

東洋医学で元気！

健康羅針盤

【お話】『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』院長
鍼灸師・按摩マッサージ指圧師・中医手技療法士
国際中医専門員・医薬品登録販売者

い こしやうへい
猪越洋平先生



PROFILE

リゾート開発や住環境デザインの企業へ就職。会社員を経て、中国・北京に留学。帰国後はイスクラ研修塾へ入塾。

卒業後は吉祥寺東西薬局に勤務し、相談業務を行う傍ら、通信講座の講師も。勤務後に鍼灸の専門学校に通い、鍼灸師の資格も取得。2017(平成29)年7月、『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』を開院。

ご尊父は、弊社でもおなじみの猪越恭也先生です。

「人間も自然の一部です。健康を願って人と自然を何でつなげるかという根本は、昔から変わっていません」

医食同源で 食卓から健康に

未病先防が基本

改善しないときは漢方薬や鍼灸を

中国では、昔から「家庭での医学」が普及していました。家庭ごとに薬膳のような食養生があったのです。

未病先防といわれ、病気になる前の兆候を見逃さず、早めに対処することで大病を防いできました。

食養生などで改善しない場合は、漢方薬や鍼灸などの専門家に委ね、治癒力を高めて、心身のバランスを整えることも大切とされているのです。

鍼灸と漢方——。これまで別々の専門家が対応していました。日本でも中国のように両方のケアを同時に受けられるように。それが、『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』です。

鍼灸と漢方の治療を同時に実現

『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』

東京の住みたい街ランキングで、常に上位に位置する吉祥寺。

その吉祥寺駅から徒歩5分ながら、静かで落ち着いた場所に『IKOSHI 東西鍼灸院・東西漢方院』があります。

「開設する1年ほど前のことです。昼休みに散歩していたら、東京都の天然記念物に指定されているケヤキの大木を見つけました。“ここだ!”と迷わず決めました」

そう、猪越洋平先生。

このケヤキの大木の下での深呼吸をすることが日課になっているといいます。

特に、告知はしていませんが、口コミで利用者が増加を。

より詳しく中医学について勉強したい方を対象に、中医学講座も開講しています。

▶落ち着いたエントランス



◀ダウンライトでリラックスできる施術ルーム

▶実際の漢方薬を前に相談を



『IKOSHI東西鍼灸院・東西漢方院』 DATA

- 住所 〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-35-14 吉祥寺七井ビル 1 階 F-4
- TEL 0422-29-1082
- FAX 0422-29-1062
- 営業時間 (定休日) 9時30分～19時、鍼灸治療最終受付18時 (日曜・祝祭日)
- スタッフ 7人

鍼灸と漢方治療を
1か所で実現

東洋医学というのを何を連想しますか？

鍼、お灸、漢方薬——。

昨今は、どれも受けたことがない方も多いことでしょう。

う。

日本では、漢方薬を販売する

るには薬剤師、もしくは医薬

品登録販売者の資格が必要で

す。

一方、鍼やお灸をするには、

鍼灸師の資格が必要となります。

す。

ちなみに、中国では、中医

師といわれる東洋医学専門の

医師が、患者をトータルで診

て対応しています。

私は、20年前に、中国の長

春中医学大学附属病院での研

修を受けました。それ以来、

日本でも東洋医学をベース

とした漢方薬と鍼灸治療を行える治療院を作りたい」と、構想を温め続けてきたのです。

願いがかなって、昨年7月に、『IKOSHI東西鍼灸院・東西漢方院』(上段囲み記事参照)を東京・吉祥寺に開設しました。

望診・問診・切診という四診によって、病状や体質を表す証を見極めて、鍼灸、漢方薬、推拿^{すいな}で、患者さんに適切な治療を選択することができる治療院です。

施術でよくした状態を維持するためのセルフケアとして、ツボの位置やマッサージ法もお伝えしています。

適した漢方薬について、理解を深めていただくために、口頭で説明するだけでなく、文献を渡して読んでいただくようにもしています。

漢方薬に配合されている、生薬1つひとつの役割を理解して服用することで、おクスリの効き方にも差が出てくるのです。

季節の食材を食卓に 睡眠で脳に休息を

そもそも、中国の伝統医学である中医学では、からだのバランスが崩れると、疲れや病気が生じると考えます。

バランスをとり戻していくために、食養生や漢方薬、鍼灸を使っていくのです。

中国では、家庭での医学が根づいており、薬膳が当たり前のようになり、とり入れられています。基本は、四季折々の食材を使った料理です。

また、食後は消化促進のために山査子^{さんざし}を食べることも。

かぜを引くと、梨を蜂蜜漬けにして食べたりと、食事が医療と直結、医食同源になっているのです。

その延長線上に、漢方薬があります。家庭に常備しておき、体調が悪いときには、早めにご利用していくのです。

さらに、患者さんのからだの状態を知るための四診は、ご自分の体調管理にも利用できるところでしょう。

例えば、舌の状態。施術前と後を比較するだけでなく、ご自宅でも毎朝、舌を観察していただいています。

脈拍の状態や変化を見る方法もお伝えを。脈の状態から、体調の変化を観察することができるところです。

中医学を家庭での医学として、日本にも定着させたいと思っています。これは私の父、猪越恭也も願ってきたこと。

未病先防という言葉があります。病気になる前から生活の基本は、十分な睡眠とバランスのよい食事。

しっかりと睡眠がとれると、脳が休まります。体内時計を正常にし、夜11時には、布団に入る生活を。十分に睡眠がとれれば、さまざまな症状が治ると思われれます。

質のよい睡眠のためには、スマートフォンなどからの強い光は、夕方以降はあまり浴びないこと。脳が興奮して眠りの質が悪くなります。

また、もっと自然を感じる

ワンポイント・アドバイス

登山で五感の強化を

ゆっくり景色を見ながら歩く

中医学は五感を使って行う医療です。その点、登山は、五感を研ぎ澄ますことができます。

私自身、登山が趣味で、先日も日帰りで北アルプスへ。6時間歩いてきました。

心身が整い、ストレスも感じなくなりますね。気を補うことができます。

ただ一般的に、「登山はつらい」と考える方が多いですね。

実は、簡単なコツがあるのです。町を歩くのと同じスピードで歩くと、すぐに疲れてしまいます。

そこで、息が上がらないように、最初30分は、1歩いっぽゆっくりと、周りの風景を楽しみながら歩くのです。

そうすると、徐々に全身の気血水が巡りはじめ、幸福感も高まってきます。30分歩いたら休憩をとり、水分補給を。

その後は、徐々にペースを速めていきます。すると、不思議と長時間歩いても疲れなものです。登山は中医学的にいえば、滋補肺腎^{じほはいじん}、疏肝理氣^{そかんりき}、活血化瘀^{かつけつかお}の作用があります。ぜひ、体感してみてください。



20回以上登頂した白馬山での1枚

生活をお勧めしたいですね。

現代人は、人混みや満員電車、狭いオフィスなどにいることが多く、深呼吸ができないことも。そのため、常に呼吸が浅くなっています。

自然に深呼吸ができる環境

に身を置くために、ぜひ散歩を。気持ちのいい範囲で歩いてみてください。

からだを動かすことで、おなか空き、食事もおいしく食べられるようになります。

ぜひ、実践してください。