



# 一鍼たすけ

5  
月号

公益社団法人 東京都鍼灸師会



微笑ましい乳児とお母さんたちの光景 2013.02.28「親子スキンタッチ教室」

- **3月10日**  
**「都民公開講座」開催!**
- **3月25日**  
**公益社団法人 認可される!**
- **5月26日(日) 13:00 ~**  
**決算総会**

## 目次

- ② 2013 東京マラソン  
「ランツボ・はりケアステーション」
- ③ 都民公開講座「いつまでも 若く美しく」
- ④ 親子スキンタッチ教室
- ⑤ 第15回 日本在宅医学会大会
- ⑥~⑦ アイスマンと鍼のHotな関係
- ⑧ お知らせ 編集室

# 2013 東京マラソン「ランツボ・はりケアステーション」

410名のランナーに喜ばれました

平成25年2月24日(日) 東京有明ビッグサイト  
主催：東京都鍼灸師会 総務部



ゴール地点



完走したランナー・月桂冠をかぶり記念撮影



パイオネックス鍼で施術

風が強い一日であったが雨も降らず晴天に恵まれた。完走率は96.5%。今年から世界的にも「ビックなマラソン大会」に昇格。4時間を切るランナーはどこのブースにも立ち寄らず、フィニッシュ会場を早々と去る光景も見られた。その後にピークを迎えて施術スタッフは大忙しの数時間。立ちっぱなしで大変お疲れ様でした。施術後のランナーからは「即効性があるんですね!」との声も聞かれた。アンケートでは「ほぼ満足」との集計でした。市民ランナーのためのボランティア活動! スタッフの皆



ピーク時はイスが足りないほど



参加スタッフ 全員集合

様、ありがとうございました。多くのランナーが鍼灸師の施術を待っています。来年もぜひご参加をお願いいたします!

総務部長 岩元 健朗

# 都民公開講座「いつまでも若く美しく」

平成25年3月10日(日) 秋葉原駅前:UDXビル 4Fギャラリー  
主催:学術部(協力 介護予防委員会)



東京都健康長寿医療センター  
研究所部長 新開 省二 氏  
(医師・医学博士)



来場者の健康相談

ちまたに色々な健康情報があふれている中で「50才を過ぎたら粗食はやめなさい(著書)」をテーマにお話をされました。来場された方から「具体的な方法や情報が得られて良かった」との声をいただきました。(以下、NHK TV出演「100歳まで歩ける体づくり:65歳からの食生活新常識」から引用)

**65歳以上への健康調査 やせている方(BMI⇒20未満)は8年後の生存率が、ほかの体型の方より低かった**

## その理由

- ① 低栄養の状態が続くと摂取したタンパク質がエネルギーとして使われ、筋肉や内臓を十分につくることができず、体の抵抗力が落ちたり・血管がもろくなったりする。
- ② 血液中の「血清アルブミン」---(栄養を運ぶ)や「ヘモグロビン」---(酸素を運ぶ)の数値を体型別に比較すると、やせている方ほど低い数値であることがわかっている。

## 低栄養を防ぐ

- ① 大きな原因は「食欲の低下・栄養の利用効率低下・病気の影響」や、「間違っただ思い込み」があります。  
" 肥満は健康によくない " と言われ続けることで、必要以上に粗食になっている高齢者が多いことが調査でも明らかになっています。高度な肥満でない限り、しっかりと食事をとり、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。
- ② 65歳以上で健康に問題がない方の場合、十分な量のタンパク質やミネラルを摂るために「肉と魚を1対1で食べる」「乳製品や卵も適量を毎日食べる」ことがポイントです。

(追記) 健康余命…健康で自立した生活は「運動・栄養・社会参加」がポイント。運動は「早歩き歩行」や「筋力維持・向上」を目的としたものがおすすめ。(握力維持もOK。以上は病気・転倒・寝たきり予防の観点から)社会参加としては「趣味・楽しみ・やるべき仕事」があると良い。

「病気予防」は医療の専門家や鍼灸師がかかわるテーマですが、

「老化予防」は一人一人が「運動・栄養・社会参加」について見直すことが大切です。

意識を高めて健康余命を延長して「楽しい人生」を送りたいものです。

介護予防委員長 松浦 正人

# 親子スキンタッチ教室

平成25年2月20(水)・28日(木) 世田谷区：弦巻区民センター  
主催：青年・女性部



## 青年・女性部が主催する「親子スキンタッチ教室」に参加しました。

0歳児の赤ちゃんとお母さんが17組。にぎやかで・温かい会でした。

スプーンや歯ブラシを使って赤ちゃんの皮膚を刺激したり、冷え症のお母さんのふくらはぎにドライヤーを当てながらマッサージしたり、日用品の中で工夫した癒しが「いいなあ」と思いました。

お母さんたちは赤ちゃん中心の生活で、自分のケアについて相談出来る場所が無いようです。肩こり・腰痛・腱鞘炎などについて「有効なツボ」などを熱心に聞いていました。

### 参加鍼灸師 (2月20日および2月28日)

目黒：横山 季史・林 真紀子・荒井 えり子      世田谷：高橋 恵子  
江戸川：松浦 正人      新宿：二階堂 貴子      (2日間6名の鍼灸師)

健康について考えたり・実践できる。素晴らしい教室でした。( ^ ▽ ^ )

広報部 二階堂 貴子

「赤ちゃんとお母さんの写真は、ほっとしますね。」と、一般の方や会員から声をいただきます。雰囲気・表情が伝わってきます。逆光だったのですが、補正したらとても良い写真になりました。「赤ちゃん写真展」に出品できそう。これからもよろしく願いいたします。

寛

# 第15回 日本在宅医学会大会

平成25年3月30(土)・31(日) 愛媛県松山市：ひめぎんホール



日本全国から医師・看護師・鍼灸マッサージ師など約3,000名が集結した大きな学術大会であった。大会スタッフが「医道の日本」に寄稿した当会会長：高田常雄氏の記事に共感し“医療介護と連携できるマッサージ師、鍼灸師になるために”「鍼灸師、マッサージ師に 何ができるか！ 何をすべきか！」テーマで講演が行なわれた。

(正会員：医師1,405名・コメディカル200名の医学会。今回は会員外が多数参加。)

介護保険制度が始まって14年目。医師を頂点としたトップダウンの「病院医療」ではなく、在宅医療は患者さんを中心に、ケア・マネージャーの“ケアプラン”とともに医師・看護師・ヘルパー、薬剤師・鍼灸マッサージ師が共通言語により「寄り添い医療」を提供するものと再確認した。

国立健康長寿医療センター内科総合診療部長：遠藤英俊医師は、厚生労働省「オレンジプラン」にもとづき認知症の ①早期発見・早期治療の意義 ②診断手法 ③医療目標 ④生活習慣病の予防

と対応を述べ「運動の必要性」をはじめ 高血圧・糖尿病・高コレステロール血症(脂質異常症)・肥満・喫煙・慢性ストレス・脳卒中・心筋梗塞をあげた。なお、レビー小体型認知症の初期は「うつ」と診断されることが多いとあった。

(昼食時 サブホール：ランチオンセミナーⅡにて)

一般的に、お医者さんが「年のせい」だから」と患者さんに説明するが、多くは「老年症候群」であり「鍼灸・マッサージ」が適応するものである。と、高田会長は医師や参加者に補足した。

演者のベテラン看護師はアンケートをもとに「個々では成果を上げ信頼を得ている。今後は市民権を得るために、組織的に取り組んで医療・介護関係者・地域住民に伝えて欲しい。」など、私たちに提言を述べた。

国立・東京 健康長寿医療センター  
高齢者の医療を調査・研究する諮問機関として  
1972年に設立

(詳細は「東鍼会報」に掲載)

広報部

**健康であり続けるために ……「健康サロン・筋力アップ教室」開催中!!**

詳しい日程や時間は、事務局03-3985-7501まで お問い合わせください。

# アイスマンと**鍼**のHotな関係

## ～腰痛患者だった(?) エッツィ～

みなさま、世界最古の冷凍ミイラ“アイスマン”をご存じでしょうか？

新春の3月24日(日)NHK特集番組を見た方が多いと思います。この冷凍ミイラさんは、23年前にアルプスの登山客サイモン夫妻が発見しました。当初は遭難者と勘違いし、救助ヘリで「遺体」搬送されたのです。司法解剖でびっくり。

約五千年前。青銅器時代前期に亡くなったことが分かったのです。持ち物や着物のセンスが古臭いのも「それで納得!」。名づけられた名前はエッツィ (Ötzi)。

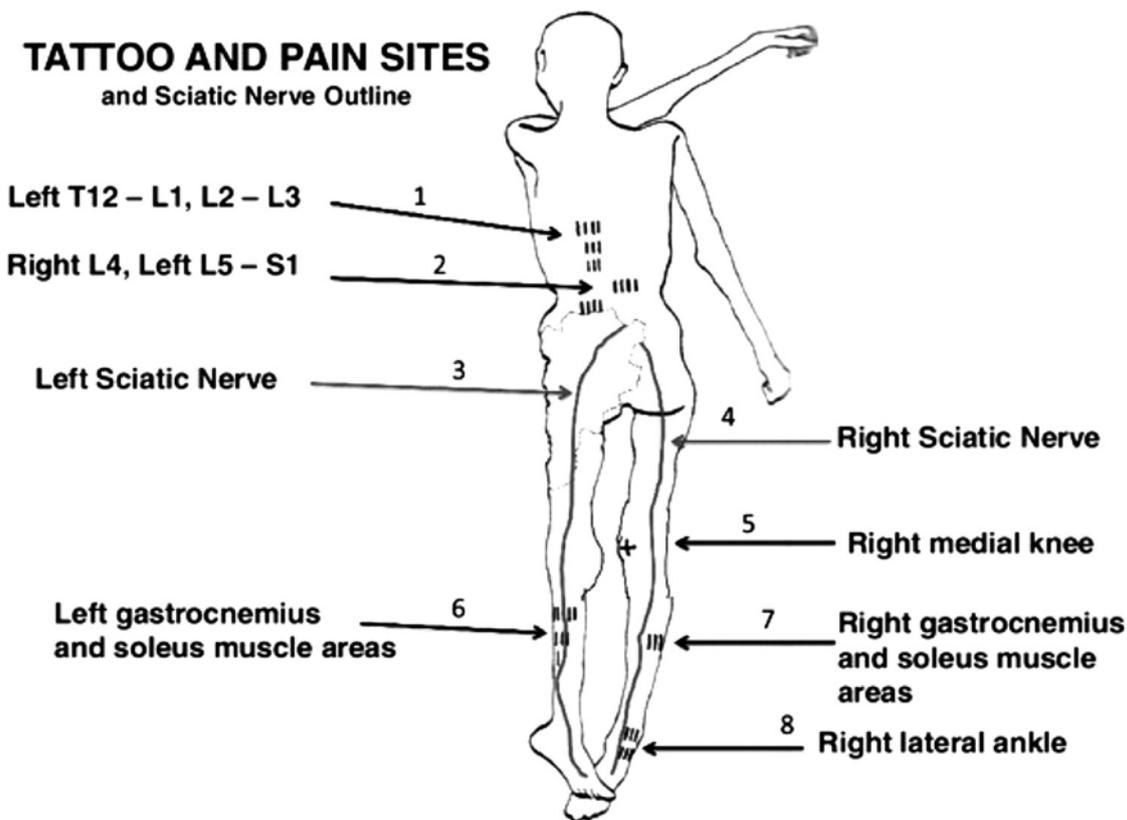
文字のなかった当時の暮らしぶりや、文化・

風習などを知るきわめて重要な手がかりが、そのご遺体につまっています。何といたってもたいへん貴重な生(なま)のサンプルであるため、安易に解凍できず研究者たちもビビったのでしょね。凍結されたままの姿で世界中に展示されてきました。8年前の4月には、愛知県で開催された「愛・地球博」でも展示されたそうです。この凍りっぱなしだった“アイスマン”

ついに解凍して調査研究する試みが始まったということで、テレビ番組になったわけです。

以上、「NHKスペシャル 完全解凍！アイスマン～5000年前の男は語る」より、引用。

### TATTOO AND PAIN SITES and Sciatic Nerve Outline



【図1】

腰部椎間板ヘルニアだったアイスマンには、症状に関連する場所(ツボ)に入れ墨があった??  
(Walter F et al. Inflammopharmacology. 2013; 21: 11-20. より)

どうもこの“アイスマン”腰部のX線写真を撮ったところ「腰椎椎間板ヘルニア」だった可能性があるようです。腰痛持ちなのにアルプスに登って亡くなった古代人と、膝が痛いのに100銘山の走破をめざす某先輩のおもかげが重なり(失礼)、なにやら親近感が湧いてまいります。そしてなんと! このミイラさま、体中に入れ墨があり、その入れ墨が、どうも鍼灸の「ツボ」を示している可能性があるというのです!

この驚愕の事実については、あの有名なScience誌にも掲載されておりました。(5200-Year-Old Acupuncture in Central Europe?

Science 1998: 282(5387). 239)

この「ツボ」かも知れない入れ墨についての研究はその後も行われ、全日本鍼灸学会誌はじめ、いろんな学術誌に、研究成果が掲載されています。【図1】が、海外論文に載った、この“ツボかも知れない刺青の図”です。

まあ、私などは「そう言われればそんな場所だけど、どうでしょ……」という感じがしますが、5000年前の人も腰痛に悩み、鍼灸治療の跡が!ということなら、ちょっと古代にロマン(親近感?)が広がりますね。(文責: 鳥海 春樹)

## 鍼治療の起源は中国ではなく古代ヨーロッパにあった?

世界的に鍼に興味を持たれていることを象徴するような記事がScience誌に載りました (Science, 1998年10月9日発行, 282巻, 242頁)。その内容の評価については留保しておきますが、鍼治療の始まりは古代中国ではなく、古代ヨーロッパだった可能性があると言い出したのです。

オーストリア・チロル地方の氷河の中から発見されたヨーロッパ最古のミイラ(Tyrolean Icemanと呼ばれ、約5,200年前のものと考えられる)は、保存状態がよく、背中、脚など15か所に入れ墨が見られる。

これらの入れ墨はいずれも線で構成された単純な幾何学模様で、その彫られている場所からみても、誇示する目的や装飾的な意味をもったものとは考えにくく、むしろ中国の鍼治療のツボを連想させた。そこで、入れ墨の位置を計測し、写真を撮ってそれを経穴図と重ねるなどの調査をするともに、3人の信頼できる鍼師からも専門家としての意見を求めた結果、15か所に入れ墨のうち9か所はツボと重なるか、5mm以内のずれの範囲内にあったという。

特に、背中に見られる5か所に入れ墨は膀胱経のツボに重なるか、ごく近傍にあった。また、左足くるぶし側面に見られる2つに入れ墨のうちの1つは崑崙穴に近い所にあった。

鍼の理論によれば、皮膚の特定局所、すな

わちツボの部分の皮膚を鍼で破るか、刺激するかすれば器官の機能に変化をもたらす痛みや炎症が軽快されるとされ、その際に刺激するツボは必ずしも器官に隣接するツボである必要はないとされている。ところで、チロルのミイラはCTスキャンによって腰椎の関節炎に罹っていたことが明らかになっているが、ミイラの膀胱経に沿って見られる入れ墨の位置と、従来からこの疾患の鍼治療に用いられているツボの位置が一致しているのである。

これらの発見は、治療を目的とした鍼が行われるようになった時代が、古代中国における伝統医学の発祥(およそ1,000 B.C.とされる)よりもはるか昔であった可能性を示すと同時に、有史前における人類間の文化的接触が非常に遠くまで及んでいたことと考え合わせると、鍼治療の起源が地理的に見て東アジアではなくユーラシアであった可能性を示唆していると考えられる。

全日本鍼灸学会雑誌第49巻1号  
1999年 27頁 から

第732回

# (公社) 日本鍼灸師会共催「学術講習会」

**日時** 6月23日(日) 13:00 ~ 鍼灸会館2F講堂

- 東京国体2013ボランティア研修 スポーツ医学【スポーツ専門】  
「スポーツ競技におけるメディカルスタッフについて」

公益社団法人 陸上競技連盟 理事 医事委員長 山澤 文裕

- 鍼灸治療編【共通】 テニス種目のスポーツ障害に対する鍼灸臨床  
「姿勢・重心・動き・心理からアプローチするスポーツ障害」

公益社団法人 日本鍼灸師会 副会長 小松 秀人

**会費** 日鍼会会員・学生 3,000円 一般 3,500円

※今年度の東京開催 6月23日 7月28日 12月8日 3月23日 計4回 正式演題はホームページからご確認下さい。

ホームページアドレス <http://harikyu-tokyo.or.jp>

事務局の業務時間 午前9時から午後5時まで。土曜日・日曜日・祝日は休業いたします。

当会会員の検索：<http://www.hariq.net> または [www.hariq.net/d\\_search/index.html](http://www.hariq.net/d_search/index.html) (名称：鍼灸ネット)

すべてのお問い合わせ **03-3985-7501** (東鍼会事務局あて)

## 編集室



3月30・31日。愛媛県松山市：道後温泉のすぐ近くで開催された「第15回在宅医学会大会」を取材した。前回までは医師が中心であったが、今回は「コ・メディカル」も日本全国から駆けつけ3,000名を超える参加者で倍増した。企画を受け持った地元の女性鍼灸師や医療法人を統括する医師などの熱意がひしひしと感じられた大会であった。四国で最大の“ひめぎんホール”は5,000名を収容し、ホールの外に出ると小高い山の上にそびえたつ「松山城」が見えた。貴重な2日間を過ごした。

日本人口は今がピーク1億2,700万人。すでに減少傾向で2100年には「人口半減」6,000万人台の予測もある。色々なことが社会問題になっている。先日は認知症予防。複合的な運動もTVで紹介された。

4月14日「在宅鍼灸医療を推進する会」第1回に立ち会った。後半は少人数にわかれたグループワークが展開され、最後に参加者の意見をまとめ総括した。この業界が末永く反映するためにも、当会にこれから入会する次代を担う鍼灸師のためにも、その礎の築きに微力ながらもお手伝いしたいと思った。 寛

発行者  **公益社団法人 東京都鍼灸師会** 会長 高田 常雄

住 所 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-44-14 日本鍼灸会館内

電 話 03-3985-7501 FAX 03-3985-7526

メールアドレス [info@harikyu-tokyo.or.jp](mailto:info@harikyu-tokyo.or.jp)

《広報部長》 天野 寛敏 《編集委員》 鳥海 春樹 豊田 和宏 二階堂 貴子 《学術監修》 浦山 久昌

デザイン：ブランタウン 原田 印刷：共栄印刷株式会社 東京赤坂営業所 03-5561-0305

7月号の原稿締切：5月31日 発行予定：7月10日