

#24

## しんきゅう (鍼灸) 師 痛みの原因をていねいに聞き取る



MC・リポーター  
井本彩花



今回のゲストは、しんきゅう (鍼灸) 師の横山 奨よこやま しょうさんです。スピードスケートでオリンピックを目指していた横山さんですが、大学生のとき、ケガで諦めざるを得なくなります。そのとき、アスリートとして常に体に向き合ってきたからこそできる仕事として、しんきゅう師を選んだと言います。しんきゅうは「すごく可能性の広い分野だ」と語る横山さんに、この仕事の魅力について詳しく伺います。

### しんきゅう師の仕事とは

「しんきゅう」は、中国に起源をもつ伝統的な医療、東洋医学の一分野で、「しんきゅう師」は全身にあるツボを「はり (鍼)」や「きゅう (灸)」で刺激して、痛みを取り除いたり、体調を改善したりします。しんきゅう院に勤めたり、個人で開業する人が多いですが、ほかにも病院や介護施設などさまざまなところで働いています。また、スポーツや美容など、活躍する分野も広がっています。

### しんきゅう師になるには

「はり師」と「きゅう師」ふたつの国家資格が必要です。国家試験を受けるには、専門学校に3年間、もしくは大学に4年間通い、専門知識と技術を習得して卒業することが求められます。2020年に実施された国家試験では「はり師」「きゅう師」それぞれ4,000人程が受験し、合格率は7割程度となっています。



## しんきゅう師・横山 奨さんに聞きました！

**井本**：まず初めに、体が痛いときの治療にもいろいろあると思うんですけど、“しんきゅう”というのはどういう特徴がある治療なんですか？

**横山**：はり（鍼）と、おきゅう（灸）のことをしんきゅう（鍼灸）って言います。はりは、医療用のはり。注射の針よりすごく細い、髪の毛よりもっと細かいはりもあります。そんなに深く刺したりは最近はしないんですけど、細かいはりを使って皮膚とか筋肉に刺激を与えるっていうのが、はりの治療です。おきゅうは、体を温める治療なんですけど、もぐさっていうものを使って、そこに火をつけるんですけど、やけどしたり痕が残ったりしないように、温めるっていうのがおきゅうの治療ですね。カテゴリーでいうと東洋医学っていうカテゴリーなんです。おおもとは中国で昔からやられていた伝統医学、伝承医学です。現代医学というのができる前からある、古い医学がずっと続いていて、それが日本に入ってきて、日本でも飛鳥時代ぐらいとか平安時代ぐらいからずっと続けられてきた医学のことを東洋医学というんですけど、その中の1つですね。

**井本**：そうなんです。私はずっと中学3年までクラシックバレエをやってたんですけど、周りのバレエをやられている大人の方とか、結構、はりを打ちにしている方が多いなって、そういう印象がありますね。

### 患者さんの言葉から痛みの原因を探る

**井本**：横山さんは、しんきゅう師さんとしてどんなお仕事をされているんですか？

**横山**：しんきゅう師は、患者さんが持っている症状に対して治療をするのが基本的な仕事です。あとは体の不調に対してアドバイスをしたり、相談に乗るのが仕事になっています。今はしんきゅう院を開業しているので、そこで経営を自分でしながら、来る患者さんに対して治療をします。

**井本**：そうなんです。じゃあ、院長さんなんですか？

**横山**：そうですね。

**井本**：体の痛みって人によって表現が「ズキズキ」とか「チクチク」とかささまあるじゃないですか。それを理解するのって大変じゃないですか？

**横山**：そうですね。おっしゃるように、表現が人によって全然違うんですよ、どういうふうに痛むか。場所も全然違いますし。そういう場合は、その痛みの表現の言葉から、どういう感覚なのか、場所、発症した経緯、どういうふうに痛みが出てきたか、それから治療に来る日までどういうふうに経過してたかを見たり聞きとったりしながらどういうことが原因になっているかを、およそ見当をつけて治療を組み立てていきます。

しんきゅうは痛みの治療っていうのが一番多いんですね。研究も一番進んでいて、病院内でも最近ではしんきゅうをやっているところが結構あります。症状にもよりますが、鎮痛剤よりしんきゅう治療のほうが医療経済学的に見て、費用対効果……治療していたと

きの費用が少なくなりますよってという結果が出ています。補助的にしんきゅうを使ったりして、しんきゅうのよいところがうまくお薬と併用されていることが最近は多くて、そういうのが特徴かなと（思います）。

**井本**：横山さんがお仕事をするうえで気をつけていることはありますか？

**横山**：はり・きゅうの治療の効果を伝えることや、治療の効果を出すこと自体がすごく大事なことですけど……それ以上に、体の症状があった場合は、基本的には今は病院に、まずは皆さん行かれると思うんです。そこでうまく治療ができる場合は、しんきゅうに治療に来るってことはまずないんです。で、皆さんなにか病院でうまくいかなかったりとか、現代の医療よりも東洋医学のほうがいいんじゃないかって自分で調べて、来る方とかが多いです。そういう方が、しんきゅうに何を求めて来ているのか、どういうふう治療されたいと思っているのかを、くみ取るっていうことが、すごく大事だなと思っています。やっぱり、しんきゅうのできることでできないことって、ちゃんと分ける必要があって。ガンをなくすことは、しんきゅうではできないけど、ガンに伴った「体の不調」とか（は軽減できる）。あとは、うつ病自体を治すことができるかどうかは、まだ分からないんだけど、うつ病から来る体の「症状」とか「つらさ」みたいなものに対して、しんきゅうができたりすることがある。どこまでできて、どこまでできないかを把握して、それを患者さんにちゃんと伝えるってというのが、気をつけてることですね。

初めてはりを使ったときは……怖さしかなかった

**井本**：横山さんは、どんなきっかけでしんきゅう師を目指すようになったんですか？

**横山**：小学校から大学までずっとスピードスケートをやっていました。で、オリンピックを目指してやっていたんですけど、大学2年生のときにですね、けがをして、競技から引退しました。そのときに、15年ぐらいつとスケートやっていたんですけど、スケートしかやっていなかったの、何をしたいか分からなかったんですよね。普通に働ける気がしないと思ってですね。卒業後のことを考えたときに、ずっと自分は体と向き合ってきたという経験だけはあったので、そういうことを職業にしたいなと思って。スケートやっていたときに、はりの治療とか受けていたので。それでトレーナーの人に相談したら、国家資格を取得したほうがいいよってということで、「はり師ときゅう師を取ったらどう？」って言われて、しんきゅう師になりました。

**井本**：ということは、そのとき通っていた大学は辞めたんですか？

**横山**：けがをしたあとも大学には残ってですね、大学を卒業したあとにしんきゅうの専門学校に行きました。専門学校は、アルバイトをしたり自分でお金を稼いだりしながら行きました。

**井本**：やっぱり専門学校の授業ではりを打つ練習もするんですよね？

**横山**：はい、するんです（笑）。

**井本**：まず、何から始めるんですか？

**横山**：まずは、はりを打つ動作の練習から始めるんですけど、米ぬかとかを人体に見立てて、は

りを打つ動作の練習を1年生のときは延々とやり続けるんです。人体に見立てたシリコンがあるんですけど、それにはりを打つ練習をしたりとか。あとは、きりの板とか果物とかにはりを打つ練習をして、そのあとに、今度自分に打つんです。

**井本**：自分に打つんですか？

**横山**：まず自分に打ちます。最初はすごく怖いんです。自分である程度うまくはりが打てるようになったら、クラスメイトとペアになって、クラスメイトに打つって言う……。そういう練習をして3年間を過ごして、卒業試験はですね。今まで教えてくれた学校の先生にはりを打ったりおきゅうをしたりします。で、まあOKが出たら国家試験を受けられるんです。

**井本**：そうなんですか。最初にはりを打ったときってどんな感じだったんですか？

**横山**：怖さしかなかった。

**井本**：ですよ。

**横山**：大丈夫かな……と思って。やっぱり最初は全然下手なので、当然痛いんです。当然痛いんですけど、打ってる練習をしてたら、これははりを打つ“動作”なので、「運動と同じだな」と思ってですね。スピードスケートを滑ってる感覚と同じように練習すればいいんだなと思ったら、すぐできました。

**井本**：そうなんですか。横山さんは、大学を卒業されてから専門学校に入られたじゃないですか。高校から、入ってきた方たちとは、ジェネレーションギャップみたいなものはなかったんですか？

**横山**：僕が入った専門学校は、年齢の幅が結構あって、社会人を経験してからしんきゅうに入ってきたって言う人がほとんどだったんですよ。しんきゅう師自体も、年齢って言う面では、すごく多様性のある職業かなと思います。長く続けられるので。

**井本**：そうなんですか。で、その専門学校を卒業されてからは、横山さんはどうしたんですか？

**横山**：専門学校に通っている間に医療事務のアルバイトをしていて、その病院の理事長から「しんきゅう院やってみないか」って言っていただいて、支援をさせていただいて、妻と一緒に、卒業後にすぐに開業するっていうかたちになりました。

#### しんきゅう師に向いているのは……いろいろな人としゃべれる人

**井本**：横山さんは、しんきゅう師に向いているのはどんな人だと思われませんか？

**横山**：しんきゅう師は、はりを手で打つ、おきゅうを手でするっていう仕事なので、手が器用っていうのは大事なことですけど、それは練習でどうとでもなるんですよ。テクニックは、練習でどうとでもなるんですけど、いろんな患者さんがいらっしやるので、コミュニケーション能力が高い方が、力が発揮されるんですよ。なので「いろいろな人としゃべれる人」は、しんきゅう師に向いているかなと思います。

**井本**：では、しんきゅう師に興味がある高校生は、何かやっておくといいいことはありますか？

**横山**：基本的に、しんきゅう師というプレイヤーでいる限りは、患者さんと1対1で対応していくっていうことがすごく大事になるんですよ。なので、その患者さんにどれだけ興味を持って情報を引き出せるか、または、自分がそれに合わせていけるか。何か説得したりって



いう場面もあったりするんですけど、その人自体に興味を持ってないと、仕事がうまく成り立たないんですよ。なので自分の周りの人にすごく興味を持ってもらおうと、そういう能力は養われるかなと思います。



**井本**：なるほど。では、コミュニケーションが苦手な高校生にアドバイスはありますか？

**横山**：これはすごく難しいことなんですけど。どうせ苦手でも、何かしらコミュニケーション取らなきゃいけないので、自分がどう苦手なのか分かっていれば、苦手の中でもより得意なポイントで人と接することができるかもしれない。

**井本**：なるほど……。

**横山**：どういう話題だったらしゃべれるとか、どういう人だったらコミュニケーションが取れる、っていうのってあると思うんですよ。苦手な中でも、ましなところで勝負ができるというか……。もしかしたら道が開けるかもしれないなと思います。

#### しんきゅうは可能性が大きな分野

**井本**：横山さんがしんきゅう師という仕事を続けられたのはなぜだと思いますか？

**横山**：今年で11年目になるんですけど、自分がやれることとかを徹底的にやってきたんですよ。自分の実力とか立ち位置とかを常に確認して、どこまでできて、これ以上できないのか、何ができて、何ができないのかっていうのを考えて仕事をしてきたっていうのが、続けられた意味なのかなと。できる限りチャレンジするようにはしてるんですけど、今回この収録もチャレンジかなと思うんですけど（笑）。

**井本**：そうなんですね。ありがとうございます（笑）。

**横山**：これをやることによって、自分のトークの実力とか、分かりますよね（笑）。だからそのように、自分がどういうことができるのかをいつも考えていたので、続けてこられたかなと思います。

**井本**：しんきゅう師という仕事を選んでよかったと思いますか？

**横山**：はい。私はですね、本当にこの仕事は、選んでよかったなと思ってます。もう、これ以外の仕事が本当にできる気が、今のところはしないんですよ。

**井本**：そうなんですね。

**横山**：しんきゅうも、東洋医学というものですね、病気の方の日々の体調管理に、本当にいいものになって僕自身は考えていて。行きたくなるような、頼られるような、かつ医療としても認められるような、全方向型のしんきゅう院を目指していければいいなと思っているし、やっていきたいなって思っています。

しんきゅうは今すごく研究とか、新しい営業形態とか、いろんな分野が入ってきていて、世界でも例えば中国がメインですけど、アメリカとか、フランスとか、ドイツとか、イギ

リスとか、あとは、アフリカの国とか、いろんな国でしんきゅうの研究が進んでたり、医療の一分野として扱われたりしてます。で、日本は、やっぱり普及しているとは言い難いので、すごく可能性が広い分野だと思ってるんですよ。なので、これから新しいことをチャレンジしたいとか、まだ未開の分野でやっていきたいっていう人は、しんきゅうはすごくよい職業かなと思います。

夢は…やっぱりオリンピック?!

**井本**：では、最後の質問になるんですけど、横山さんの夢を教えてください。

**横山**：夢はですね、今でもスピードスケートでオリンピックに出てみたいっていうのが、実際はあるんですよ（笑）。

**井本**：いいじゃないですか。

**横山**：でも、もうそれは、ちょっと夢やぶれてしまったので、「しんきゅう」っていう世界の中で、「オリンピックに出たよ」って言えるぐらいの活動や実績っていうのを残したいな。何年かした後に、「しんきゅう」と言えば、「あっ、横山っているよね」って言われるようなしんきゅう師になりたいですね。

★あなたは、はりやきゅうなどの東洋医学の治療を受けた経験はありますか？

.....  
.....  
.....

★体の調子が悪いとき、どんなふうに話を聞いてもらうと安心できると思いますか？

.....  
.....  
.....

★はじめは怖かったけど、練習してできるようになったことは、ありますか？

.....  
.....  
.....