

# 不眠に鍼灸治療

鍼灸師 村上久美子

## 睡眠の秋

暑い夏が過ぎ、秋風を感じる季節になりました。涼しくなると、よく眠れるという方は多いのではないのでしょうか。良い睡眠をとると、体調が良いですよ。

“Sleep is better than medicine. 睡眠は薬にまさる。”  
食事や運動と同じく、睡眠は健康維持のため重要な要素です。

## 日本は不眠大国

成人人口のうち20%は不眠症、5人に1人は眠りに何らかの問題を抱えているそうです。

不眠に対し、鍼灸治療は効果があります。

また、鍼灸治療の後、「久しぶりにぐっすり眠れた」「眠りが改善された」とおっしゃる患者さんは少なくありません。

## 不眠とは？

自分は不眠ではない、と思っっている方も、チェックしてみてください。

鍼灸（東洋医学）の不眠の定義は広く、

- ・夜中に3回以上目を覚ます。
- ・一睡もできないことがある。
- ・夢をみる事が多く、熟睡感がない。

- ・深夜早朝に目が覚め、その後再び眠ろうとしても眠れない
- ・若しくは眠りが浅くなる。

これらも不眠とよび、治療の対象とします。

## なぜ鍼灸治療は不眠に効くのか？

- 鍼灸治療の効能は、
- ・血流が良くなる
- ・ホルモンバランスが整う
- ・自律神経を整える
- ・からだや脳の緊張、疲れをとり、平常を保つ
- ・冷えたからだは温められ、ほてりなど余分な熱は冷められる

これらの作用により、陰陽・気血水、五臓六腑のバランスを整えます。鍼灸（東洋医学）では、バランスの整った状態＝中庸の状態を健康と定義します。

鍼灸治療は、心とからだに中庸の安らかな状態をもたらします。その結果、不眠が改善されるのです。

## 鍼は痛い怖くない？

痛みの感受性は個人差が大きく人それぞれです。具体的な鍼の太さを例に挙げます。

- ・注射針・・・採血0.8mm、皮内注射0.45mm
- ・縫い針・・・普通地0.71mm、絹縫い0.56mm
- ・鍼灸の鍼・・・0.10mm～0.20mm
- ・蚊が血を吸う時の針・・・0.03mm

鍼灸治療で使う鍼は、すごく太いものではありません。正直、痛い場合もあります。が、「チクッ程度ね」と多くの方がおっしゃいます。痛いからと中断した方はひとりもいません。

## よく眠るための工夫

- ・長時間の昼寝はさけましょう。
- ・寝る直前のスマートフォン、パソコン、テレビなど光を発するものを見ることは控えるにしましょう。
- ・夜遅い時間の食事はさけましょう。
- ・ねまき、寝具、冷暖房を上手に調整し、快適な睡眠環境を整えましょう。

## まとめ

眠れない方、眠りを改善し、毎日をより生き生きと過ごしたい方、ぜひ鍼灸治療をおためしください。



**柳川クリニック**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月～日] 午前 9:00～午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00～午後 19:00  
休診日 祝日、第1・4・5日曜  
9月: 4、19、22、25日  
10月: 2、10、23、30日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

**みなとみらいケンズクリニック**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7  
TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月～日] 午前 10:00～午後 13:30  
[月～金] 午後 17:00～午後 19:00  
休診日 原則として祝日  
9月: 19、22日  
10月: 10日、30日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

**いどがやケンズクリニック**

住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213  
第2江洋ビル 3F  
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028  
診療時間 \*予約制  
[月～土] 午前 9:00～午後 12:30  
[月～金] 午後 14:00～午後 18:00  
休診日 毎週水(午後)、日曜日、祝日  
9月: 3日 AM、8日 PM、10日 AM、  
20日、23日 PM、24日 PM  
10月: 1日 AM、15日 AM、22日 AM  
診療科目  
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科  
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

**デイヤながわ・癒しの樹**

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15  
TEL 0467-61-1780  
FAX 0467-61-1781  
定休日  
日曜(祝日は営業いたします)  
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>  
\*見学は随時行なっております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉  
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 \*予約制  
平日 9:00～18:00(最終受付)  
祝日 10:00～17:00(最終受付)  
定休日 日曜(カフェは日祝休み)  
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング  
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)  
営業時間 \*予約制  
月～金 11:00～19:00(最終受付)  
土・日 10:00～18:00(最終受付)  
定休日 祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂  
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F  
TEL 045-567-6848  
営業時間 \*予約制  
月～金 11:00～19:30(最終受付)  
土・日・祝 10:00～18:00(最終受付)  
定休日 不定休  
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>