

## つくばマラソン大会における施術ボランティア活動



2019年11月24日(日)、今年もつくばマラソン大会にて施術ボランティアで活動させて頂きました。設営場所は例年通り、コースの途中の24.5km地点です。施術者7名、受付1名で臨み、計51名が利用者されました。

例年は70名以上の利用があるため、比較的少ないものでした。

今年は、残念ながら開始時刻に雨が降っており、当ブースを利用されたランナーの靴下は濡れており、肌も冷たくなっている方が多い状況で、過酷な環境だったと思います。例年であれば、コース復帰を目指して急いで改善して欲しい！というランナーの熱意(圧力?)を感じますが、今年はさほど感じられませんでした。また、利用後にリタイヤする方が例年より多く感じ、残念でした。

## 症例レポート

施術ボランティア協力者に、今回出会った症例をレポートして頂きました。

【症例1】20代女性:腰痛および腰部全体の皮膚表面にピリピリする痛みを訴えていた。

本症例は、20kmを越えたあたりから徐々に腰部に痛みや違和感が出てきました。慢性的な腰痛や痺れ等の感覚異常は無いと仰り、体幹の前後屈や寝返り等の動作で痛みは出ないことから、腰部の筋肉や関節そのものに原因は無いと判断しました。

また、腰に軽く触れるだけで皮膚表面がピリピリと強く痛む為、「接触鍼」という方法で施術を行うことにしました。これは腰の皮膚表面に鍼先を当てて、腰部全体をその針先で軽く撫でるといふ鍼の技法です。皮膚が少し赤く変化したところで終了しました。術後、腰のだるさは残るも痛みは軽減し、皮膚表面のピリピリする不快感は消失しました。

接触鍼は、およそ1週間以内に発症し、痛みが割と強いものに対しても有効であり、この方法は小児の鍼としても行われます。

施術中の雑談の中で、最近仕事も忙しく、寝不足が続いていたとの事でした。

雨の中で長距離を走り、雨や汗で冷やされた為の血行不良とも考えましたが、寝不足やストレス等で弱った体が疲労や冷え(気温や天候の変化)に上手く対応できなくなったのかもしれない。

日頃から遅くても12時前の就寝や、冷えたもの・甘いもの(果物含む)を控えるといった飲食物のコントロールが大切です。また、

女性は生理期間中であれば、体力・精神面の無理は避けた方が良いでしょう。

何故その人の体にこのような症状が表れたのか、腰が痛いという症状だけを診るのではなく、その背景にある生活習慣やその人の置かれている立場や環境等についても注目する必要があると考えられます。

【脈状診・大山治療院 大山】

【症例2】40代男性:右膝関節痛(これまで経験したことのない痛みが出たと仰る)



本症例は、10キロ地点で給水した際、右膝に違和感が出て、その後から右膝前面に炎症を起こしているような痛みが出たと仰いました。診察したところ、熱感や腫脹、発赤はみられませんでした。そこでまず、患部を落ち着かせる目的で、仰臥位にて柔らかくマッサージし、

次にそのまま他動的(施術者が患者の膝を持って動かすこと)に、膝の屈伸運動を軽く行いました。この時、痛みは出ませんでした。

次に、伏臥位にて腰部から下腿にかけてマッサージを施していたところ、ふくらはぎが硬く緊張しているのが分かりました。また、ご本人からは、しばしば攣りやすいとお話も伺いました。

過度な筋緊張が、下肢全体のバランスを崩し、膝の痛みとして表れたのではないかと考えました。つまり、本症例が心配されていた炎症による症状ではなく、筋緊張が和らいでいくと自然に軽減する種類の痛みではないかと説明したところ、安心されました。

特に緊張の強い右下腿をゆっくり・軽めにマッサージして緩め、左右のバランスを見て簡単に整えたところで施術終了の時間が近づいたため、両ひざにテーピングを施し、終了としました。コースには戻られましたが、完走されたかどうか気になっています。

【磯田鍼灸整骨院 磯田明彦】

最後までお読みいただき、ありがとうございます。  
当会や在宅医療マッサージ、東洋医学について、  
ご興味・ご関心をお持ち頂きましたら幸いです。

## ◆ つくば鍼灸マッサージ師会

平成6年からつくば市内で活動している鍼・灸・按摩マッサージ指圧の国家資格を持つ同業者グループです。

つくば市において、鍼・灸やマッサージ、東洋医学という医療手段を広めるべく、さまざまな形で活動しております。(2019年12月現在、マッサージ師16名・鍼灸師11名:計18名所属)

発行責任:事務局・つくば草の根はりきゅう院

編集局:こぼり治療院

連絡先は裏面をご参照ください。

◆ホームページ随時更新中!

<http://www.tsukubashikai.com/>



つくば師会

## つくば鍼灸マッサージ師会 会員マップ [2019年12月現在]



### ◆所属会員の治療院

- ① 市村鍼灸治療院  
(つくば市二の宮 4-14-5、852-5556)
- ② 国際鍼灸院  
(つくば市天久保 1-12-9、851-0118)
- ③ さくらヒーリング・プレイス  
(つくば市葛城根崎 68-3、851-0014)
- ④ 塚本鍼灸治療院  
(つくば市作谷 125-1、869-0306)
- ⑤ つくば草の根はりきゅう院  
(つくば市大角豆 2012-43、859-3648)
- ⑥ 脈状診 大山鍼灸院  
(つくば市高見原 1-1-114、828-5181)
- ⑦ リウト鍼灸治療院  
(つくば市高野台 2-6-1 B105、836-7000)
- ⑨ 磯田鍼灸接骨院  
(つくば市上郷 2592、847-3155)
- ⑩ 稲荷前はりきゅう整体院  
(つくば市稲荷前 27-11、050-3559-4189)
- ⑪ こぼり治療院  
(つくば市横町 368-5、869-9979)
- ⑫ つくばの“のんき”治療院  
(つくば市千現 2-11-11-105、070-4222-7343)

※要予約の治療院もあるため、営業時間等については、お問合せ下さい。

※会員マップには、了承の得られた治療院のみを掲載しています。

### ◆鍼灸マッサージ師とは？

正確には、「はり師」「きゅう師」「あん摩マッサージ指圧師」の3つの国家資格に分けられています。それぞれ、厚生労働省指定の専門学校・大学で、3~4年を掛けて、解剖学・生理学・病理学・リハビリテーション医学・東洋医学概論・臨床論を学び、臨床実習等を経て、国家試験に合格して得られる国家資格です。

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧の施術は、いずれも、ツボと呼ばれる部位や、皮膚表面の圧痛(押し痛い点)、硬結(コリ)、凹み、乾燥、熱感等に対して、それに応じた多様な刺激を行うことで、人の体の持つ自然治癒力を高め、健康状態を維持したり、改善・増進させる刺激療法です。

腰痛・膝痛・頸肩部痛や神経痛などの運動器疾患には、症状がある局所への施術により、愁訴が軽減される効果があり、古来より施術の良さが知られております。全身の血行を改善させる効果があるため、便秘やむくみ、疲労改善、不眠、冷え、頭痛などの症状にも効果的で、WHO(世界保健機関)でも、運動器疾患以外の多くの疾患に効果があることが認められています。