

報告は次回に譲ることとする。

また実際に鍼管を使ったもう一つの利点としては、使いようによっては、その硬結に狙いが定めやすいと言うことである。どのような性状、大きさの硬結にも、その突き出た一番勢いのある芯とも言える所がある。その芯に鍼尖を当てるのは容易ではない。その位置の問題だけでなく、それが一番響く刺入方向のこともある。硬結を探り当てた後、母指と示指で押手をつくり、その間に鍼を割り込ませ、刺入していくのが燃鍼法としてあるが、押手を作り鍼を挿んだ段階では、もう刺入角度の最終微調整がやり難くなっている。鍼管を使った場合、押手の間には先ず、空の鍼管を割り込ませることになるが、それを今度は鍼に見立てて、刺手をつかって鍼管を捕え、その硬結の芯に向かって軽く突いてみる。鍼管を刺入角度に合わせてあらゆる方向に傾けて、また突いてみる。手応えを受け決まった所で固定し、刺手で鍼管頭から鍼を挿入し、今一度鍼管で突いて手応えを確認し、その後弾入する。切皮が完了した時点で、その鍼の角度がターゲットロックされているので、それを崩さぬよう慎重に抜管し、そのままの方向で目的の深度まで刺入する。この方法では硬結の芯を逃すこともなく、刺入角度の最終微調整もしやすくなるといった具合である。

このように、硬結の芯を執拗に追い、鍼尖がそれにヒットした場合、その患者が受ける鍼響には強烈なものがある。これが強すぎるので、術者によっては故意にこれを避けるという者もいるほどである。切皮、刺入は慎重にせねばなるまい。一旦鍼尖が芯の表面に届き、わずかな鍼響を得れば、それ以上刺入せず、そこで留める。この時点で雀啄すれば、よほど微細なものであっても、また激烈な鍼響を与えかねない。この場合役に立つのが、また例の叩打法である。刺入が完了した鍼の上から、再度鍼管を挿入し、管上を叩打しても良い。鍼柄をそのまま指で弾く振顫術もよい。この場合、弾く毎に鍼が抜け出て深度が浅くなるので、毎回鍼を僅かに刺入し直し、鍼尖を硬結の表面にもどすべきである。

鍼管の効用の筆頭には、叩打振動効果と硬結の狙いやすさの二点を、私は挙げたい。弾入切皮と言う手技を簡便にするということではなく、その手技自体に意義を持たせるのが鍼管である。歴史的に見ても、叩打振動効果を大切にしている日本鍼術の特徴を、受け継ぐものである。日々の臨床のなかでも、指頭感覚を磨き、局所硬結を見極め、身体の訴えに応じて一鍼を下す日本鍼術には、重要なものであることが実感できる。

操体について

高松文三

ぼく自身いつも目指しているものは、より普遍性のある(専門的でない)、一般的な治療である。言い替えば、ぼくは誰でも、どこでも出来る治療というものに、一番引かれるわけである。単純であればあるほどよい。なるべく特殊な道具もないほうがよい。当然、費用もかからない。金儲け主義の大病院などでは、絶対に興味を示さない療法が、ぼくにとっては最高の治療法なのだ。

そんな意味で操体は天下一品である。

操体の創始者、橋本敬三先生に「万病を治す妙療法」というのがあって、まさしく操体の守備範囲は想像以上に広いわけだが、ぼくがオフィスで使う操体は、主に痛みの問題に対してだけである。それも腰痛が多い。アメリカ人の70~80%は腰痛持ちだと何かで読んだ覚えがあるが、さもありませんかと思う。本当に多い。

基本的に三つのアプローチがあるようだ。

その一は、消炎剤、あるいは筋肉弛緩剤を服用したり、注射したり。コーチゾン注射もこれに入る。

その二は、いわゆるフィジオセラピー。

その三は、手術。この三つが大体、コンベンショナル・メディスンが提供する療法である。これで埒があかないときは、カイロプラクティックを試す人が多い。これでも駄目な人が、大体鍼灸でもやって見ようかということになる。

コンベンショナルその一は、単なる一時しのぎに過ぎない。その二は、効く人も中にはいるようだが、効果を見るまでに、時間がかかり過ぎるきらいがある。その間、何もしなくても同じ結果が得られるように思える。その三の手術は、おそらく有害無益に近い。腰の手術の80%は不要と広言している医師も何人かいる。さてカイロだが、これは結構いろいろとやり方に相違があって、十把一からげでは論じられないが、名手は確かにいて、治すのもうまいようだ。ただ、下手なのがやると悪化することがよくある。手前みそだが鍼灸は効く。これは下手にやっても、効かないというだけで決して悪化しない。十二年間やってきて、治療後に良くならなかったケースはあるが、悪化したケースは皆無である。安全度に関しては鍼灸が一番である。しかし、この鍼灸よりさらに安全なのが操体である。しかも鍼灸に勝るとも劣らぬくらい効果がある。

からだの歪みが病気の原因と見るところはカイロの原理

と同じだ。その歪みをいかにして正すかが問題である。その場合、カイロでは、外からの圧力で矯正する訳だが、その刺激量と質が、患者さんの治療時における体質にあっていれば効く。その加減がうまくやれる人が名手である。

操体の場合、その歪みを患者さん自身の快感と絶えず照らし合わせながら、刺激量を決めるから無理がない。つまり気持ちの良い方向に、気持ちの良いだけ動かして、いきなりフッと力を抜くというだけのことである。一人でも出来るし、だれかに手伝ってもらおうと効果も上がる。これはただ単に、からだの歪みを正すだけでなく、局在化された各部の緊張を取り除くという効果もある。ちなみに、局在化された緊張こそが痛みの原因だと主張するのは、ジョン・サルノ博士である。氏の“Mind over back pain”は一読に値する。この先生の場合、心の緊張がからだの緊張に移行

心の緊張をとるう話だ。確かローチもよし。

とにかく、余の原因という見間違いのないよう者さんによく聞に、「どんな運



すると言う話で、と腰痛も治るとい、に、そういうアブ

計な緊張が、痛み方は大筋においてに思う。腰痛の患かれる質問の一つ動が腰の強化によ

いか？」というのがある。それも往々にして、筋肉隆々のこれ以上肉のつきそうにない人から出る。で、いつものことながら、ここにアメリカ人の強さに対する執拗なまでのこだわりを見る。「あなたが必要なのは、強さでなくて、むしろ弱さだ。強化ではなくて、如何に緊張を取るかだ。」といつも言うのだが、すぐにはピンと来ないようだ。そこで操体をする。すると、大体その場で、痛みがその場で少なくとも50%は軽減する。それで初めて、オッこりや何かあるな、と納得するのである。

繰り返すようだが、操体のルールは単純である。

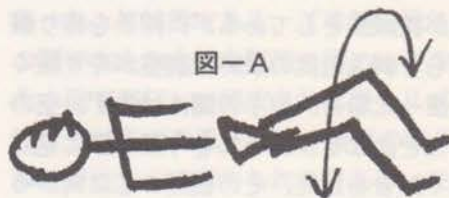
- (1) 気持ちの良い方向へ動かす。
- (2) 気持ちの良い刺激量で動かす。
- (3) 動かすときは、息を吐きながら動かす。
- (4) 最も気持ちの良いところ、あるいは、気持ち良い範囲で動いて、自然に動きの止まる所で、数秒間息を止めつつ、緊張を保ち、その後一気に息と共にからだ全体の力を抜く。

(4)の過程で、一瞬にして、緊張を100%解くところが急所だと思う。これがうまく行くと、サッと痛みが退く。操体はルールが簡単なだけに、変形が無限に作れ

る。その点は基に似ている。それだけ奥が深いと言える。ぼくがオフィスで使う、二つの基本形だけを紹介する。これだけでも、その場で最低50%痛みが和らぐこと、受け合いである。

基本的操体動作一

1. 仰臥位。両膝を立て、左右にゆっくり倒す。どちらの方向に倒したほうが、気持ちが良いか確認する。(図一A)



2. 息を吐きながら、気持ちの良い方向へ、気持ちの良い範囲内で膝を倒す。(左のほうが気持ち良いとする) 動作が止まった所で息を吸い、三秒間ほど緊張を保つ。(図一B) その後一気に、全身の力を息と共に抜く。深呼吸を一つ。以上を2・3回繰り返す。

パートナーとやる場合は、パートナーに気持ち良い分だけの抵抗を与えてもらう。両者が息を合わせることが大事。

基本的操体動作二

1. 仰臥位。片膝を抱え、息を吐きながら胸に引き付ける。そこで息を吸って止めて、三秒程緊張を保つ。一気に全身の力と息を抜く。これを2・3回繰り返す。次に別の膝で同じ事をやる。この操体は一人でできる。

