

パースのスペシャリスト

漢方医学

鍼灸指圧師

砂塚 誠治氏 インタビュー



問 鍼（はり）を初めて体験される方から一番多い質問は何ですか？

答 初めてですと「鍼は痛いのではないか」と怖がる方が多いのですが、実際に私が使用している鍼は、0.12 から 0.25 ミリの太さです。蚊の針の太さが 0.08 ミリ程度と言われているので、ほぼ同じぐらいの太さですね。蚊に刺されているときにほとんどの人が気付かないことを考えると、鍼を刺すときに痛みがないことがお分かりになるでしょう。

問 中国の鍼灸と日本の鍼灸は違うのですか？

答 鍼の太さが違います。個人差もありますが、中国人と西洋人は概して強い刺激を求めるのに対し、日本人は強い刺激を痛がる、という傾向があるため、私は中国人と西洋人には太めの鍼、日本人には細めの鍼、と使い分けています。また、中国の鍼は少ない数で深く打つのにに対し、日本の鍼は軽めに多く打つ、という違いもあります。

問 冬の季節、生活習慣上で気をつけなければならないことは、どんなことですか？

答 オーストラリアにはバスタブのない家が多いので、体が冷えた時にはぜひ『足湯』だけではなく、『手湯』も試してみてください。足湯は熱めの 45 度ぐらいのお湯を使用し、保温効果を上げるために塩を一つまみ入れ、熱いお湯を足しながら、15 分ほど続けて下さい。手湯は、両腕の肘から先をお湯につけてください。台所のシンクなどで行うと、熱いお湯が注ぎ足せて便利です。ひざから先、肘から先には『要穴』と呼ばれる重要なツボが集中しているので、特にこの部分を温めて血行を促進すると、全身の健康につながります。

問 自分で簡単にできるツボ押し法などがあれば、教えてください。

答 両耳を頭のとっぺんで結んだ線と、鼻から真上に上がった線が交わる「百会」と言うツボを、8 秒間押し続けてください。精神的に疲れている時や頭痛がする時は、これでラクになります。また、眉尻、眉頭、目尻、眉の上の四点を押すと、眼精疲労や鼻詰まりなどに効きます。眉の上のツボの位置は、人によって、またその人の右と左でも場所が違います。自分のツボを見つけるためには、箸の後ろなどを使って順番に押し試みて、“チクン”、とするところを探してみてください。注意する点は、一度に両方のツボを一緒に押さないようにすることです。脳へ送る刺激は一つ一つの方がよく効きます。押す強さは、人それぞれ。自分に気持ちいい強さを探し、8 秒間押し続けてください。