

梅も散り、ようやく春らしい暖かい気候になってきた今日この頃です。天候は暖かく、植物は芽吹き始めるこの季節。春の陽気と言いますがまさに陽気が旺盛になる季節。東洋医学では春は肝臓の気が旺盛になると考えられ、のぼせ、頭痛、めまい、耳鳴り、目の充血などが現れやすい季節になります。

そこで今月は、肝臓の気を静める簡単セルフケアをお教えしたいと思います！

### MEDICAL SPA

## メデイカルスパ みなとみらい たより

Point ①足の親指の外側、爪の根元にある『大敦』  
Point ②大敦から少し足の甲へ向かった『行間』  
足の親指『大敦』と『陰白』を手でつまみ、クリクリとマッサージし、その流れから『行間』へ向かい足の親指と人差し指の間をマッサージし、これでのぼせや頭痛、花粉症などを予防しましょう！  
症状が重い方などは、メデイカルスパへご相談下さい！  
※ご注意※  
一度試して体調が優れなかった場合は中止して下さい。  
みなとみらい鍼灸院院長 木村 俊洋

みなとみらい鍼灸院	みなとみらいカウンセリング
横浜市中央区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 http://www.medi-spa.jp/minatomirai/	
TEL.045-263-6848 営業時間 月～金 11:00～19:00 (最終受付) 土・日 9:00～17:00 (最終受付) ※新規の場合、平日の最終受付は 18:30 となります。 定休日 祝日	TEL.045-651-2588 営業時間 11:00～19:00 (最終受付 18:00) 営業日 月・第1・2・3 水・第2・3・5 木・第2・4 土・第1・3 定休日 日曜・祝日

●高麗手指鍼(こうらいしゅしん)  
※一九七五年、柳泰佑氏が創案した東洋医学をベースにした代替療法  
両手の掌・手の背・手の指に全身の臓器があるという考えに基づき、反射部位として捉えるだけでなく、体をめぐる経絡(ツボの繋がる道)が手にも同じように流れているとみなしています。高血圧や糖尿病などを始めとした内臓疾患にも効果が期待できる治療法です。

一般的な体にさしていく鍼に比べて、手のひら、指にさしていく治療法ですので、多少痛みは伴いますが、「どれか

**5月・6月のいきいきセミナー**

「誰でも気持ち良く呼吸を感じる!! 簡単ヨーガ」  
・体の柔軟性も関係なく、どなたでもご参加いただけます。  
日時：5月16日(水) 10:30～12:00  
講師：ヨーガ 永原 朱

「未病を治す」のお話  
・東洋医学で病気を予防しよう  
日時：6月21日(木) 11:30～13:00  
講師：鍼灸師 木村 俊洋

※上記2つセミナーは会場、会費、定員共に同じです。  
会場：メデイカルスパ西鎌倉  
会費：無料(いきいきクラブ非会員様は500円)  
定員：10名

**メデイカルスパ西鎌倉**

鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL.0467-33-0121  
(施術・セミナーなどの受付はこちらまでご連絡下さい)

営業時間 \*予約制  
平日 午前 9:00～19:00 (最終受付 19:00)  
日・祝 午前 9:00～17:00 (最終受付 17:00)  
定休日  
第4・5日曜日(カフェは日祝休みです)  
http://www.medi-spa.jp/kamakura/

当店では、ご自宅・オフィスにお伺いして各種代替医療の施術を行っております。療養中の方・来店が困難な方・妊婦さん・小さなお子様がいらっしゃるお母さまなどにご好評いただいております。

施術メニュー  
アロマセラピー リンパドレナージュ カイロプラクティック オステオパシー ヘッドスパ  
鍼・灸・指圧マッサージ (病状によっては健康保険で治療が受けられます。)  
※出張施術は基本的に女性を対象に行っておりますが、療養中等の理由で来店になれない男性の方もご対応させていただきます。

施術時間 料金：30分～ 料金は各施術によって異なります。施術料金のほかに別途出張料を頂戴いたします。  
出張エリア 鎌倉市 藤沢市 横浜市栄区 ※他地域の方でもご相談に応じます。  
出張料金 施術料金のほかに別途、出張料を頂戴いたします。  
\*施術は完全予約制となります

### MEDICAL SPA

## メデイカルスパ 西鎌倉 たより

東洋医学・鍼灸が扱う疾患は幅広く、鍼灸治療に求められるものは大きく膨らんでいます。  
特に精神的ストレスが多く、自律神経系に異常をきたしやすしい現代社会において「部分治療」ではなく「からだ全体」を診ていく鍼灸治療は、自然治療力を引き出し、病気がケガの症状を軽快するといわれています。  
皆さんは健康と向き合っていますか？  
数ある病院の中で自分の疾患あった病院を見つづけるのは難しいのと同じく、鍼灸院も自分の疾患にあった鍼灸院を見つづけるのは難しいのが現状です。医学の様々な分野や個々の疾病に対して専門的に対応するために、医学の各分野に専門医が存在します。幅広い疾患を扱う鍼灸治療。幅広い分野で患者さんの役に立ちたいと鍼灸師であれば誰もがそう思うのですが、鍼灸師にも、個々が得意とする疾患があります。

そこで、今日は当院(鍼灸師…内沼万里子)の得意とする鍼灸治療の内容をご紹介します。

鍼灸院を見つづけるのは難しいのと同じく、鍼灸院も自分の疾患にあった鍼灸院を見つづけるのは難しいのが現状です。医学の様々な分野や個々の疾病に対して専門的に対応するために、医学の各分野に専門医が存在します。幅広い疾患を扱う鍼灸治療。幅広い分野で患者さんの役に立ちたいと鍼灸師であれば誰もがそう思うのですが、鍼灸師にも、個々が得意とする疾患があります。

そこで、今日は当院(鍼灸師…内沼万里子)の得意とする鍼灸治療の内容をご紹介します。

鍼灸師 内沼 万里子

**ケンスグループ**  
柳川クリニック  
みなとみらいケンスクリニック  
テイやながわ・癒しの樹

メデイカルスパ 西鎌倉  
メデイカルスパ 西鎌倉 鍼灸院  
メデイカルスパ みなとみらい鍼灸院  
メデイカルスパ みなとみらいカウンセリング

May・June  
\* 隔月発行

5・6  
月号  
2012  
85号

# ケンス ニュース

食事を摂れば血糖値は上がるものと一般的には考えられています。ところが最近食後に血糖値が空腹時よりも下がってしまうという「食後低血糖」の方が増えています。

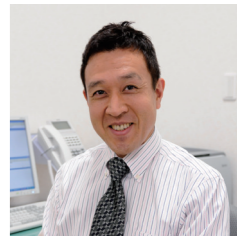
通常は食後に血糖値は上昇し、約2時間位で空腹時の血糖値近くまで戻ります。それ以上血糖値が下がることは普通はないのですが、食後3、4時間位のところまで血糖値が下がり続けて低血糖となる方がいます。この時、体がだるくなったり、気分が悪くなったり、不安な気持ちになったりするのは、ご本人は低血糖の症状とは思わないので、一般内科時には心療内科を受診するのですが原因が解からず、吐き気止めや抗不安薬が投薬されてしまつことも少なくありません。

なぜこんなことが起こるのでしょう。原因は糖質の過剰摂取にあります。特に空腹時に糖質(特にチョコレートなどのお菓子類)を摂る習慣のある方に多く起こります。血糖値を下げてくれる唯一のホルモンであるインスリンが、急激な血糖上昇を抑えようと出すために起こるのです。したがって治療法は糖質を制限することと食事の摂り方です。

食事はまず野菜などの繊維物から食べるようにし、炭水化物をなるべく

## 食後に低血糖？

みなとみらいケンスクリニック院長  
柳川 健



減らしてたんばく質を増やします。どうしても間食したい方にはナッツ類やゆで卵をお勧めしています。

食後低血糖の診断には通常2時間までしか行わない糖負荷試験を5時間まで延長して施行する必要があります。食後数時間すると具合が悪くなる方は一度御相談下さい。

### ■テイやながわ・癒しの樹

薫風自南来  
さわやかな時節を迎えました。

鎌倉の山々が美しい緑となり、桜の花のなくなった木々が目を楽しませてくれます。

4月1日、介護保険法が改正になりました。当初はやや混乱もありましたが、利用者の皆様もスタッフもや々と通常の状態を取り戻しています。

利用者の皆様が、ご家族、ご近所の皆様に見守られ、地域の中で最後まで暮らしていけるようにお手伝いさせて頂くのが、通所介護だと思えます。この度の改正が利用者さんにとっても、スタッフにとっても良い方向になる改正となるよう祈っております。

さてテイやながわが、西鎌倉の3丁目に開設して6年になります。

新しい場所、尚一層の良いサービスが出来るよう、ご期待ください。最近うれしいお話を聞きました。テイやながわが開設して間もないころからの利用者さんが、体力低下のため在宅で過ごしていらつしやいましたが、100歳を過ぎて尚ご自宅で静かに暮らしているとのこと、ご家族の大変な努力があったこと、思い、在宅万歳と喜んでいきます。

(樋口)

テイやながわ癒しの樹は6月1日より左記住所へ移転致します。  
住所 鎌倉市扇ガ谷四丁目一十五



**柳川クリニック**

鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL.0467-33-0857 FAX.0467-33-1229

診療時間 \*予約制  
[月～日] 午前 9:00～午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00～19:00  
休診日 祝日・第4日曜日  
5月-3日(木)・4日(金)・5日(土)・27日(日)  
6月-24日(日)

診療科目  
一般内科 胃腸内科 消化器内科 漢方内科  
心療内科 呼吸器内科 循環器内科  
内視鏡検査 \*予約制 胃カメラ・大腸カメラ  
http://www.kens-clinic.jp/kamakura/

**みなとみらいケンスクリニック**

横浜市中央区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL.045-651-2588 FAX.045-650-1136

診療時間 \*予約制  
[月～日] 午前 10:00～午後 13:30  
[月～金] 午後 17:00～19:00  
休診日 祝日  
5月-3日(木)・4日(金)・5日(土)  
6月-無し

診療科目  
一般内科 胃腸内科 消化器内科 漢方内科  
心療内科 呼吸器内科 循環器内科  
内視鏡検査 \*予約制 胃カメラ・大腸カメラ  
http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/

**テイやながわ・癒しの樹**

鎌倉市西鎌倉 3-3-13  
(旧 柳川クリニック)  
TEL.0467-38-1702  
FAX.0467-38-1701  
定休日  
日曜日(祝日は営業いたします)

\*見学は随時行なっております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

出張施術  
ご案内