

アロマで乗り切る花粉症！

森ノ宮医療学園専門学校柔道整復学科 森 広子

春の訪れを楽しむ気持ちさえいでしまう花粉症。憂鬱なシーズンをアロマで快適に過ごそう！花粉症対策におすすめの精油をご紹介します。

ティートリー：抗菌・抗ウイルス作用、免疫力を高め感染症予防に効果的

ユーカリ・ラジアタ：抗菌・抗ウイルス作用、粘膜の炎症を緩和
ペパーミント：中枢神経刺激作用、清涼感のある香りが鼻づまりを緩和

カモミール・ローマン：鎮静・抗炎症作用、アレルギー症状の緩和

これらの精油から1～3種類選び、塗布・吸入・入浴剤・湿布などの方法で日々の生活に取り入れましょう。辛い花粉症の症状を和らげてくれますよ！（1回の使用量2～4滴）

塗布：キャリアオイル5mlに精油2滴を混ぜ、首から前胸部に塗布。

吸入：ティッシュ等に数滴落して吸入。胸ポケットに入れると効果が持続！洗面器やティーカップにお湯を張り、精油をたらしその蒸気を吸い込んでもOK。

入浴剤：蜂蜜や粗塩などに精油を混ぜお風呂に。

湿布：鼻づまり、目の痒みに！50mlの精製水に精油4滴程度が目安。ガーゼ等で湿布を。

*好みや体調に合わせて精油を選び、楽しみながら症状を緩和していきましょう！

アロマコーディネーター資格取得講座開講！

アロマセラピーで用いる精油には様々な薬理作用があるとされており、補完代替医療の一つとしても注目されています。この講座では全8回（32時間）のレッスンの中でアロマセラピーの正しい実践方法や取り入れ方を、理論的かつ実践的に学びます。あなたも医療の幅を広げてみませんか？詳しくは同封のリーフレットをご覧ください。

春季コース：4月25日（土）より開講 *募集終了
秋季コース：9月12日（土）より開講 *先行予約受付中！
☆定員 30名
☆受講料（認定受験料込み）：10万円〈在校生・卒業生特別価格〉
☆講師：森 広子
森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員、医科学修士



「森ノ宮柔道整復卒後研修会 論文集 No.3」発刊！

2008年度論文集 No.3が発刊されました。柔道整復学科卒業生を中心に、柔道整復学に関心を寄せる先生方のご協力・ご支援によりこの1年間実施した研修会で発表された演題から8題、2008年度卒業論文より1題が収録されています。論文集希望、あるいは入会希望の方は下記までお問い合わせください。

☆問い合わせ先：柔道整復学科 外林、伊黒
Tel：06-6976-6889
E-mail：sotuken@morinomiya.ac.jp



みどりの風鍼灸センター ～治療現場から②～

みどりの風 鍼灸センター 室長 中島 茂
(附属診療所鍼灸室)

■水瀉性下痢に水分穴

31歳、女性、主婦。高校生の頃から月経困難症による腰痛、下腹痛、下痢の症状が出現。月経時以外でも不眠、肩凝り、腰痛、下痢などの症状がひどくなったので来院した患者さんである。治療は月経困難症を中心として治療回数を重ねるごとに症状は改善したが腸症状は一進一退であった。既往歴は19歳、十二指腸潰瘍。身体所見は、身長162cm、体重47kg、やや痩型。腹部は臍周囲に緊張がみられ臍の中心から上方約2cmに圧痛が認められた。腸症状は、月経1日目と精神的な過度緊張時に水瀉性下痢。精神不安定時には下痢と便秘が交代する。大腸ガスによる腹部膨満感などである。

治療は月経困難症を中心とした鍼灸治療に加え、臍の上方の圧痛点に小円筒灸を3壮。その部位に自宅施灸も指示した。その後、水瀉性下痢、下痢と便秘の交代、腹部膨満感の症状は消失した。臍の上方の圧痛点は、水分穴に相当する。

『鍼灸治療基礎学』（代田文誌著）には、「水分穴は「水を分ける処」である。水は腎に属する。故に腎臓と膀胱とに関する。和漢三才図会に「小腸の下口に当る。是に於て清濁を泌別して水液は膀胱に入り、渣滓は大腸に入る。故に水分と名づく」とあり、穴名の義が説かれている。たとえば水瀉性下痢の場合にはこの水分へ圧痛点があらわれ、之に灸すれば下痢がとまる。」と記されている。圧痛点が重要なポイントである。

診療所から

附属診療所院長 田中邦雄

■インフルエンザの漢方治療

今年もインフルエンザがはまりました。当院のインフルエンザ患者はA型が主体でした。

タミフル、リベンザと抗インフルエンザ薬はありますが、漢方では何を使うか。おそらくは大青竜湯（麻黄6、杏仁・桂枝・大棗各4、甘草・乾生姜各2、石膏10）でしょう。エキス剤なら越婢加朮湯と麻杏甘石湯の合方になるでしょう。しかし麻黄が多すぎますので、これを飲んでおけというわけにはいかず、飲んだらどうなるか様子を見ながら恐る恐る使うということが必要でしょう。

そこで、当院では症状に合わせて麻黄湯と小柴胡湯加桔梗石膏、もしくは葛根湯と小柴胡湯加桔梗石膏で対応しました。それなりの臨床効果はあったと思います。先輩の医者には、タミフル、リベンザなどの薬がない時代もなんとか対応していたのではないかとの意見もあります。そんなものかもしれません。

訃報

上田喜久子様（鍼灸学科昼間部2期生）平成20年5月25日
大升 淳様（鍼灸学科夜間部11期生）平成20年5月27日
大西哲史様（鍼灸学科昼間部16期生）平成20年7月21日
木下 肇様（鍼灸学科昼間部6期生）平成21年1月1日
吉村吉男様（元教員：鍼灸学科3期夜間部担任）平成21年2月12日
☆心よりご冥福をお祈りいたします。