

現代人の不調に“東洋のめぐりケア” 鍼灸とヨクイニンが提案する整う暮らし



【はじめに】

NOA メディカル鍼灸整骨院西新宿(東京都新宿区)は、東洋医学の考え方をもとに、鍼灸と漢方素材「ヨクイニン(ハトムギ)」を組み合わせた

“内外同治(ないがいどうち)”＝体の外と内を同時に整えるアプローチで、
血流・代謝・水分バランスなど“巡り”を整える「めぐりケア」を提案しています。

“内外同治”とは、外側から(鍼灸)と内側から(ヨクイニン)を一緒に整えるという東洋医学の考え方。

鍼灸で体の流れを促し、ヨクイニンで余分な水分や炎症をやさしく整えることで、
むくみ・肌荒れ・冷え・疲れなど、体の内外に現れる不調をトータルにケアします。

【ヨクイニン(薏苡仁)とは？】

ヨクイニンはハトムギの殻を取り除いた種子で、古くから「美肌の生薬」として知られています。
体の内側にたまった“湿(しつ)”を流し、肌や体をすっきりと整えてくれます。

成分	働き・特徴
コイクセノライド	炎症を鎮め、肌のくすみやシミを予防。透明感をサポート。
アミノ酸類	肌のうるおいを守り、乾燥を防ぐ。
ビタミン B 群	代謝を助け、肌の生まれ変わりを促進。
鉄・カルシウム	血行を促し、健康的な血色感を保つ。

【東洋医学で見たヨクイニンの特徴】

項目	内容
性質(五性)	やや寒性(体の熱を鎮め、炎症を落ち着かせる)
味(五味)	甘・淡(やさしく余分な水を排出する)
帰経	脾・胃・肺(消化・代謝・肌を司る経路に作用)

【鍼灸とヨクイニンが生み出す相乗効果】

① 美容・肌トラブルケア

鍼灸で血流を促し、ヨクイニンで肌の炎症や皮脂バランスを整える。
美容鍼の効果を高め、肌のトーンや透明感を引き出します。

鍼灸の働き	ヨクイニンの補助	相乗効果
血流促進・代謝活性	抗炎症・美白作用	ニキビ・くすみ・赤み改善
顔のむくみ改善	利尿作用	フェイスラインすっきり
自律神経調整	保湿・鎮静作用	肌の安定と持続ケア

鍼で“巡り”を整え、ヨクイニンで“肌の質”を整える。外と内の W アプローチで、美肌を根本から育てます。

② むくみ・冷え性・水太り体質ケア

鍼灸で代謝を高め、ヨクイニンで余分な水分を排出。
むくみ・だるさ・天候による体調の揺らぎを和らげます。

鍼灸の働き	ヨクイニンの補助	相乗効果
代謝・血行促進	利尿・デトックス作用	冷え・むくみ改善
自律神経調整	体液バランス調整	頭重感・脚の疲れ軽減
気の巡りを活性化	清熱・排出作用	軽くスッキリした体へ

「鍼灸 × ヨクイニン」＝ 巡りと排出のダブルサポート。
外から流し、内から整えることで、体の内側から軽やかさを実感できます。

③ 胃腸虚弱・疲れやすい体質ケア

鍼灸で「脾(ひ)」と「胃(い)」の働きを整え、ヨクイニンで湿を除く。
食べても疲れやすい、朝起きるのがつらいといった“内側の滞り”にアプローチします。

鍼灸の働き	ヨクイニンの補助	相乗効果
消化機能を高める	健脾・利湿作用	胃の重さ・倦怠感の軽減

気血の巡りを改善	代謝促進	疲労回復・集中力向上
自律神経を整える	体の湿を除去	朝のだるさ・冷え改善

鍼で脾経を整え、ヨクイニンで内側から代謝をサポート。
食べる力と巡る力を取り戻す東洋的な体質改善です。

【“内外同治”がもたらす、新しい整えのかたち】

ストレスや冷え、睡眠不足などで「巡り」が乱れがちな現代。
鍼灸とヨクイニンを組み合わせることで、外側からも内側からも穏やかに体を整え、
本来のリズムと自然治癒力を取り戻していきます。
NOA メディカル鍼灸整骨院では、
鍼灸施術だけでなく、季節や体質に合わせた養生茶の提案など、
“自然に整う暮らし”をテーマとしたケアを行っています。

【コメント】

「忙しさやストレスで、体の“巡り”が乱れている方が本当に多く感じます。
鍼灸とヨクイニンで外側と内側の両方をやさしく整えることで、
『なんだか軽い』『呼吸がしやすい』といった小さな変化を実感していただけたら嬉しいです。
その変化が、日々を心地よく過ごすきっかけになりますように。」
— NOA メディカル鍼灸整骨院 山口

【ご予約・お問い合わせ】

NOA メディカル鍼灸整骨院西新宿
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 8-19-2 西新宿 TK ビル 4F
TEL:03-5937-2463
営業時間:11:00～20:00(年中無休)
WEB:<https://noacare.jp/>
Instagram:<https://www.instagram.com/noa.medicalcare/>
Tik Tok:<https://www.tiktok.com/@noa.care>

【本件に関するお問い合わせ先】

NOA メディカル鍼灸整骨院 担当：関本
TEL：03-5937-2463/Email：info@noacare.jp

報道関係者

2025 年 11 月 13 日
NOA メディカル鍼灸整骨院