



## 鍼とお灸はどう違いますか？

初めての患者様から「鍼とお灸はどう違いますか？効きますか？」と時々聞かれることがあります。今回は鍼とお灸について簡単に説明させていただきたいと思います。

鍼という異物が体内に刺入されると、局所部位的には筋緊張緩和や血流改善、鎮痛効果があり、全身的には体性-内臓反射による各臓器の機能調節作用があります。脳からは内因性オピオイドという物質が分泌され全身に強い鎮痛効果、自律神経系(特に副交感神経)に作用し、リラックス効果もあると報告されております。

お灸が鍼と違うのは温熱刺激であり、血流促進や痛み軽減の効果があります。また、周囲の血管が拡張・収縮することで炎症をやわらげる作用もあります。末期がん患者の痛み緩和にお灸が効果的との報告があります。

東洋医学では私が好きな言葉で言いますと、「一鍼、二灸、三薬」があります。

これは急性症状には鍼を使って、慢性症状になるとお灸が良く効き、その後の体調管理には漢方薬が効果的との意味です。

今回の内容は『鍼灸のことが気になったらまず読む本 Q&A89』（寺澤佳洋、中外医学社）を参考にして作成しております。

鍼灸についてもっと知りたいと思われる方は是非読んでみられてはいかがでしょうか。

## 高齢者向けのはい・きゅう・マッサージ助成券について

市町村が高齢者の健康保持および福祉の増進を図るために、はい・きゅう・マッサージ施術費の一部を助成する市町村独自の制度です。

市町村に住民登録している満 65 歳以上の方なら誰でももらえますので、年齢が証明できるもの（健康保険証など）と印鑑をもって役所に申請します。

助成券をお持ちになると施術費用が 2000 円割引（市町村負担：1000 円、施術所負担：1000 円）になります。※1

当院では京田辺市・久御山町・精華町の助成券がご利用できます。（八幡市は助成制度がありません。）

市町村独自の制度のため、助成制度がない場合やもらえる枚数が異なりますので、詳しくは市町村の窓口にご確認ください。

※1：当院では鍼灸は基本コース、マッサージは 60 分以上のコースでご利用いただけます。

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：崔 東錫



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー