Recovery Support Center 2017.02.17 NO.15
発行:NPO 法人 リカバリー・サポート・センター(R・S・C)
住所:〒160-0022 東京都新宿区新宿1－15－6 オリエント新宿204
発行人:木村晋介 企画編集:事務局

木の根

ツボを押さえて セルフケア

～特別対談 伊藤和憲（明治国際医療大学教授）木村晋介（弁護士・R・S・C理事長）～

木村一先生は東洋医学の鍼灸を専門にされていますが、セルフケアということを唱道されていて、R・S・Cの検診のときにも、受診者を対象に講習をしていただいています。これは大変好評でして、ぜひ受講されていない方にも知っていただこうと思って今日お話を聞かせて頂きます。まず、先生の専門分野の、疼痛治療というものはどんなものかお話しください。

伊藤一まず、治療者として痛みとどう向き合うかということが問題になります。一つの考え方は、痛みの原因を探って、これを取り除くというスタンスです。この考え方が一般的ですが、慢性化すると痛みの原因はそう簡単にわからないですし、これが原因だと思って、その原因にアプローチしても、また別の痛みが出現します。慢性化すると、それだけ痛みの原因は複雑で、つかみきれないことが多いということです。

木村一痛みにいろいろな不定愁訴が伴うことも多いようですね。

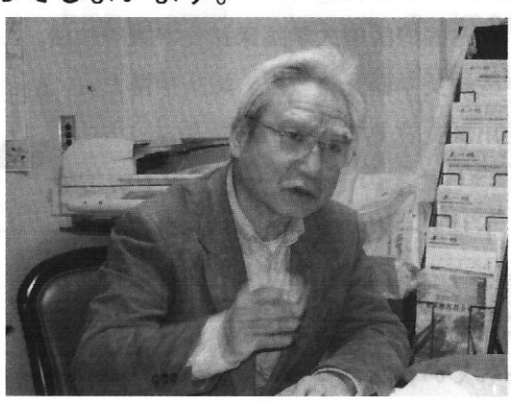
伊藤一そうです。疲労感・倦怠感や不眠、手足のしびれ、思考力低下、それ以外でも、便秘になる、生活習慣が乱れるなど様々です。ですので、原因に働きかけるといっても、次から次へと問題があらわれるため、まるでモグラ叩きのようになってしまいます。

木村一鍼灸は、そうした疼痛には効果的なんでしょうか。

伊藤一患者さんは、鍼灸で痛みが改善される人も沢山いますが、かなりの確立で不定愁訴などの自覚症状が和らぐという結果が出ています。しかし、残念なことに、ある程度の期間が経過すると、元に戻ってしまうことが多いようです。ですから、定期的に治療を受ける必要があるのですが、それができる人ばかりではないのが事実です。

木村一そこで、効果を継続的なものにするというところから行きつかれたのが、セルフケアということですね。セルフケアにはどのような効果があるんでしょうか。

伊藤一セルフケアというのは、広い意味で、自分自身で症状をコントロールするための方法です。このなかで、症状が起こらないように日頃から注意していくことを「セルフコントロール」といいます。体が硬く感じられるとか、脈が速いようだ、舌が白くなっている、という身体のサインを見逃さない。「気づき」が大切です。そして、その「気づき」に応じて、食事をコントロールしたり、運動したりするケアすることが大切となります。そのためにも日誌をつけてどんな時に痛みが強くなったり、弱くなるかを



木村晋介理事長

伊藤和憲氏

観察することにより、自分を知ることが予防の第１歩となります。これに対して狭い意味でのセルフケアというのは、症状がおこったときに、自分で対処することです。たとえば、痛い筋肉をストレッチしたり、マッサージしたり、ツボを押したりなど、症状に対するケアがセルフケアです。

木村―ツボを押さえるというのは大切なことなんですね。

伊藤―そうです。一般的には、体表の様々な部分に刺激を与えることで、症状が緩和したり除去されたりということがあるわけですが、セルフケアでは、ツボを触ることで体が抱えているトラブルを探し出すことにつながるのです。その意味で、ツボは体の鏡だと考えています。

木村―そのほかのセルフケアの方法としてはどんなものがありますか。

伊藤―症状が感覚的なものか、感情（情動）的なものかでも対処が違ってきます。感覚というのは痛みなどの症状としてあらわれるものです。動きを伴う活動は難しい場合も多いので、ツボ刺激やマッサージ、アロマテラピー、音楽療法、絵画療法などの五感を刺激するケアが効果的です。これに対して、悲しみ、うつ状態など、情緒面での障害があるときは、ジョギング、散歩、筋肉トレーニング、ストレッチ、ヨガ、のように体を動かすことが効果的です。森林浴やヨガなどはどちらにもいいでしょう。

木村―先生はＲ・Ｓ・Ｃのほかに、平成１７年に起きたJR福知山線（註後記）の被害者団体の「空色の会」でも、セルフケアの講習をなさっていますが、こうした大規模事件とかかわってどのようにお感じになっておられますか。

伊藤―同じ苦しみを味あわれた被害者の皆さんが、一緒に顔を合わせて、前に向かうために必要な事を１つずつ学んでいくことは、それ自体がある意味での癒しです。また、セルフケアを行うという一人ひとりのモチベーションを高めるためにも、みんなにツボを探っていただいて、痛いとか痛くないとかいいながら、自分の身体や周りの皆さんの身体に「気づく」ことは、セルフケアを行う上でとても大切なことです。このような機会は本当に貴重です。

木村―サリン被害者の場合には、目に異常を訴える人が多いんですが、そういう被害者の方にはどのようなセルフケアをお勧めになっていますか。

伊藤―講習会では、手の親指と人差し指の根元にある合谷（ごうこく）のつぼを押してもらいました。顔面部、特に目の症状やストレスのケアに効果が認められています。

木村―今後も講習を続けていきたいと思いますので、よろしくおねがいします。

伊藤―私の属する東洋医学は、長い年月にわたる経験の積み重ねを基礎としています。その意味で、一つの事件の被害者についての症状データがこれほど大量にしっかり蓄積されているという例はありません。Ｒ・Ｓ・Ｃの皆さんとご一緒することで、この貴重な経験を形にして、次の人々に伝えていくことは、私にとっても大事なことだと思っています。

木村―今日は有難うございました。

（平成29年1月21日対談）

註：「空色の会」は2005年4月25日に起こったJR福知山線事故の負傷者とその家族支援者により構成される団体。毎年、事故が起きた４月には負傷者とその家族、また一般の人達も参加して「メモリアルウオーキング」を実施している。

〈伊藤和憲氏　略歴〉

千葉県出身。2002年明治鍼灸大学（現・明治国際医療大学）大学院博士課程修了。2006年同大学臨床鍼灸学教室助教。2008年カナダ・トロント大学に留学。2009年明治国際医療大学臨床鍼灸学教室講師。同大学院講師。2011年大阪大学医学部生体機能補完医学講座特任研究員。

現在：明治国際医療大学臨床鍼灸学講座教授。同大学院鍼灸学研究科教授。鍼灸学博士。

京都桂川鍼灸院Mythos361分院長。

著書：はじめてのトリガーポイント鍼治療

（注）トリガーポイントとは痛みの引き金（trigger）となる点（point）のことであり、筋肉の痛みを起こしている原因部位であると考えられている。

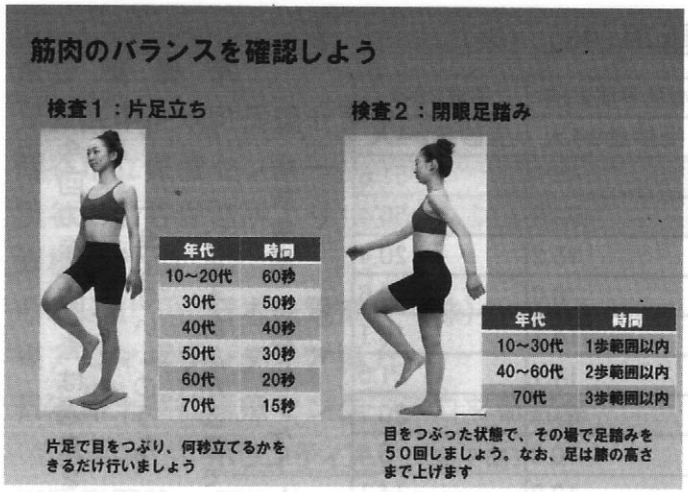
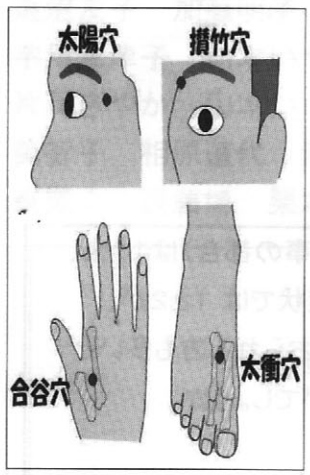


図1：筋肉バランス確認

筋肉の硬さは、心と身体のバロメーターです。閉眼で片足立ち、またはその場の足ふみ行うことで、身体に異常がないかを調べてみましょう。
なお、閉眼足ふみでは、１０～３０代の場合、スタートから一歩範囲以内に入れば正常です。

図2：ストレッチ

筋肉のバランス測定で異常が認められた方は、全身の筋肉が硬くなっているため、図に示す２つのストレッチを行いましょう。
いずれのストレッチも、痛気持ちよい所で５秒ほど止めて、筋肉を伸ばしましょう。



※目の疲れは、目だけの症状にとどまらず、
イライラなどの精神状態にも影響を及ぼす！

図3：目のツボ

目の症状はストレスのサインでもあり、筋肉が硬くなりやすい人の特徴です。
日頃から目の周りのツボを刺激して予防しましょう。なお、ツボは痛いツボを探し、痛気持ち良い程度に５秒ほど圧迫を行うことを、５回ほど行います。

毎日根気よく続けることが大切です。
ご自分のからだの状態をよく知って、
ゆっくり、ゆったり、ご自分にあった
セルフケアを続けてください。

※参考資料
伊藤和憲：慢性痛は自分で治せる
（KKベストセラーズ）

検診　症状アンケートの有訴率（%）（※）

症状分類	質問番号	質問項目	参考平成27年 受診者94人	平成28年 受診者94人
①身体の症状	1	体がだるい	45.2	51.6
	2	体が疲れやすい	53.3	56.4
	3	風邪を引きやすい	15.2	20.4
	4	微熱が出るようになった	8.6	8.6
	5	息が苦しい	14.1	16.1
	6	胸が締めつけられる感じがする	14.1	21.5
	7	突然、心臓がドキドキする	21.7	20.7
	8	吐き気がす	10.8	5.4
	9	下痢をしやすい	12.9	14.1
	10	お腹が痛い	15.1	13.0
	11	食欲がない	8.8	9.7
	12	めまいがする	30.4	32.6
	13	頭痛がする	31.5	33.7
②目の症状	14	目が疲れやすい	68.2	67.4
	15	かすんで見えにくくなった	61.5	60.2
	16	遠くが見えにくくなった	54.4	59.8
	17	近くが見えにくくなった	51.1	60.0
	18	目の焦点が合わせにくくなった	55.1	69.9
	19	目ヤニが出るようになった	27.8	35.5
	20	目に異物感がある	27.8	30.4
	21	目のその他の症状	47.2	50.0
③心の症状	22	眠れない	29.3	27.5
	23	怖い夢をみる	18.7	22.0
	24	突然に事件をありありと思い出す	19.6	12.8
	25	地下鉄や事件現場に近づけない	21.7	15.1
	26	怖くてたまらない、ビクビクする	13.0	16.1
	27	落ち着かない　イライラする	30.8	31.5
	28	集中力がなくミスが多くなった	37.4	38.7
	29	事件のことにふれるのを避ける	26.1	23.9
	30	興味や関心なくなり、無感動になった	19.6	23.9
	31	忘れっぽくなった	41.9	51.6
	32	気力がなく、憂うつな気分になる	37.0	39.8
①	33	体が緊張している（肩こり、手に汗）	45.1	39.8
	34	手足がしびれる	27.5	36.2

今回の症状調査は過去2年の検診参加者有訴率を記載しました。

5：「全くない」のうち、1～3を選択した回答者を有訴者とし計算した。

2：「いつもあるが我慢できる」、3：「時々あるが我慢できる」、4：「少し気になる程度」、

（＊）有訴者率：症状アンケートにおける症状の程度が、1：「いつもあって我慢できない」、

平成28年検診（10月～11月）は希望者105人その内、欠席者（体調不良や仕事の都合）は11人、当日受診者は94人でした。（昨年と同じ受診者数）有訴率が高い項目は身体の症状では 1と2が、目の症状ではほとんどの項目で顕著にみられます。日常に不安を抱えて過ごしておられる方も多いと思います。ぜひ眼科検査を受けられご自分の今の症状を確認されてみてはいかがでしょうか。

各検診会場で眼科検査希望者を受付、後日井上眼科病院へ行っていただきます。

なお検査費はR・S・Cが支援しております。

申込書アンケートへのご協力に心よりお礼申し上げます。

※会 場 提 供
足立区中央本町保健センター
越谷市立保健センター
渋谷区渋谷保健所よりリフレッシュ氷川
※機 材 協 力
心電図計　　日本光電東京（株）
※アロマボランティア協力
日本赤十字社医療センターアロマ研究会

ボランティア　（順不同）

※医師問診： 石松伸一　大久保善朗
※看護師： 広川聖子　山本君子　木村千晶　金子訓代　鷲見としみ　鈴木真由美　山田雅子　田中ゆり
※カウンセラー
小寺康元　松浦菊枝
※セルフケア講習会： 伊藤和憲
※受付・誘導（カウンセラー・看護師含む）
楠美帆　坂下そのみ　内山恵子　板橋和子　坂本真理　太田範子　黒岩深雪　下村健一　青田いずみ　成田みゆき
※臨床検査技師長： 勝又聖夫
※臨床検査技師
青山華菜子　田中麻美子　山本麻琴　沼倉恵美　駒宮幸果　野原舞子　服部加奈子　古川紗希　小南亜紀　藤木里早　窪木理乃
※アロマセラピスト
蓮沼友子　加藤明子　稲葉桂子　森田陽子　宇川恵津子　鈴木いづみ　林恭子　堀晶子　片岡さやか　山本いづみ　小林尚子　佐藤美智子　相原道代　沼上かおる
※搬入　遠藤博　栗木繁美　磯貝陽悟

ボランティアの皆様（越谷会場）

犯罪被害者週間イベント参加報告

平成２８年１２月１日午後より警察庁主催犯罪被害者週間中央イベントが東京イイノカンファレンスホールで行われました。当団体はこのイベントに毎年手作りのポスターを展示して１年間の活動を紹介しています。机上には広報誌をおいて来場者にお渡ししています。今回のパネルディスカッションでは「性犯罪者の実態と今後の課題」が３人のパネリストにより話合われました。「性犯罪」という重いテーマ。被害に遇っても相談できない、被害に遇った自分を責めるなど１人で抱えこむ人が多いということを知りました。このような被害に遇った人達に寄り添い様々な形で支援に取り組んでいる方々の貴重なお話しを聞く時間を持つことが出来ました。

今年の標語は

『支え合い　寄り添う心　育んで』です。

ーお知らせー

☆平成２９年３月２０日（月）地下鉄献花に参ります。
多くの皆様にご参加をお願い申し上げます。

☆５月中旬に新宿御苑「森林浴交流ウオーキング」を計画しています。

第１４回総会　報告

平成２８年１０月６日午後６時３０分から第１５期通常総会を開催致しました。
正会員３０人中、出席者７人、書面表決者１６人合計２３人で過半数以上の出席者となり総会は成立しました。平成２７年度事業、収支決算報告及び平成２８年度事業計画、収支予算計画等の審議事項はすべて承認されました。

「Hello　life!」のご紹介

東日本大震災後から「被災地復興支援プロジェクト」を立ち上げ社会貢献を体験するという取り組みをされている方々がおられます。主に東北地方の中学、高校、大学で授業の一環として生徒たちに寄付体験してもらう学びの場の提供です。これは社会貢献をしている１０団体を掲載している冊子を紹介してその冊子を読んだ生徒たちはその中から自分が支援、寄付を希望する団体を選ぶという体験をします。この冊子に当団体も紹介されていて、これを読んだ生徒たちから、自分がなぜがＲ・Ｓ・Ｃに寄付をしたかを書いた「メッセージカード」が届くのです。今年は宮城県多賀城高校３年生の１２人の生徒たちからR･S･Cの活動に心温まるメッセージを頂きました。サリン事件を全く知らない若い人達が“テレビを見て”“新聞を読んで”“両親から聞いて”と被害者の方々への思いを書いて下さっています。震災後生徒たちは学校では「通学防災マップ」を作ったり「津波波高標識」を作って通学路の電柱や施設に取り付けたりという活動をしているそうです。震災から学んだことを未来に発信していく力強さに勇気をもらいました。

役員及び組織紹介

理事長　木村晋介（弁護士）
副理事長　諸澤英道（前常磐大学理事長）
副理事長　黒岩幸雄（昭和大学名誉教授）
理　事　石松伸一（聖路加国際病院副院長・救命救急センター長）
理　事　磯貝陽悟（記者）
理　事　大久保善朗（日本医科大学精神医学教室教授）
理　事　川村雄次（NHK 制作局文化・福祉番組チーフディレクター）
理　事　下村健一（慶應大学特別招聘教授）
顧　問　河野義行（元長野県公安委員・松本サリン事件被害者）
監　事　松岡基子（税理士）
監　事　松尾千鶴子（舞台製作者）

事務局　山城洋子（日本心理学会認定心理士）
事務局　ボランティアスタッフ
青田いずみ　大竹千鶴　小山千秋
楠美帆　坂下そのみ　山口秀一
山本聡子　山本貴之

ひとこと！

年が明けたと思ったら早２月も半ばになりました。広報誌を作るこの時期は１年で最も寒さを感じます。世界中では地球温暖化が問題になっていますが、日本でも少しずつ季節感が失われていくような気がします。「春夏秋冬」季節のめぐりを味わえることは大きな喜びです。

Y・Y

NPO法人　リカバリー・サポート・センター
〒160-0022　東京都新宿区新宿１－１５－６　オリエント新宿２０４号
電話　03－5919－0878　FAX　03－5919－0876
http//www.rsc.or.jp　mail　rikabari@bf7.so-net.ne.jp

電話相談いつでも可、来所の場合は事前にお知らせください。
事務局業務時間　月～金　午前１０時～午後６時