





# 目次

## 1. 特別対談

### なぜ20年も通い続けるのか

—— その先にあるものとは ..... 1

## 2. 来院者から一言

### 一覧（掲載順）

◆01	女性17歳	二キビ	5
◆02	女性30歳	生理痛・肩こり・偏頭痛	5
◆03	女性32歳	生理痛・不眠・偏頭痛・肩こり	6
◆04	女性33歳	生理痛・健康維持	6
◆05	女性31歳	寝ちがい	7
◆06	女性48歳	肩こり、腰痛	7
◆07	女性33歳	生理痛、健康維持	8
◆08	男性16歳	偏頭痛	9
◆09	女性34歳	腰痛（ぎっくり腰）、冷え症	9
◆10	女性29歳	腰痛（ぎっくり腰）、健康維持	9
◆11	女性33歳	肩こり、頭痛、アトピー、健康維持	10
◆12	1歳・6歳	発育遅滞・湿疹・アトピー・便秘など	10
◆13	女性31歳	胃の諸症状、生理痛、風邪、保健	11
◆14	女性26歳	逆子、背中の張り	12
◆15	男性 2歳	アトピー、卵アレルギー	12
◆16	男性 4歳	アトピー、便秘	13
◆17	女性41歳	手首の痛み、捻挫、打撲、健康管理	14
◆18	女性35歳	つわり、安産、健康維持	14
◆19	女性42歳	寝違い、頭痛、健康維持	15
◆20	女性34歳	花粉症、便秘、生理痛、健康維持	16
◆21	女性30歳	パニック障害、健康維持 (2歳の娘の夜泣き、10ヶ月の息子の痙攣、風邪をひきやすい)	17
◆22	女性39歳	逆子、お腹の張り、足の冷え、安産のための体調管理	18
◆23	女性39歳	アトピー	19
◆24	女性 2歳	疳の虫、湿疹、風邪をひきやすい	19
◆25	男性 0歳	アトピー、小麦アレルギー	20
◆26	女性37歳	不妊	20
◆27	女性38歳	左下唇の感覚麻痺、運動障害、安産、保健	21
◆28	女性39歳	流産による心身の不調、つわり、安産	22
◆29	女性29歳	逆子、安産	22
◆30	女性54歳	頭痛、眼精疲労、花粉症、入眠困難、五十肩など	23
◆31	女性27歳	肩こり、腰痛、生理不順、不妊など	24
◆32	男性38歳	頸椎捻挫による右半身（首肩・手足）の痙攣、思考・集中力の低下など	24
◆33	男性 7歳	夜中に怖い夢をみて起きる。起きたら怖い何かが見え1時間ほど震えて寝ない	25
◆34	男性10歳	成長期、思春期のイライラ	25
◆35	男性53歳	精神疲労(心が晴れず、常にモヤがかかり、出口の見えないトンネルの中にいる よう。日曜の夜に気分が一気に落ち込み、月曜の朝は吐き気を覚える)	26
◆36	女性32歳	新型コロナウイルス感染症の後遺症（倦怠感、頭痛〔ブレインフォグ〕、吐き気、 食欲不振、極度の精神的な落ち込み）	26
◆37	女性68歳	片側顔面痙攣、めまい、頭痛、便秘、顎・腰・膝痛、保健(コロナ予防など)	27
◆38	女性70歳	コロナウイルスワクチン後遺症と思われる症状、それに伴う腰椎すべり症 による腰痛の再発	27
◆39	女性46歳	新型コロナウイルス感染症の後遺症と思われる諸症状（ブレインフォグ〔脳が熱く ふくらむ感じ、頭全体が網をかぶせたようなくもったような具合、後頭部 のピリピリ感、考えることができない〕、倦怠感、耳や鼻のつまる感じ〔金 属様の音や臭いがよぎる〕	28

◆40	女性62歳	10年以上の不眠、緊張による外食時の腹痛と下痢	29
◆41	男性35歳	新型コロナウイルス感染症の後遺症と思われる諸症状（ブレインフォグ〔めまいや頭のふらつき、思考力・集中力の低下〕	30
◆42	女性71歳	頻脈、めまい、花粉症、気分の落ち込みや不安などの不定愁訴	30
◆43	男性75歳	原因不明の高血圧、耳鳴	31
◆44	男性82歳	夏バテ（膨満感、吐き気、食欲不振、めまい、寝汗）	31
◆45	女性50歳	吐き気を伴う背中の腫れと激痛（亡くなった身内が乗っかっている？）	31
◆46	女性81歳	心穏やかに年相応に過ごせるように（気分が落ち込みやすい、ふらつきや胃の不調など様々あり）	32
◆47	男性79歳	なんとなく元気がない、整えようと思い	32
◆48	女性87歳	70年以上の慢性頭痛	33
◆49	男性15歳	アトピー性皮膚炎とニキビ	33
◆50	女性80歳	肋骨の不全骨折(ヒビ)	34
◆51	女性74歳	指定難病「視神経脊髄炎」になって	34
◆52	女性43歳	本当につらくなった時に	35
◆53	女性34歳	3週間以上も続く腰痛（妊娠6ヶ月）	36
◆54	男性 6歳	食後の腹痛と下痢（夏バテ）	36
◆55	男性 5歳	数日続いた微熱からの高熱（夏バテ）	37

## 類別目録

◆：一覧（掲載順）の番号 （ ）：頁

### 《手入れ》

◆07 (8)、◆10 (9)、◆11 (10)、◆13 (11)、◆17 (14)、◆18 (14)、◆19 (15)、◆20 (16)  
◆21 (17)、◆22 (18)、◆24 (19)、◆27 (21)、◆37 (27)、◆46 (32)、◆47 (32)

### 《不定愁訴》

◆09 (9)、◆22 (18)、◆30 (23)、◆37 (27)、◆42 (30)、◆43 (31)、◆44 (31)  
◆46 (32)、◆48 (34)

### 《精神関連》

◆21 (1)、◆28 (22)、◆42 (30) ◆46 (32)、◆47 (32)、◆52 (35)

### 《憑きもの》

◆33 (25)、◆45 (31)

### 《難病》

◆51 (34)

### 《皮膚・アレルギー》

◆01 (5)、◆11 (10)、◆12 (10)、◆15 (12)、◆16 (13)、◆20 (16)、◆23 (19)  
◆25 (20)、◆30 (23)、◆42 (30)、◆49 (33)

### 《飲食》

◆13 (11)、◆44 (31)、◆46 (32)

### 《大小便》

◆12 (10)、◆16 (13)、◆20 (16)、◆40 (29)

### 《睡眠》

◆03 (6)、◆30 (23)、◆33 (25)、◆40 (29)、◆44 (31)

### 《痛み、こり、痙攣、麻痺、捻挫、打撲》

◆02 (5)、◆03 (6)、◆06 (7)、◆08 (9)、◆09 (9)、◆10 (9)、◆11 (10)、◆17 (14)  
◆19 (15)、◆27 (21)、◆30 (23)、◆32 (24)、◆37 (27)、◆38 (27)、◆45 (31)、◆50 (33)

### 《コロナ関連》

◆36 (26)、◆38 (27)、◆39 (28)、◆41 (30)

### 《婦人・妊産婦》

◆02 (5)、◆03 (6)、◆04 (6)、◆13 (11)、◆14 (12)、◆18 (14)、◆20 (16)  
◆22 (18)、◆27 (21)、◆28 (22)、◆29 (22)、◆31 (24)、◆53 (36)

### 《小児》

◆12 (10)、◆15 (12)、◆16 (13)、◆21 (16)、◆24 (19)、◆25 (20)、◆33 (25)  
◆34 (25)、◆54 (36)、◆55 (37)、

## 1. 特別対談

### なぜ20年も通い続けるのか —— その先にあるものとは

#### 通い始めたきっかけ

Y（吉岡）：今日は、当院に長年通われているAさんにお話をうかがいます。よろしくお願いします。さっそくですが最初に当院にお見えになったきっかけを教えてください。

A：私は30代の頃、とにかくあらゆる体調不良に悩まされていました。うつ状態、吐き気、倦怠感、めまい、食欲不振、手足の強い冷え、パニック障害が主なものでした。病院に行って薬を処方されてもまったくよくなり、食養生やハーブなどに興味を持ち始めました。しかし、ネットで収集した情報を自己流で実施していたので、納得できる明確な効果は得られませんでした。次に思いついたのが鍼灸でした。それまでも鍼灸の施術を受けたことはありました。確かにその時は少しよくなったような気はするのですが、一時的で、残念ながら通い続けたいと思えるほどの治療を受けたことはありませんでした。今度こそは私に合う鍼灸院を見つけようと一念発起し、条件を考えました。

- ・明確な効果を感じられる
- ・優しい先生
- ・話をきちんと聞いてくれる

それでインターネットで検索したところ、出てきたのが吉岡鍼灸院でした。それが2004年だったかと思います。初めての治療であまりの切れ味に感動して、私は一生この先生のところに通うのだ、と決心したのを覚えています。

#### 鍼灸治療に感じた手ごたえ

Y：ありがとうございます。「切れ味」とは具体的にはどのようなものでしょうか。

A：とにかくその場で改善するのです。私は1年のうち360日具合が悪いというような体調で、とにかく吐き気にいつも悩まされていました。それが、その場で気持ち悪さが取れたのです。

Y：治療の翌日に効果が出る場合もありますが、その場で感じられたのはよかったです。

A：はい。それまでは「こんな体では人と会う約束をしても直前でお断りしなければならないし、家事と育児と仕事をするのは無理。薬も効かない。一体どうしたらほかの人と同じように生きられるのか」と絶望していました。

ある時は、仕事でストレスと疲労が限界まで蓄積され、口もきけないほどで予約もキャンセルしようかと思いましたが、吉岡先生に「それはつらいですね。ここまで来てもらえたらなんとかします」と言っていたので、意を決して鍼灸院に向かいました。

治療室に入ったとき、私は口をきける状態ではなかったため、吉岡先生は問診もそこそこに脈だけを診て治療を始めてくださいました。最初は腕に鍼をしていただいたのですが、それだけでスッと嫌な感じが引いていき、口をきけるようになったのです。ベッドに横たわって1分も経っていなかったと思います。

Y：そんなこともあったのでしょうか。そうですね、ご自身で今言われたように、あの頃のAさんは、ありきたりな言い方になりますが、心身ともに疲れ果てて、ちょっとしたことで過敏に反応してしまうような状態だったと思います。もちろん、無理もききませんし、何かすればすぐに動けなくなるような、とてもしんどかったでしょうね。今では考えられませんが、往診のこともかなり多かったですね。

A：その後も、夜中に突然の腹痛に襲われ病院で救急診療を受け、痛み止めの点滴をしてもらったことがありました。しかし驚くことにその痛み止めがまったく効きませんでした。結局、明け方になっても昼になっても痛みは消えず、でも検査ではなにも悪いところがないため、帰宅するよう言われました。会計を待っている間に突然痛みは引き始めましたが、帰宅してもなんとなく痛かったり気が

悪かったりしたので、吉岡先生に往診をお願いしました。「病院では腹痛の原因はわからず、痛み止めの点滴も効かなかったのです」とお伝えしたところ、「そうでしょうね」とおっしゃって治療してくださり、終わるころにはかなりよくなっていました。  
あれは、どういうことなのでしょうね(笑)。

Y：あの時は、さいわいにも特別な異常が認められなかったわけですからね。こうした病名のつかない不調のほとんどは、鍼灸の範囲となります。私が思うに、「なにかあったらまず鍼灸」ですね。それでも難しい、おかしいと判断したら躊躇なく病院に行ってください。

## がんの可能性

A：以前は、具合が悪くなったら予約を入れるという通い方をして、それでも毎回効果を得られていたので満足していました。

しかし2020年頃、婦人科の検査で異形成が見つかりました。がんになる可能性がある状態ということで、家族歴もあったため非常に心配になり吉岡先生に相談しました。

すると「Aさん、ここからはちゃんと治療をしましょう。週1回、通ってください。それで様子を見ましょう」とご提案いただきました。普段、私が自分の不調について過度に心配しているときでも「大丈夫ですよ」とおっしゃる先生が週1回の通院を勧めるということは、本当にその必要があるのだろうと理解し、そこから週1回の通院が始まりました。

その結果、半年後の再検査で異形成はなくなっていました。

Y：おそらく大丈夫だろうとは思いましたが、念には念を入れたく、週1回の通院をお勧めしました。また、脈診の結果からもそう心配はしていませんでしたが、当時の仕事の多忙さや実際に組織の変成も認められた事実を考慮した提案でした。結果として半年で異形成がなくなったので安心しました。

## 予想外の変化

Y：治療を週1回にしてから何か変わったことはほかにもありましたか。

A：後から気付いたことですが、手足の冷えがなくなっていました。

また、20年以上パニック発作で避けていた飛行機に乗ることができました。このときは、万が一機内で発作が起こりそうな場合の対応方法を事前に先生に教えていただいて、万全の準備をして搭乗しましたが、結局、なにも起こらず無事に羽田と米国西海岸との往復を完遂しました。

ほかにも食事がとれるようになり、常に吐き気と戦う毎日は終わりました。もちろん友人ともランチの約束ができるようになりました。もちろん、今でも無理をしたり、ストレスしたあとには食欲が落ちたり、お腹がはったりもしますが、以前ほどではありません。

生活や状況の変化による影響もあったと思いますが、それだけではここまで変わることはなかったと思います。むしろ、仕事面で言えば会社員になりより多忙だったかもしれません。異形成もみつかったわけですし。明確になにかが治ったというわけではありませんが、こうした状況にあって「全体としてなんとなくよくなっている」と感じます。

Y：鍼灸も個別の症状にも対応しますが、基本的には全体の状態を整える治療、よく言われる「生の根本」である「気」をめぐる治療をします。その結果、いろいろな悩みが緩解したことは大変うれしく思います。

来院頻度のばらつきはあるものの、長年通院されたことで、こうした多忙な状況にあっても「全体としてなんとなくよくなった」と感じられるということは、とてもよかったです。重要な点は、明確になにかが治ったかどうかよりも「全体によくなっている」こと、そして、それが一時的でも一方的でもないということです。寒暖差がはげしいほどこたえるように、体調の上下の落差が大きいままではよいとは言えませんから、変化の指標として落差が小さくなることは不可欠です。そして、上がさらに上がるのではなく、下が底上げされるということが確認されてはじめて全体としてあがったという判断ができるのです。スーパーマンを生みだすこと、蓄積された疲労を感じさせないことは決してよいことではありません。その場でとれる症状もありますが、今ある症状をごまかすのではなく、根本から体を整えるということが大切です。もちろんお困りのなにかが治ることも重要ですが、それはこうした全体の底上げの先にあることの方が多く、そういう意味でも、この間の変化はよいのです。

A：私は当初、即効性を期待して通院しました。その期待には十分応えていただけていますが、長期的な目で見た変化もしっかりと感じられました。

## 当院はなにが違ったのか

Y：では、通い続けようと思った当院の長所はどんなものでしたか。

A：まずは、話を聞いてくださること。病院やクリニックでは、長々とした自分の説明は嫌われる傾向があると感じました。また、様々な症状があることを伝えたいのに、今回の主訴は症状Aなので、症状Bについては除外というか検討対象に入れない、というようなことを言われたこともあります。一方、吉岡先生からは「些細なことでも、気になることはなるべくお伝えください」と言われました。これは大変ありがたかったです。

Y：鍼灸の診察は、患者さんが治療室に足を踏み入れたところから始まっています。顔色、服装、話し方、声の高さ、皮膚の色や状態、姿勢、動きなど見えるすべてを観察し、主な症状や周辺の状態、生活全般のことを聞き、さらに脈を診て診断します。なので症状の多寡を問いませんし、本人が一見関係ないと思っているようなことが重要な意味を持つことも少なくありません。余談雑談の中にすらです。どれも全体の一部、つまり、そのすべてがその人を現していますから、不要なことなどひとつもないのです。診察で得たすべてをうまく一本の筋書きにまとめられるかが診断と言えるでしょう。

A：あとは、鍼を刺さないことです。これは声を大にしてお伝えしたい！（笑）鍼管を使ってトントンと鍼を体に刺す治療法を他院では受けていました。概ね問題ないのですが、時々ちくちくとした痛みを感じることもあり、それが私は苦手でした。しかし吉岡先生の治療では鍼を当てるだけなので、そのストレスが皆無です。

Y：当院の接触鍼は井上系経絡治療の特徴のひとつでもあります。痛くないことを大切にしています。

A：まだ幼稚園生だった息子もよくお世話になりました。また、しっかりと脈診をしていただけるので、毎回「今日の脈はどうですか」とお尋ねするのも楽しみのひとつになりました。それで自分が気付かないうちに無茶をしていたとか、自分では体調が悪くて絶望的な気分になっていたけれど、実際にはそれほど悪いわけではなく回復可能であるとか、そういう現状把握ができるのも大きな特徴だと思います。

## 治療対象の違い

Y：当院に通って体調以外にも変わったことはありましたか。

A：病院やクリニックに行くことが激減しましたね。私は現代医学の世界で生きてきました。製薬会社の営業職、医薬分野の翻訳業、治験業務のアシスタント、がんゲノム検査会社での顧客対応業務を経験し、そのすばらしさは身をもって感じています。一方で、そこからこぼれ落ちてしまう人もいます。私はまさにそのタイプですが、薬が効かない不調を抱えて長年苦しんでいました。検査しても異常がなく治療の対象にならないのです。ですが、経絡治療では陰陽五行のバランスの崩れを治療の対象としていること、また生きている人間は必ずそのバランスに偏りが生じるもので、つまりすべての人の治療ができる。そして、偏りが無いのは死んでいるも同然だというお話を聞いたことがあります。そうであれば、経絡治療の対象から零れ落ちる人はいないということになります。効果が出るかどうかは別として、最初から「異常がないのでお帰りください」とはならないですよ。

Y：はい、よく覚えていらっしゃいますね。さすがですね。

A：日常的なバランスの偏りは日頃から自分で調整できる部分があると思っています。可能な限り、夜更かしせず、偏食や過食をさげ、ストレスをためないといった基本的なことですね。

## 自分の手入れの仕方は人それぞれ

Y：しかしながら、皆さんはお忙しい毎日を送っていますから、なかなかそのような気配りを自分に対してできないのが現実です。

A：私自身もそうです。いまだに夜更かしをしてしまいますし、ストレスで食生活が乱れます。ですから、少なくとも自分の体の声に耳を傾け、おかしいなと思ったら早めに誰かの力を借りて崩れたバ

ランスを修正する。それは経絡治療に限らないと思いますが、私の場合は経絡治療が合っていたということですね。

Y：自分の体の主導権を他者に丸投げするのではなく、自分で握る。どう生きてどう死ぬか。それを他者に委ねるのではなく自分で主導するという視点が大切です。責任をもって生きると言えばよいでしょうか。

A：はい、それを痛感しています。せっかくバランスを整えても、また無茶を続けていけばすぐバランスは崩れます。綱引きのようなものと自分では捉えています。自分の中の綱引きを自分で監視し管理する。管理方法は人それぞれに合ったものを見つける、ということになるのでしょうか。

## 倒れてから受診するか、倒れる前に日頃から対処するか

A：また、日本は万が一病気になっても国民皆保険制度によって気軽に受診ができます。無茶して倒れても病院が助けてくれるという素晴らしい制度です。しかし、どうせなら倒れないほうがよいと思うのです。倒れてしまうと、医療費がかかるだけでなく、仕事ができない、家事や育児を誰かに頼まなければいけない、など追加の負担がのしかかります。だから、その直前でなんとか留まりたい。私は育児の経験をしてきた中で、母親が倒れることはできないという緊迫感が常にありました。だから、倒れてから病院に行くより、倒れないようにそれぞれの方法で日頃から手入れしておけばと思っています。

## 治療の先に見つけたもの—まさかの…

Y：私もそう思いますし、鍼灸は「ふさわしい死」を迎えるお手伝いができる、その可能性を感じています。私の一人相撲になってはいけませんが。それはそれとして、「倒れる前に日頃から対処する」方がよいとの考えを持つに至ったAさんですが、今後はどのように生きていきたいと思いませんか。

A：憧れの仕事に挑戦したいと思っています。

井上系経絡治療という治療法によって私のQOL（Quality of Life、生活の質）が大きく向上したと実感しています。体が弱いからあらゆることをセーブしながら生きていかなければならない、と思っていましたが、今後は積極的に自分のやりたいことに挑戦したいと思えるようになりました。

また、これからさらに進む高齢化社会や様々な疾患で苦しむ方々の問題解決法のひとつとしても、この経絡治療は役に立つものと信じていますし、苦しんでいる人たちに少しでもなんらかのお手伝いができたらいいなと思っています。

ですので、吉岡先生の背中を追って鍼灸師になることにしました。周りには心配されましたが、吉岡先生のなさっていることを自分でもできるようになりたい、理解したい、そして私も困っている方の力になりたいという気持ちが大きく勝り、決断しました。事前に先生にもご相談し、年齢は心配しなくてよいと背中を押していただきました。そこが一番の気がかりでしたので。

Y：なんと申しますか、おめでとうございます。そして、ともに頑張りましょう。心は決まっても、行動できるかはご自身の判断だけではできないこともありますから。まずは無限の広野にその一歩をふみ入れられたことを心よりお祝い申し上げる次第です。

A：ありがとうございます。初めて吉岡先生の施術を受けたときの感動は今もまったく色褪せず心の中に残っていて、これからも私に推進力を与えてくれると思います。無限の広野を歩く中で道を見失いそうになったときには、この感動が導いてくれるはずですよ。

Y：治療を受け持つ者として、患者さんがよくなることはとてもよろこばしいことです。それとは別に、自分がよいと思っているこの鍼灸を、その人なりによいと感じ、同じように志す人が現れることのよろこびは、言い現しようがありません。

振り返れば20年以上のお付き合いですね。これからは同じ立場になりますが、引き続きよろしくお願ひします。

今日はありがとうございました。

A：こちらこそありがとうございました。

## 2. 来院者から一言

### ◆01：女性17歳（高校生） ニキビ

川崎市宮前区 知人の紹介 2002/12初診 週1回

2004/03/20掲載

私のコンプレックスは中学生の頃から「ニキビ」でした。もともと肌が弱く、洗顔料、化粧水、化粧品といった必需品が肌に合わないとすぐ顔中にニキビが出ていました。高校に入学してからもずっと悩み続けてもいました。しかし秋を迎えた頃とある友人から「鍼が良い」と教えてもらい、こちらの『ひろ先生』を紹介していただきました。

初めて治療に行った日、正直「鍼を刺す」と言うイメージがあってとても怖かったのを覚えています。実際はひろ先生の手の感覚だけで、ちくりともしません。「鍼、結構刺さってるよ」と言われてもいつ刺したのか分からないほどでとても驚きました。お灸もしていただいておりますが、「熱い」と言えばすぐに取ってくれるので痕が残る事もなくとても安心です。

最初の治療が終わると、赤みが少し消えたと言われましたが正直よく分かりませんでした（ひろ先生ごめんなさい・・・）それでも、何回か通院してみようと思いつき週1回のペースで通院しました。初めてのうちはよくなったたり悪くなったりの繰り返しで本当に良くなるのかとも思いましたが通院を始めて3ヶ月経つ頃には以前は顔中どこを洗顔してもブツブツ、ザラザラで洗顔や鏡を見るのが嫌になるくらいだったのにそんなブツブツ、ザラザラもあまり気にならないくらいまでになりました。以前のよくなったたり悪くなったりの繰り返しも段々とよくなっていきました。

紹介されて通院を始めてから1年4ヶ月くらい経ちましたが生理前になると少しニキビが出るくらいで他は殆んど綺麗になりました。洗顔するのも、鏡で顔を見ることも、化粧をする事もとても好きになりました。こんな風にならなければよかったひろ先生にはとても感謝しています。また、友人や家族からも「肌、綺麗になったね」と言われるのがとても嬉しいです。皮膚科では飲み薬と塗り薬を処方されるだけで何も聞かれなかったのにひろ先生は肌荒れの原因の睡眠の時間や食べ物の事などを詳しく教えてくれました。規則正しい生活があってこそと言う事がとても実感できました。それに以前は風邪をよく引いたり、夏になると夏バテで食事が取れなくなるという事もありましたが今ではそういうことも少なくなってきています。

この間、右目の目元に腫瘍（できもの？）ができたりもしました。形成外科で診察してもらおうと「少し跡が残るけれど手術が必要」と言われ、慌ててこちらで相談したところ「手術なんかしなくても治るから」と言われ、すぐにそちらの治療もしていただきました。すると驚く事に治療から約半年が経つ頃には腫瘍が殆んど分からなくなるほどまでに小さくなったのです。今では触っても分からないくらいになり、あの時「手術が必要」と言われたのが嘘みたいです。

その他、带状疱疹が2ヶ月前から急に発したため、ヘルペスがくちびるなどに出ないようにすることと、その痕を消すための治療も継続中です。そちらの方も綺麗になり始めたところとても嬉しいです。ひろ先生にいつも注意されていたにもかかわらず、ここ何ヶ月か夜更かしをしたり暴飲暴食をしていたために症状が出てしまったのだそうです。今回のことにこりて、節制をしたいと思います。

今では本当に「ひろ先生の治療（鍼）」は毎週の習い事のように私の生活の一部になっています。よくひろ先生は「症状が出てから治療をするのと、日々の積み重ねがあつての治療とでは大分違うよ」と言いますが、まさにその通りだと思います。带状疱疹もひどくならず、すぐに落ち着いたのも普段の鍼治療のおかげなのでしょう（ひろ先生もそう言っていました）。

長くなりましたが、以前の私のように「ニキビ」で悩んでいる人はたくさんいると思います。皮膚科に通って薬を処方されても私はよくならなかつた。よくなれないけれど気安め程度に通院してる方、あきらめてしまっている方はたくさんいると思います。一度鍼を試してみてください。治療前と後の肌を自分の目と手で確かめてください。きっと時間は掛かるけれど鍼に通ってよかったと思えるはずですよ。

最後に、ひろ先生本当にありがとうございました。これからもよろしくお願ひしますね ^ ^

### ◆02：女性30歳（会社員） 生理痛、肩こり、偏頭痛

東京都北区 知人の紹介 2002/06初診 隔週1回

2004/03/27掲載

吉岡鍼灸院に通って何年になりますかね？不思議なほど、くつろいでしまう患者です。突然襲う偏頭痛、魔法の手で治してもらいその場で熟睡した患者なんて私くらいかしら？その節はご迷惑をかけました。刺す！という鍼治療ではなく当てる！といった感じの鍼灸は初めてでした。見えない力が体の中に入り込んで知らぬ間に元気になってる自分がいました♪ひろ先生が余りにも若く、素敵なので照れてる自分も居ますが、あれこれ体のことで悩んでる方がいらっしやいましたら是非一度吉岡鍼灸へ行ってみる価値ありですよ！！経験者は語る（笑）。ひろ先生へ 仕事が落ち着いたらまた予約を入れますね。ちょっぴり遠いのが残念ですが、これからも宜しくお願いします。

**◆03 : 女性32歳(会社員) 生理痛・不眠・偏頭痛・肩こり**

東京都八王子市 当院HP 2002/03初診

2004/04/07掲載

私は肩凝りや偏頭痛、月に一度のひどい生理痛、不眠に悩まされ、気休め程度に飛び込みで駅前クイックマッサージへ行く日々でした。突然の腰痛や、首への激痛に鍼を頼ったのは6年前頃。それでも正しい治療方法であるのか半信半疑で痛みが和らげば通院しなくなる。。そんな繰り返しを続け。。それと同時にネットでの検索も行っていました♪しかし知識が無く、行ったこともない病院へ一歩近づくとことは患者にとってとても勇気のいることでなかなか見つかりませんでした。そんな時、ひろ先生との出会いが鍼灸関係の掲示板でありました(現在はかわりにHPを作ったそうです)。。今思えば、そんな所だったから先生に気兼ねなく何でもメールが出来たのは。急な問い合わせにも関わらず先生は私の質問に1つ1つ丁寧に答えてくれました。私は藁をも掴む気持ちでひろ先生に相談していました。結局、初めてメールで相談したその日に、私は予約を入れ、降りたことの無い遠い駅まで向かっていました♪

初めて吉岡鍼灸院へ行ったとき、鮮明に覚えているか?といえ正直、緊張の連続で途切れてしまっています。その頃は、今みたいにこのHPもありませんでしたから知らぬが仏??まさに勢いと先生の親切さだけが頼りだったのです!メールでもそうでしたが、私の話を静かに優しくゆっくりと聞いてくれた先生にいつしか癒されたということだけを覚えてます^^;

初めに脈をとり鍼を当て次にお灸。堅苦しいカウンセリングはなく、治療を受けながらも思いついたことを述べればその場で対処してくれます。鍼は、全く痛みを感じませんし、なにをしているかわからないんです。それでも確かに何かが変わるんです!お灸は、熱さを我慢をするものではありません。でもその熱さが気持ちよくてギリギリまで我慢をしちゃいます。このようなスタイルの治療を受けられる所はまず無いでしょうね。

ある時、体調不良でたどり着くなり偏頭痛でダウン...そんな私に鍼を手や足の数箇所当てた瞬間から痛みが遠くへ、そして小さくなっていったのです!ほっとしたのか、私はそのまま寝てしまいましたね。寝れるということは鬼のような痛みが消えたということです。薬は全く飲んでいないのに、それまであった痛みも脂汗も引き、すやすや寝てしまったのです。大げさではなく実体験です。。。

それから、1年と7ヶ月間、週に1度、最低でも月に3度は通いました。いつメールや電話をしても予約調整を取ってくれるので助かりました。私は肌荒れや、アトピーのように目に見えるものではないので、実感した事を客観的に伝えることは無理ですが、通って半年をすぎるとは確実に良くなっていました。1年と少しが経つ頃には、むくみや偏頭痛、肩凝り生理痛は以前とは比べものにならないほど良くなっていました。不眠は、それよりも早い段階で解消しましたね(ひろ先生の話だと、睡眠の症状はほかのものに比べて早くよくなるそうです)。その場ですぐに結果が出るものではないので、地道に通うことの大切さは今でも実感しています。

残念な事に、会社から吉岡鍼灸院まで1時間。そこから家に帰るには2時間弱かかり・・・通うことが厳しいというのが現状で、以前に比べ症状がかなり軽くなったということもあり、今は月に2回の治療となっています。もう少し近ければよいのですが・・・。とはいえ、今でも症状はひどくなることなく、薬を飲む必要のない生活が維持できているので助かります。

あの頃の私のように辛い肩凝り偏頭痛、生理痛などで悩み、手軽なクイックマッサージへ逃げることしか出来ない方やネット検索で迷ってる人の目に止まったなら、不安がらずにここの管理人ことひろ先生へご相談を!!まずはメールからでも問い合わせしてみてください。きっと何らかの答えが見つかるはずですよ。

**◆04 : 女性33歳(会社員) 生理痛・健康維持**

横浜市戸塚区 知人の紹介 2003/03初診

2004/04/21掲載

幾度となく他の鍼灸院で治療経験のある私が、吉岡鍼灸院を選び、通い続けている理由はいくつかありますが、それは吉岡先生の治療そのものにあると思います。それは、“治療の際の痛みが殆どない”、“患者の話を細かく聞いてくれる”、“いいかげんな判断はせず、じっくり治療に取り組んでくれる”、“余計な治療をしない(電気をかけるなど)”、“治療時間の融通がきく”などです。

きっかけは中学生時代から悩まされ続けてきた生理痛にあります。毎回薬を飲んでも横になっていないと辛く、通勤途中には何度も駅の事務室に運ばれたものです。ひどい時は病院で点滴を打つという日もあるくらい最悪なものでした。でも、薬や病院の治療ではその場しのぎの対処にすぎず、毎月同じ事の繰り返しでした。

そこで、体質改善の意味も込めてあらゆる鍼灸院に通ってみました。結局、いろいろと試したあげくにたどり着いたのが吉岡鍼灸院だったので。吉岡鍼灸院での治療は、今までに経験したことのない鍼を刺さずに触れるだけという治療方法で、その場でひどい生理痛が引いていく事にまず驚きました。これは通う価値がありそうだと思います、自分で体調の変化を感じるまで続けるつもりで週一回の治療を始めました。

3ヶ月を過ぎた頃から、薬を飲まなくても我慢出来るようになり、半年経つと痛みが

かなり弱くなっていました。一年経った今では、気がつくとも生理が始まっているといった状況にまで改善されました！！さらには、生理前に出来るニキビも気にならなくなり、感激です！！二十年近くひどい生理痛に苦しんできた私にとっては、たったの一年でこれまで改善された事に大変驚いています。

最近転職をしてかなり忙しい日々なのですが、気がつけば以前よりも疲れが溜まりにくくなっており、私の願っていた体質改善にも効果が現れてきているようです。今後もさらなる改善や体調管理を期待して、当分は治療を続けてもらおうと思っています。

---

#### ◆05：女性31歳（翻訳） 寝ちがい

鎌倉市 当院のHP 2004/05初診 週1回

2004/06/28掲載

##### ●吉岡鍼灸院を選んだ理由●

全然関係ないことでインターネット検索をしていたところ、こちらの鍼灸院をオススメしている方がいらっしゃって、HPを拝見したところ、これまでとは違う鍼のようだったので、是非一度体験したいと思いました。

##### ●第一印象●

通常の鍼は、何度経験しても緊張します。やはり多少の痛みを感じるのですが、でも吉岡先生の鍼は、「何かが触れている」という以上の刺激はなかったため、体は緊張しませんでした。

また、お灸が絶品(?)でした。フワ~とした温かさを感じるお灸は初めてです。お腹にお灸をしていただいたときは、もぐさを取り除いたそばから胃腸がゴロゴロと動いてくるのがわかりました。先生はお若いのに非常におだやかで、とにかく患者の話を聞いてくださるのが印象的でした。HPや診察室を拝見すれば、非常に勉強家いらっしゃることはすぐにわかるのですが、ご自分の意見を押し付けることはなさいません。

「こんなこと言ったら怒られる?」とか、「こんなこと言ったり尋ねたりしたらバカにされる?」とか、そういう心配とは無縁の先生でした。

##### ●経過と感想●

一回目の治療で、かなり落ち着きましたが、翌日また痛みました。そこで数日後に再度受診して、それからはほとんど痛みを感じませんでした。

私はいつも息子(2歳)を連れて行くのですが、イヤな顔をせず受け入れてくださいます。いつもは人見知りをする子ですが、先生には最初からよくおしゃべりをしていました。

吉岡先生のご事は「やさしいしえんしえい」と呼んでいます。

子供は正直なので、この息子の反応を見れば先生のお人柄もわかります。やはり印象通りの先生です。

##### ●はじめてHPを見た方に●

とにかく安心して、リラックスして受診されてはいかがでしょう。先生は、痛いところだけではなく全身を総合的に診てくださるので、自分では思ってもみなかった悪いところが見つかったりします。それを日常的に自分で気をつけられる範囲で改善できる方法を教えていただけることもあるので、勉強にもなります。自分の体を知る、という意味でも、受診には大きな価値があると思います。

---

#### ◆06：女性48歳（地区センター職員） 肩こり、腰痛

横浜市戸塚区 当院のHP 2004/05初診 週1回

2004/10/04掲載

##### ○初めての治療の印象

今までにも鍼治療を受けた事があったので、鍼に対する不安はありませんでした。けれども、初めて訪ねる所への緊張感がありました。そうしたら、治療室というよりも、それとは違ったいわば書斎のような部屋に招き入れられたような感じが妙に落ち着きを与えてくれたことを覚えています。まず蔵書の多さに驚きました。それも鍼灸関係の本ばかりで。本の多さでは計れないかもしれませんが、HPで見たとおりの勉強し続けている方なのだなどと、やっと安心しました。

治療は、問診に時間をかけて下さり(これがほとんどだったように思えました)、そのあと脈をとり、手首・足・お腹・肩・背中・腰に鍼やお灸をして、また脈を診て終わりでした。今までは、刺す鍼しか受けたことがなかったので、触れるような鍼に本当にこれで大丈夫なのかと物足りなさは感じました。しかし、終わった後で話をしている最中に身体の中からじわっとくる暖かさが広がって、それが心地良かったので続けてみようかなと初めて思いました。

##### ○経過

わたしは、十年來の腰痛に悩まされています。肩こりもひどくて、頭痛・吐き気が起きることも多々

ありました。腰痛は、整形外科をはしごしてまで診ていただきましたが、骨及び神経には異常が無かったので、ホットパックや超音波などの気休め程度の治療しかありませんでした。もちろん鍼を刺し電気を通すという鍼灸院にも通いましたが、一時的には効く感じもするものの、何の説明もないまま患部のみに鍼をして終わりという治療に、自分の状態を知りたい私にとっては、不満と不安だけが残りました。その後は、どこかへかかるのを止め、鍼灸師をしていた友人から教えてもらった円皮鍼を自分で刺して痛みをやり過ごすという日々が続きました。

しかし、今年の四月からフルタイムの仕事に変わり、今までにない肉体疲労と気疲れから肩・腰ともにひどい状態になり、また鍼治療を受けてみようと思いましたが、その時、知人の評判は参考にしましたが、今までと違う治療の仕方が書いてあるこのHPを見て興味が湧き思いきって訪ねてみた次第です。

現在週1回の治療を受けています。気付くといつの間にか肩こりを感じる事が無くなっていました。ただ腰の調子は一進一退というところですが、ストレスを極度に溜め易い性格であるため、(吉岡先生にも私の腰痛の原因はストレスにあって、なかなか治りにくい状態にあると言われていましたから)それが弱い部分(腰)に現れるのは仕方のないことと開き直り、これ以上悪くならないように調子を整えていただくことを目的に通っています。

### ○その他

吉岡先生を選んだ理由は、まだお若いので治療に対する熱意が冷めていないのではないかとこのころにあります(往々にして慣れてくると惰性で治療をしているように見受ける先生もいらしたので)。落ち着いたなかにも、熱心さがありました。疲労がピークに達し、ぎっくり腰になってしまった時には往診していただき、親身になって治療をして下さいました。また、HPから絶えず勉強していらっしゃる様子が伺えた事もそのひとつです(確かに毎週勉強会や研修会に出席する程の勉強家でした)。そして、これが通い続ける一番の理由かもしれませんが、患者さんの話を大変良く聞いて、質問にも丁寧に答えてくださるところです。自分の身体の状態は誰しも知っておきたいはずで、それを本人の日常生活の様子と絡めて話していただけるので、非常に安心して任せられます。

---

### ◆07: 女性33歳(会社員) 生理痛、健康維持

横浜市戸塚区 知人の紹介 2003/03初診 週1回

2004/10/07掲載

生理痛がきっかけで、体質改善の為に週一回の治療を始めてから、一年半が過ぎました。その成果が今年の夏はみごとに現れましたのでご報告致します!!

夏の太陽に一時間も当たるとすぐに頭痛が始まり、海水浴はもつてのほか、真夏日には街中を歩くのもためらっていたのは、去年の夏までの事。今年はなんと、毎週のように海水浴に出かけました。愛犬を連れて念願の海辺のお散歩も叶いました。

私の場合、暑さからくる頭痛の原因は汗をかけない事に問題があるという話を今まで先生から聞かされてきました(サウナに入っても汗がたれる事が無い位の体質でした)。通院を始めた当初から、「治療の継続によって汗は出るようになりますよ」、と何度も言われていたのを覚えています。ですが、汗をかかない事のメリットは多々あり、実際は汗が出るようになりたいとは思っていませんでした。特に女性にとってはお化粧が崩れないことや、洋服の汗染みが気にならないことなど、楽なことがあるのは事実です。でも、今年は暑くなり始めた頃から既に変化が起きていました(治療を始めて1年と少しが経過していた時期にあたります)。足には汗がつたい、胸の辺りには小さな汗の粒が浮き、顔は汗ばんでいるのを感じる程度でしたが、明らかに去年より汗が出ていました。暑い日にシャワーを浴びたくなる気持ちを今年初めて実感しました。

「これなら今年は頭痛の心配はありませんね」、と先生に言われてはいたものの、正直言って初めて海に行った日はかなり心配で、先生には怒られそうですが鞆には頭痛薬を忍ばせて出かけました。朝早くから出かけたものですから、お昼までもてば充分と思っていたのですが、あっという間に3時をまわり、なんと夕方6時まで!思う存分海を満喫できました。こんな事が出来るなんて信じられませんでしたし、去年までの自分が嘘のようです。

それからは調子にのって毎週のように海へ遊びに行きました。夏場は仕事も忙しく出張にも度々出ていましたが、継続した治療の賜でしょう。(自分で言うのもなんですが…)かなりのハードスケジュールを見事にこなしていました。

“暑いときに汗をかくのは当たり前”と誰もがそう考えていますよね。でも私は、当たりの事が出来ていなくてもその利点があるせいで、健康を取り戻し損ねていたかもしれません。毎週の治療で先生とお話をしていると、こういった当たり前の事が健康である上において大切だと言う事を改めて教えられます。

最近プールでウォーキングをしたり、外食を控えたりと、自分自身での健康維持も心がけるようになりました。

治療を通して先生から色々なお話を伺ううちに、健康に対しての姿勢が今までとは変わったようです。これからも“タメ”になるお話を色々聞かせてくださいね。

◆08：男性16歳（高校生） 偏頭痛

横浜市戸塚区 知人の紹介 2003/09初診 隔週1回

2004/10/09掲載

中学の時は偏頭痛がひどかったのですが、どうしていいかわからずいつも我慢していました。高校受験を間近に控えていた時に、この偏頭痛をなんとかかしたいと思って、友達のお母さんに勧められて吉岡鍼灸院に行ってみました。最初は鍼治療なんて嫌だと思っていたのですが、先生も若いし優しく普通に話が出来たのであまり緊張はしませんでした。治療も思っていたものとは全く違って、全然痛くなかったので良かったです。それに、一度目の治療ですぐにその時あった頭痛がなくなりました。もともと体が丈夫ではなかったので、受験勉強の合間に2週間に一度位で通院をしていました。たまたま勉強も教えてくれました。いつの間にか偏頭痛が気にならなくなって、無事に高校も合格しました。今も一ヶ月に2回位は通っています。中学の時より、体力もついたと思います。

◆09：女性34歳（主婦〔元看護婦〕） 腰痛（ぎっくり腰）、冷え症

横浜市泉区 当院HP 2005/06初診 週1回

2005/07/17掲載

大型二輪自動車を引き起こす際に腰に激痛が走りました。しばらく様子見ていたのですが一向によくならず整体や整形外科に通っておりました。痛みで息子を抱くことができず途方にくれていました。あるサイトの口コミに吉岡鍼灸院が掲載されており評判もよかったので早速行ってみました。実は鍼ははじめてで、しかも変な先入観があり（鍼は使いまわし！？、鍼をすると癖がつく、鍼は痛い！！）、とても怖かったのですがきちんと先生は説明をしてくださって安心して治療が受けられました。結果は1回鍼と灸をして腰の痛みはほぼ取れ、息子を抱くこともできました。こんなにも違うのかな？と思ったぐらいです。早く先生と出会ってれば時間とお金を無駄にしなくてよかったのに・・・（笑）

また夏でも手足は冷たく、お小水の回数も少なかったのですが、その鍼とお灸のあとは手足は暖かくなり、夜は逆に暖かくて眠れないほどでした。お小水の回数も倍に増え、とても調子がよくなりました。

本当に先生のおかげです。ありがとうございました。

息子も針とお灸をしていただきました。そのあと気持ちよかったのか爆睡していました。

これからもよろしくお願いします。

◆10：女性29歳（会社員） 腰痛（ぎっくり腰）、健康維持

横浜市戸塚区 友人の紹介、当院HP 2005/06初診 隔週1回

2005/10/15掲載

旅行を目前に控えていた9月の半ば、いつもと同じく仕事から帰宅してすぐに夕食の支度にとりかかりました。冷蔵庫から食材を取り出そうとしていたときに腰に鈍痛を感じ、そのまま痛みで襲われ歩くのも辛い状態になってしまいました。ぎっくり腰の経験はこれが3回目なので早い対処が何よりだというのは心得ていました。しかも3日後には新幹線に乗る予定。以前友人から話を聞いていた吉岡鍼灸院のHPを夫に早速チェックしてもらい、時間外でしたが、すぐに往診に来て頂きました。腰の状態を診てもらったときに初めて自分の体の状態に驚きました。なんと左右ウエストの高さがみごとにずれて（左を痛めていたので、左から風にふかれたかのように腰が右に彎曲して）しまっており気持ちが悪い程だったのです。「見た目がこんな状態では骨に問題があるのかもしれないし鍼灸の適応外かな・・・ 旅行も無理かな・・・」と、不安でいっぱいでしたが、それも心配無用でした。その日は痛みもだいぶひき歩ける状態になりましたし、旅行に行く直前までの4回の治療でなんとか旅行も楽しむことができました。本当に吉岡先生のお陰で感謝しています！

旅行から戻った時には殆ど痛みもありませんでしたが、ウエストのズレがまだ少し残っていたのでその後も数回治療に行きました。よくある整体やカイロプラクティックなどのように直接骨を触る事はないのに、見た目の腰のズレまでも治して下さった事には正直驚きました。鍼灸治療は私が思っていた以上に適応の幅が広いのですね。

9月に入ってから日々の気温の変化が激しく、当日は急に冷えた日でもありました。ここ数ヶ月は、仕事も多忙を極めていましたから、それとこの冷えがあいまってぎっくり腰になったのだろうと先生はおっしゃっていました。冷えが体に及ぼす悪影響を実感し、これから来る寒さには十分な対策をとらなければと思い知られました。今回の治療をきっかけに全体的に体調が良くなった気がして、保健のために現在も月に2～3回のペースで通っています。

どなたにも当てはまることだそうですが、先生からは普段の生活についての様々なアドバイスも頂きました。特に食事（甘いものや味の濃いもの、冷たいものの取り方）に関しては改善すべき点が多々あり、まだ幼い子供を持つ友人に教えるべき内容（後日、詳しくHPに掲載されるそうです）も満載で、私自身も主婦として初心に戻り気をつけたいと思います。

**◆11：女性33歳（会社員） 肩こり、頭痛、アトピー、健康維持**

大和市 当院HP 2004/06初診 週1回

2005/10/16掲載

私はこちらでの治療を続けて一年以上になります。来院の理由は、数年来の首や肩のコリが酷くなり、加えて絶え間ない頭痛に悩まされるようになったからです。

吉岡鍼灸院では、最初に軽い問診をした後、鍼やお灸に入る前に必ず脈を診ます。すべての治療を終えた後もまた脈を診ます。それにより患者のその時の様態を正確に把握するようです。

実際の治療は、脈診をした後に、その診断に基づき手足の重要なツボを選んで鍼を始めていきます。そして途中でも脈を診て、今施した鍼の影響を確認しながら次へと進みます。手足のツボへの治療が、全身を整える治療であるとともに、全体の治療を通して最も重要なのだそうです。それは、表面に出てくる痛みはその患部ではなく仕事でのストレスや睡眠不足、食生活の乱れなどにより、体の内にある五蔵（車のエンジンのようなもの）にアンバランスが生じたことで起こっており、脈診を使い手と足に鍼灸をすることでそれらのとどこおった気の流れをととのえることが治療の本質である、という考えによるものです。肩がこるから肩に、腰が痛むから腰に鍼を刺すという、他の多くの鍼灸院とは根本的な考え方が違ってきます。実際、ここに来る前に別の鍼灸院にも行きましたが、患部に鍼を刺して電気を流しガンガン響かせるやり方でした。こういう施術だと一時的に楽になった気はしても、結局あとから疲労感やだるさを感じました。

こちらでの鍼治療は毎回あてるのみです。といっても鍼があたる感触はあまりありません。お灸も熱さを感じた時点でとってもらいます。どちらも刺激はほとんど無いので最初は「え？これだけ？」と物足りないくらいに思いました。私の様に消耗が激しい状態ではそんなに多くの鍼やお灸はできないのだそうです。

ここでは、毎回その日の調子や具合によって鍼をあてる量やポイントを加減してくれます。鍼は、適切なポイントを選び適切な量をする診立てが大事だと先生は繰り返しおっしゃいます。先生はドアを開けて患者を見た瞬間に7、8割方の状態判断がつくそうです。後は、話したり実際に触れてみてその判断を確信にまでもっていくようです。

初回に施されたほんの少しの鍼とお灸でも変化はすぐに現れ、顔色や濁っていた白眼の色もよくなったと言われました。そして何より自分でもその場でみるみる気分がよくなっていったのが分かりました。その後はほぼ週一回のペースで通院しました。痛みが頭にへばりついているのが当たり前だったのが、いつの間にか仕事が休みの日には痛みもとれ、回復できるようになっていました。調子がいいと思える今の状態がすごく有り難く感じられます。

それと、私は大人になってから、夏より秋口にかけて肘関節の内側にアトピー性の湿疹ができるようになり、毎年その時期がくると辛い思いをしていました。それが去年は出ませんでした。今年ももうその時期ですがその気配はありません。それがこちらで治療を受けている効果なのかははっきりと断定はできませんが、“出て当然のものが出ない”、以前と何か環境が変わったかを考えると、やはり鍼灸が思い当たるのです。

食事面でのアドバイスも頻繁に受けます。過剰な糖分や濃い味のものは主に湿疹などの皮膚疾患を生み、また、イライラしたりキレやすくなるなど人間の意識感情にも悪影響を与えるのでこれらの摂取を控える、というものです。先生のいう事を理解してもなかなか実践できない、これは私に限らず飽食に慣れた現代人にとって簡単なことではないでしょう。特にチョコレートやキャンディーが大好きで四六時中口にしていた私は、それをやめることは逆にストレスになると最初は思い、先生の話も意識的に聞き流すようにしていました。でも繰り返し言われるうちに、ある時ふと、やめる気になりました。そのことで、すぐ何がどう変わるということではないですが、先々の事、つまり将来おこり得る心身両面での病のことを考えるとやめてよかったと思います。

もし、どこか調子が悪くて悩んでいる方は、健康や体調のことを気軽に相談できる主治医に診てもらった感覚で体調管理に通院されるといいのではないのでしょうか。吉岡先生はまだお若いですが、見た目と違い老練な医者のような印象を与えます。今耳から入ってくる言葉を発しているのが本当に目の前にいるこの人物なのかと驚くほどのギャップを最初のうちは感じていました。また、相当な向上心を持たれ、常に勉強していらっしゃる方なので、その知識に裏付けされた施術は安心して受けられます。

私はよい状態を維持し、さらに向上させる為に今も通っています。一旦辛い症状が軽減されると、最悪の状態の頃を忘れてしまいがちですが、“喉元過ぎれば…”にならないよう、よいものは継続的に取り入れていこうと思っています。

**◆12：男性1歳と6歳 発育遅滞・湿疹・アトピー・便秘など**

横浜市戸塚区 当院HP 2005/05初診 週2回

2005/10/18掲載

次男が原因不明の発達遅滞・便秘・湿疹などの症状で小児科に通っていましたが、発達遅滞はリハビリと経過観察、他の症状はその都度薬は出るものの解決には至らず不安でした。

病院以外に何か手は無いのかと調べていくうちに、こちらのHPにたどり着きました。私自身鍼灸に興味はあったのですが、治療を受けたことは無く、わからないことだらけ。思い切ってメールで相談

したところ、丁寧な返信を頂き、安心して息子を連れて行くことにしました。初めて受診したのが5月中旬、次男8ヶ月のことです。その頃は、前述の症状の他にひどい夜泣きが加わって、親子ともふらふらでした。とにかくいつも機嫌が悪い子でしたので、治療も苦労するのはと心配しましたが、殆ど泣くことも無く終了。こんなにあっさり終わってしまうの？と驚くと共に青白かった肌にほんのり赤みがさしたのがとても嬉しかったのを覚えています。治療は「地道に」「気長に」というお話でしたが、その日の夜から変化がありました。まず、夜に寝るようになったこと。ずっと抱き続けないと泣いていたのが嘘のようでした。二つ目は、吐かなくなったこと。食が細い上に、すぐに吐くので困っていました。それが、この日を境にピタリと止まりました。このお陰で随分私の心の負担が減りました。それから週二回のペースで通ううち、徐々に湿疹が治まってきました。ストレスや気候の変化で出ることであっても前のようにひどくしてしまふことはなくなりました。しっかり汗をかけるようになり、赤ちゃんらしい肌になりました。便秘も薬の力を借りないと出ない状態から、鍼をした日に出るようになり、今ではほとんど毎日出るようになりました。それと同時にミルクの飲みがよくなり体重も増え始めました。以前に比べると表情も豊かになり体つきもしっかりしてきたように思います。本当にありがとうございました。また、6月にたまたま小学一年の長男も連れて行った時、その顔色の悪さを指摘され、アトピー性皮膚炎の症状もひどいことから治療を勧められました。長男にはアトピーのほかに夜尿もあったので、次男と一緒に週2回で治療をお願いすることにしました。赤ん坊の次男と違い「お灸って火をつけるの？！冷たくして！」などと無理難題を言って大騒ぎの長男でしたがいまでは治療に慣れてきたようです。反抗期なのか生意気なことを言ったり、ふざけたりで、ご迷惑をかけることも多いのですが、穏やかに彼の話を聴いてくださって、本当に感謝しています。また、こちらで長男を診ていただくことで、私の目が次男にばかりに向いていたことを反省するきっかけになりました（彼の便秘については指摘を受けるまで全く気付いていませんでした）。便秘と夜尿は少々頑固なようですが、皮膚は以前に比べるとかゆみが和らいできました。「まだ痒い」と憎まれ口もたたきますが、親の目から見ても掻く頻度はかなり減りました。掻くことはあっても、今までのようにカー杯掻きむしるようなことはありません。優しい動作になりました。本当に、こちらの鍼灸院に出会えてよかった。これからも、長男・次男ともども、宜しくお願いします。

---

### ◆13：女性31歳（翻訳） 胃の諸症状、生理痛、風邪、保健

鎌倉市 当院のHP 2004/05初診 週1回

2005/11/10掲載

私が鍼灸を選ぶのには理由があります。

#### 1. 一般医療でカバーできない部分がある

私は体調不良でもう十年以上も悩んでいます。最初の頃は、あちこちのお医者さんに足繁く通いました。でも「検査で異常はありません」と言われたり、生理痛がひどくて出社もできない状態で診察を受けても「最近の人はガマンが足りないから」と言われたり、なかなか納得できるものを提示してくださるお医者さんに出会えませんでした。

そんなときに出会ったのが鍼灸でした。鎮痛剤も効かなくなった私の生理痛に、鍼灸はとても優しく、でも確実に効果を現してくれました。

また、4歳の息子は食後にお腹が痛くなることがあります。お医者さんに行っても「よくあることで心配ありませんが、治りにくいです」と言われました。「治りにくい」というよりは、それを治療対象としていないのだと思います。

そのように西洋医学でカバーできない部分でも、鍼灸では治療の対象としてもらえます。

#### 2. 即効性もある

もちろん慢性的な症状は長く通う必要があると思いますが、私の場合、胃腸が弱いのでしばしば胃腸の不快感を覚えます。先日息子も診ていただいている間に、胃の不快感が出てきました。そのまま車を運転して帰るのが怖かったので、急遽私も診ていただきました。するとすべてが終わる前にすでに胃の不快感は消えていました。

もちろん胃腸虚弱を根本的に快方に向かわせるには、相当の時間がかかると覚悟していますが、ときどき出てくるそういう症状からすぐに解放されたい、と思うときにも、鍼灸は非常に効果が高いようです。

以前、夫が水も飲めなくなるほど（つまり薬ものめないうほど）ひどい風邪をひき、歩くこともまらなくなるとき、吉岡先生に往診を頼みました。そして終わった頃には先生と一緒に階段を歩いて下りてきました。こんな場合に、寝ているだけで症状から解放されれば、それほど楽なことはいと思います。

### 3. お得感がある

きちんとした鍼灸の先生に会うと、必ず全身の状態を診てくださいます。

吉岡先生にお会いするまでは、消化器科、内科、心療内科とそれぞれの医院に通っていました。それにかかる時間もお金も大変なものです。

それならば、毎月1～2回でもいいから鍼灸に通って全身の状態を診ていただければ、時間もお金も節約になるのではないかと、思うのです。

メディアでも今後の医療費については色々議論されており、これからは自己負担額が増えてくるのでは、と不安を覚えずにはいられません。ただの風邪でも数千円の治療費を請求される日が来るかもしれません。

お医者さんに頼らなければならない場面は確実にあります。でも、頼る必要がない場面でもお医者さんに駆け込む、というのが現代社会の特徴ではないでしょうか。

もしお医者さんに行く必要がないような、例えば風邪くらいであれば（あくまで例です。鍼灸の適応が非常に多岐にわたるので、まずは吉岡先生にご確認を！）、まず鍼灸を選択して、風邪の症状を取ってもらっただけではなく、その後も風邪をひきにくい体を作ってもらおう。と考えると、なんだかお得な感じがするのですが、私だけでしょうか。

こうして自分や家族の体や健康について真剣に考えたとき、私には鍼灸が第一選択肢となりました。

---

#### ◆14：女性26歳（主婦） 逆子、背中への張り

横浜市港南区 当院のHP 2005/02初診 週2回程度

2006/06/12掲載

妊娠後期に入り、しばらくは正常位で落ち着いていた赤ちゃんが、また逆子になってしまいました。8ヶ月も過ぎていたので自然分娩は半ば諦め、それでも帝王切開が嫌で、藁をもすがる思いでインターネットで検索していたところ、鍼灸が逆子に効果がある、ということがわかり、最寄の吉岡鍼灸院さんに駆け込みました。「鍼灸は気長に、地道に」というように、私も即効性は期待していなかったのですが、一回目の施術後、それまで冷え切っていた足先が暖かくなったように感じ（逆子の原因のひとつに「冷え」が言われています）、背中への張りがスッと抜けたのにはびっくりしました。針で刺すという痛みも全くなき、灸のジワとした熱さだけをわずかに感じる程度だったのにも驚きでした。その後、逆子体操を続け、週2回程度の施術と何回かの妊婦検診を受け、そのたびにまだ逆子が治っていない、と一喜一憂する日々だったのですが、里帰り出産のために実家に帰る前日、最後の施術を受け、当日横浜での最後の妊婦検診を受けると、骨盤にがっちりお尻をはめていた我が子が、なんと横向きに動いていました。そこで、お腹の上から産婦人科の先生がクイクイツと赤ちゃんを回し、見事正常位に戻りました。その後また逆子に戻ることもなく、自然分娩にて我が子を出産することができました。これだけで確実に逆子に鍼灸が効いたということとはできないと思いますが、足先の冷えも、施術を重ねていくうちに格段に良くなり、逆にほてった感じになり、背中も本当に軽くなりました。なので、やはり逆子にも効果があったものと信じております。鍼灸を信じて救われた感でいっぱいです。吉岡先生、どうもありがとうございました。

---

#### ◆15：男性2歳 アトピー、卵アレルギー

逗子 知人の紹介 2004/09初診 週2回程度

2006/06/18掲載

現在、2歳8ヶ月の息子は、生後4ヶ月から卵アレルギーと診断され、母乳育児だったこともあり母子共に卵を断つ生活を始めましたが、それに反して肌は良くなるどころか悪化し、夏頃は最悪な状態でした。また、ステロイドも数日しか使っていないのにあつという間にリバウンドという結果を招き、恐ろしい思いをしました。

鍼灸を始める1ヶ月前に薬品ではない自然のものからできている保湿クリームを使い始め、またそれと同時にちょうどリバウンドも抜け出す時期にさしかかっていたようで（加えて季節が夏から秋に移行したこともその契機となったものと思われます。また、リバウンドは概ね2～3ヶ月で終わります [吉岡補記]）、顔や首、お腹、背中、手、膝裏など部分的に湿疹が残る程度までによく、一安心しました。しかしながら、根本的な改善はされていないという不安もあり、また8月末にひいたカゼをこじらせ、喘息様の咳（特に夜がひどく、何度も目覚める）や頭の異様な汗が3週間経っても治る様子がなかったこともあり、1歳になる少し前から鍼灸を始めました。

当初は、幼く人見知りもあり泣いてばかりでしたが、終われば落ち着いた顔をしていたのが印象的でした。また、治療をはじめると驚いたことは、初回の治療後から顔色が良くなり頭の汗が止まるとともに、咳の回数やその深さが浅くなり、二回目の夜には、それまで寝かしつけないと眠りにつけなかった息子が一人で寝るようになったことです。咳やそれに伴う夜間の覚醒、頭の汗は、鍼灸で言う

ところの「風邪」の状態であるそうですが、これらはそれから一進一退を繰り返しながら一ヶ月もしないうちになくなっていきました。その他、赤みが取れた肌はピーク時からしたら改善されたものの、膝下などに湿疹が出たり、治った部分が黒ずんでいたりと、なかなかすぐに大きな変化は出ませんでした。それでも、根気よく続けた結果、1年もしないうちに気がつけば周りから羨ましがられる程の「赤ちゃん肌」になりました。

現在は、隔週で行っておりますが、今までたいした風邪も引くことなく親として病気で心配したことがないくらい元気な日々です。

もちろん、鍼灸ばかりに依存をするのではなく、毎日の生活の中で食事や睡眠など自身でできることは気を配り、穏やかに過ごすよう心がけています（実は、治療もさることながら、日々の積み重ねが一番大切なのです [吉岡補記]）。なにしろ、卵アレルギーですから（卵に限らず）食事には気を付けなければなりません（卵アレルギーもまた治療の対象ですが、皮膚の病気に比べてより時間がかかります。[吉岡補記]）。一見、大変な感じもするのですが、結果的に体によいものばかりを食べようになり、理想的な食生活になりました。精白された砂糖は体を冷やす、骨を溶かすということを知って以来、おやつはお茶と乾パンに似たものだけにしていますが、本人は何の抵抗もなく食べています。親の目が届く間だけでも体によいものを食べさせたいと思っております。

当り前のように思っていた健康も、親となり子供の事で心配するようになってから感謝の気持ちに変わりました。息子の状態が最悪だった時期に、ちょうどアトピーを苦に無理心中を図ったというニュースがありました。「たかがアトピー」で、と驚くことの出来ない私がいきました。その気持ちが分かる、と思った瞬間があったのでした。何をしても改善が見られず、世間からも非難され、どうしたらいいのだろうと思ひ悩み、子供の赤く爛れた寝顔を見て夢であったらいいのに、明日の朝には良くなっていないかな・・・と涙した事もあるのですが、不思議なことに今となってはその苦労も忘れられている幸せな自分がいます。子供の満面の笑みを見ると二度と戻りたくない日々の生活を大事にしようと思ひが引き締まります。とは言え、先生と普通のことを話しているはずなのですが、いざ振り返ると反省する事も多々あります。年齢に関わらず、小さい子供であっても何か無茶な事をすれば体は反応しているのだとわかり、いつも目を配ってあげる必要があることを実感しております。何事においても依存したり任せるだけではなく、体と向き合い小さな事にも気付けるようになってきたように思います。

現在もなお、体質改善と心身の健やかな成長を目標に治療を続けております。



#### ◆16：男性4歳 アトピー、便秘

戸塚区汲沢町 当院のHP 2006/08初診 週2回

2006/11/09掲載

アトピーと便秘に悩む4歳の息子の母です。離乳食が始まったころから便秘に悩み、それと同時にアトピーも発症しました。アトピーは卵アレルギーとハウスダストがメインです。先生の鍼灸に通い始めて、まだ3ヶ月目です。2年ほど前に小児鍼の存在を知り、他院にて半年ほど鍼灸治療を続けておりましたが、半年たったころにアトピーの調子がよくなったことと、通院するには遠距離だったことを理由に、私の判断で中止してしまいました。今思えば、その時にやめず、少しでも鍼灸を続けていれば、今のように再発することもなかったのと思います。半年がたってちょうど体のリズムも整い始めた矢先のことなので本当に失敗でした。その後、肌の調子は悪くなり、便秘もますますひどくなってしまいました。そんな最中にインターネットで先生のHPをみつけたのです。もう一度、鍼灸をしてこの子の苦痛を和らげてあげたいと考えました。アトピーの子を持つ親御さんはお分かりになると思いますが、夜中に何度も起きて掻くので、親子ともども眠れずに本当に苦しい日々が続きました。毎日、寝不足との戦いでした。それが、鍼灸をはじめて夜中に掻いて起きる事も減り、親子で熟睡できる日が多くなりました。また、皮膚の状態も去年の秋に比べたら、かさつかず調子も良いです。そして、なんと、なんと、あんなに頑固だった便秘も治療を始めてから浣腸を使わずに自然に出るようになってきたのです。以前は週に一回、薬の力をつかって出すしか出来なかったのですが、こんなに早い時期で改善されるなんて、夢のようです。とはいえ、今はまだ3~4日に一回の排便なので、毎日出るようになるまでは安心できないそうです。小児鍼と言うと、知らない方は「エッ!!子供に鍼灸・・・?」なんて心配されますが、関西では当たり前のことのようにです。鍼を刺すわけではなく、手や背中を鍼の先でさする感じなので、嫌がりもせず、むしろ気持ちがよいみたいでじっとしています（こちらでは体を調えるために、脈を診て重要な手足に必ず鍼をするそうです）。お灸だって嫌がらずにやりますよ。私はこの鍼灸を始めてから、本当に精神的にも楽になりました。「少しずつではありますが、よくなりますよ」、とおっしゃって下さった先生を信頼し、実際にそれを目に見えて感じられるようになり、不安も少なくなったからだと思います。まだまだ、これからも体質改善に努め、愛する子供のために親がしてあげられることを続けたいと思います。春に幼稚園に入るときには、少しでもアトピーがよくなりますように・・・先生、これからもよろしくお願いします。

## ◆17：女性41歳 手首の痛み、捻挫、打撲、健康管理

戸塚区信濃町 当院のHP 2005/09初診 週1回

2007/02/04掲載

吉岡鍼灸院に通うようになって約一年半になります。

きっかけは手首の痛みでした。その二年ほど前に怪我をして整形外科でリハビリを続けていましたが、完治する前に引っ越すことになってしまいました。越してきた横浜の近所の整形外科では思うようなリハビリのできる所が見つからず、困っていた折りに、祖母に連れられ帰省先で初めて鍼灸院に行きました。そうすると痛みが和らぎ、少し楽になったのです。そこで横浜に戻ってからさっそく鍼灸院を探し始めました。といっても電話帳をめくったのでは決められず、インターネットでも検索している時に「吉岡鍼灸院」のホームページにたどり着きました（吉岡鍼灸院は看板が無く、宣伝は口コミとHPだけだそうです）。そこには先生の自己紹介、治療室の様子などがあり、また手首の治療でも全身の病気として診てもらえることや、衣服を脱ぐ際の配慮なども書かれていたので安心して問い合わせることができました。

当初から週に一度の間隔で診てもらっていますが、怪我をしてから時間がたっていましたので、治るのにも時間がかかるだろうと気長に通うつもりでした。ですから焦ることもなく、その都度、体調に合わせて全身を診てもらっているという感じでした。先生の穏やかな対応と鍼灸に対する熱心さ、そして治療後の心地よさで長く通えているように思います。一年ほど経った頃でしょうか。いつの間にか痛みがなくなり、できにくかった動作ができるようになっていました。

今は気になることがあれば診ていただいています。先日も脚立から足を踏み外して足の甲を傷めてしまいましたが、三回ほど診ていただき、痛みがなくなりました。また、小学生の子どもも何度かお世話になったことがあります。派手に転んで首の辺りを傷めた時とやはり転んで手首を傷めた時です。このような急性の怪我は鍼灸の効果も早く表われるように思います。

この冬は、今のところ風邪をひくこともなく元気に過ごしています。暖冬のせいかとも思っていました。先日、先生にお話したところ、「少しは鍼灸を続けていることがよかったのかもしれない。」と言われました。確かにこれまでとはちがいで体調がよいように感じます。それは、日頃から耳にする「治療とは、いらっしゃる方の努力ひとつです（こちらはその後押しを少しばかりしているだけなのです）」という先生の言葉からも納得されます。これからも自分の体のメンテナンスと考えて定期的に通いたいと思っています。

---

## ◆18：女性35歳（主婦） つわり、安産、健康維持

泉区岡津町 当院HP 2006/12初診 週3回

2007/02/05掲載

初めての妊娠で、初めての鍼灸（07年1月で妊娠3ヶ月）。

妊娠を周囲に知らせると、「おめでとう」の後に、必ずと言ってよいほど「病気になっても薬が飲めないから大変だね」と言われる。それほど人は薬に頼っているのだとわかるし、〈妊娠＝薬が飲めない＝薬は体に良くない〉ということも見えてくる。もともと薬嫌いの私だが、妊娠を期にあらためて薬の怖さを実感した。

とはいえ、妊娠中のつわりは本当につらい。一言でつわりと言っても、吐き気、眠気、だるさなどその症状は様々である。風邪くらいならば数日寝ていれば治りもするが、終わりの見えないつわりが毎日続くともなればさすがに何かに頼りたくもなってくる。そこで、今回初めて鍼灸のお世話になることにした。ネットでさんざん調べた結果、吉岡鍼灸院のHPを見て逆子が戻ったという患者さんの声や、生まれてくる赤ちゃんの治療（小児鍼）にも対応していること、また先生の書いていらっしゃる言葉（季節の話：妊婦さんのカゼ・インフルエンザなど）を読み、ここなら安心して通えそうだと思います。足を運ぶことにした。

治療後は、体が軽く、気分もすっきりして楽になり、家事もこなせるようになる。とはいえ、楽な状態がそう長いこと持続するわけではなく、日々の忙しさやその日の体調によってはひどいつわりもたまに襲ってくる。そういうだるくて食事を作るのもやめてしまおうかというほどつらい状態の時には往診もしてくださるので本当に助かる。私の場合は、つわりのひどい部類になるようで、週に3回の治療をお願いして、このつらい時期をなんとか乗り切っている。

そういえば先日、風邪をひいた時もまよわず先生に来ていただき、悪化することもなくやり過ごすことができた。これは鍼灸のおかげかはわからないが、胎児が標準よりも少し大きく育っているようで、

つい先日の検診で予定日が若干早まった。

そんなことで、胎児の正常な発育や安産のためにも治療は続けていくつもりではいたが、それだけではなく、産後の肥立ち（体力回復）や健康維持、赤ちゃんの成長も視野に入れて、今後も長いおつきあいをお願いしたいと今は思うようになった。

先生と直接お話していると、日々の生活態度や子育てに欠かせない食生活のことなど参考にすべき点が多く、またHPにもとても興味深い様々なお話が出ており、皆さんにも是非読んでいただきたいと思う。

今は、鍼灸と先生との出会いに感謝しながら、お腹が大きくなりつつあるのを感じている日々である。

---

### ◆19：女性42歳（会社員） 寝違い、頭痛、健康維持

戸塚区汲沢町 当院HP 2006/10初診 週1回

2007/02/22掲載

#### ☆鍼灸を受けようと思ったきっかけ

5年ほど前より本当に寒い時期を除いて年中冷房のかかっている職場に変わったことがはじまりでした。時を選ばない冷房のために常に体が冷やされていることに加え、定期的に訪れる繁忙期に蓄積される疲労などが主な原因と思われますが、寝違いとそれに伴う頭痛が癖になり、4年ほど前には甲状腺を取るなど少しずつ調子が悪くなっていきました。吉岡鍼灸院に治療を受けに行く1ヶ月ほど前（9月初旬頃「吉岡補記：当院HPの資料室・季節の話「暑気当（しょきあたり）」にも触れていますが、夏の暑さや冷房により体が冷やされたことを感じ出す最初の時期です）より、いつになく首の痛みが続き、10月に入る頃にはついに腰にまで痛みがおよんでしまったので、WEBで整形外科などを探していたところ、偶然目にしたのが（吉岡鍼灸院）のホームページでした。以前から鍼はよいらしいと聞いていたので興味もあり、書かれている内容を見ると、痛みがないとあったので、安心できそうだと思い、勇気をだして行ってみる事にしました。

#### ☆実際に治療を受けてみると・・・

最初は非常に緊張していましたが、手が軽く触れる感触だけで痛みもなく、お灸の香りで心やすらぎ、あっという間に治療は終わってしまいました。吉岡先生とお話をしている時から首がぼかぼかして動かしやすいのには驚きました。私が思っているよりも悪いと言われてショックでしたが、今はまだそう大きく五蔵のバランスを崩していない（五蔵の気を消耗していない）ので、今のうちに快復させたほうがよいとの事でしたから、しばらく治療をしていくことにしました。ただ、慢性的な疲労は同じように長い時間をかけてあげないとよくはなっていないようで、仕事が多忙なため定期的に通えるかが心配でしたが、経過をみながらできる範囲内で通ってみようと思いました。

#### ☆経過1

当初、ちょっとした仕事の繁忙期にあたっていたため、しばらくは不定期に通いました。治療をしていただくと首や腰の痛みは取れるのですが、また期間があくと痛くなる、そんな事の繰り返しでした。そこで、週に1回と定期的に通うことにすると、ほどなく痛みがなくなってきました。そんな中、公私共に多忙にしていた時に、不摂生がたたり寝込んでしまいました。吉岡先生には時間のある時はきちんと休息をとって下さいと言われていたのに、鍼灸に通っていただければ大丈夫と過信すぎた事が原因でした（治療をしていても疲労は疲労ですから・・・）。それ以後、疲労が蓄積している時は少しでも休息するように心がけるようになりました。

#### ☆経過2：例年なら・・・

毎年冬になると仕事が本格的な繁忙期に入る事もあり、例年のひどい肩こりや風邪の心配がありました。とくに風邪にはめっぽう弱く、冬の間中症状は抜けず、薬が手放せないのが恒例の事でした。今年は暖かいこともありますが、風邪の症状がでて、軽い症状ですぐに治るし、なにより一度も風邪薬を飲んでいない事に驚いています。肩こりはやはりありますが、自分でも普段から気にかけるようになり、姿勢を正したりしていることも手伝って、いつもよりは酷くならないような気がします。

#### ☆疑問

患部も触らずに手足や背中に鍼を当てお灸をするだけでどうしてよくなるのか疑問に思い聞いてみると、そもそもこちらが訴える症状は本質的な問題ではなく、それを起こしている体の状態（人のエンジンのような五蔵の変調）そのものがすべての原因として捉え、かつ診察、治療の対象として、その五蔵の（気の）変調を是正するために手足の重要なツボを選びそこに鍼を当てているとのこと。そのために、患部への直接的な治療は基本的にしないのだそうです（「患部の治療だけで治るならば、苦労いらずでたいへん結構なことですし、それだけ軽いという証拠でもあります。それでもなおかん

ばしくない場合に、つまりは難しい状態にある時にはじめて、こういった観点からの治療をすればよいのではないのでしょうか)、とも言われました)。

これが、私たちがよく耳にする〈身体のトータルバランスを整えることによって、本来、人が持っている自然治癒力が高まり、種々の症状が改善されていく〉ことの原因だそうです。

### ☆経過3：思わぬ事に・・・

昨年の暮れにこの時期特有の植物アレルギーがでてしまい、通例であれば皮膚科で薬をもらうのですが、今回は年末だったためにそれが出来ず、仕方なくその場しのぎに市販の軟膏をつけていました。が、不思議な事に、いつもなら絶対に効かない薬であるにも関わらず、しかも皮膚科の薬を使ったときよりも、症状が早く治まってしまいました。こんな事からも、鍼灸に通っていた(ことによって体の状態がよくなってきた)お陰だと実感させられました(こういった身体の変化に出くわすと、先生には「ひとえに治療室へ足を運ぶ人の努力のたまもの」だと言われます)。

### ☆適応でも・・・

私の場合、乳腺にしこりがあり、外科では取らなくても問題ないと言われているのですが、先生に相談したところ、それも含めて(先に書いた理由で)対応はしているものの、無くなるかは分からないそうです。鍼灸が適応するものは沢山ありますが、魔法でもないのですし、個々人の身体の状態によって変わってくるものですから、全てが治るといってもないそうです。ただし、通い続けて治療すれば身体の状態の快復に伴ってよい変化があるかもしれないそうです。今はそれに期待してみようかと思っています(翌年の検診で、見事に消えていました。ありがとうございます)。

### ☆私にとっての鍼灸とは

吉岡先生には、毎回の治療の際に症状の変化や飲食、大小便、睡眠の状態など体についてのあらゆることを聞かれるので、自分でも健康状態について細かに意識するようになった事はとてもよかったと思っています。鍼灸を受けて5ヶ月になりますが、昨年までの自分の身体とは全く疲れかたが違うのがわかります。今までは年齢のせいと疲労がとれないのだとあきらめていましたが、それは間違いだったと気づきました。もちろん加齢や心身の疲労によっていろいろな症状がでるのはしかたがありませんが、それが鍼灸を続けることで少しでもよい状態に保っていられるのはたいへんありがたい事です。

### ☆鍼灸に興味がある方へ

吉岡鍼灸院の治療は、痛みもなく丁寧なので安心して受けられます。何より身体のトータルバランスを調べていくので、健康快復、さらには維持増進をしていく事が出来ると思いますし、その過程で自分の持っている様々な症状が少しずつ改善されていきます。偶然は必然とも言いますから、興味のある方は一度受けてみたらいかがでしょうか。きっとよい事がありますよ\*^^\*

### ☆最後に：止まらない冷房にまつわるエピソード

そもそも私の体をむしばむ冷房がなぜ暑くも無い時期まで(11月頃まで)かかっているのかと先生に疑問をもたれるのは当然の事で、理由としては、同じ職場の若い女性社員が暑がりだからというだけのことなのですが、そのお話をしたところ先生からは思いがけない言葉が返ってきました。いくつかの質問のあとで、その元凶である女性の容姿が「太っている」とか「食べ過ぎ」とか、これについては誰でも想像がつく事ですが、性格的な描写が笑ってしまうほど当たっていて、「率直にものを言う」であるとか、「積極的である意味わがまま」であるけれども「性格は悪くない(悪気はない)」といった事まで、まるで占いかと思うほどの的確でした。

また「太っている」人がみな「よく食べる」わけでも「率直」で「積極的」なわけではなく、中には一見「明るく」ても実は心中に本心をしまい込んでいる「消極的」で「お人好し」な、水を飲むだけでも太ってしまう(ストレスでも食べ物でも貯め込んでしまう)人もいるそうです。

「太っている」「痩せている」といった外見や声の大小、高低など、その人の状態(特徴)から類推(想像)しているのだそうです。こういった話からも、「中国医学的な観点」というものがかいま見られますし、また(個人的な感情は抜きに)暑がりの女性を含め人を(別の視点から)理解するうえでも役に立つ気がします。

---

## ◆20：女性34歳(会社員) 花粉症、便秘、生理痛、健康維持など

藤沢市 知人の紹介 2003/02初診 週1～2回

2008/03/13掲載

治療をはじめてからもう5年もの時間が経ちました。就職をしてから花粉症になり、それから長いこと春になると必ず顔全体の不快感、目やのどのかゆさ、鼻水、くしゃみ、だるさに見舞われていました。そんな中で私は、知り合いから鍼灸でよくなるよと言われ、その人が通っている鍼灸院を紹介してもらいました。

はじめての治療の時に、花粉症を治療するために来たにも関わらず、花粉症以外のいろいろなことを聞かれ、夏でも足が冷えることや、年中肩が凝っていること、眠りが浅くてよく嫌な夢をみること、便秘がちであること、生理が遅れがちで生理痛があることなどなど、自分が意識していないだけで多々問題があることがわかりました。先生によれば、花粉症という症状はあくまでもその人が持っているひとつの問題であって、ほかの症状も含めそれを起こしている五蔵の状態が問題なのだそうです。五蔵は、人のエンジンのようなもので、内側にある五つの蔵が過不足無く働くことで健康が維持されるのだけれども、その五蔵は生きていく以上はある程度のアンバランスを持ちつつ時間とともに消耗していくのが通常の状態、それが不規則な生活やストレスなどによって過度に消耗して、五つのバランスがより崩れた状態が病気であり、様々な症状として外側に出るのだと。だから、その過度に崩れた五蔵のアンバランスを整えていくことで私の持つあらゆる症状を改善していくのだそうです。最初はさっぱり意味がわかりませんでした（HPにはいろいろと詳しく書かれていますし、この長い時間の中でたびたび説明をしていただきましたから、今ではおぼろげながら理解できていると思います）、なにしろそうやって体調を根本から整えていくために、最低2~3年の時間が必要と言われ、知人から聞いてはいたものの、やはりそんなにかかるのかと正直その話を聞いて落胆してしまいました。しかし、それまでもサプリメントや甜茶、よいというものはなんでも試しましたし、耳鼻科の薬でごまかすことはできて治りませんでした。それどころかここ数年は花粉症の症状がひどくなっていたので、このつらい状況から抜け出したかったですし、ほかのあまり気にしていなかったものも良くなっていくとのことでしたので、まずは1年と心に決め、週に1~2回の治療を続けることにしました。

とはいえ、時期がすぎてしまえば症状がうそのようになくなる花粉症ですから、何も無い時にも治療をしていくということは、さんざん説明を受けて、そうしないと本当の意味で治っていかないことは頭でわかっていてもやはり抵抗がありました。そんな折、治療をはじめて4ヶ月をすぎた頃でしょうか、ちょうど梅雨時で、いつもなら体がだるくなって気分が落ち込み、毎晩のように悪夢を見る嫌な時期にさしかかったにも関わらず、だるさも気分の落ち込みも、悪夢もうそのように無いとはいきませんでした。程度が軽いのです。それも先生に尋ねられて気がついたのです。実は花粉症が悪化した頃にうつ病も発症してしまいましたが、服薬を拒み続けてきたことがよかったようで、今はそれも鍼灸を続けてよくなってしまいました。「人は悪くなるとすぐにわかるけれど、よくなると気にならないからわからなくなる」のだと、先生は笑っていました。納得です。ようやく鍼灸の効用というものが感じられ、それからは治療に対して積極的になっていきました。

そうこうして治療をはじめて1年がすぎて、よくなっているのではないかという期待感とまたあの時期が来るのかという恐怖感で複雑な気分を春を迎えました。ここ数年は花粉の飛ぶ量に関係なくひどかったのが、不安の方が強かったです。しかし、この不安は不要でした。なんと、梅雨の時と同じように昨年よりも症状が断然軽いのです。ずっと先生から「治療は本人の続けていく努力次第ですよ。こちらは治療を無理強いできませんからね（笑）」と言われていたので、この1年間がんばって治療を続けてきた甲斐があったという安堵感と、よくなってきたうれしさで、なんともいえない達成感がありました。これならはもっと続けて治してやろうという気持ちになりました。

年を重ねるごとに明らかに症状は軽くなり、その過程で一時的な不調はあっても、全体としては気分の浮き沈みが安定し、生理の周期もだいたい一定し、生理痛もなくなるなど、最初に言われたとおり、ほかの症状もだんだんとよくなっていきました。3年目には寝不足をしたり疲れている日などはむずがゆくなる程度ですみ、それ以降はもうなんともありません。今年も今のところなにもありませんから、すっかり花粉症は治ってしまったのでしょうか。いわゆる、それらの元凶であった五蔵のアンバランスが調ってきたことの証なのでしょうね。

今では、忙しくて不摂生をしない限りは花粉症以外の症状もおおむね良好ですが、やはり仕事のストレスや無理がたたると便秘がちになったり、肩がこったりと不調も出てきますので、今はそうならないよう、習い事のように治療を継続しているところです。というよりも、鍼灸の効果に魅せられてしまい、元気でいられるためと言った方がいいですね。

先生はいつも、「症状が出てからでは遅い。症状が出る前に先手を打つのが上策で、それこそが鍼灸の本領なのだ」とおっしゃいます。これからは後戻りしないよう、症状を治していく治療から、体調管理（五蔵のアンバランスを過度にしない）というさらに上の治療をしていこうと思います。

---

#### ◆21：女性30歳（主婦） パニック障害、健康維持

（2歳の娘の夜泣き、10ヶ月の息子の痲癩、風邪をひきやすい）

横浜市緑区 当院HP 2007/03初診 週1~2回

2008/04/16掲載

吉岡鍼灸院との出会いは、当時2歳の娘の夜泣きがきっかけでした。娘は3回ほど通うといつの間にか夜泣きもなくなり、続けていくうちに次第にかんしゃくや風邪をひきやすいことも改善されていきました。そんなこともあり、10ヶ月の息子も風邪をひいたのを機に治療をすることにしました。思ったより二人とも早く状態も落ち着きよかったです。今度は私自身が心身のバランスをくずして

しまいました。とりあえず心療内科を受診し、パニック障害と診断されました。また脳の神経伝達物質の分泌異常が起きているとの説明を受け、精神安定剤を処方されました。薬はそこにアプローチするものですが、私は直感的に単に脳の問題だけではないのでは？という想いがありました。薬は副作用があります。また何種類もある薬との相性を試しながら治療するということでしたので、常に不安がつきまといます。私はこれからどうやって治していきたいのか。自分にとって一番の方法は何だろうか。と考えた結果、薬ではなく鍼灸で治していこうと決めました。初診では「病名は意識しないように」とアドバイスをもらいました。思い込みによる悪化を防ぐためだそうです。私の主な症状は、突然の息苦しさや呼吸がうまくできなくなる、めまい、原因のない不安感でした。自分で自分をコントロールできないという状態にとてつもない恐怖を感じるようになり、人ごみや混雑した場所も大変な苦痛となりました。

何度も薬を飲んだら楽になれるだろうかと迷ったりもしましたが、自分と鍼灸を信じることでなんとかやり過ごすことができました。

通院し、4ヶ月を過ぎた頃、ふと気づくと人ごみなど混雑した場所で平常心でいられる自分がいました。今思えば、ピーク時には1日数回起きた発作も現在では感じることはありません。治療は、先生に全てを治してもらおうという気持ちではなく、治るための手助けをしてもらうという気持ちで通い、また私も自分の心身の状態や生活を見つめ直していくという両面があったからこそいい方向へ流れていったのではないかと考えています。こつこつと治療を重ねることは、地味なことですが、少しでも元気に、よりよく生きていたいと願う時、その積み重ね自体が楽しいことだと感じるようになりました。

吉岡鍼灸院に通い、お話しの中で様々なことを気づかせていただきました。特に季節や環境などは身体や心に大きく影響しているという点は、皆なんとなくわかっている様でわかっていたり、すぐに忘れてしまいます。自然の循環（めぐり）とともに人も変化しているという見方、両者の深い関係を考えることは、とても、とても大切なことだと思います。

これからも自分のために続けます。また私自身の姿を通して、周囲に少しでも鍼灸のよさを広げていくことができたらうれしいです。

いつも、ありがとうございます。

---

## ◆22：女性39歳（主婦） 逆子、お腹の張り、足の冷え、安産のための体調管理

横浜市保土ヶ谷区 当院HP 2010/08初診 週4回

2010/11/01掲載

私は、逆子治療でお世話になりました。

産科での検診では妊娠中期から逆子の状態が続いていましたが、そのうち自然に治るだろう、と気楽に構えていました。ところが、36週に入ってもまだ逆子。次の産科の検診で逆子ならば、外回転を試すか、帝王切開の予約を入れるか、逆子のまま産むか、の決断を迫られていました。フリースタイルでの自然分娩を望んでいた私には、自分なりのお産のイメージがあり、そのための病院も選んだのです。それなのに帝王切開がにわかにならぬ現実味を帯び、少し落ち込みました。ただそうしてもいられず、藁をも掴む思いで鍼灸院に駆け込みました。

友人から紹介された鍼灸院に一度行きましたが、その翌日から鍼灸院が8月のお盆休みに入ってしまった。集中的に治療をしなければ効果がないのでは？とあわててお盆でも受け入れてくれる信頼できそうな鍼灸院をインターネットで探して見つけたのが、吉岡鍼灸院でした。

治療はその週の月火金土と4回受けました。治療を受けた日は、明らかに胎動が激しくなります。逆子に鍼灸治療、という噂は聞いても最初は半信半疑だったのですが、これほどに赤ちゃんが活発に動いてくれるなら、そのうちぐるんっと回ってくれるかもしれない、と効果を実感。真上だった赤ちゃんの頭が3回目の治療のときには横に来ている感じになり、またお腹が柔らかく見た目にも形が変わってきて、いけるかも、と期待が高まりました。先生は、身体のバランスを整えることを基本に治療を進めてくださり、このころから顔色や足先の冷えも良くなってきた、と言われました。自分としては、暑い夏ではありましたが体調もよく、3歳になる上の子とよく遊んで適度に運動もして、全く問題がない、と思っていたのですが、気がつかないうちに身体のバランスを崩していたのでしょうか。その時は主人も珍しく、顔色がいいのは鍼灸のおかげかな、とコメントしていたのでよほど変化があったのだと思います。

結局、4回目の治療時にも頭が下に下がるまではいっていませんでしたが、週末をはさんで翌週の月曜日の産科の検診時には、見事に逆子が治っていました。

逆子が治る確率が極端に低くなると言われる妊娠後期に鍼灸院に駆け込み、さらに翌週までに逆子を治したい、というなんとも性急な状況だったにもかかわらず、先生は落ち着いて、常にポジティブな姿勢で励ましてくださいました。

その後は順調に出産を迎えました。この逆子治療をきっかけに受けた鍼灸で体調が整えられたのか、出産は第二子とはいえ5時間強であつという間、大安産でした。

出産の痛みはともかく、お産は私にとってすばらしい体験で、なにより望んでいた形でできたことが幸せでした。先生にはとても感謝しています。

### ◆23：女性39歳 アトピー

海老名市 当院HP 2010/04初診 週1回

2011/09/12掲載

9年前に長女を出産した後、すぐに病院の仕事に復帰しましたが、多忙であったせいか、小さい頃から持っていたアトピーが悪化しました。最初は、手の甲にポツポツできていた湿疹でしたが、病院で処方されたステロイドやプロトピックを塗るうちに、両腕が腫れ、膿が出て、痒みで夜も寝られないほどに症状が悪化してしまいました。

病院や薬に不信感を抱いた私は、それを担当の医師にぶつけると、「ステロイドしか治す薬はないんです！」と言われ、その時に「絶対、ステロイド抜きで治してみせる！」と決意しました。

そこで、ネットで見つけた脱ステロイドで治療を進める病院にかかることにしました。自分の身体と向き合い、また入浴療法などを通じて、自身の治癒力で治っていることを実感できました。しかし、通院には遠く、また金銭面の問題もあり、ある程度まで回復した段階で、通わなくなりました（手の甲や腕はきれいになりましたが、肘にアトピー独特の白く抜けたような堅くテカテカした皮膚【ステロイドを使用したための強い副作用】が残りました）。こうしてステロイドから離脱することはできましたが、完全に治すことは容易ではありませんでした。

その後、しばらくはそうひどくなることもなく安定していましたが、昨年1月頃より手や肘が赤くなりだし、3月末頃には今まで出たこともない額や首、耳の後ろまで真っ赤になり、痒みも強く、夜も寝ている間に掻いてしまうなど、正直、どうなってしまうのか恐ろしくなりました。けれど、ステロイドは絶対に使わないと言う信念を持っていたため、皮膚科には行かず、なんとか治す方法はないかとネットで見つけたのが吉岡鍼灸院でした。先生の顔写真を見て、まじめで誠実そうで、他の患者の体験談も読み、ここならば信頼できると確信し予約をとりました。

治療方針にも掲げられているように、丁寧に、じっくりと話を聞き取り、患者と向き合っていると実感できたので、通うことに決めました。

悪化の直接の原因は、仕事と並行して行った一昨年の12月から開始した1月末の国家試験の準備による疲れと、結果の出る3月末を待つ間の不安に加え、気温乱高下を繰り返す天候不順、冬から春に季節が移ったことにあると、その時にわかり、疲労やストレスがアトピーを悪化させることもはっきりと自覚しました。そのため、時間をかけて、それによる消耗を回復させることが大事であること、よって全体の赤みもさることながら、まずは入浴時の痒みの悪化が軽くなることや、夜の痒み、具体的には掻く強さが弱まること、寝て起きた時の掻き傷の回復具合がよくなることなど、とにかく悪化する時の状態が軽くなるのが重要だと、そうした果てに少しずつ全体が軽くなっていくのだと、口酸っぱく言われました。

ただ、多くの患者はステロイドをやめることから始めるそうですが、使っていない私は薬に依存していないために、やめる時に伴う悪化するのではないかという不安や、実際に多く見受けられるリバウンド（古傷としての肘のテカテカはありますが）とは無縁で、種々の点ですすでにより条件が整っていること、そして、現に症状の出ていない健常できれいな肌がこんなにもあるのは、まったくそのためだとも言われ、「自分自身の力で治すことができるんだ！そうできているんだ！」と、再確認することができました。

現在では、首の赤みや肘の堅くテカテカした部分をはじめ、特に手と指先がかなりきれいになり、しっとりしています。まだ汗をかくとかゆみが出ますが、最初の頃よりも軽く、着実によくなっていると実感しています。何年かかるかはわかりませんが、これからもあきらめずに鍼灸治療を続け、だんだんと、そして着実に治していこうと思っています。

私は、このようにして鍼灸治療で身体全体を調べていくことで、アトピーと向き合っていますが、なによりも大切なのは、薬に頼るのではなく、自分の身体（の治っていく力）を信じてみることです。アトピーで悩んでいる方、苦しんでいる方、「絶対に治る！治してみせる！」と信じて、自分の体を信じて、そうして吉岡先生に相談してみてください。きっと明るい道が見えてくると思います。

### ◆24：女性2歳 疳の虫、湿疹、風邪をひきやすい

横浜市神奈川区 当院HP 2011/04初診 週1回

2011/09/24掲載

2歳の娘が、今年の4月より通っています。

産まれてわりと早い時期から、キーキー声で癩癩を起こし、昼寝も何度も泣き叫んで起きてしまうような娘でした。肌も弱く、乾燥すると湿疹ができて掻きこわしてしまうこともあり、あまりにひどいときにはステロイドを使っていました。このほかにも、風邪をよくひき、咳や鼻水だけでなく、すぐに発熱することが常でした。

ネットでどうにかよくなる方法はないかと調べてみたところ、鍼灸治療があることがわかりました。土地勘のある場所にあったのが吉岡鍼灸院でした。

最初は少し抵抗がありましたが、治るのならと思いつくことにしました。初めての治療でわりとすぐに効果を実感しました。続けていくうちに、気づけば昼寝は三時間泣くことなく寝ていますし、寝起

きも悪くありません。必要以上のキーキー声も、今は全く聞かなくなりました。また、治療をはじめから、ほんとうに風邪をひかなくなり、この間に軽い鼻水や発熱は一度ありましたが、悪化することもなく済んでいます。肌の乾燥もきれいになっていますが、よりひどくなる冬に、乾燥や湿疹がどうなるのかが目下の見所ですから、今から期待しています。

焦らず続けることが大切と言われ、またそうかなと感じるので、それにこれからの肌のこともありますから、これからも通院したいと思っています。

鍼と言うと、「子供に刺すの？」と聞かれますが、そんなことはなく、擦るような感じなので、子供もリラックスしています。お灸は、背中の一ヶ所に小さいものをするのですが、熱がったり嫌がることもなく終わります。怖がらずに、まずは一度試してみるといいでしょう。悩みが解決する可能性がありますよ。

吉岡先生 ありがとうございます。

---

#### ◆25：男性0歳 アトピー、小麦アレルギー

逗子市 当院HP 2011/10初診 週1回

2012/01/14掲載

私の息子が吉岡鍼灸院で鍼灸治療を受けるようになったのは、生後三ヶ月の頃、顔をはじめ、全身に出ていた湿疹が、生まれた頃よりひどくなってしまったからです。

その直前に受診した皮膚科では、アトピーと小麦アレルギーであると診断され、その時に左ほほがジクジクしていたこともあってか、ステロイドを処方されました。全身に塗ると、翌日にはおどろくほどきれいになり、ほほの湿疹もかなりおさまっていました。しかし、その効果は表面上だけのこのように見え、塗るのをやめれば、きっと再発するに違いない、そうすると一生ステロイドから離れられないのではないかと、とてもこわくなりました。そうして、なんとか体の根本から改善できないものかと思うようになったのです。そんなおり、たまたま閲覧していた母乳育児ブログに小児鍼のことが紹介されており、検索していくうちに、こちらのHPにたどり着きました。

診察の結果、便秘がおおきい問題のひとつということがわかりました。振り返ってみれば、確かに便秘の始まりと湿疹の発症時期がほとんど同じだったのです。皮膚科では、皮膚の状態だけで、そういったことまで診ることがないので、おどろきました。

現在、通い出して三ヶ月が過ぎました。ひどい時は四日も出なかった便が、調子のよい時には毎日、出なくても二三日で排泄するようになり、二ヶ月経つ頃には湿疹がほとんどおさまりました。今は離乳食が始まり、その影響で時に便秘が続いて皮膚が赤らむこともあります。それでも当初のようなひどい湿疹が出ることはありません。

かゆがっている時がいちばんつらかったのですが、治療の方針や見通し、息子への向き合い方などについて話ができましたので、なんとか乗り切ることができました。根本的な治療の大事さ、そして見守ること（余計なことをせずともに忍耐し、ひたすら寄り添うこと）の大切さを痛感しています。

---

#### ◆26：女性37歳 不妊

横浜市戸塚区 当院HP 2011/08初診 週1回～月3回

2012/10/16掲載

2011年7月に初めての体外受精に臨みました。17個もの卵子が採れましたが、まったく受精せず、緊急で顕微授精に切り替えました。それでも成長が途中で止まり、子宮に戻すことはできませんでした。お腹がパンパンに腫れ、夜間の頻尿や気分の落ち込みなど薬による副作用にたえながらの大変な治療でしたが、医師からは「卵子の質が悪いから成長しなかった」と言われただけでした。その時、鍼灸で体質を改善してもう一度挑戦しようと思い、吉岡先生のもとを訪ねることにしました。当時、夜間の頻尿（日中も普段よりは多かった）に悩まされていました。自分ではそれが負担の多い不妊治療による消耗の結果だとは気付いていませんでした。まずは夜間尿がなくなることが回復の目安になるとのことで、通い始めて1ヵ月ほどで回数が減り、その後は仕事が忙しすぎて寝不足が続くことがなければ起きなくなりました。

私が体外受精を必要としたのは、左の卵巣の機能が悪く（卵管は細いものの通っているが、排卵が4ヶ月に1度あればよい程度）、状態のよい右の卵巣は卵管がつまって自然妊娠ができないためでした。通い始めて2ヵ月ほどした頃、不妊治療により止まっていた排卵が右からあったことが病院で確認され、3ヶ月以降は右よりもむしろ左から排卵するようになりました。吉岡先生に、自然に授かる可能性が出てきたことを指摘されてはっとしたことを思い出します。もともと自然妊娠を目指して2011年3月に左右の卵管狭窄を解消する手術を受けたものの、すぐに狭くなり自然妊娠を諦め、いつしか夫婦の関係すら無くなっていたのです。日頃から先生に言われていた、「閨房のことに限らず二人の

関係がなによりも大事であること、子供あつての二人ではなく二人あつての子供であるということ」を、急に実感されたのです。

以降、自然妊娠の道も捨てずに、2012年5月まで体調を整えてきました。残念ながら自然に授かることはありませんでしたが、納得して2度目の体外受精に臨むことができました。

その結果は不本意なもので、それなりの時間をかけて準備してきたこともあり、かなり落胆もしました。ただ、吉岡先生が言うように、昨年末から続いた職場の環境の変化と、それに伴う仕事の倍増と残業による過労を考えれば無理からぬことだった、ということもわかります。年明けからは、ときおり夜間尿がありましたから。その後、子供が欲しいばかりに、二人の関係を忘れがちにもなりましたが、夫婦で話し合い、すべてを受け入れ、今後は自然に授ければ授かった時と思って、病院での治療はやめることにしました。

通院のストレスから解放され、主人と二人の生活を楽しむようになり、夏休みには久しぶりに旅行にも出かけました。

そして9月半ば、生理が遅れていることに気づき市販の検査薬を試したところ、なんと陽性反応！あれだけ最先端の治療をしてもだめだったのに、自然妊娠したのです。

残念ながら8週で稽留流産となってしまい激しく落ち込みましたが、少し落ち着いた今は、なんとなくまた授かれるような気がしています。

過度の期待や考え過ぎがストレスになること、実はこうしたストレスがいちばんの不妊の要因だったのではないかということに、ようやく気付いたので、まずは体の回復に努めて赤ちゃんが戻って来てくれる日を気長に待とうと思います。

---

#### ◆27：女性38歳 左下唇の感覚麻痺、運動障害、安産、保健

横浜市戸塚区 当院HP 2012/07初診 週1回

2013/02/12掲載

2012年7月中旬の朝、飲み物を飲もうとコップに口を付けたとき、左下唇の感覚に違和感をもちました。そのまま飲み込もうとすると、唇に力が入らず同じ所から口に入った飲み物が飛び出しそうになりました。ほかに体の不調は感じませんでしたが、昼食時には、同じ所に箸が触れると違和感があり、勝手に唇が下に垂れるように動き、飲み込む際には唇に力が入らず、食べたものが少し飛び出しました。さらに、夜入浴の際には、顔にお湯がかかると、左半分だけ鈍痛を感じるのので、それに耐えながら洗髪、洗顔をしました。翌日も症状が改善する兆しを感じられなかったので治療を受けました。急な症状には集中的な治療が必要とのことで、その日から毎日通いました。治療をうけると症状は軽減しますが、翌日また少し症状が戻るという状況が一週間ほど続いて、唇の症状がほとんど消えました。ただ、顔にお湯がかかった時の違和感は依然として続き、2週間程でようやく軽くなり、その後は隔日に治療し、約3週間程で症状は完全に消えました。

改善するまでの間、症状が一進一退するので不安でしたが、こうしたことが起こるのは何か理由がある以上、薬などで一時的に症状を抑え込むことの不自然さに以前から疑問を持っていましたので、今回の症状でも薬で改善しようとは思いませんでした。

体調が落ち着いたころ、今後、続ける場合の通院間隔を相談しました。治療は、今回のような症状がなくても毎日しても構わないようで、現に症状のひどかった1週目は、変化していく体調を感じていたのでそのことは理解できました。しかし、時間的、金銭的にそれは現実的ではありませんから、体調を整えるために週に1~2度の間隔で通うことをすすめられました。ただし、治療を続けなければ悪くなるということではなく、また逆に続けることでなにか大きな期待をするものでもないとのことです。そう聞くと一瞬続ける意欲を失いそうになりましたが、考えてみると自分の体のことですから、先生のすすめる方向性を含めて自分で判断すればいいことなのだと思います、週に1度、その後も続けることにしました。

そんな矢先、予定日をすぎても月経がこないことに気づきました。検査の結果、妊娠6週目だとわかりました。それを話すと、今回の奇怪な症状はそのことが引き金になっていたのではないかと言われました。思い起こすと症状がでたのは排卵後の週でしたし、さらにその時期はロンドンオリンピック期間中で、連日連夜、一生懸命中継をみていました。そういうことであれば、ますます今回の症状が起きた理由がはっきりするということでした。

こういう具合に、こちらでの治療は、鍼と灸をするだけではなく、いわゆる病院の問診とは少し違った世間話のようなものもかなりします（毎回、施術をうける前に、先生にいくつか質問をうけます。おもに前回の治療後、帰宅してからや、翌朝の変化などです。それに限らず気づいたことはなんでも話すようにとのことです）。そうしたこともすべて治療には必要なことだと初めから聞いていましたし、現にそのために、私にすらわからなかったことがわかったのですから、日々のささいな出来事も看過できないのだと、あらためて思いました。

妊娠（安産）のことがなくても続けることは決めていましたが、自分（の体）と向き合ういい機会でもありますので、欠かさず通う努力をします。

**◆28：女性39歳 流産による心身の不調、つわり、安産**

横浜市磯子区 2013/03初診 週2~3回

2013/07/12掲載

2013年2月に妊娠9週で稽留流産しました。その後、子宮頸部に組織の癒着があり出血がなかなか止まらなかったこともあり、掻爬手術をおこないました。そのために、妊娠中からあった貧血が、流産による失血によりかなり深刻になりました。心身ともに、なんとなく不調な毎日から抜け出せずにしんどく、そんな状態がすこしでも楽にならないかと受診しました。こちらの鍼灸院を知ったきっかけは、知り合いのすすめでした。HPがあるとのことので、拝見したところ、最初は字が多くてちょっと驚きました。しかし、少し読みすすめると、その時の私にとって興味深いことが多く書かれていました。

治療は、HPに書いてある通りでした。実際のはりきゅう施術は15分ほどで、最初はその前後の間診を含め40分ほど、その後は25分前後です（時々、色々話し込んで結果的に1時間ほどというときもあります [笑]）。治療の間隔は、週に1回からはじめましたが、4月に入ってから診察日と施術日が設けられ、1回の治療費が変更されたことで、週に2~3回通うことができるようになりました。通院して3ヶ月ほど過ぎたころ、また妊娠していることがわかりました。流産の後、次の妊娠について考えなくもなかったのも、何度となく先生とそんな話をしたこともありましたが、いつも私に話すことは、（これは先日、HPに掲載されましたが [不妊治療について]）あくまでも自然に任せることで、妊娠のためにどうするかよりも、夫婦の関係を大切にすることや、体調を整えることが大事で、その先に子供があるものということでした。

今は、無事に妊娠9週を過ぎ、初期の倦怠感や眠気、つわりなどの症状が続いて一日の中でしんどい時間もありますが、治療を続けているせいか、前回よりも全体的に楽で、つわりも前は稽留流産してしまうような妊娠のため軽かったのですが、今回は順調なためにそうはいかないものの、それでも知り合いから聞いたほどのひどいものはまだありません。できるだけ仕事も続けたいので、妊娠にまつわる症状が楽にすむように、そして、なによりも安産や産後のために、週に2回くらいの間隔で治療を続けています。

**◆29：女性29歳 逆子、安産**

横浜市栄区 当院HP 2013/08初診 週1回

2013/08/20掲載

私は、妊娠8ヶ月（29週）で逆子のために吉岡先生のもとへうかがいました。今回の妊娠は二人目です。上の子も逆子でしたが、里帰りして逆子でも自然分娩のできる病院にてそのまま出産できました。しかし、このたびは里帰りしないため、このままでは帝王切開を避けられません。なんとかして正常に戻したいと思い、鍼灸がよいと口コミで聞き、吉岡鍼灸院に駆け込みました。普段は仕事をしているので、息子（2歳半）を職場の託児所まで連れて行きます。妊娠が分かってからというもの、（話したわけでもないのですが、何かを感じているのでしょうか、甘えて）抱っこをせがみまったく歩かないので、毎日、職場までの15分は仕方なく抱っこしています。逆子がわかってからはよりお腹が張りやすくなりましたが、それでも無理せざるをえません。こうした中、タイミングよく息子と夫が帰省してしばらく留守になるため、勤務の帰りに治療を受けることにしました。

初めての鍼灸でしたが、痛みもなくむしろ気持ちよいと感じるくらいでした。まだ急ぐ時期ではないとのことでしたが、できれば息子の帰る前に戻したかったですし、4日後の日曜日に検診をひかえていたこともあり、木・金と連日の治療となりました。土曜日は、仕事を終えて何う頃にはこちらが閉まっているため、当初は予定しておりませんでした。2回の治療を終えた段階で、胎動にそうおおきな変化がなかったため、急遽、翌日もすることになりました。そして、3回目にしてはじめて治療中にお腹の赤ちゃんが活発に動くのがわかりました。家に帰ってもかなり動くので「これは！」と思い、家事もせずすぐに寝ることにしました。翌日の定期妊婦健診で逆子が戻っていたのです。確信を持つほどの実感がなかったのが本当にびっくりしました。

まだまだ出産までは時間があります。診察（脈診）によれば、臨月の状態にあり、息子のだっこ（要するに無理）が多少たたっているとのこと、9月初旬までは通勤中の息子のだっこがあるので、もしかしたらまた逆子ということもあるそうです（表だった症状がないのでそう心配はないにしても、早産の可能性もゼロではないそうです）。

そもそも、鍼灸では逆子の治療があるのではなく、体調を整えていくことで様々な症状に対応していくそうで、その中で結果的に逆子がもどっているとのこと。また、その先の安産にもよいとのこと、逆子の予防も兼ねて、これからも行こうと思います。

### ◆30：女性54歳 頭痛、眼精疲労、花粉症、入眠困難、五十肩など

横浜市栄区 当院HP 2012/08初診 週1~2回

2014/04/02掲載

子供の頃から大の注射嫌いで、人生の中で鍼灸治療を受けることは絶対にないと思っていました。そんな私がお世話になっているのが、こちらの吉岡鍼灸院です。

鍼灸とののはじめての出会い、酷い頭痛にありました。

妹の通っている鍼の先生にかかり、その時に鍼は痛くないと学びました。

それでも恐がりなので、やはり鍼を刺すのは恐く、ましてや人見知りをする私が紹介もなく初めての鍼灸院に行くなどとは考えもしませんでした。

こちらにうかがったきっかけは、肩の痛みでした。一昨年7月の引越で、もともと痛かった肩をさらにひどくしてしまいました。整形外科では、五十肩と診断されて、「注射をしましょう」と言われましたが、遠慮しました。ならば、代わりに温める治療に通うように言われたのですが、仕事終わりに間に合わず、そのままに・・・。

8月になり、肩の痛みは増し、夜に目が覚めるほどにまでなってしまいました。あわてて、(苦手な鍼灸院ではなく)接骨院を探すもなぜかやっておらず、わらをもつかむ気持ちで、こちらにたどり着きました。

開口一番、鍼灸に来たのに鍼とお灸は嫌だと伝えたところ・・・、それでも「心配ない」と笑って快く診て下さいました。その言葉通り、こちらでは鍼を刺さないので安心しました。お灸もやけどの跡がつくようなことはなく、初めてでしたが、ちょっとけむいぐらいのもので平気でした。

そうになると、はたしてこれで効くのだろうか？と疑問が・・・。

痛みもすぐに治らないので、物足りなさを感じましたが、私のこれまでの生活環境ではすぐに治るものではなく、「まずは寝ている間の痛みがとれていくことが目標になる」と言われ、半信半疑で通うことにしました。ただ、治療が終わった後に少しすっきりして肩の動きがいくぶんよくなったり、続けていくうちに痛みが気にならず寝られる日も出てきました。そして、秋も深まり冬の訪れを感じる頃には、いつの間にか肩の痛みを忘れていました\*。

\*吉岡コメント：初期は日中もさることながら、夜間痛がひどく、思うように寝られない日々が続いていましたから、来院ごとに、とにかくただ「痛い痛い」と悲痛な面持ちで訴えられていたことを思い出します。その都度、日中の痛みはひとまず横に置いておくとして（これは先の問題ですから）、夜の痛みはどうかと問い、少しでも寝られる時間が、そして日が増えていることを確認し、着実に前進していることを正しく理解してもらうようにしていました。とにかく、治療をきっちりと継続していくことが、この時もっとも大事なことでしたから。忍耐強く続けられ、見事、快癒されました。

そんな頃、会社の同僚が、やはり五十肩のために4月から週に1回のペースで整形外科にて注射による治療を受けていました。結局、彼女は翌年の3月まで注射に通い治したようです。鍼灸のお陰だとすぐにわかるようなことはなく、思い返してみると、「もしや?」、そんなことが続きます。忘れもしない12月28日、数日前から熱を出していた娘と朝から37度の熱で会社を休んだ私は、内科を受診しました。娘はインフルエンザと診断され薬を処方されましたが、まだ熱が上がっていない私は検査もされずカゼ薬のみでした。午後から熱がさらに上がってしまい、吉岡先生に診て頂きました。「熱が出始めた以上、下がるまであと1日から1日半程度はかかる」と言われ、インフルエンザの薬ですぐに熱が下がった娘を尻目に、翌日、私は熱がますます上がりましたがそのままに・・・(年末も調子が悪いようでしたら何時でも往診して下さいとのことでしたので安心したのを覚えています)。お正月、気がついてみれば酷い咳を引きずって寝込んでいる娘よりも、いつの間にか元気に・・・。娘には「お母さんはインフルエンザではなかったのだ」と言われる始末!?以前からカゼでもインフルエンザでもなりはじめに治療するとよいと聞いていましたが、「もしや鍼灸のお陰?」。

こちらに通って気がついたことがあります。具合が悪くなるのには理由があるということ！それは、日常生活の中で少しずつ進んでいて、自分でも気がついているということ（それをまとめてストレスと言うようですが）。そして、朝起きるのが辛かったり、肩が重い日があったり、疲れているなと思ったり・・・、そんなことが続くと、ある日、ドンと具合が悪くなるのだと。鍼灸治療は、その逆バージョン！巻き戻してみたいなもの。治療後、何となくスッキリしたり、次の日に起きるのが辛くなかったり、頭痛はまだ取れなくても便秘が治ったり、(頭痛でかかっているのに便秘が治るとはどうしたことか)。そんなことが続き、ある日、良くなっていることに気がつきます。鍼灸のお陰だという実感もなく、いつの間にか・・・。そして、良くなってくると、治療後のスッキリ感が少ないので、ひどい時ほど実感していることも、よく分かります。そんな治療が不思議で、現在も日々の生活のために次々と出てくる不調と向き合うべく、先生にお世話になっています。

## ◆31：女性27歳 肩こり、腰痛、生理不順、不妊など

横浜市戸塚区 当院HP 2013/11初診

2014/11/21掲載

### ■吉岡鍼灸院を知ったきっかけ

戸塚駅近くで整体かカイロプラクティックを探していたところ、口コミサイトでこちらの鍼灸院の評判が良く、またホームページ（自作とのこと）からもしっかりと印象を受けたので、試しにうかがってみることにした。

### ■来ようと思った理由

肩こりとたまに腰が重くなる症状があったため。

また、鍼灸は体全体の調子を整える役目もあるということだったので、生理不順（妊娠も含む）や便秘の改善にも期待した。

### ■鍼灸はどういったものか

どちらもはじめて経験したが、鍼は全く痛くなく、灸は熱く感じたらすぐ取るので不快感はない。むしろこれで効くのかな？というくらいだが、体の調子はよくなっており、無理に治していない感じがするのがよい。

また直接的な治療だけでなく、脈の様子や丁寧な問診から総合的に症状を判断しアドバイスをしてもらえるので、納得がいく。

トイレの回数や眠りの質などの問診に答える中で、それまでほとんど気にしていなかった自身の体の変化を見つ直す良いきっかけにもなった。

### ■感想など

引っ越しの関係で通えたのは10ヶ月ほどだったが、施術は毎回丁寧であった。

なかなか子供が授からず、妊娠を希望していたので、婦人科に通院していた。排卵誘発剤の処方も受けたが反応が薄かったため、日をあけて再度試すことになっていた。しかし、その後に妊娠（自然に）していることがわかったので、追加の投薬は行わずに済んだ。鍼灸を併行して継続していたことがよかったのではないかと考えている。

妊娠初期に風邪をひいて体調を大きく崩した際には、すぐに往診もしてもらえ、とても助かった。

信頼できる先生なので、迷っている方にはおすすめしたい。安心して受診してもらえと思う。

---

## ◆32：男性38歳 頰椎捻挫による右半身（首肩・手足）の痙攣、思考・集中力の低下など

大和市 2015/07初診 知人の紹介 週1回

2016/02/22掲載

吉岡先生との出会いで自分を取り戻せました

生活に大きな支障をきたしてきた首の痛みですが、そんな悩みに答えてくれたのが吉岡先生でした。私は、高校の数学の教員のかたわら、ハンドボール部の顧問をしております。2015年4月上旬、クラブ活動中に部員の放った威力のあるボールが右側頭部を直撃しました。私の死角から飛んできたので、視界に入ってきたときにはすでに遅かったのです。その直後の症状は、ぼんやり感、ふらつき、耳鳴り（大きく甲高い）などで、高熱が出たときの症状によく似ていました。その後、右半身が痙攣するなど生活に大きな支障をきたしてきました。日が進むにつれ、症状はさらに悪化。右半身に力が入らず、手足が思うように動かせなくなっていました。とうとう右半身にビリビリっと電撃が走り、会話や感情のコントロールが困難になってしまい、領域が拡張していくばかりでした。

にも関わらず、病院でMRIを撮っても何の異常も見られず、「頰椎捻挫」と診断されるのみでした。次第に日常生活に不安感が増し、そしていつしか絶望感までもを抱くようになりました。こんな私をみかねた同僚が吉岡鍼灸院を紹介して下さいました。頰椎捻挫を患ってから3ヶ月後のことでした。鍼灸は初めてのことで緊張していましたが、先生は親身になって私の話を聞いて下さいました。先生は、筆記動作によって母指と次指が引きつり、右後頭から側頭にかけてのビリビリ感が増すこと、思考が加わることでさらに劇化し、次第に視界や意識がぼんやりし、右膝が痙攣を起こすこと、そして時に会話さえ困難となり、ちょっとしたことで急に激情がわき起こったりもするといった悪化の連鎖の様子から「病はもはや頭や首といった部分の問題ではなく、身体全体に及んでいる」と言われました。これを東洋医学では『風邪』というらしいく、まさに体内で何かめまぐるしく動き舞っているような感覚そのものを言い当てられた思いがしました。

「風邪が取り除かれると身体全体の調子が整うようになる」とのことので、まずは2週間を目標に掲げて治療を行うことになりました。治療は脈を診ることから始まり、手足に鍼をすることで風邪を払い、さらに腹や背中などに灸を据えていきます。2週間後には脈診では風邪が消えたとのこと、足にぐっと力が入るようになり、ぼんやりしていた視界が晴れやかになっていました。ただ、筆記道具を持つと指先から右の後頭から側頭、右足の順に走る電撃は相変わらずでした。治療は、さらに2～3週

間とのことでした。そして、2週間が過ぎたころ、見事に電撃が分断され、ようやく楽に日常生活を送れるようになりました。

このころから個別の症状を取り除くために鍼と灸による首まわりへの直接的な治療も始まりました。まだ完治には至らないものの、通院してから半年が過ぎた今、右後頭や膝の軽いビリビリ感、小さく低い耳鳴が残るだけで、仕事をほぼ通常通りこなせるようになりました。灸は治療直後よりもしばらくしてから効果を表すようで、身体の芯から回復していく感覚が強くなります。例年苦しんできた寒い時期の下半身の冷えがうそのように無く、全身がポカポカしています。

先生はいつでも私の身体のことを親身になって考えて下さり、診立ては的確で、私の感じていることと一致します。そして何よりも目標を明示し、話し合いのもとで治療を進めていきます。

現代医学ではもう治らない、またいつ再発するのかという不安を鍼灸によって解消することができ、あらためて東洋医学のすばらしさを実感しました。

吉岡先生、ありがとうございます。引き続き、これからもよろしくお願いします。

---

**◆33：男性7歳 夜中に怖い夢をみて起きる。起きたら怖い何かが見えて1時間ほど震えて寝られない**  
戸塚区 当院HP 2016/04初診 2016/09/23掲載

息子は、生まれて3ヶ月のころから長く寝ることが上手ではなく、断乳前は1時間に1~2度、断乳後は2~3時間に1度は起きていました。また、幼稚園の頃から、ひとたび起きたら「怖いものが見える」と言い、その「何か」のためにずっと震えながら1時間弱は寝ません。そして、疲れてやっと寝るので、そんな夜が月に何度かありました。小学生になると、前よりも長く寝るようにはなり朝まで寝ることも多くなりましたが、相変わらず「怖い夢をみる！」と言って、月に幾日か夜中に1~2度起きていました。やはり、起きるとたくさん汗をかきながら「怖いものが見える」と言い、震えています。吉岡先生のところに受診したのは、非常に体調が悪かったのか、週に3~4日、何度も夜中に起き、怖い怖いと訴えるそんな日が続いた頃です。「体がきつい、僕、もっと夜眠りたい」と言ったことから、このままじゃだめだなと考え、どうしようかな、どこにいこうかなと考え、ネットを検索していたところ、HPから感じた治療室や先生の雰囲気がよく、また駅やスーパーに近く通いやすいこちらの鍼灸院に行くことにしました。

先生は、物腰柔らかく、子供がいたずらをして、注意することはあっても、怒ることは決してありません。症状については、どう思ったのか、どういうものが見えたのか、それを見るとどう感じるのか、それはどれくらいいるのか、色はあるのか、動くのか、しゃべるのか、交信できるのか、近いのか遠いのかなど、事細かに子供に聞いてくださいます。

最初は、半信半疑で通っていました。

見えるものの量は、増減があるものの、少しずつ減り、次第に色があせ、遠ざかっていき、それに伴って怖がり様も軽くなり、30分もしないうちに寝るようになりました。回数も顕著に減り、初めて1ヶ月、あっという間に夜中起きることはなくなりまして。今では「何か」が見えることはなく、たとえ起きたとしても、おしっこ、喉乾いたなどを訴えるだけで、用を足すとすぐに眠りにつけるようになりました。

今も週に1度のペースで通ってます。今までは1シーズンに一度は体調を崩したり、インフルエンザ、夏風邪など、やはりものはいつもすぐもらってくるような体質だったのに、こちらに通ってからは、体も丈夫になり、学校を休むこともなくなりました。働く母として、とても助かってます。

息子が言うには、「疲れている時にすると最高なんだよね！」とのこと。先生のごことが大好きで、毎週、鍼に行く日を楽しみにしています。

これからも、不調がなくても、体調を整え予防していくという考えで、子供の体のために、こちらに通っていきたいと思っています。

---

**◆34：男性10歳 成長期、思春期のイライラ**  
戸塚区 当院HP 2016/05初診 週1回 2016/09/29掲載

思春期のせい、加えて勉強したい気持ちと遊びたい欲求とのせめぎ合いもあってか、イライラがひどく、毎週のように父親と衝突していました。また、情緒不安定で、人に当たり散らしていました。

家庭内があれだったので、どうにかならないかと思い、吉岡先生に治療をお願いしました。

通いだして1ヶ月を過ぎた頃からだいぶ落ち着きってきました。そして、食べる量も増え、やせていて体も小さかったのに、体つきも大きくなってきました。こうして体力もついたおかげで、今では学校や習い事、塾も休むことなく通い、成績もあがってきました。ほとんど家以外では自分を出すことがない息子ですが、こちらでは先生に笑ったり、おしゃべりをしたり、楽しく通ってます。

体調が整い心身が安定するということは、こういうことなのかと実感しています。これからも通わせたいと思っています。

◆35：男性53歳 精神疲労（心が晴れず、常にモヤがかかり、出口の見えないトンネルの中にいるよう。  
日曜の夜に気分が一気に落ち込み、月曜の朝は吐き気を覚える）  
戸塚区 当院HP 2021/12初診 週1回 2022/03/21掲載

転職による環境や人間関係の変化で精神的に疲れ切ってしまい、思考力の低下や気持ちが晴れない日々が3年ほど続いていました。このままでは本当にまずいという自分の心の声を聞き、また家内のアドバイスもあり、たどり着いたのが鍼灸でした。一方、それまでいわゆる東洋医学に関心はあったのですが、鍼灸が痛みなど体の不調だけではなく、心の不調にどれほど効果があるのか懐疑的だったことも事実でした。しかし、本院のHPの内容を見て受診することにしました。

吉岡先生は、毎回、私の話をよく聞いてくださり、また私の思いつくままの質問にもできるだけ正確に分かりやすく伝えようという気持ちが感じられ、それが安心感にもつながりました。また、診察室内には図書館のように多くの中国の医学をはじめ、歴史、思想に関する書籍があり、基本からしっかりと学ばれていることもうかがえました。

さて、肝心の効果ですが、毎回、施術後に気持ちが穏やかに「上がる」感覚があり（うまく表現できませんが、興奮とも違う感覚です）、波はありましたが、回数を重ねるごとに心が少しずつ元気になっていくのを実感しました。週の途中で不安になることもありましたが、週末に通院できるという安心感も支えになったのかもかもしれません。

毎回の問診（思い当たる原因やその時点での私自身が自覚している症状や置かれている状況など）と脈診による診断により、吉岡先生からは「（私の場合は）3か月ほどでよくなります」ということでしたが、その言葉通りに心の疲れが明らかに改善したと感じています。

鍼灸は自身がよくなりたいたいという気持ちを後押しするそうです。この拙文が私と同様の悩みを抱えている方の参考になれば幸いです。

---

◆36：女性32歳 新型コロナ感染症の後遺症（倦怠感、頭痛〔ブレインフォグ〕、吐き気  
食欲不振、極度の精神的な落ち込み）  
緑区 母親の紹介 2022/03初診 2022/05/16掲載

コロナのオミクロン株にかかり、自宅療養を終えてから後遺症に悩まされていました。もともと体が弱いため、世間で言われているように、私も後遺症が大変かもしれないと予想していましたが、それ以上でした。

同時に発症した同僚の2人は翌日にはケロッとしているのに、私は違っていました。2月末、急激に気管が痛みだし、それも経験したことのないはやさで悪化していったため、すぐにPCR検査を受けました。そうこうしているうちに疲労感も増し、3～4日目は38度台の発熱、5日目から5日間は味覚障害、7日目から7日間は咳と、目まぐるしく症状が変化していきました。

その後、だいぶ回復したなと思って仕事を始めたところ、数日で酷い倦怠感と頭痛（ブレインフォグ）、吐き気、体力のなさで、一日起きることができず、、、。一度寝ないと動くことができませんでした。多少回復しても、仕事をするとすぐにダウンしてしまうので、疲れがどんどん溜まっていきました。朝から心身ともに疲れ切ってなかなか起きれず、吐き気のために食欲もなく、ただでさえ痩せているのにさらに痩せる一方で、ちっとも疲れが取れません。思うように生活ができないことに悩み、発症してからすでに1ヶ月が経とうとしていたこともあり、精神的にもかなり落ち込んでいました。そんな折に、母から吉岡先生が「万一、コロナ後遺症があったら治療に来るように（あるいは往診する）」と言っていたと聞き、藁にもすがる思いでつらい体に鞭打って受けにいきました（電車とバスを乗り継いで1時間半はかかるので、なかなか行くことを決められず、移動がほんとうにキツかった）。治療を受けた直後から頭がすっきりし、体が楽になる感覚があり、とてもうれしく思いました。効果は抜群で、1回受けただけで自分の体の中のバランスが整ったような感覚があり、治療を受けるごとにぐんぐん体が楽になっていきました。集中的に3回通うことで完治しました。この間、後遺症に効くと言われている漢方や鼻うがい、BCAAなど色々試しましたが、私が一番効果を実感できたのは鍼灸治療でした。

吉岡先生の治療のおかげで早く仕事に復帰することができ、ほんとうに助かりました。お話しも丁寧に聞いていただき、また治っていく過程が安心につながりました。とても感謝しております、ありがとうございました！！  
また定期的に通いたいと思います。

◆37：女性68歳 片側顔面痙攣、めまい、頭痛、便秘、顎・腰・膝痛、健康維持（コロナ予防など）  
港南区 佐々木顧問（カイロケアセンター） 2019/03初診 2022/05/21掲載

吉岡先生との出会いは、日ごろ腰が痛い、足が痛い時、すぐにお世話になっているカイロプラクティックケアセンターの佐々木先生にお勧めいただいたのがきっかけでした。

2017年にはじまった瞼の痙攣は、範囲がだんだんとひろがって頬までがピクッと上に動くようになり、人と話をしてもピクピク動いたり1分ほど引き攣ったままになったりするので困り果てていました。食べる時や笑った時、就寝時には痙攣で勝手に頬がひきつれる感覚があり、無理やり枕に押し付けて眠ろうとしても眠れない日もありました。また、頬に何か張り付いているような感覚もありました。脳神経外科での診察結果は、片側顔面痙攣という病気で、顔の半分が自分の意思とは関係なく痙攣する進行性のものということがわかりました。手術するしか方法がないとのことで、大きな病院への紹介状や検査結果などをいただきました。しかし、ネットで検索すると、手術後に聴力障害やめまいが起きる可能性があるとのこと。もともとめまいを持病のように持っていますし、今回のMRI検査後もひどいめまいが起きて2~3日寝たきりになってしまったので、手術を受ける気にならないまま悩んでいました。

2019年9月、腰痛のために佐々木先生に診ていただく機会がありました。ふとおもって相談を試みたところ、吉岡先生を紹介していただいたのです（この時は、吉岡先生はまだカイロケアセンターにはいませんでした）。鍼灸に対する知識はまったくありませんでしたが、WEBサイトを拝見して、吉岡先生の鍼灸にたいする真摯な姿勢に、診ていただこう！と思ったのでした。

詳しい診察の結果、痙攣が始まってからすでに1年以上経っていること、寝不足やストレスが一因となっていることから、週に一回の治療をかさね、年単位で治していくことになりました。言われたとおりすぐに効果は出ませんでした。痙攣以外の便秘や頭痛、めまい、膝や腰、顎の痛みなどその時にある症状すべてをお話をして、合わせて診ていただいているうちに、便通がよくなったり、頭痛の頻度が減っていきました。そうしているうちに、痙攣自体も波はあるものの徐々に快方に向かい頻度や度合い、継続時間も変わっていきました。2021年5月からは、時々ピクッと動く程度でほとんど気にならなくなったため、治療のペースを月2回に、8月からは月1回と、だんだんと間隔をあけていきました。そして、2022年5月、なんと気づけば痙攣が2ヶ月以上もありません。今では痙攣が完治して、人前で何の心配もなく笑顔で話せるようになりました。それだけでなく、吉岡先生に診ていただいてから一度も風邪をひいていません。そして、めまいも年に数回は寝込むほどだったのが、軽いものが1回あっただけ。体の免疫力も高まっているようで、吉岡先生が言うようにコロナの予防にもなっているのではないかと考えています。

そんなことで、今では月に1回、体調維持のために鍼灸をお願いしています。

吉岡先生に出会えたことは、本当に幸運だったと思っています。ご紹介くださった佐々木先生にも心から感謝しています。

◆38：女性70歳 コロナウイルスワクチン後遺症と思われる症状、それに伴う腰椎すべり症による腰痛再発  
戸塚区 2003/02初診（バネ指） 2022/05再診 週2回 2022/11/09掲載

2022年2月13日、コロナウイルスワクチン3回目の接種の3日後のことでした。それは、首のうしろの痒みを搔いた数秒後に左肩全体に起きた、経験したことのない激しい痛みではじまりました。神経という神経すべてに走るような痛み、その痛みのために数秒間は身動きがとれないのですが、治ってしまえばなんともありません。何回か繰り返すので、まずは皮膚科へ。「異常無し」と言われ、次は整形外科へ。4人目のドクターが「これは神経内科の分野ですね」と教えてくださり、横浜医療センターで検査を受けましたが、結果はやはり「異常無し」でした。症状が出てから1ヶ月半後、微熱がはじめ（PCR検査は陰性）、吐き気と眠気、体に走る激痛とヒリヒリ感で意識朦朧として、とうとう布団にくるまっただけの生活になってしまいました。3週間が過ぎた頃から薄いお茶なら飲めるようになり、少しずつ食べることもできるようになってきたのですが、筋肉の低下からか、40代に患った腰椎すべり症による腰痛が再発して（共立病院でレントゲンによる画像診断）、歩けなくなってしまいました。

相変わらず体のあちこちで種類の違いの違う痛みとヒリヒリ感と眠気と腰の痛みで、どこを頼ったらよいか思案にくれ、思いついたのが20年ほど前に整形外科で手術を宣告された腱鞘炎（バネ指）を治してくださった吉岡先生でした。相談したらすぐに診てくださり、コロナウイルスワクチン後遺症と思われる症状には鍼灸で、腰椎すべり症による腰痛はカイロプラクティックでそれぞれ治療していくことになりました。

私の症状は相当にひどいものだったようで、最初の施術ペースは週に2回でした。玄関と外の道との間にあるわずか3段の階段ですら意を決して降りるような状態で、どこにでかけるのも夫の運転する車が頼りで不安でしたが、吉岡先生が「元の体に戻るから安心してください」と言ってくださいました。

4週目からは全体に軽減がみられたことから週1回の施術になりました。1ヶ月半が過ぎたあたり（11回目の後）からは、左側肋骨を起点にした左半身全体に広がるゾワゾワ感が起きなくなり、そのために数分間身動きができなくなることもなくなりました。さらに、ワクチンを打った後の左腕のシコリと、それにつながる左手中指のしつこい痛みも次第に消え、鍼灸の成果を感じられるようになりました。また、階段やキッチンでの家事、ちょっとした散歩などができるようにもなったりと、カイロの効果もはっきりとわかるようになりました。

施術を始めて約5ヶ月が経った今、起床時にストレッチをしなくては家事をはじめられなかったのが、サッと動くことができるようになりました。無理をして疲れると、体の表面の違和感と腰の痛みが現れることもありますが、以前のような激しい痛みや眠気を感じることはなく、すぐにおさまります。なによりも、痛みをまったく感じない時間がかかなり多くなり、「秋には山歩きができるでしょう」という先生のお言葉通り、秋の山歩きを楽しむことができるようになりました。

◆39：女性46歳 新型コロナ感染症の後遺症と思われる諸症状（ブレインフォグ〔脳が熱くふくらむ感じ、頭全体が網をかぶせたようなくもったような具合、後頭部のピリピリ感、考えることができない〕、倦怠感、耳や鼻のつまりの感じ〔金属様の音や臭いがよぎる〕）

三浦郡葉山町 当院HP 2022/08初診

2022/11/23掲載

3月下旬、息子がコロナウイルスに感染したのですが、さいわいにも38度前半の軽い発熱とどの痛みのみで、一週間弱ですみました。私も同様の症状がでたのですが、なぜかPCR検査では陰性でした。ただ、私だけ当初から気分の落ち込みがひどく、夜は頭がさえて寝られませんでした。4月には息子が大学の入学式をひかえ、無事に出席できるかとても不安でしたから、このことでかなりのストレスがかかっていたせいなのだろうと思っていました。しかし、発熱とどの痛みがひいても治りません。さらに、仕事（デスクワーク）を再開してすぐにはっきりとした異変を感じることにになりました。パソコンに向かうと頭がボーッと脳が熱くふくらむような感覚のためにうまく考えることができず、極度の倦怠感で仕事にならないのです。それでもなんとか仕事を休まずに続けました。そのような状態で生活しているせいか、常に頭全体が網をかぶせたようなくもったような感じと、後頭部のピリピリ感があり、生活の中で記憶があいまいになることも多々ありました。もともと友人とよく会って話をしていたのですが、このような状態では考えて話をすることができませんし、そもそも気分があがらないため、完全に遠のいてしまいました。感覚的には頭脳の働きが通常の6割程度で、「なんとか生きています」という状態でした。ここに至ってはじめて、これは新型コロナ感染症の後遺症なのではないかという疑念をいただきました。このままではいけないと、いくつも病院をめぐり、様々な検査を受けましたがまったく異常はみつからず、かつ陰性だったために後遺症という診断もしてもらえませんでした。最後には心療内科をすすめられましたが、それは違うという実感があったため、別の方法を探すことにしました。そのなかで鍼灸がよいことを知り、実績のある吉岡鍼灸院を選びました。ここまでたどり着くまでに、すでに発症から半年が経とうとしていました。その間に、次第に夜は寝られるようになり、倦怠感もかなり軽くなっていましたが、依然として6割程度の頭脳で生きているという感覚でした。吉岡先生の診察では、「症状と脈の状態からみて、週2回の治療をかさねて5～6回あたりでかなり軽くなると思います」とのことでした。「嗅覚や味覚の障害がないこと」「悪い中でも仕事もできていること」がそう判断できるおおきな要素だそうです（五感の障害は重症で、少なくとも3ヶ月～半年ほどは必要とのことです）。

初回の治療後、少し頭がスッキリして、もしかしたら言われた通りによくなるかもしれないと感じたので、通うのは大変ではありましたが、6回は続けてみることにしました。2回目は4日後でしたが、この間に早くも頭脳の働きが7～8割程度に感じ、仕事に疲れてくると生あくびが出て頭脳の働きがなんとか保たれるという現象が起きるようになりました。3回目は3日後、疲れてくると感じる耳や鼻のつまり（金属様の音や臭いがよぎる）の頻度が減ってきました。4回目は3日後、この頃には起床時の頭がスッキリして仕事にスツといけるようになっていましたし、友人と会いたいと思うようになり、しっかり話すことこともできて、徐々に楽しいと思えました。このため、治療の間隔を1週間にするようになりました。間隔があくことに少し不安はありましたが、5回目には頭脳の働きは9割程度にまで回復し、疲れても頭脳には影響がなく、生あくびもなくなり、耳や鼻のつまりもほとんどなくなりました。6回目には、仕事を頑張れるせいか、その疲労感が強い具合で、先生の言葉通りよくなっていました。私としてはもう終わりだと思ったのですが、念のためもう1回ということになりました。7回目には自分の中で完全に治ったと言える状態になっていましたので、卒業させていただくことにしました。

はじめての鍼灸治療でしたが、思っていたよりも効果を実感しました。それ以上に、吉岡先生とのお話が私にはよかったです。これまで私の苦しさをきちんと聞いてくれた先生はいませんでしたから。初診から最後まで丁寧に話を聞いてくださり、終始、カウンセリングを受けているような感じでした。治療の時間は短くて、鍼はいつしているのかわからず、実感があるのは熱さを感じたら取る灸だけでしたから、治療だけではない効果もあったのではないかとさえ思っています。ありがとうございました。

◆40：女性62歳 10年以上の不眠、緊張による外食時の腹痛と下痢

戸塚区 2022/09初診

2022/12/28掲載

私は15年ほど前に椎間板ヘルニアを患い、数ヶ月もの間、立つことも座ることもできずに、人生をやめてしまいたいと思うほどのどん底状態でした。整形外科を何軒もまわり、それでも改善しないときに知り合いから教えてもらったのがカイロプラクティックケアセンターでした。院長（現顧問）の佐々木先生は、私を根気強く力づけ、完治まで導いてくださいました。以後、先生には全幅の信頼を置き、身体に違和感を覚えた時には施術していただいていた。

今年、ひさびさの腰痛で通院した際に、鍼灸が併設されたことを知りました。院内に掲示してあったポスターに、不眠症、下痢が鍼灸の適応症として挙げられているのを見て、本当に鍼灸でよくなるのであればいいなという願いをもちました。

私は、更年期に入ったころから10年以上の不眠に悩んでいました。入眠するまでに3時間以上かかり、眠ってもすぐに目を覚まし、睡眠時間は平均2～3時間ほどだったのではないかと考えています。一度でいいからぐっすり眠ってみたいという思いを切実に思っていました。

そして、もうひとつ。外出中の突発的な下痢を不安に抱えながら過ごしていました。20年以上も前になるのですが、いちど旅先で食後にトイレまで間に合わず、恥ずかしい経験をしたことがトラウマになってしまい、それ以来、外食をすると腹痛がすぐに押し寄せていました。職場での昼食後も必ず腹痛と下痢を繰り返しており、日々深刻に悩んでいました。

吉岡先生とは、カイロの施術中に話す時間が必ずあります。いつも穏やかに、本当に丁寧に納得いくまで細やかにわかりやすく説明して下さるので、信頼しておりました。腰の状態がほとんどよくなってきた頃、思いついて私の状態を相談してみました。「下痢だけなら特に緊張する外食の前日でよいと思いますが、睡眠までとなると継続的な治療が必要になるので、とにかく3か月通ってみてください」、とのことでした。

治療は毎回、カウンセリングから始まります。まるで世間話をしているような緊張感のない状況を作ってください、決して否定せずに、すべて受け止めてもらえるので、安心して現状を伝えることができ、いつも感謝していました。

私が以前に経験した鍼灸は、痛んでいる部位に鍼を刺し、電気を流すものでした。しかし、吉岡先生の鍼灸はまったく違いました。鍼を使ってるんですか？え？これで鍼？正直少し物足りないような・。これで本当によくなるのかしら？という感じでした。これに対して、お灸はよくわかりました。熱さを感じたら、絶対に我慢せずに言うこと、これは約束です。これだけは先生が強く言われました。お灸は気持ちよく、いつまでも続けていただきたいほど大好きでした。

五蔵を整えるというのでしょうか？いまだによくわかりませんが、「とどこおった気をめぐらせ、くずれた五蔵のバランスを少し是正することが基本となるので、どのような症状でも、それもいくつかあっても同じようにやっていくのですよ」、とおっしゃっていました。

治療の結果は、1回目の施術を受けた日から眠ることができました。3か月がすぎた今、毎日快眠ということではないのですが、入眠までの時間を気にすることがなくなりました。時に夜中に目を覚ますことはあるものの、年齢的にそんなものだろうと思えるくらいになっています。不眠の心配はなくなりました。

そして、不思議なことなのですが、下痢がまったくなくなりました。このことが自分の中で本当にうれしくてうれしくてなりません。さらに外食時の食べる量を制限しなくても大丈夫になってきていることにも感謝しています。

それから、これが気のめぐりがよくなったことのひとつなのでしょう。平熱が35度台のことが多かったのですが、最近は36.3～36.5度台となっております（先生も「きっとそうでしょう」とのことでした）。

この間に、数回の帰省やインプラント手術、職場内のコロナ感染による人員不足などがあってあわただしく、週に1回の治療ができないことも何度かありました。それでも、そのために症状が悪化したり、ほかに不調になることもなく過ごせました。

思ったことは、人は痛い、違和感がある、だるいなどは強く感じるけれど、よくなったことには気づきが遅く、実感は薄いのではないかということです。先生とのカウンセリングの中で、自分自身をふりかえり、よくなっているのだなとあらためて気づかされる時間でもありました。

生活の中で自信が持つことができたので、いったん卒業し、月に1回くらいのペースでメンテナンスしていきたいと思っています。

#### ◆41：男性35歳 新型コロナウイルス感染症の後遺症と思われる諸症状

(ブレインフォグ【めまいや頭のふらつき、思考力・集中力の低下】)

戸塚区 当院HP 2023/08初診 週1回

2023/09/29掲載

コロナ後遺症でブレインフォグ（めまいや頭のふらつき、思考力・集中力の低下）に悩まされていましたが、9回（1ヶ月弱）の鍼灸治療により回復しました。鍼灸は初めてでしたが、治療を受けて良かったと思っています。私は、コロナウイルス罹患後、熱が下がった後もめまいや思考力・集中力の低下コロナ後遺症に悩まされ、仕事もまともにできない状態になっていました。最初は、コロナ後遺症外来を謳っている内科を受診しましたが、半ば精神論で片付けられ、明確な診断に基づく治療が受けられませんでした。次に、神経内科を受診しましたが、MRIの結果脳には異常が見つからず、「よくあるコロナ後遺症の症状で、直に治るであろう」という診断で治療は受けられませんでした。症状があるのに、原因が分からず治療を受けられない不安やもどかしさが募る中で、偶然インターネットで見つけたのが吉岡鍼灸院でした。これまで鍼灸には馴染みがなく正直なところ半信半疑でしたが、少しでも早く回復させたいという思いが強かったことと、他に打ち手がない状況もあり、鍼灸治療を受けることに決めました。

初回の治療直後に、少し頭がスッキリするような感覚になり、回復の兆しが見えたのを覚えています。その後、週に2～3回のペースで治療を重ねるごとに頭がスッキリする感覚が増し、その持続力も長くなっていきました。そして、9回目の治療を受けてからは、これまでの症状を一切感じずに生活ができるようになりました。

治療については、鍼は痛みを感じず、お灸は熱さを感じたらすぐに体から取り去ってくれるので、無理なく受けることができました。

また、先生のお人柄も良く、安心して治療を受けられました。

今後、もし何か別の不調が現れた際は、また吉岡先生に相談しようと思います。

---

#### ◆42：女性71歳 頻脈、めまい、花粉症、気分の落ち込みや不安などの不定愁訴

戸塚区 知人の紹介 2023/04初診 週1回

2024/06/14掲載

50代から始まった両親と2人の伯母の介護が60歳になって本務化し、それぞれ引越・入院・施設入居・葬儀・相続・家の片付け・墓仕舞いと続き、最後に亡くなった母の一周忌を終えて、体の不調が始まりました。

妹もいたし、在宅介護をしたわけでもないけれど、ストレスは大きかったのだと今さら思います。頻脈（血圧があがり胸苦しくなり不安になる）とめまいが続き、眠りも浅く、病院で色々検査しましたが、症状はあるものの治療の必要はなく、不安だけが残りました。加えて花粉症のため、まぶたがむくみ、朝起きると顔が引っ張られていると感じるほど重く、特に前中は気分もすっきりせず辛い毎日でした。

怒りっぽい、疲れ目からくる頭痛や肩こり、目の中の出血、ひどい寝違い、熱い食べ物が歯にしみて長時間痛いなどなど、小さな不調の積み重ねで生活の質が著しく落ちていました。

吉岡先生には私の訴えを真剣に聞いていただきました。

5回ほどの治療後に、まぶたのむくみと重さが消えた時はとても晴れやかな気持ちになれ、気づけば怒ることもほとんどなくなりました。1年中手放すことができなかったステロイドの目薬も夏には使わずにすみました。治療の後とはとてもリラックスでき、よく眠れるようにもなりました。

めまいは2ヶ月程で消え、頻脈は続いていましたが、10ヶ月過ぎた頃から頻度が減り、それに伴う不調の回復も早くなっています。

また、やけどの治療もしていただきましたが、驚くほどきれいに治りました。歯のしみる具合もかなり軽減され、先日の歯科での定期検診ではいつも指摘される歯茎の腫れもなくなっているとのことでした。

そういえば、立ちくらみも気にならなくなっています。

今でも揺り戻しの様に不調が時々現れますが、以前のような落ち込みや恐怖にも似た不安におそわれることもありません。この間のおおきな変化は、主な症状もさることながら、ふと気づくような周辺やさやかな変化の積み重ね、そして、なによりも気持ちにゆとりができたことであり、こうした不調に際した自分の反応にあると感じています。

鍼灸は、私の様に西洋医学では治療対象とはならない、あるいは治療ができない不調にはとてもよく効くと思います。

これからも体調と生活の質をあげるために鍼灸治療は続けていきたいと思っています。

### ◆43：男性75歳 原因不明の高血圧、耳鳴

ニューヨーク 家族の紹介 2024/11初診

2025/02/08掲載

5年前にガンを患いホルモン治療をしてましたが、途中からめまいや息切れなどの不調に見舞われ、中断していました。それでもなかなか復調せず、ごまかしながら過ごしていました。一昨年には、普段は血圧低めにも関わらず、血圧が急に上がって救急外来を受診。しかし原因は不明でした。その後、たびたび血圧の急な上がり下がりによる不調に悩まされています。さらに5月には耳鳴りのせいで音が安定して聴こえなくなっていました。補聴器も思ったほどの効果がなかったため、購入にはいたらなかったとのこと。また薬も処方されましたが、耳鳴りが消えることはなかったそうです。

音楽家である叔父にとって、音が安定して聴こえないということは仕事ができないということで、気持ちも落ち込んでいたようでした。

海外に在住しているのですが、来日した際に「お願いだから一度治療を受けてみて」と説得して吉岡先生のところに連れて行きました。帰国する前日のたった一度の治療でしたが、吉岡先生がお見事な治療をしてくださり、翌日フライト前の叔父からは次のようなメールが届きました。

「今日は体がだいぶ楽な感じと耳鳴りもだいぶおさまってます。これで無事帰れると思います。先生にもよろしくお伝えください下さい。」

さらに帰国後にはこのようなメールも。

「今はまだ長旅の疲れはあるけど、少しゆっくり休めば問題ないと思います。この間の状態から考えるとこれは奇跡的な事です。本当にありがとう。」

過去に鍼治療で2回失神したことがあったから、僕は鍼はしないよ、と言っていた叔父でしたが、一歩を踏み出してくれたおかげで結果的にこんなに回復できたこと、また音楽と共に生きてきた叔父の聴覚が回復したことに、本当に心から嬉しくなりました。

このような素晴らしい治療法があることを教えてくださった吉岡先生に、深く感謝しております。

(家族代筆)

### ◆44：男性82歳 夏バテ（膨満感、吐き気、食欲不振、めまい、寝汗）

鎌倉市 家族の紹介 2024/08初診

2025/02/09掲載

夏に熱中症になりかけたのか具合が悪くなり、その日の夜は吐き気で苦しんだとのこと。

翌日から食事があまりとれなくなり、2週間ほどしても回復せずげっそりと痩せてきたため、治療をお願いしました。治療直後はそれほどの変化はなかったものの、夜には食欲がほぼ戻り、一回の治療で解決していただけました。痛くも熱くもない治療がとても楽だったようですし、あまりにもよく効いたので、同じく高齢の知り合いにも鍼灸治療を勧めていました。

(家族代筆)

### ◆45：女性50歳 吐き気を伴う背中の腫れと激痛（亡くなった身内が乗っかっている？）

栄区 知人の紹介 2025/02初診

2025/03/22掲載

知り合いの紹介で治療をお願いすることにしましたが、決めるまでにずいぶん迷いました。なぜなら、その理由がちょっと人には言えないようなことだったからです。以前にも同じような背中の激痛が出たことがあり、身内が亡くなった直後から背中の激痛が一年半ほど続いたのです。今回も同じ状況だったので、そうに違いないと確信し、我慢していたのですが、しかし、前回よりもさらにひどくてとても耐えられないので、とにかくなんとかならないかと、事情は言わずに診察してもらいました。

私自身、カイロプラクティックと鍼灸のどちらが適しているのかわからず、数日前からただひどい腫れと激痛、それに伴う吐き気があるから、とにかく少しでも軽くして欲しいとだけ伝えました。

吉岡先生は、すぐに答えを出さず、きっかけや痛み以外のこと、家庭と仕事の環境などを確認しました。当初は、長い看病の末に身内が亡くなった後ということだけを伝えていましたので、「心身の疲労が一気に出たのだから鍼灸がよいと思うが、カイロプラクティックを希望であればそちらでも対応できる」との見解でした。が、「これを言っているのかわからないけれど、以前にも身内が亡くなった時に同じことがあって、それも単にストレスとか疲労の蓄積で出たような感じがしない」と伝えると、一気に話は変わりました。「それはつまり乗っかっているということですか？」と。私自身、いわゆる靈感があるわけではありませんが、きっとそうだと感じていること、また以前も同じで、亡くなった二人は現世にかなりの未練があったことも正直に話しました。こんなこと、病院では言えませんが、だからといって、こちらと同じではと思っていましたから、勇気がいりました。即座に「それならば鍼灸ですね」と言われました。先生も靈感があるわけではないそうですが、やはり身内が亡くなった時に、変な頭痛や倦怠感を味わったことが何度かあるそうで、事情はすぐにわかってくださいました。

原因となっている「外部」がなんであれ、それが「見えない何か」であっても、すべて「受け手の問題」であること、そうした観点からの治療に最適なのは鍼灸になる。実際に、私と同じような方だけでなく、「見えない何か」と応対できる方も診ることもあるとのことで、「受け手の体調が悪い」と症状が悪化したり、悪い何かか寄ってきたりするそうです。これには納得できましたので、鍼灸でお願いすることにしました。

先生は、「これまでの消耗もあるから、すぐに変化があるか確信がないけれどもやってみましょう」とおっしゃいましたが、脈診して手に鍼をあてた途端に、スッと軽くなるではありませんか（患部に、それも刺すものとはばかり思っていましたから半信半疑もいいたころでした）。一通り終わる頃には、完全になくなっていました。嘘のようですが。そして、この結果からやはり「乗っている」ことは疑いようがなく、また「乗る側は乗られる側に対して加減ができないようである」こと、すべて「受け手の問題」になることが私にもはっきりとわかりました。

一ヶ月経っても、まったく症状がぶり返すことがないので、亡くなった身内をちゃんと背負えているのでしょう。

本当に助かりました。

---

#### ◆46：女性81歳 心穏やかに年相応に過ごせるように

(気分が落ち込みやすい、ふらつきや胃の不調など様々あり)

戸塚区 知人の紹介 初診2021/03/08 週1~2回

2025/03/22掲載

いつもたくさん話を聞いてくださり、ありがとうございます。毎回、おかげで元気になります。

日頃は人の話を聞くばかりで、また話す気にほとんどならないのですが、吉岡先生と相對すると本当に不思議、湧き出すように言葉があふれてきます。気分が落ち込んでいる時でも、なぜか口をついて出てくるものですから、それだけで治療していただいているように感じています。先生は、誰とでも同じように笑顔でお話をするわけではなく、患者さんに合わせて対応されているようで、必要なことを聞いたら黙って治療を終えることもあるということには驚きます。それくらいよくお話ししてくださいますから。

治療中もほとんど話しばなしですが、途中から治療自体の効果も感じ始めます。体がなんとなくあたたかく感じ、穏やかな気分になり、ゆったりと息ができるようになります。帰る頃には少し眠気もありつつ、目はぱちっとはっきりする、背筋もシャキッと、だいたいそんな具合です。

家事や仕事が立て込んで疲れてくると全体に不調になりますが、週に一回お会いしているので、寝込むようなことはなく過ごせています。

こうやって、これからも心穏やかに過ごせていけたらと思っています。

---

#### ◆47：男性79歳 なんとなく元気がない、整えようと思い

栄区 看板 初診2023/06 月1回ほど

2025/04/06掲載

隣の内科クリニックに通院しているので、こちらは以前から知っておりました。ある時から「はり・きゅう」もするようになったことがわかり、経験がなかったものですから、いちどお願いしたいと思っておりました。あるとき、「なんとなく元気がない」日が続きましたので、月に一度の内科の通院後にとびこみでお願いすることにしました。予約制ということで少し待つことになりましたが、治療していただけました。

吉岡先生には具体的にどう元気がないのか、ほかに困っていること、食事、睡眠、大小便のことなど矢継ぎ早に細かくたずねられました。はっきり「何かを治したい」と思って来ていない私としましては、そこまで問われてしまうと、お願いする理由がなくなってしまうような、非常に漠然とした動機でしたので、いささか困りました。そう正直に答えると、すぐさま笑顔で「では体調を整えるということで承ります」との返答をちょうだいし、うまく言い表せない思いをわかってもらえた安堵といますか、ほっとしたような、救われたような、そのような気分でした。

治療は、想像とはまったくちがっておりました。そう説明されはしたものの、鍼はいつしているのかわかりません。灸しかしていないように感じますが、総じて気持ちがいと言えます。一通り終わってベッドから体を起こす時には体が軽くなっているとはっきりと感ずますし、帰り道は足の運びもしっかりします。

治療後は、しばらく調子がよく、元気に過ごせますので、それからは不定期ではありますが、「整えよう」と思い立ったら予約をして、「整えて」いただいております。

**◆48 : 女性87歳 70年以上の慢性頭痛**

戸塚区 友人の紹介 初診2024/06 週2回 (現在、週1回)

2025/05/30掲載

中学生の頃からずっと頭痛に悩まされてきました。こちらにお世話になるまで、ほぼ毎日、頭痛薬を数錠は服薬し、2年ほどは月に1回は頭痛予防の注射も打っていました。

最初は生理中でした。吐き気を伴うほどで、ひどい時は吐いてしまいます。それが、次第に関係のない時にも出るようになり、いつしか頭痛薬が手放せない状態になっていました。また、これが当たり前とも思い諦めていました。

昨年、友人との話の中で、ひょんなことから自分の頭痛の話をする事になり、いくらなんでもそれはおかしいと、大変驚かれました。そして、すぐに吉岡先生を紹介されました。その方も私ほどではありませんが、頭痛や肩こり、便秘などが改善したとのことでした。鍼灸を受けた経験がなく、知らない世界のことでしたから、こんな私の頭痛がとてよくなると思えず、すぐに行くとは答えられませんでした。が、そこは付き合いの長い友人、間髪入れずに「とにかく行きなさい」と有無を言わせませんでした。

おかげで今は、月に1回、おそらく生理周期に当たる頃に、やや強めの頭痛が1日だけ出る程度になりました。それもほとんど服薬する必要がないくらいで、時に一回の服薬で落ち着くということもありますが、吐くことはなくなりました。

1年足らずでこんなによくなるとは思ってもみませんでした。

もう少し続けたらまったくなくなると期待しています。

頭痛はもちろん、薬や病院から解放されることが、こつも晴れやかなものかとうれしく思うと同時に、もっと早く知っていたらという思いもあります。

ともあれ、こうなれたよろこびを噛みしめつつ、紹介してくれた友人と吉岡先生にはとても感謝しています。

**◆49 : 男性15歳 (中学生) アトピー性皮膚炎とニキビ**

川崎市 HP 初診2022/06 週1回

2025/05/30掲載

小学3年生の5月中旬から肘や膝に湿疹が出るようになり、皮膚科でアトピー性皮膚炎と診断され、その時はステロイドの塗り薬を出され、すぐにおさまりました。例年、夏だけだったので、同じ様にやり過ごしていましたが、6年生の2月からニキビが出るようになると同時に、肘や膝、その周辺にブツブツが出るようになり、掻き壊してしまう日々が続き、夏には頭皮や耳、首回りがグジグジするほどただれてしまい、また皮膚科に。痒み止めの薬とステロイドの塗り薬を処方され様子を見ることになりました。ひどいだけはおさまるものの、常にブツブツや軽い湿疹が続くようになり、全体に赤らんでいる状態のままです。様子を見ていてもニキビはさらに増え、いっこうによくならないため、インターネットで見つけたこちらに相談することにしました。

吉岡先生は、息子を見るだに「アトピーと言うには大袈裟すぎますね」とおっしゃるので面食らいました。全体に肌艶がよく、健全な肌がほとんどであること、湿疹も色がおおむねきれいなピンクで、掻き壊しがほとんどなく深くないこと、ステロイド焼けているところもなく、耳切れ（耳たぶの下の付け根部分）もないからとのことでした。

問診と脈診を終え「便秘もないですし、長くても2年でしよう」、「もしジュースやお菓子、コンビニでのお弁当などをやめられるなら、もっと早いでしょう」とおっしゃいましたが、半信半疑でした。しかし、治療している最中から、それは希望に変わっていました。吉岡先生から「わかりますよね」と言われる前に、見ている間に赤味がだんだんと引いて、肌が明るくなっていくのがわかったからです。なかなか偏食は変えられませんが、それでもひどくなる夏もそう悪化することなく、多少、頭や耳周りがグジグジする程度でした。一年経つ頃には、ニキビもほとんど出ず、腕のポツポツが地味に続くという具合で、赤味はありません。もちろん、ひどすぎる時は使ってもよいでしょうと言われていた薬も、まったく使うことがなくなっていました。

次の夏が来ても、軽く赤味がさす日がある程度で過ごすことができました。一定してある腕のポツポツは、本人や家族が気にしなければ問題はなく、偏食をやめれば消えるだろうとのことで、治療は終了となりました。

偏食の治療はもう何年か時間を要するとのこと、通うことは容易ではなく、自分たちの努力でできることでもあるので、また先生の強い勧めもあり、自力で頑張ることにしました。

なお、赤味が気になるようであれば、また来てくださいますとのことでしたが、それもなく過ごせています。

治療を終えて約2年、少しはマシになった偏食ですが、今はそこをなんとかしたいと奮闘する日々です。本人はいたって元気に過ごしています。ありがとうございました。

## ◆50 : 女性80歳 肋骨の不全骨折(ヒビ)

栄区 知人の紹介 初診2025/04 週3~1回

2025/05/30掲載

自宅ですりかたで転んだ時に、右の肋骨を不全骨折(ヒビ)しました。整形外科では鎮痛薬と湿布が出され、安静にするようにとの指示で、2~3ヶ月で自然に治るでしょうとのことでした。翌日の朝から激痛で動くのも一苦労。大きく息を吸うことすらつらく、くしゃみや咳などはもつてのほかでした。

翌日、私のヒビを知った知人に吉岡先生を紹介され、さっそく、うかがうことにしました。初回(受傷2日目)の治療で、鋭く差し込むような痛みが鈍痛に変わり、体を動かしやすくなりました。翌日の朝(受傷3日目)は、鋭さが少し戻っていましたが、前日ほどではありません。この日も治療していただき、さらに鈍痛が軽くなります。次の日の朝(受傷4日目)は、鋭くなることもなく、ゆっくり動かせば鈍痛を感じなくて済むほどもでした。この日は治療はなく、その翌日(受傷5日目)にもう一度。その後は、週2回に。

回を重ねるごとに、鈍痛が和らぎ、痛みの範囲も小さくなり、それだけ動きも大きくできるようになっていきました。ちょうど一ヶ月、9回目には日常生活ではもうほとんど痛みがない状態にまでなっていました。念のため2ヶ月は続けることになり、そこからは週1回に。

今ではどう動かしても問題ありません。

私は素人なのでなにも知りませんが、鍼灸は適応範囲が広いとのこと、その中でも意外と知られていないのは、打撲や捻挫、私のような不全骨折(ヒビ)や骨折、このほかにも切り傷や擦り傷、火傷、手術後の傷にも効果があり、しかも早ければ早いほど治りがよいということだそうです。

私自身が、それを体験した2ヶ月でした。

ありがとうございました。

---

## ◆51 : 女性74歳 指定難病「視神経脊髄炎」になって

戸塚区 知人の紹介 初診2024/07 週2~1回

2025/06/30掲載

昨年5月末、左腕に異変を感じたのが始まりで、あれよあれよという間に左半身が麻痺して6月初旬に入院になりました。病名は指定難病の「視神経脊髄炎」。目で見ないと自分の足や腕がどこにあるのかわからず、トイレも入浴も完全介助が必要でした。

7月に退院後はそのままリハビリ病院に転院して、2ヶ月半の入院。9月中旬に退院してから、さらに8ヶ月間、週3回の通院リハビリが続きました。

まったく歩けない、物をつかめない、感覚がない状態からの出発でしたが、今は完璧ではないけれど、見た目には障害がわからないほどになりました。

吉岡先生に鍼灸とカイロプラクティックをお願いしたのは、リハビリ病院を退院してからです。

退院当初は、まだ左腕が勝手にギューっと強く引きつり呼吸も苦しくなるような不随意運動とともに、腕の位置が実際の位置と大幅に異なる感覚異常がありました。歩行も杖をつけて介助してもらいながらゆっくり歩くのが精一杯でした。

鍼灸は脈診の結果、週2回の通院から始まり、ほどなく頻繁に起きていた腕の不随意運動がかなり治り、また脈の状態も顕著に変化したことから、予後はよいだろうとの判断でした。2週目には介助なしに歩けるようになり、1ヶ月も経つ頃には杖なしで歩けるようになりました。腕の強い引きつりも次第に軽くなり、12月には完全になくなっていました。その頃には引きつりに関係する脈の状態もよくなっているとのこと、年明けから週1回の通院になりました。

カイロの面からは頸椎や胸椎、手首の矯正を主にしていくことになりました。当初は、左腕と手首は筋力低下と強い引きつりのために、リハビリが思うように進みませんでした。手首を丹念に施術していただき、回を重ねるごとに柔らかくなっていき、リハビリとあいまって、日毎にできることが増えていきました。

現在、左腕の感覚もかなり戻ってきてはいるものの、まだ目で見ないと何を触っているのかがよく分かりません。まだ回復の余地はあるはずとのこと、引き続き自力のリハビリと治療を続けていきたいと思っています。

また、どうしても左半身をかばって生活しているので、右半身に負荷がかかり、そのために時々起きる症状にも対処していただいています。

具合の悪い所があると直ぐに対処してくださるので、とても頼りになります。

先日、梅雨の影響もあってか、左腕の感覚が少し悪くなってしまいました。おまけに起きていられないような眠気に日に数度おそわれ寝てしまう始末。吉岡先生は、それを知らずに脈を診るなり、「あまりよい状態ではないので脈の状態がおさまるまで、週2回来てください」と言われました。おかげ

さまで2週間には感覚も戻って元気になりました。

吉岡先生がもっとも心配していることは、この難病の発作の再発だそうです。その見極めで重要なのは、自覚症状もですが、それよりも脈の状態の変化とのこと。今回は、私が不安になってはいけないと、そう強くはおっしゃらなかったそうですが、内心ではかなり心配したとのことでした。私自身は、年始に週1回になった際に言われてはいたことですが、ピンときていませんでした。

今の治療は、回復もさることながら、長い目で見て再発しないことを目指しているということであらためて確認した出来事でした。

突然の発病、絶望的な麻痺、そんな状況でも私自身の気持ちが折れず、さまざまな地道なりハビリをめぐりに続けられていることが、ここまでこれた一番の要因だとしても、吉岡先生の鍼灸とカイロプラクティックの治療もしていなければ、ここまで回復していなかったように思います。再発することなく、このまま元気に過ごせるよう、これからもお世話になります。

---

## ◆52：女性43歳 本当につらくなった時に

戸塚区 HP 初診2021/02 年に数回

2025/06/30掲載

「もうこれ以上はたえられない」

そうなった時に吉岡先生にお世話になっています。

吉岡先生にたどり着くまでは、いくつも病院をまわり、時に救急車を呼ぶ日々でした。ここに簡単に書くには難しいほど多くの心身の不調がある私は、きちんと話を聞いてもらえず、もちろん納得のいく説明は一切なく、ただその時の症状に薬をだすか、ほかの科に行くよう言われるか、問題がないと片付けられるかでした。

もっと早く、そして日頃からお願いすればよいことは、自分でも痛いほどわかっています。でも、そうできない私をわかってくださり、このぎりぎりの状態になったその時に、急に連絡しても嫌な顔ひとつせず、親身に話を聞いてしっかり診てもらえる。また、なによりも自分の状態をわかりやすく伝えてくれて、自分は自分のままで大丈夫なのだとはげましてくれる、これほど心強いことはありません。

「なにかあっても、ここに来たら大丈夫」

そう思えばだいたいはなんとかなっているのです。

それに吉岡先生からいつも言われることがあり、そのおかげで自分を保て、ギリギリのところでもなんとか寄り切られないでいられるのです。

「つらい時ほど客観的（第三者的）に冷静に自分を見ること」

- ①とめられない自分を認めること→自分を許し受け入れること
- ②共感にしても同調しないこと→自他の境界をはっきりすること（同調して一緒に不調になっては互いに困るだけだから。そして、吉岡先生は落ち込んだ私と相對する時はこれを実践して見せてくれています。だから、どんなにつらい話であっても、二人で笑ったりもして、終始なごやかです。そのおかげで元気がでるのですが）
- ③季節、天気、人間関係（自他とも）のこと→自分の心身に影響する状況を分析すること

ふりだしにもどりますが、それでも「もうこれ以上はたえられない」、「自分ではどうにもならない」、「ほんとうに心身ともに落ちている状態」の時に吉岡先生に治療をお願いしています。それでも、「ここに来たら大丈夫」と思って来るせいか、連絡した時からすでに上向いているように感じます。さらに話している間に落ち着いてきて、治療中には「息がちゃんとできる」ようになり、帰る頃には「（心身ともに）すっきり」して「さ、がんばろ」となっています。

また「どうしようもなくつらくなったら」お願いします。

**◆53 : 女性34歳 3週間以上も続く腰痛（妊娠6ヶ月）**

戸塚区 HP 初診2025/08/08

2025/08/18掲載

小学校教諭をしています。3週間ほど前から腰痛が続き、前かがみや椅子に座ったり、そこから立ち上がる時に激痛が走ります。夏休みになるまで時間が取れず、なんとか我慢していました。当初はカイロプラクティックによる施術をお願いしていたのですが、問診時に妊娠中のことを伝えると、経過からみて体調全般も整えた方がよいとのことで鍼灸とあわせての治療となりました。カイロプラクティックは、妊娠中では矯正ベッドは使わず、横に寝て骨盤を、座って背骨を整えるとのことでした。施術は痛くなく、ボキボキと鳴ることもなく、腕をまわされたりする程度で、正直、何をやっているのかわかりませんでした。途中で痛み状態を確認され、わずかな筋肉の張りだけになったところで、鍼灸治療になりました。鍼灸は、まず脈を診られ、鍼灸もした方がよい状態だったとのこと。疲れが抜けず、胎児をやっと支えているような具合で、病院で早産の可能性を指摘される状態に移行する手前になっているそうです。本当かしら？と思いつつ、先生は学会で妊娠の予後と脈診について研究発表もされたとのことで、ひとまず言われるとおりに施術を受けました。冷えがあるわけではありましたが、体全体がポカポカして軽くなり、残っていた腰の痛みも、鍼を刺すこともなかったのにすっかり消えていました。ただ、腰はまた少し戻ってくる可能性があることと、夏休みが終わるまでにもう一度、調子を整える治療をした方がよいということで、5日後に再度、受診しました。腰は戻ることなくすっかりよくなりましたし、元気にもなっていました。吉岡先生からは、もし軽い腰痛や産婦人科での定期検診でよくない状態と伝えられた時はすぐに来るようにと強く言われました。もちろんそのつもりですが、なかなか時間のとれない私としては、産後の調整と元気にしてもらいたいと思っています。

**◆54 : 男性6歳 食後の腹痛と下痢（夏バテ）**

戸塚区 HP 受診日2025/08/09 年に数回

2025/08/19掲載

いつも熱がでたり、鼻水や咳がとまらず元気がなくなった時にお世話になっています。今回は、食後の腹痛と下痢でした。

昨日の明け方、息子が急にお腹が痛いと言いだし、すぐに下痢。排便後は、スッキリしたらしく元気にしていたので、これなら大丈夫とあまり気にもとめていませんでした。しかし、今朝もまた同じく明け方に腹痛と下痢。やはり、排便後は元気にしているものの、食欲があまりなく、朝食後、すぐにまた腹痛と下痢。お昼は近くのお祭で焼きそばとジュースを少し口にすると、すぐに腹痛と下痢。おやつ時間になって、小腹がすいたようで、好物のお餅を少し食べると、また同じ。それ以外は元気ではあるものの、いよいよよくないと思い、吉岡先生に電話で相談しました。状況を説明して、下痢止めの薬を飲ませた方がよいのか問うと、きっぱり「止めてはいけません。体が食べ物を受けつけられないから出しているんですから」と。そして、夕飯前に治療してもらうことに。

開口一番、「いつもと違うおいしいものをまあまあ食べましたか？」と問われました。まさに凶星で、夏休みでお友達と出かけたり、あちこちのお祭りに行ったり、家族で外食したりと続いていました。さらに、「冷たい飲み物や甘いものもですが、症状から察するに生食が多かったのでは？」と。普段から小麦をあまり摂らないようにしているため、かわりにお寿司やお刺身、冷たい蕎麦などが格段に増えていました。もうすぐ小学生とはいえ、まだまだ食べ物をこなす力はしっかりしていないとのこと、胃腸を冷やした典型的な症状とのことでした。

また、数日後にはまたお祭りや外食の予定があるので、それまでは無理に食べず、食べてもお粥やお味噌汁から、ゆっくりとぬるめのお風呂につかり、お腹がでないように寝間着をしっかりと着て寝るよるとのことでした。

二日様子を見て、まだ食後に下すようであればもう一度治療することにしていましたが、その日の夕食から下すことはありませんでした。

念のためお祭りの前日に診てもらいましたが、すっかりよくなりましたし、吉岡先生からもこれなら問題ないでしょうとのことお墨付きもいただきました。ただし、「調子にのってたくさん摂りすぎないように」との注意も頂戴して、息子とふたりで「気をつけようね」と言い合って帰りました。その後下すことなく快調です。

今回も助かりました。ありがとうございました。

◆55：男性5歳 数日続いた微熱からの高熱（夏バテ）

栄区 HP 受診日2025/08/14 年に数回

2025/08/20掲載

数日前から微熱が続いていた息子。いつも通り元気で、食欲もしっかりあり、夜もぐっすりだったので、様子を見ていました。今日も同じように微熱。ただ、いつもよりもだるそうにして、目がなんとなくうつろで、食欲が少しなくなっていました。「吉岡先生のところに行く？」と聞いたら、「うん」と言うので、お世話になることにしました。息子は、調子が悪くなった時にうかがって元気になることを知っているので、このところは本人の感じている調子を測ることも兼ねて尋ねるようにしています。息子が行く決断をする時は、そこそこつらい時で、吉岡先生からは本人の自覚と自主性を育てるにとってもよいことと言っていたいただいています。

診るなり「肌が冬みたいにサラサラしていますね。だいぶ冷えていますよ。お家の冷房がきつくないですか？お風呂はつかっていますか？」と。息子と夫は暑がり、寝ている間も強めの冷房です。お風呂も面倒で、シャワーですませていただきました。

治療後、「ここまでくると、おそらくいったん高熱になりますね。ただ、便通もありますし、冷えているのは表だけですから、汗をかけばすっきり終わるでしょう。早ければ今晚、遅くとも明日の晩には。それをこえてまだ微熱のままであれば来てください。高熱を出して冷えを解消する力が今日の治療ではまだ発揮できない状態にあるということになりますから。それから、解熱するまでは冷たい飲み物や食べ物は控えてください。中まで冷やすとこじれますから」と。吉岡先生の見立ての通り、その日の晩には高熱になり、一気に汗をかいて、すっかり解熱しました。

今は、冷房による冷えを蓄えないように、お風呂につかるようにしています。急な連絡にも関わらず、対応してくださりありがとうございました。