

「てい鍼」の使い方マニュアル

～初めて「てい鍼」を手にとる方へのガイドブック～



ご注意！

力を入れ過ぎて皮膚を傷つけることがないようにくれぐれもご注意下さい。てい鍼で擦る、圧迫する際は患者さんにどうぞ愛しみをもちて接してあげて下さいね。「気持ちよか！」を目指して多いに臨床にてい鍼をご活用下さい。

手作りてい鍼どっどこむ

<http://www.tedukuri-teishin.com>

ko54ken@nifty.com

目 次

1. はじめに	3
2. てい鍼とは	3
3. てい鍼の具備すべき条件とは	4
4. てい鍼の種類	
1) 鍼尖形状による分類	4
2) 材質による分類	5
3) サイズによる分類	6
5. てい鍼の使い方	
1) てい鍼の持ち方	7
2) 適正な刺激量とは	8
3) てい鍼の施術順序・方向	9
4) てい鍼の補寫とは	10
6. てい鍼の応用例	
1) 症例別（目的別）	10
2) 手法別（皆さまのアンケート等から抜粋）	11
① 井穴刺激療法	
② 疼痛軽減法	
③ 取穴簡便法	
④ マッサージ効果発現法	
3) ワンポイントアドバイス	12
7. 参考文献	12

1. はじめに

この度は手作りてい鍼をお買い上げ頂き誠にありがとうございました。今回このてい鍼を初めて手に取る方もいらっしゃるかと思います。てい鍼をどう持ったらよいのか？どのように刺激したらよいのか？等々基本的な疑問に対してお答えしようとするこの小冊子を作成しました。まだまだ不備な箇所も少なからずあると思います。皆様の屈託がないご意見をお待ちしております。この小冊子が少しでも初心者の方、ひいてはてい鍼の普及にお役に立てばこの上なく幸いです。本小冊子を作成するにあたり、手作りてい鍼を日々の臨床にご活用下さっている諸先生方からの貴重なご意見、アンケートを多いに参考にさせて頂きました。この場を借りまして心からお礼申し上げます。



作業場で咲いたサボテンです。亡き父が丹精を込めて育て上げた直径10cm弱の可愛いサボテンが真っ赤な花をつけました。両目の上に花の帽子をつけたように見えます。作業中の私を和ませてくれています。（H18年4月6日20:00撮影）

2. 「てい鍼」とは

中国の古代九鍼の中のてい鍼（図1. 九鍼ーてい鍼）に起源を發します。刺さない鍼で先端が丸くなっており、擦ったり押し付けたりして刺激を与えるものです。とくに刺激に敏感な方や小児に使用されますが、一般の方にも十分に効果が期待できます。



図1. 九鍼ーてい鍼

3. てい鍼の具備すべき条件とは

てい鍼が具備すべき条件のうち、最も大切なものは

- ① 気持ちよい刺激を与えることができること、
- ② 効果的でしかも安全であること、

の二つの事項に尽きると思います。手作りてい鍼はこれらの条件を具備していると自負しております。

4. 手作りてい鍼の種類

1) 鍼尖形状による分類

- ① スリオロシ型：テーパ状に径を直線的に細くしたもので、シンプルで凛々しい感じを与えます（図2．スリオロシ型）。



図2．スリオロシ型

- ② 柳葉型：径を緩やかな曲線状に細くしたもので、いかにもてい鍼らしい柔らかな上品な感じを与えます（図3．柳葉型）。



図3．柳葉型

- ③ 球付き短頸型：鍼尖を球状にしたもので、球径を小さくするほど強い刺激が得られます（図4．球付き短頸型）。



図4．球付き短頸型

- ④ 球付き長頸型：③と同様に鍼尖を球状にしたもので、主に耳ツボ用として使用します（図5．参照）。



図5．球付き長頸型

2) 材質による分類

金、銀、チタンが代表的なものです。その他、銅、ステンレス等があります。

現在、**金**では18K、20K、24K（ヤキ）を使用しています。

金にはよく展がる性質（展性）があり、この特性を利用して金箔等に加工されています。てい鍼としての特徴はその柔らかさ、人体に対する優しさ・なじみの良さ、エネルギーの強さ（高いプラス電位差を生ずること）と酸化しない（錆びない）ことです。当然、金の純度が高ければ高いほどこれらの性質は向上します。プロの鍼灸師として、ぜひとも1本は金のてい鍼を手元に置きたいものです。

銀では925、純銀（サラ）を使用します。銀もその特性は金に次ぐ性質を有しています。若干酸化し黒く錆び易いデメリットがありますが、金より安価という点で

根強い人気があります。

チタンは軽い、強い、錆びない、溶けない、人に優しいなど金、銀に引けをとらない優れた特性を有しています。てい鍼としての特徴は硬くて軽いタッチの刺激が得られ、使い易く携帯性に優れています。また、安価であり、初めて使用する方にはお薦めのてい鍼です。一般的に、比重の軽いものは軽い刺激を与え、重いものは強い刺激を与えます。

3) サイズによる分類

直径と長さの組み合わせにより各種のサイズが考えられますが、手作りてい鍼では概ね次の種類に集約されます。

<u>直径Φ [mm]</u>	x	<u>長さL [mm]</u>
5		90
5		100
5		110
6		90
6		100
6		110
6		120

この他、特注としてΦ 2 mm、Φ 3 mm、Φ 7 mmがあります。

5. てい鍼の使い方

1) てい鍼の持ち方：

適用する部位によりいろいろな持ち方が考えられます。母指と示指の間の付け根に挟みてい鍼の先端を中指の指腹に当てて持つ方法（図6．持ち方1）、母指、示指、中指でボールペンを持つようにする方法（図7．持ち方2）等があります。



図6．持ち方1（あらゆる箇所に応用）



図7．持ち方2（頭皮などの硬い箇所に応用）

実際は、適宜その場（適用する患部）に応じた持ち方、使用する側は楽で動かしやすい持ち方、受ける側は滑らかな流れるような刺激が受けられるようであれば問題ありません。擦る場合、両端の大・小半球部を使用するのか、てい鍼の長手方向（横）を使用するのかによって刺激の量が異なります。例えば端部細径の方を使用した場合は図6．のよう中指の真中辺りに鍼尖を押しつけるようにしててい鍼を引いていきます。このように後揉法をうまく利用することで、端部を直接皮膚に当てて刺激する場合（刺激が強く、痛みを与える）よりはるかに気持ちよい刺激が得られます。さらに空いている手指を使いてい鍼で刺激した後を追って撫で上げると気持ちよさも倍加します。とにかく気持ちのよい刺激を目指すように心掛けることが肝要です。

下の図8．後揉法を参考にして下さい。



図8．後揉法（左手指腹がてい鍼の刺激箇所の後を追って撫で上げているのが分かります）

2) 適正な刺激量とは

刺激の量は、手を動かすスピード、てい鍼が体表に接している距離、てい鍼の体表への圧力、体表を擦る回数の4要素のトータルで決まります。手を動かすスピードは速ければ強刺激となり、遅ければ弱刺激となります。接触距離は長ければ強刺激となり、短ければ弱刺激となります。体表への手の圧力は強ければ強刺激となり、弱ければ弱刺激となります。また、擦る回数は多ければ強刺激となり、少なければ弱刺激となります。適正な刺激は、体表の硬柔、反応の大小、患者さんの体調等により決まります。慣れないうちは、刺激量は控えめにしておいた方がよいでしょう。治療時間で言えば5分以内で終わることを目安として下さい。刺激量は施術部位が発赤や発汗を呈する程度としますが、大師流小児鍼の谷岡賢徳先生によれば、「柔らかい皮膚には弱刺激、硬い皮膚に強刺激」を基準にしています。施術後に痛みが残るとか、アザができるとかは明らかに強すぎます。患者さんが10人いれば10人がみな違います。体表が過度に緊張している時は強刺激を、緩んでいる時は弱刺激を適用します。体表が適度の緊張状態になった時がその日の適正刺激量とお考え下さい。患者さんにあった刺激量は翌日の症状の改善具合を知ることで適正化を図ることができます。即ち、症状が改善していれば適正な刺激量だったということです。また、急性症状は大きく改善しますが、慢性症状はそれほどではありません。体表を細かく観察すれば、身体が要求している刺激の質・量を判断することが可能です。体表は「このような刺激を、この程度、ここに欲しい！」と叫んでいるのです。体表からの声に耳を傾け、その声を聞き取ることが大切です。どうぞ体表からの声を聞くように努めて下さい。

てい鍼を含め、鍼治療の作用は生体のもつ自然治癒力を高めることにあります。てい鍼を多くにご活用下さり、その普及にお力添えを頂ければこの上なく幸いです。

3) てい鍼の施術順序・方向

一般的な治療順序としては背中、肩、後頭部、背腰部と進めていきます。治療部位がこれら以外の部位であっても基礎治療としての背中への刺激から始めます。肩背部から治療を始めるのは皮膚の硬柔を判断するのにこの肩背部が最も分かり易いからです。次いで頭部、前面に回って、胸腹部、そして手足と進んでいきます。

再度、背部に戻って終わります。

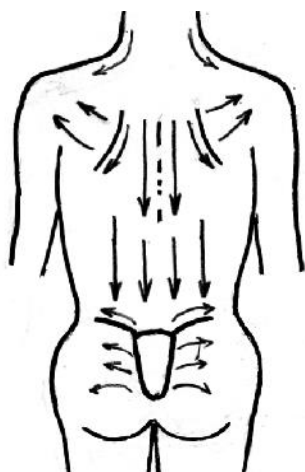
ここに示した順序は適宜変更可能なことはいまでもありません。各部位のてい鍼をかける方向については図9. 施術方向をご覧ください。



頭部：前頭部から後頭部へ
前側面から後側面へ



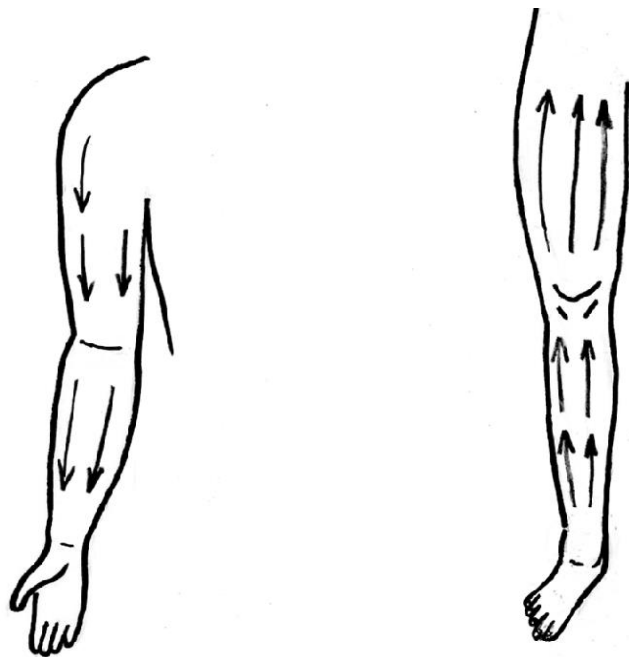
顔：中央から側面へ



肩部：内から外へ
背腰部：上から下へ（女性）
下から上へ（男性）
仙骨部：内から外へ



腹部：時計方向に



腕（手掌を上）：上から下へ

脚：下から上へ

図9．各部位における施術方向例

4) てい鍼の補・寫とは

補とは、正気（生命力を強化するもの）を補うことですが、手作りてい鍼はこの正気を補うことに適している用具と言えます。虚とは、気の弱ったこと、元気の欠けたことですが、この虚の状態をてい鍼で擦るだけで改善できるのです。まさに魔法の棒と言えるのではないのでしょうか。鍼をさす時の痛み（切皮痛）もなく、気持ちよい刺激で正気を補えます。

寫とは邪気（生命力を阻害するもの）を減する、排除することです。凝っているところ、硬くなっているところなどをてい鍼の先端（細くとがった方）で軽く叩くようにして下さい。くれぐれも強く叩き過ぎて皮膚を傷つけることがないようにご注意下さい。

手作りてい鍼は本来その特性上、寫の効果を目的として製作したものではありません。寫を目的とする場合は、経絡の流注に逆らった方向に流して下さい。寫用のてい鍼についても製作を検討中です。

6. 手作りてい鍼の応用例

1) 症例別（目的別）

① 便秘

腸にそって時計回りに、おへそから徐々に外側に向かって円を描くようにてい鍼を流していきます。

② 内臓に力をつけたい場合

肋骨弓から下に向かって、てい鍼を横に寝かせて気持ち深めに圧を加えながら、ゆっくりとかけていきます。

③ アトピー性皮膚炎

全身的にてい鍼をかけて衛気を補うことが重要ですが、赤みやただれのひどいところには直接かけないことがポイントです。むしろ正常な皮膚からアトピー性の皮膚との境目に向かってやさしくてい鍼をかけます。アトピー性の皮膚に衛気を集めてあげるような気持ちで行って下さい。

衛気：体温保持、防衛作用等の働きをする

④ 花粉症、鼻炎

迎香や大迎、攢竹など硬結の出やすい部位にてい鍼の太い方で軽く掘るように（持ち方は鉛筆のように一図7. 持ち方2参照）、硬結を緩めるような感覚で行います。顔の鍼を嫌がる患者さんや治療の仕上げにスッキリ感を出したい時にてい鍼をお使い下さい。顔は大変デリケートなところですから、くれぐれも強い刺激にならないようご注意ください。

2) 手法別（アンケート等からの抜粋）

① 井穴刺激療法

手足の井穴をてい鍼の尖った方で押して下さい。右手親指から人差し指、中指、薬指、小指と順次刺激していきます。押す時間は10～20秒間とします。手足が温まってきます。患者さんによってはかなりの痛みを訴えますので、押す強さ・時間を調整しながら行って下さい。また、足の裏をてい鍼の太い方・横で擦るとスッキリします。患者さんにはどうぞ愛しみを持って接して上げて下さいね。

② 疼痛軽減法

てい鍼で痛みのある患部をやさしく擦るだけです。

③ 取穴簡便法

てい鍼の先端（細い方）を軽く当てるだけで正しい取穴ができます。正しい取穴の場合、鋭い痛み或は熱い火箸（鉄棒）を当てられている感じがします。また、末梢へのひびきを発現することもあります。

④ マッサージ効果発現法

てい鍼の先端の太い方を使います。患者さんに仰向けになってもらい、頭部を上から下へ（前頭部から後頭部へ）一定の力・リズムで流します。非常に気持ちがよく、施術後は頭がスッキリします。患者さんに非常に好評で、リピート患者になってくれます。但し、痛く感じる場所は、弱めの力でやさしく流して下さいね。

3) ワンポイントアドバイス

- ① 交換神経が優位な人にはチタンが適します。
- ② アトピー性皮膚炎の場合、急性時には銀を、落ち着いたらチタンのてい鍼を使用するといった使い分けが必要です。
- ③ 薬を服用中とか炎症が強い場合はチタンてい鍼が適します。
- ④ 井穴刺激療法を患者さんに行ってもらえる場合は、手足の全指に刺激を与えるようご指導下さい。
- ⑤ てい鍼のどの部分を使ってよいか分からない場合は、長手方向（横）の部分を使用してみてください。
- ⑥ てい鍼は、時々お手入れをして（磨いて）下さいね。特にチタン製てい鍼は、「金属磨きピカール」で磨くと凄い道具に変身するそうです。てい鍼の性能アップを試みたい方はぜひ。ただし、金、銀は専用の磨きクロスで磨いて下さい。

7. 参考文献

- 1) 大師流小児鍼 奥義と実践 谷岡賢徳 六然社
- 2) わかりやすい小児鍼の実際 谷岡賢徳 源草社
- 3) 鍼灸 OSAKA 49 Vol.14 No.1/1998.Spr. p12~69 小児鍼再考
- 4) 東洋医学概論 東洋療法学校協会編 医道の日本社
- 5) 経絡治療のすすめ 首藤傳明 医道の日本社

この小冊子についてのストレートなご意見をお待ちしております。「こんなことが知りたい」等のご希望も下記メールアドレス宛にどしどしお寄せ下さい。

メールアドレス : ko54ken@nifty.com