

日本中医鍼灸研究会定期講座  
2025/7/20

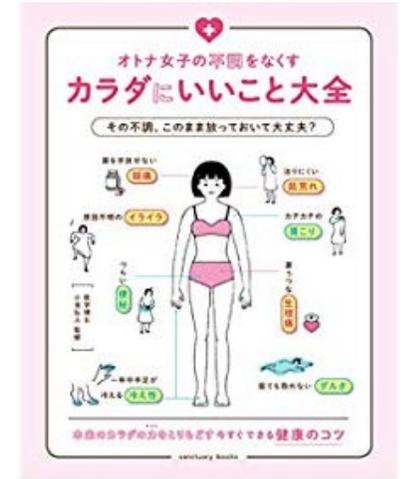
# 臨床で役立つ養生

黄金井鍼灸院  
米谷友佑

# 自己紹介

## 米谷 友佑（こめたに ゆうすけ）

- 黄金井鍼灸院 院長 & 鍼灸師
  - 漢方養生アドバイザー®
  - 日本中医鍼灸研究会 理事



### ○ 経歴

京都医健専門学校鍼灸科卒業後、元WHO上海国際鍼灸センター講師の呉澤森先生に師事。

統合医療医プロデュースの鍼灸接骨院にて院長を務めた後、東京武蔵小金井に黄金井鍼灸院を開業。

### ○ 実績

- 統合医療学会 発表 & 中医臨床投稿 掲載
- 15万部以上販売されている小冊子
  - 「オトナ女子のカラダにいいこと大全」ツボ監修
- 競泳…北京オリンピック代表選考会出場 & 実業団日本一チームヘトレーナーとして帯同
- 大学駅伝5冠選手のメンテナンス

# 養生の大切さに気付いたきっかけ

- 約10年前3月の東京・恵比寿・・・
- 養生を伝える薬剤師の先生との出会い

# 日常に溢れる養生の知恵



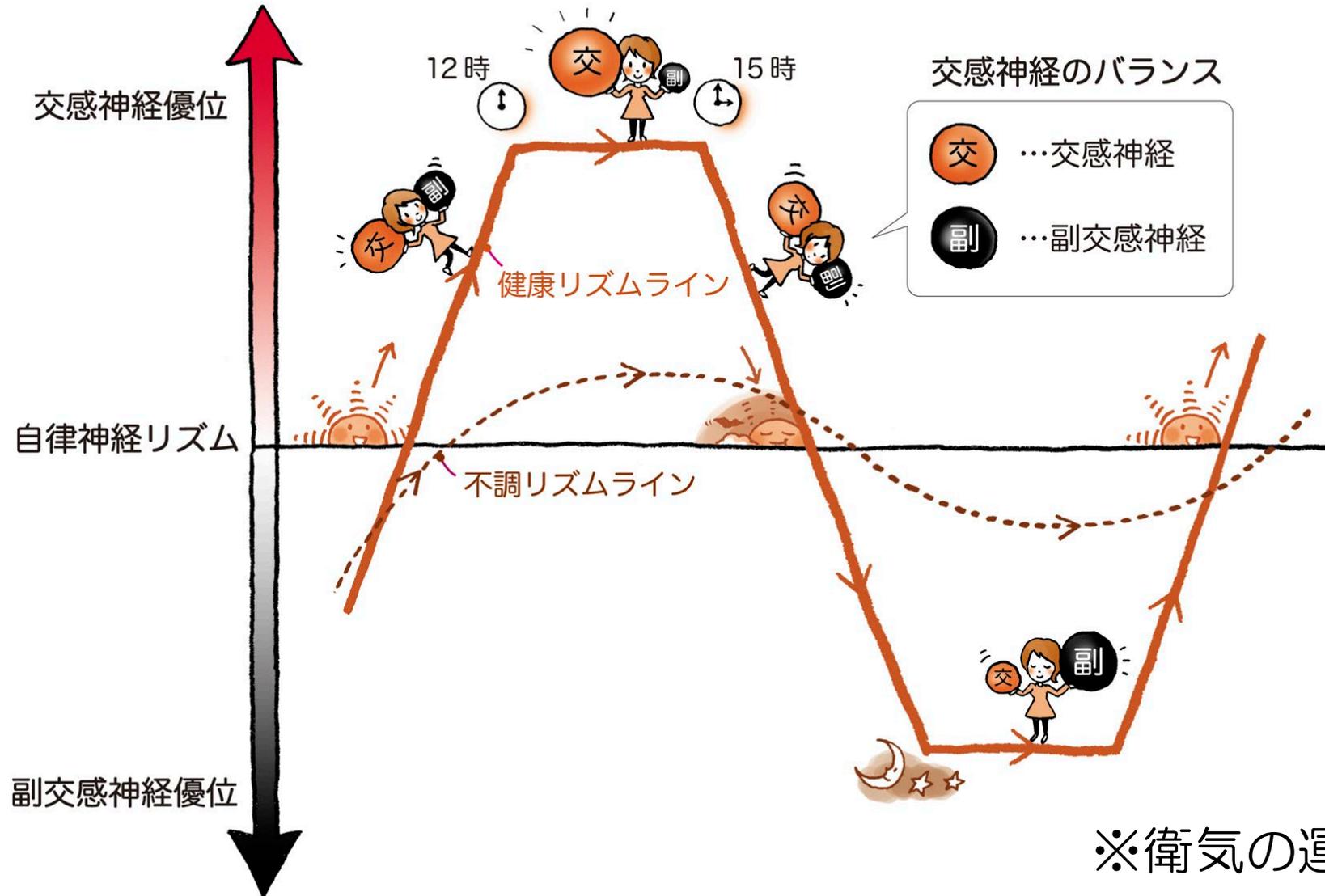
当たり前のような食べ方・・・

美味しいだけじゃない！

情報があふれている今だからこそ  
見直したいことがある！！



# 自律神経と気のバランス



# 便利・快適が人間の健康を損ねている！！

- 夏なのに、冬・・・
- ボタン一つで何でもできる・・・
- 移動はしているが、動いてはない・・・
- その割に食べてる（一日三食）・・・

現代人は「気」の総量が少ない！！



陰



陽

# 症例①

20代男性 初診2024年9月

主訴：腹痛

既往歴：なし

2024年6月から不定期に腹痛（みぞおち）あたりが殴られた感じになった。

排便すると改善。普通便（時に下痢）。

内科受診するも異常なし。

9月上旬に機能性ディスぺプシアの診断があり、服薬するも治らず、お腹や腰の筋肉の緊張が原因と言われる。

時々、嘔気があり、食べられないこともある。

朝食後は確実に起こる。

# 現代は「肝」に負担のかかる時代

- 大脳新皮質と辺縁系
- 役割に囚われる時代  
（こうあるべき、こうすべき）
- 遊び方を知らない現代人



# 症例②

50代女性 初診2023年9月

主訴：めまい

既往歴：顔面神経麻痺（2回）

2021年1月からめまい（発症当時働きすぎの自覚あり）

毎日震度3～4を感じるよう

4月末にめまい増悪し、動けなくなった

耳鼻科でメニエール病の診断（後日PPPDの診断も）

現在VAS2

増悪：PC、左右に首振るとき、忙しくしていると

軽快：なにもしていない、涼しいベランダで深呼吸

# 症例③

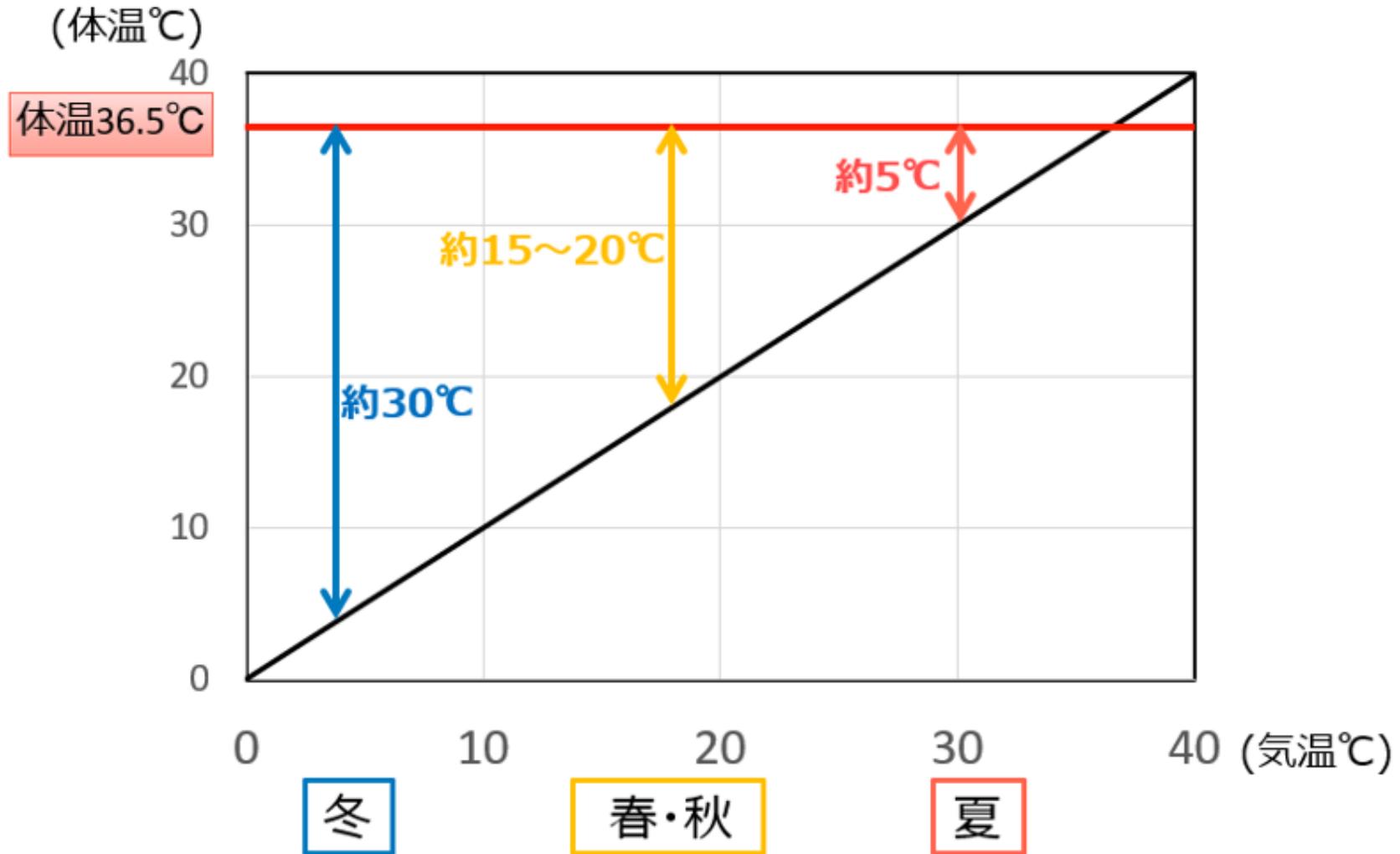
60代女性 初診2022年2月

主訴：精神的なドキドキ、  
コロナ後不安から時々精神的なものがおそってくる  
寝つきの悪さ、夜中に起きる

既往歴：なし

2月上旬のどの痛み、空咳が起こり、PCR（+）  
痰が落ちる刺激で咳が出て、苦しさがある→恐怖感がある。  
梅核気、不安感、パニックあり。  
普段はエネルギーギッシュでリビングでじっとしてられない。  
仕事しているとこれらはまぎれる。

# 体温と気温とカロリーの関係



※1年を通じて同じカロリー摂取で良いのでしょうか？

# 冷えの危険性と体温

理想の体内温度 約 $38^{\circ}\text{C}$



理想の腋下温度 約 $36.5^{\circ}\text{C}$



歩行不能・頻呼吸・意識障害

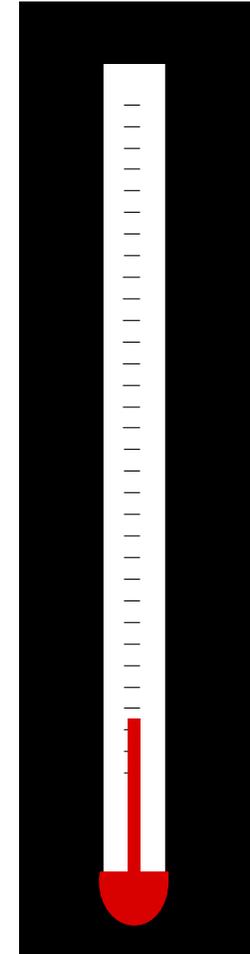
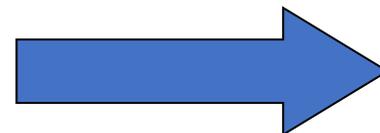
$32^{\circ}\text{C}\sim 34^{\circ}\text{C}$



冷房の設定温度 約 $25^{\circ}\text{C}$

冷蔵室  $2\sim 5^{\circ}\text{C}$

冷凍室  $-20\sim -18^{\circ}\text{C}$



# 症例④

30代女性 初診2022年5月

主訴：左肩の痛み

既往歴：難病、左首の手術

中学生のころから首、脇のリンパが腫れ、微熱、倦怠感があった。  
良性リンパ節炎ということでリンパを摘出。  
特に症状に変化はなく、ロキソニンなどの対症療法を続けた。  
2019年にIgG4関連疾患と診断。  
3年前からステロイドを始める。  
副作用で、舌のかび、痛み、胃の痛み、食道炎、乳腺症が出た。  
生理前にリンパが腫れ来潮するとひく。  
微熱は夕方まで続き、胸から腹が暑い。下半身は冷える。  
暑さは気温に左右されない。（冬でも扇風機）  
仕事の日の方が暑い。汗出にくい。

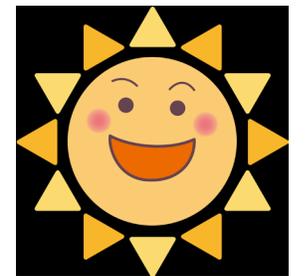
子どもは「純陽の体」

「陽」＝「動」



落ち着かない、騒がしい、寝相が悪い、集中できないなど**体内**  
**が熱い**がために**起きている**症状・・・

※現代は食生活が乱れ、子どもはさらに**過熱傾向**に！！



# 症例⑤

## BEFORE (左図)

- 夜は気を上げる白米を摂取。
- 調理法は気にしていない。

## AFTER (3日後、右図)

- 夜の白米をやめた。
- カラダの熱を冷ます効果のある夏野菜中心の食事を心がけた。
- 飲み物は、熱を冷ましてカラダを潤す豆乳を中心に変更。



実は全くピッタリではない！！



暑い季節に  
ぴったりなメニュー  
が登場です。

ぜひ、ご賞味ください。



☆新登場メニュー紹介☆  
牛バラ焼き定食1, 200円



現代に潜む健康法の罠!

# 症例⑥

60代女性 初診2024年5月

主訴：むずむず足症候群

既往歴：左肩骨折

約30年前からむずむず足があった。当時看護師の仕事で忙しく  
していてストレスが強かった。

最初、ひどくなっていたが、途中から平行線。

うとうとし始め、足底に熱を感じ始めるとむずむず

（虫が表面を這うような）感じる。

ひどい時は足底から下腿全体にイライラ感じ、さらにひどくなると  
胸まで感じる。

足底も胸もこすると症状が軽減する。

数年前から頭汗ボタボタかく。（冬でも）

天突の辺りがじりじり感じ空咳をする。（寝るとき）

## 症例⑦

この症状が出る前夜、あまりお腹がすいていないのにいつもより食事量が多くなり、その上チーズやワインをたしなみました。翌朝の様子が左図・・・

この日は夏野菜と味噌汁を少量いただきました。

そして翌朝右図！！



# 症例⑧

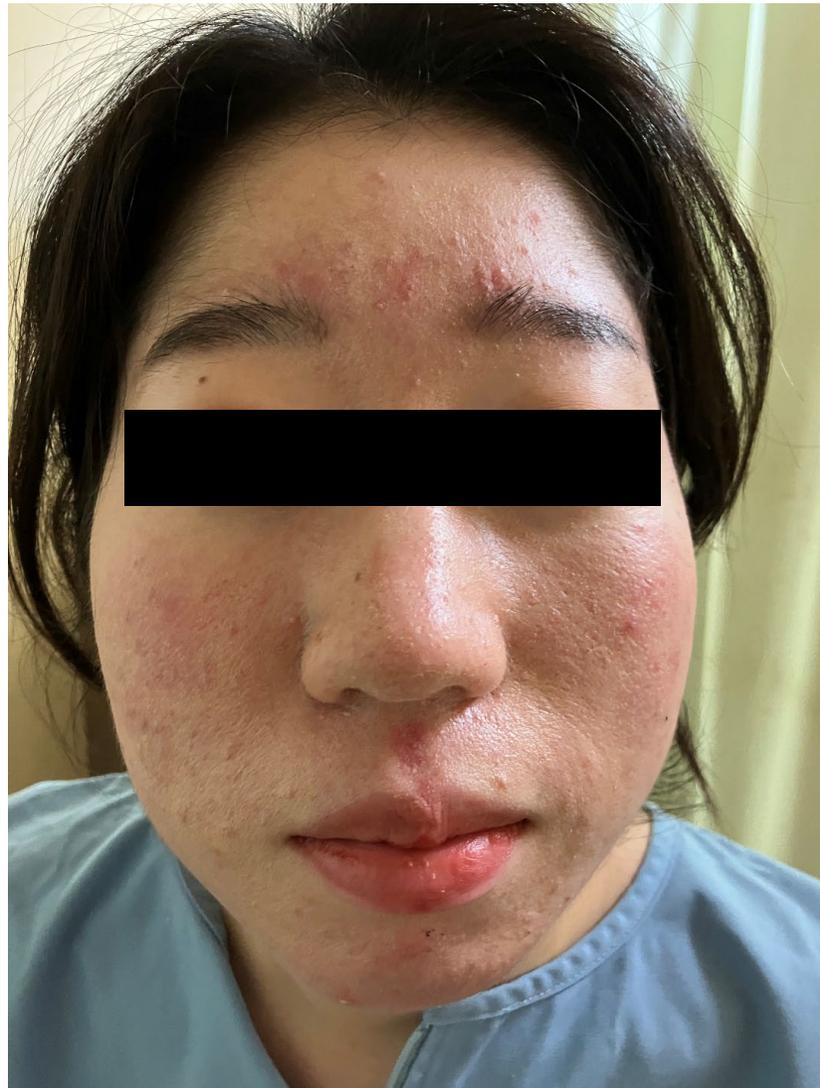
23歳女性

左図

2023/5/15

右図

2024/2/9



# 症例⑨

50代女性

主訴：足の腫れ、熱感、痛み

3月半ばから4月頭まで子どもの引っ越しの手伝いで京都へ行かれていました。

疲労もあり、かつ、いつもより食事量も増え、濃いものも召し上がることが増えたとのことです。



# 症例⑩

23歳男性

陸上選手

1年前から環境が変わり、食べる量が増え、湿度が上がり始めた5/25から、足の甲が腫れ、痛み始めた。6/7にいったん引いたが、6/21から再び腫れた。

熱はなく、重たさあり。

この間に湿度が高いところでの滞在があった。

血液検査異常なし。

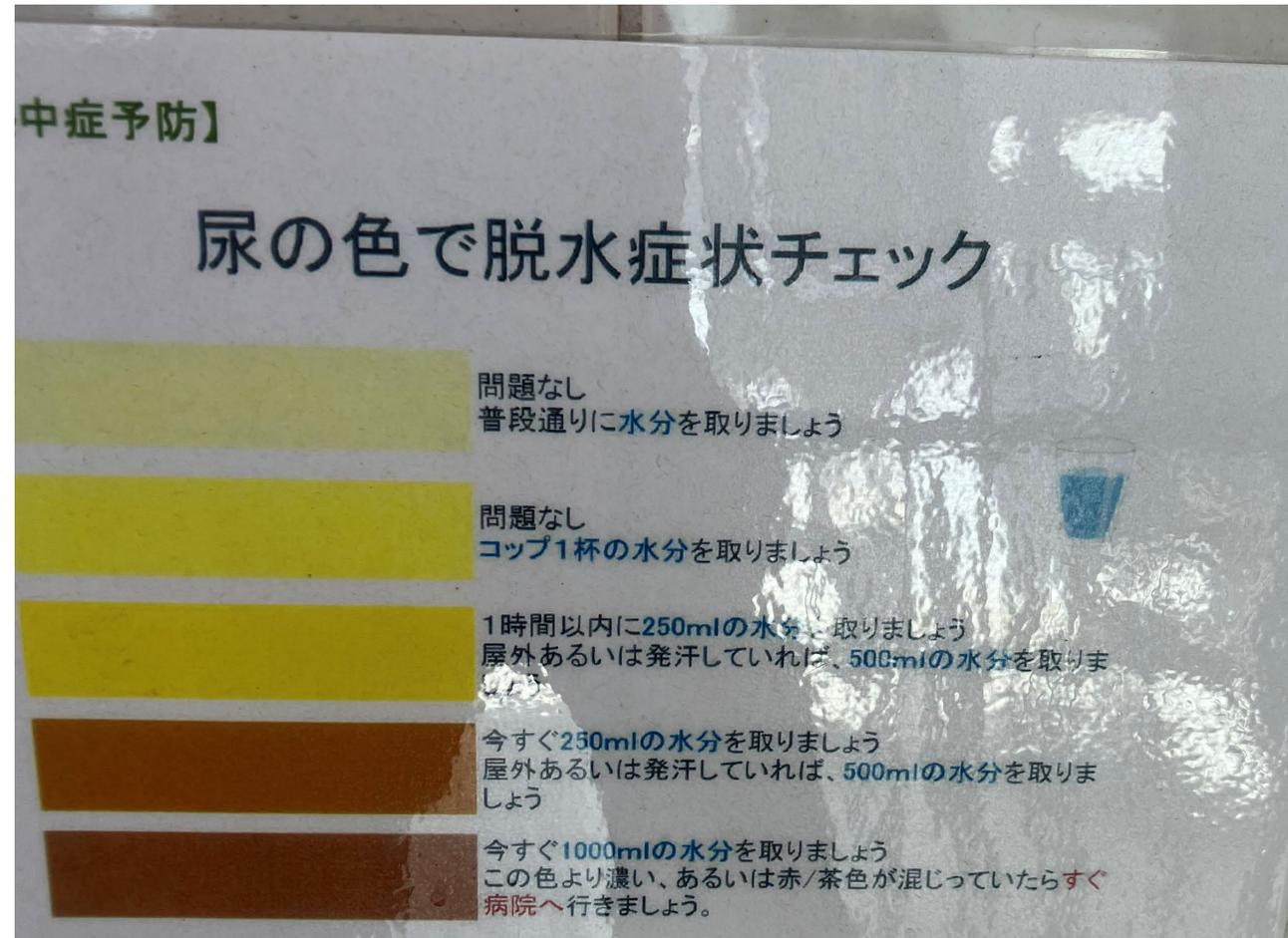
治療中、右足だけ汗が出る。



# 日常に潜む健康情報の落とし穴！

【中症予防】

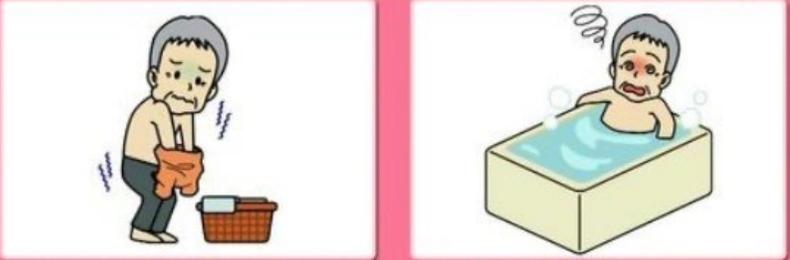
## 尿の色で脱水症状チェック



問題なし 普段通りに水分を取りましょう
問題なし コップ1杯の水分を取りましょう
1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りま しょう
今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りま しょう
今すぐ1000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ 病院へ行きましょう。

# 日常に潜む健康情報の落とし穴！

11月以降 風呂場で注意 5/7



主な原因  
入浴中の死者増 → ヒートショック  
急激な温度変化で血圧大きく上下

失神 心筋梗塞 脳卒中

急激な温度差で血圧は… 6/7

暖かい部屋	脱衣所	浴室	浴槽内
 暖	 寒	 寒	 熱
安定 →	血管が縮み 上昇 ↗	さらに 上昇 ↗	血管が広がり 低下 ↘

脳内に血液が回らず意識失うことも

日常に潜む健康法??  
サウナは健康に良い!?

高温→超低温  
高温多湿

すべての人にとって同じような健康法になるのでしょうか??

# 症例⑪

21歳女性

左図

2022/10/11

右図

2022/11/11



# 症例⑫

11歳女性

左図

2022/4/15

右図

2022/4/27



# 症例⑫

11歳女性

2022/7/20



# 症例⑫

11歳女性

左図

2022/5/25

右図

2022/7/20



# 症例⑬

48歳男性

左図

2023/3/31

右図

2023/4/5



# 症例⑬

48歳男性

左図

2023/3/31

右図

2023/4/5



# 症例⑭

21 歳男性

2022/4/7



# 症例⑭

21 歳男性

2022/4/11



# 症例⑮

左図

2022/3/14

2021年末から  
一気に増悪した例です。  
皮膚がかさつき、落屑が  
ある。皮膚に伸縮性は  
なくヒリヒリし、ひきつれ  
で痛むとのこと。  
食べ物を葉物中心にして  
、運動することを気を付け  
ていただいた結果、皮膚に  
変化が。

右図

2022/4/1



# 症例⑮

左図

2022/3/23

右図

2022/4/5



# 症例①⑥

40代男性

左図

2025/7/1

右図

2025/7/9

雨に濡れても練習をされていて、濡れたシューズのまま過ごしていたところ、痒み、湿疹が出現。蒸れ対策、白米をたくさん食べていたとのことで抜いてもらおうとじゅくじゅく、痒みが軽減。



口は災いの元

**病從口入**

さあーて、次回の定期講座は？

8/31(日)

15:00-17:00

講師：賀偉

老中医直伝セミナー  
「賀式首肩痛治療法」

会場限定！！