

公開講座活動報告

法人・団体名 香川母性衛生学会

テーマ「いのちを繋ぐ女性を癒すー妊活からお産、子育て、孫育てまでー」

1. 女性と鍼灸、指圧、食養生
2. 女性とアロマセラピー
3. 女性と漢方薬

講師 1. 真鍋立夫先生（経絡治療学会理事、香川県鍼灸師会前会長）
2. 野萱純子先生（大樹会回生病院 漢方女性外来・ペインクリニック科部長）
3. 塩田敦子先生（香川県立保健医療大学看護学科教授）

開催年月日 平成 27 年 12 月 12 日（土）13 時 30 分～15 時 00 分

会場 香川県立保健医療大学講義棟 3 階大講義室（高松市）

講演概要

「いのちを繋ぐ女性を癒すー妊活からお産、子育て、孫育てまでー」

1. 女性と鍼灸、指圧、食養生

真鍋立夫先生（経絡治療学会理事、香川県鍼灸師会前会長）

黄帝内経に「天人合一」という思想がある。食養生の観点から、日本という自然の中で生きる私達の暮らし、食事について注意すべきことがある。日本人は、気候が多湿であるにもかかわらず水分を摂りすぎており、塩分を摂りすぎないように、と考えるあまり塩分摂取は少なく、砂糖、炭水化物の摂取は多い。そのためどうしてもむくみがちになってしまっている。身体に水分が多いと温まりにくく、冷えが生じ、それによる痛みやめまい、鼻水なども起こってくる。もちろん体重の増加もある。水分、塩分、糖分と炭水化物の摂取についてはそのバランスを考えるべきであろう。

食物には食性があり、「温・平・寒」にわけられる。また五味といって「酸・苦・甘・辛・鹹（かん：塩味）」がある。また五臓・六腑は四季にあわせて身体を調和させるよう働くので、その季節によって負担のかかる五臓・六腑がある。冬であれば腎や膀胱に負担がかかっているため、鹹（かん：塩味）のものを摂るとよい。

鍼灸は経絡という人体の中の気血榮衛（気や血や水などといった生きるために必要なもの、現代で言う代謝物質）の通り道に刺絡を行うものである。難しい経絡や東洋医学的な

診察をせずに行えるお灸として『へそ灸』がある。解剖学的にも重要な場所であるへそ（臍）は鍼灸医学では「神厥」と呼ばれる大切なツボで『へそ灸』と称して竹筒を利用して塩焔灸をすると、冷え、胃腸虚弱、腰痛、月経痛、不妊症にも効果が得られ、好評である。

指圧、整体などは、資格を持ったところで行わないとかえって健康を損ねることがあるので注意が必要である。

2. 女性とアロマセラピー

野萱純子先生（大樹会回生病院 漢方女性外来・ペインクリニック科部長）

アロマセラピーとは、植物由来の有機化合物のうち、揮発性で水に溶けない成分を抽出し利用する植物療法であり、香りのもつ多様な作用を利用したものである。その作用は血中に吸収されたのちの薬理作用であり、オイルを使ってマッサージを行えば、心地よい触覚刺激とともに血行促進、リンパドレナージといった効果も期待できる。香りのもつ本来の性質から、特にストレスコントロールに有効で、リラックス効果のある精油がいくつか知られている。精油の効果はその成分やバランスによっても、個人の体質、経験、記憶、セラピーをするときの状況によっても違うので一概にこの症状にはこの精油ということとはできない。安全に用いるためには、使ってはいけない場合を知る、特別な注意点のある精油を知る、安全な濃度で使う、安全な量で使う、試してみてもおかしいと思ったら中止する、などのポイントがある。

月経前後の不調、更年期の不調に用いるとよいと言われているのは、エストロゲン作用をもつとされるクラリセージ、ネロリ（オレンジの花）などである。また柑橘系の果皮からつくられる精油は消化管の働きをよくする。

アロマセラピーはストレスフルな時代を生き抜いていく女性が、こころとからだをリセットして元気に過ごしていくのを助ける有効な方法のひとつである。

3. 女性と漢方薬

塩田敦子先生（香川県立保健医療大学看護学科教授）

少子化が叫ばれて久しいが、すべての年代の女性の、からだところどころの健康をサポートすることをないがしろにしては其の対策は進まない。いのちを繋ぐ使命をもつ女性・・・それは未婚、既婚にかかわらず、出産をするか、子育てをするかということに関係なく、女性が、女性ならではのいのちを育む気持ちを持って社会の子どもという視点で、いのちを繋いでいくためには女性が健康であることが大切である。

「心身一如」「ジェンダー医学」「オーダーメイド」の視点をもった漢方薬は、自然のリズムを内在し、まわりを気遣い多くの役割を果たして忙しい、いのちを繋ぐ使命をもつ女性に優しい治療であり、自分の心身に信頼感を取り戻してもらうのに最適である。

漢方薬を選ぶには、虚実、気血水のアンバランスについて四診（望診、聞診、問診、切診）にて判断し、中庸にもっていくことになる。女性の様々なライフステージにおける月経にまつわる症状、不妊症、妊娠・出産にまつわる症状やトラブル、更年期症状、エイジングに伴う症状などに、瘀血、気の異常、水毒等に注目しながら、個人の体質や背景なども考慮して最適な漢方薬を選ぶポイントについて説明した。

女性がキレイで元気であれば家庭も、職場も、地域も、社会全体がうまくまわっていく。いのちを繋ぐ使命をもつ女性を様々なツールを用いてエンパワーメントしていきたい。

