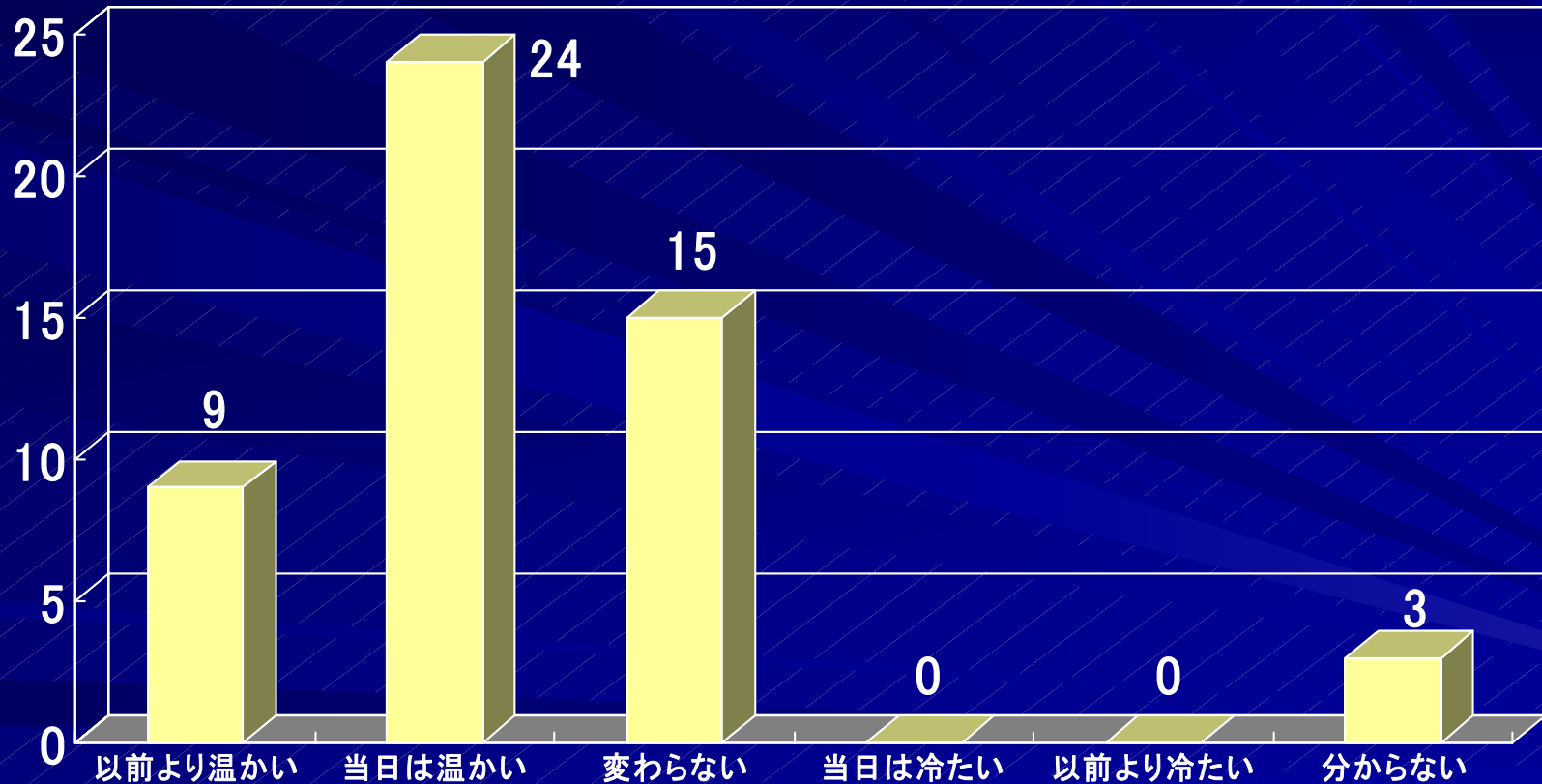
n=51



体操の効果(2)

体温

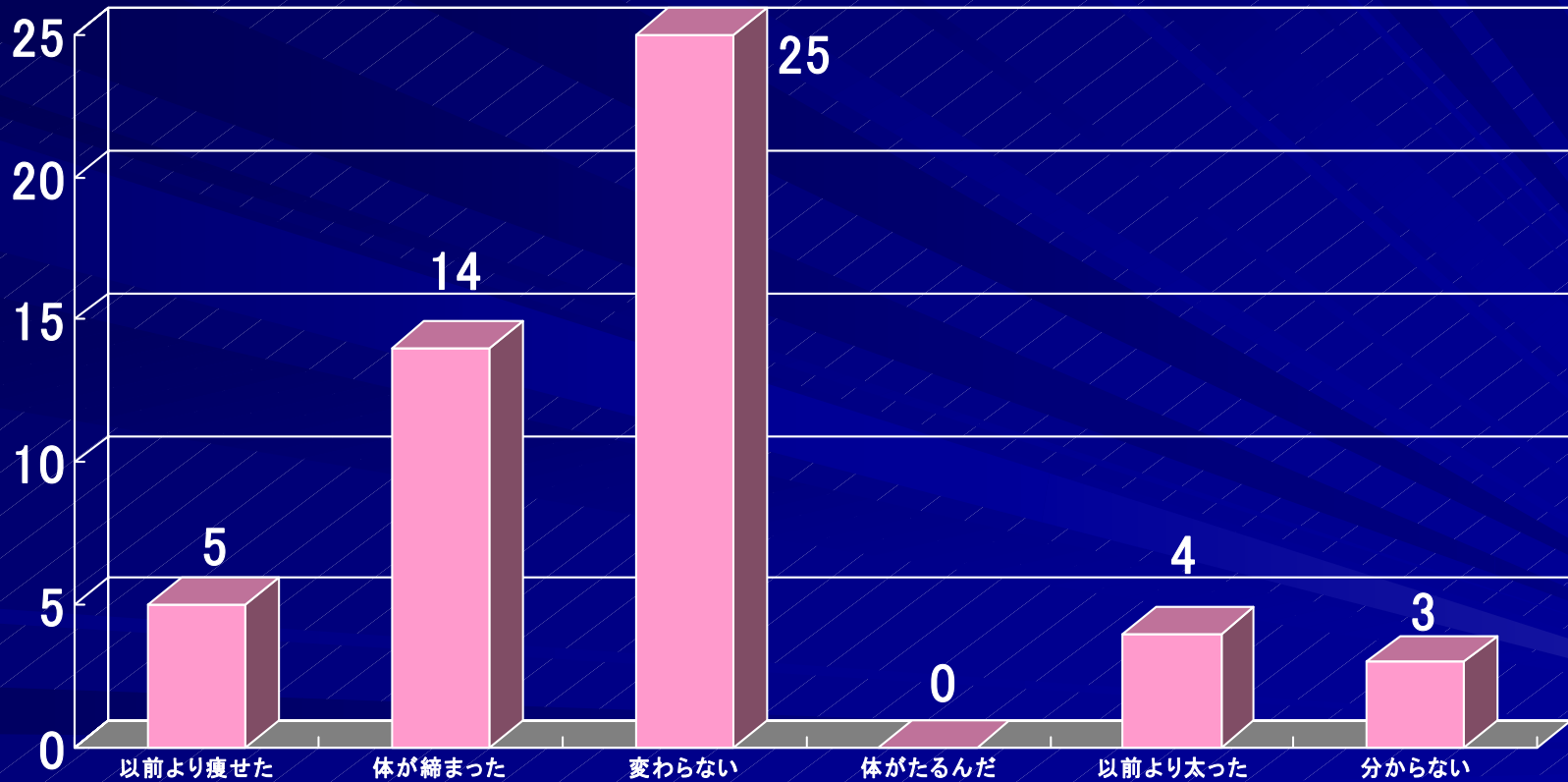
n=51



体操の効果(2)

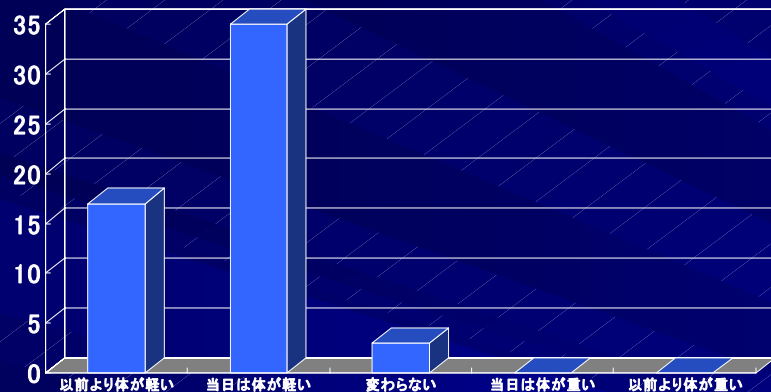
体重

n=51

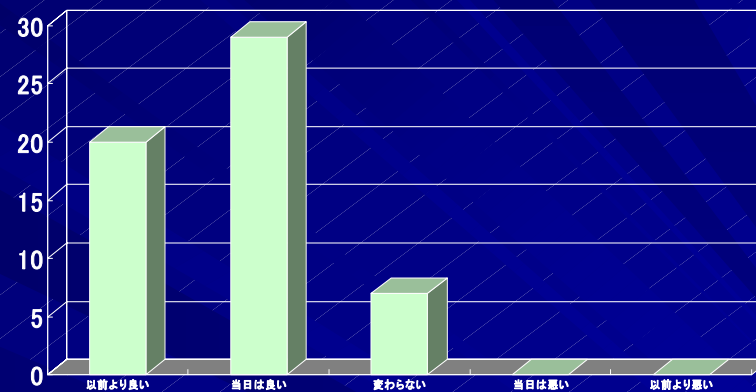


体操の効果(2)

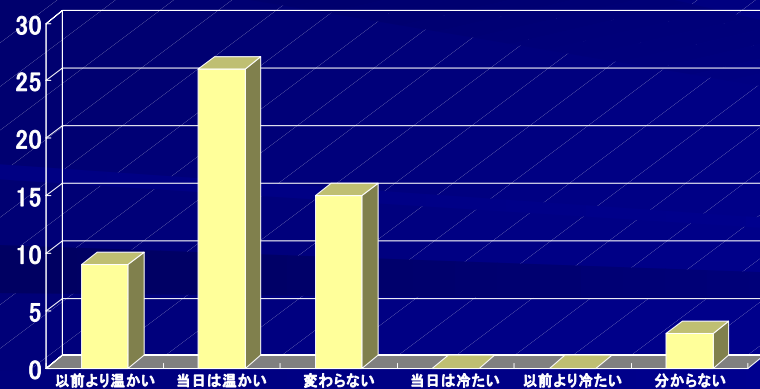
体調



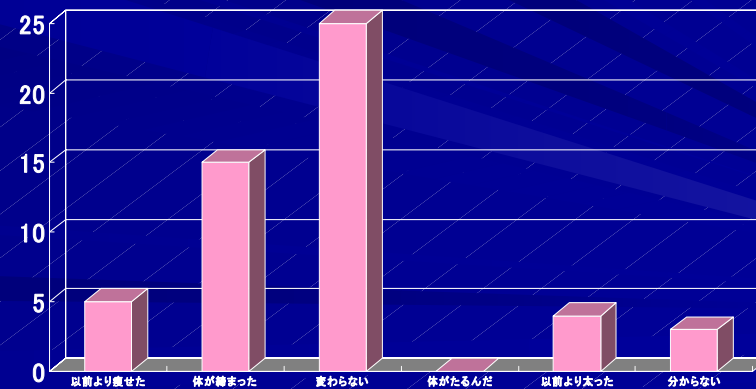
気分



体温



体重



体操の効果(3)

- 息切れしなくなった。
- 正座できるようになった。(6名)
- 体のバランスがよくなった。
- 持久力がついた。
- 体操後血圧が正常に戻る。
- 心身ともに良好になる。
- 体質が変化した。
- (ウールや金属などのアレルゲンに反応しにくくなった。)
- 呼吸が以前より深くなった。
- 体が柔らかくなった。(4名)
- 体力がついた。(2名)
- 階段の昇降が楽になった。
- 気力が出る、気持ちが前向きになった。
- 集中力が増した。
- 肩こりが楽になった。
- 頭痛がなくなった。
- 段差につまずくことがなくなった。
- 薬を飲むことが少なくなる、量が減った。(頭痛薬、鎮痛剤)
- 日常生活で呼吸を意識するようになり、疲れにくくなった。(4名)
- 膝痛がなくなる。
- 痛みが出現しても4~5日で消失する。
- 体が元気になって、気持ちが元気になった。
- 姿勢が良くなった。(2名)
- 歩く速度が早くなった。(2名)
- 深い呼吸ができるようになった。
- 日常の呼吸が楽になった。
- 平成11年に膝を痛めて以来、杖が放せなく手術をする予定だったが、体操を始めて杖を必要としなくなる。
- 現在も手術を行っていない。
- お風呂の中でしか膝の曲げ伸ばしが出来なかったが、ある日座る練習をしていて、正座をしたら出来た。
- 大変うれしかった。
- 風邪が引きにくくなった。
- 腰痛がなくなった。
- 体操を始めた当初、摘出した右胸の部分に空洞を感じ、体が歪みを強く意識していたが、半年後ふと気がつくとも床にしっかり背中が付いて感動した。
- 今年、何十年ぶりに南アルプス北岳に登る。(60代)以前のようにとはいかないものバテずに1392mを征服。
- 病気を口実にいろいろなことから遠ざかっていたが、体操をすることにより、体力、集中力がつき、積極的にチャレンジしようと思う気持ちが出てきた。
- 深い呼吸をすると、体の隅々に酸素がいきわたるようで、寒い時期でも手や足先まで暖かい。
- 体が引き締まった。(2名)
- パニックに陥らなくなった。
- 体操を行なっているときには気がつかないが、長期にわたって休むと調子悪い。

未病治の理想

病気の発生する前段階で病気の芽を摘んで、予防できる時期に適度な運動を毎日行い、穏やかな呼吸を心がけ、日常生活を節制すること。

- ヨーガは理想的な運動法
- 呼吸法の習得にヨーガは最適

未病治を実践する医者

古来より中国では病気の発生する前段階で病気の芽を摘んで治療できる医者を

上工(じょうこう)と称し、

患者に対し細やかな管理が出来る医者を理想の医療人と位置づけた。

まとめ

鍼灸治療は、「未病治」という思想に基づき細やかな医療を行なうことが可能。

健康から病気に至る段階を

1. 体調不良を自覚しつつも生活を改善することができない状態
2. 不快な症状が重なり日常生活を営むことが困難になった状態
3. 疾病がはっきりと形に表れる状態

ととらえる事により、鍼灸治療はあらゆる状態に対処できる医療であると認識できる。

まとめ2

病気を早く健康な状態に導くためには、生活指導や運動指導が重要。

理想の「上工」は、「未病治」という思想に基づき鍼灸治療を実施し、かつ生活指導や運動指導が行なえる臨床家であると考ええる。