



はっぴー

トレイン通信

VOL.
6
2025

TOP

あけましておめでとうございます🍊

あけましておめでとうございます。本年もトレイン治療院をよろしくお
願い申し上げます🍊

そして、まだまだ寒い日が続いていますが、風邪をひいたり体調を崩さ
れていませんか。鍼灸治療と言えば、「腰痛に効く」「肩こりに効く」と
いう、筋肉の不調の時に活躍するイメージがありませんか。

でも実は鍼灸治療は風邪の治療も可能です。

今回のトレイン通信では、風邪をひいてしまったときのお役立ちの情報
をお伝えします。



漢方

鍼灸治療でできること

風邪とはウイルスが口や鼻から侵入し粘膜に
感染したことによって起こる急性症状を
まとめたものをいいます。

東洋医学では風、暑、熱、湿、燥、寒の
外的要因が、皮膚や毛穴から体内に
侵入し身体に悪さをする状態をいいます。

多くは風寒による症状ですが、それらが深く
侵入すると、肺や胃などの内臓に症状が現れます。

鍼灸治療で治せる症状

・鼻水・頭痛・咳・喉の痛み・関節の痛みetc

風邪症状の全般の緩和、早期回復に効果があります。
また、血流の改善や自律神経が整うことによって
風邪の予防や自然治癒力の向上にも効果があります。

風邪の早期発見をするために

風邪とは徐々に体の深くに入っていきます。
早く治すためには、ウイルスなどが表層にいる段階で
対策をすることが大切になります。

そこで、私たち鍼灸師が早期に見分けるポイントは
「脈」「舌」です。

例えば「舌」は・・・

風邪の初期には、舌の苔が厚ぼったくなったり、舌尖が
赤くなったりすることがあります。

また「脈」は・・・

風邪のひき始めの状態を表す特徴的な脈で「浮脈」とい
う脈になります。

腕の脈に触れたとき、触れただけで
しっかりと脈を打っている状態のものです。



先述にもあるように、鍼灸治療院へ風邪の症状で来られる方は多くありません。
しかし、腰痛や肩の痛みも実は風邪（ウイルス）が原因で起こることもあります。

いきなり「風邪の治療をしてください」と鍼灸治療を受けるのは、ハードルが高く思うかもしれませんね。

当院でも、ほかの症状で来院された場合に、風邪をひいていたらそのタイミングでご相談ください。

また、指定感染症に分類されているもの（インフルエンザ、新型コロナウイルス）は潜伏期間中の来院は避け
潜伏期間の終了後に後遺症（咳が残る、嗅覚がなくなった）での治療も可能です。

風邪だけでなく、「こんな症状は相談してもいいのかな」「鍼灸治療で治せるのかな？」と迷ったら、
院長にいつてみてください(^▽^)/

今年もトレイン治療院が、皆様の健康の手助けになれるよう精進してまいります🔥
なんでもお気軽にご相談ください。



東洋医学を生活の一部に

あなたも今日から東洋ピーポー



漢方編

～漢方をうまく使ってみよう～

風邪をひいたとき、市販薬を買って飲まれたことはありませんか？

「ルル」や「パブロン」「コンタック」などたくさんありますが、

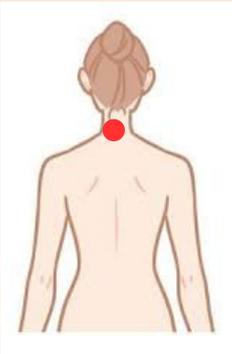
漢方薬と西洋薬では、“治し方”に対する考え方が違います。西洋薬の多くは、その成分が身体の特定の部位に働き、鼻・頭痛・喉の痛み・咳・熱などピンポイントでの症状緩和に適しています。

一方、漢方薬は、局所から全身まで広く働き、身体が本来持っている働きや自然治癒力を高めるように作用します。また、漢方薬は比較的副作用が少なく、眠くなりにくいいため日常生活へのダメージを抑えることができます。

	悪寒（ぞくぞくする）		咳	のどの痛み		鼻水	
	発汗あり	発汗なし		甘草湯	桔梗湯		
強			<p>激しい咳にはおすすめです。</p> <p>麦門冬湯 (表寒証)</p> <p>乾燥性の咳、痰の切れにくい咳に。風邪には不向き。咳症状の原因としては、慢性炎症や消耗性疾患が続き胃陰を損なった結果、肺陰も傷ついで起こった（肺胃陰虧）※胃陰虚は肺陰虚を酷くする性質がある。</p>	<p>体力の有無を問わず飲んでいただけます。</p>	<p>小青竜湯</p> <p>一般的な悪寒 発熱で水様の鼻水 水様の痰が出る 咳があれば用いる。</p> <p>汗の有無も注意。 無汗の場合に適す。</p>		
中	<p>桂枝湯 (表寒虚証)</p> <p>体力が衰えた時の風邪の初期。 ・発熱 ・筋肉痛 ・のぼせ ・頭痛</p>	<p>葛根湯 (表寒実証)</p> <p>初期 症状に ・発熱 ・頭痛 ・寒気 ・肩こり ・筋肉痛 ・鼻風邪</p> <p>麻黄湯 (表寒実証)</p> <p>激しい風邪 軽症や虚証に用いると悪化の恐れあり。</p> <p>インフルエンザなどにも用いられます。</p>				<p>のどの腫れや痛みが強い 口内炎のときにも使われる。</p>	<p>のどの腫れや痛み 咳が出て 黄色または 緑色の痰が出る</p>
弱							

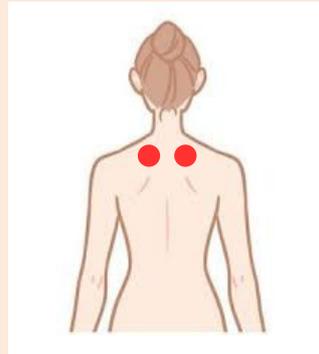
お灸を使ってカラダを温めよう

大椎



大椎（だいつい）のツボは、首の付け根の骨の突起（第7頸椎棘突起）の直下にあるくぼみにあります。首を前に倒したときに一番出ている骨の下の凹みです。

風門



風門（ふうもん）のツボは、背中の上部、左右の肩甲骨の間にあり第3胸椎（背骨）の左右約4cmの高さにあります。

院長より

今回のトレイン通信は漢方薬を取り上げました。

漢方薬はあまり効かないという声を聞くこともありますが、その場合は症状に適切な漢方薬が選ばれていないことが多いです。実は漢方薬も西洋の薬と似た成分があり、科学的に効果が解明されている生薬もあります。また鍼灸治療を合わせて行うことで、漢方薬の力をさらに高めることも可能とされています。適切なタイミングで、適切な漢方薬を服用できれば十分に効果は得られますの、是非漢方選びに困ったらご相談くださいませ。