



ISSHIN TASUKE 2013..... No.004

# 一鍼たすけ

公益社団法人 東京都鍼灸師会

7  
月号



「親子スキンタッチ教室」

医療のおかげ「新生児・乳児死亡率および死産率」 日本は世界最低水準  
在宅鍼灸医療を推進する：認知症特集

夏を元気に乗り切る!!



# 新型コロナウイルス (中東呼吸器症候群) MERS

国立感染症研究所

いま、世界中の検疫体制が「新型コロナ・パンデミック=世界的流行」に神経をとがらせています。

身近な方の海外渡航は帰国後が心配。日本政府も水際対策に全力を注いでいます。免疫力の弱い乳幼児・子供・妊産婦・高齢者だけではなく、医療関係者を含めて大人でも細心の注意が必要であると、WHO:世界保健機関は呼びかけています。

- 2012年 9月 「新型コロナウイルス」が世界で初めて報告されました。
- 2013年 5月 中東地域で複数の感染者が報告。(もう一つ”SARS” コロナウイルスもある)
- 2013年 5月15日 「ヒトヒト感染」が初めて確認されたとWHOが発表しました。  
患者が入院したサウジアラビアの病院において、医療スタッフ2名が罹患。
- 2013年 6月 2日 感染者53人 死亡者33人 死亡率62%  
感染者のうち36人が2013年5月以降に新たに確認されているため心配されている。  
サウジアラビアで発生したと思われる。感染源、感染方法は全くわかっておらず、  
有効な薬・治療法は見つかっていない。

## 各自のできる事

- ① 外出時のマスク (N95規格のマスク携帯が望ましい)
- ② 「手洗い・うがい・洗顔」で こまめに洗い流す

震災と同様に「飲料水・保存食料を1週間分程度備蓄」で“いざ”という時に不要な外出をせず  
自宅で過ごせるように備える



## 初期症状 (1~数日)

「インフルエンザ」症状に似ています

- ① 38度以上の発熱 ② 関節や筋肉の痛み ③ せきがでる ④ 頭痛がする

## 肺炎期 (重症)

この時期は症状が悪化し感染力が強くなるので要注意

- ① せきがひどくなる ② 息が苦しくなる

(重篤になると肺炎だけではなく脳炎・腎炎併発に注意)

## 医療機関へのかかりかた

地域の保健所や医療機関に連絡した上で受診することを勧めています。

“SARS”と同様に“MERS”と判定された場合、受け入れ医療機関では他の人にうつさないために患者さんを隔離しています。また、接触による感染を防ぐために厳重な防護マスクやゴーグル・手袋などを着用して医療・看護にあたります。感染拡大防止には重要なことです。

## 鳥インフルエンザ どうなりましたか? (H7N9型 ウイルス)

本年5月、中国の衛生当局が「アヒルや渡り鳥が持つ複数のインフルエンザ・ウイルスを起源として発生した。」と発表。大流行につながる「人から人」への感染は今のところ確認されないと説明しています。



# 夏を元気に乗り切る!

栄養 睡眠 水分 1日一度は外に出る(朝・夕)

汗のかき方が「いつもと違う」と感じた時の参考にしてください

## ① 顔・頭の汗

顔・頭にかく汗で「シャワーのあとのように汗で髪がぬれる」「ひたいから汗が流れ出てメイクが落ちてしまう」という方がいます。こういう場合は、自律神経の具合が悪い事が多いです。「顔のぼせや火照り」が加わる時は、更年期障害の場合もあります。

## ② てのひらの汗

緊張などで手のひらに汗をかくのは普通のことですが、更年期障害などで、自律神経の具合が悪くなったりすると、ノートが濡れてしまうほど手のひらに汗をかく場合があります。「手掌多汗症」というのですが、ストレスで精神的に疲れがたまっていたり、落ち込んだりしても起ります。

## ③ 足のうらの汗

急に水虫、しもやけなど、靴下の中の様子がおかしくなるような多量の汗をかく様でしたら、やはり、自律神経の調子が良くない場合が多いです。精神的な緊張やストレスが続くと、こういう事がおこるようです。足蹠(そくせき)多汗症なんていう病名もあります。

汗の異常は、自律神経の具合がおかしいために起こる症状です。

たかが汗と思っても、実は違う病気のサインの場合もあります。自律神経症状は鍼灸治療が適しています。まずは、ご近所の鍼灸院・かかりつけ医院にご相談ください。

## アトピー性皮膚炎 汗で悪化する(カビが原因!?)

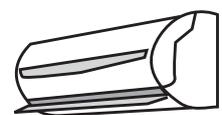
アトピー患者のかく汗で皮膚の炎症が悪化する。広島大大学院研究グループは「人間の皮膚に存在するカビが作り出す”たんぱく質”が原因である。」と発表しました。このカビは健康な人間の皮膚にも存在し、ごく微量でもアレルギー反応を引き起こすといえます。「たんぱく質だけを取り除く製品を開発することで、患者のアトピー性皮膚炎を和らげることが期待できる。」としています。

もう一つ「皮膚バリアの修復」が重要とされていて、それには ①肌の酸性環境を保つ ②脂質の状態を正常化することを上げています。肌のアルカリ化が進むと、あるサイトカインが変化して炎症が起きやすくなること。それに、角質層を構成する細胞水分が失われて肌の乾燥を招き、皮膚バリアが壊れて悪化するなど、が挙げられています。

## しつこい 黒カビ

この季節、呼吸器の調子が悪い。

①食洗機の温水でも死なない ②エアコンに繁殖する「黒カビ」にご注意!



鍼灸は ①免疫力の向上 ②熱中症予防 効果的です

# 「ストレートネック」と聞きますが？

- ① レントゲンを撮り「首の骨がまっすぐだから」と言われる場合。
- ② PC・TVに熱中し「顔が前に出て・重心が前方スライド」首の後ろ”頸筋”がきゅうくつな場合、要治療。  
私たちの鍼灸院では、患者さんが「自分では気がつかない」異常緊張で”頸筋症”が出現し、さまざまな症状を引き起こす方が、数多く来院します。これらは鍼灸治療で改善しています。

頭を後ろに反らし左右に「グリグリ」してしまう“クセ”も悪い場合が多いのです。頸椎捻挫をジワジワと。  
歯医者さんで「口を大きく開けて」首を後ろに反らしていたら“めまい”が生じた報告もあります。首を通る椎骨動脈が関与する“めまい”がわかってきたのです。鍼灸治療が効果的です！ご相談ください。

姿勢は大事です。「つむじ」が天井に向かって「スーツ」モデルさんの首スジ。剣道家の首も「スーツ」  
頭の重さは体重の1/13 60Kgならば 約5Kg 重心が1cm 前に出ると頸筋は3Kg余計に緊張

## 鍼灸は「うつ」に有効です

従来のうつ病とはタイプが異なる「新型うつ病」が注目されています。  
医師が約200名で組織する「日本新型うつ病学会：松井孝嘉 学会長」は

なんとなく体調が悪い…病院で検査を受けただけでも、何の異常も見つからない(不定愁訴という)…長年悩み続けた、頭痛・めまい・胃腸障害・自律神経失調症状・慢性疲労症候群・うつ症状など。これらの症状の原因は“ストレス”ではなく、首の筋肉の異常で起きる症状である、とコメントしています。



気分の落ち込み・不安・やる気の喪失などが加わる”頸筋うつ”を、心療内科や精神科ではうつ病と診断し抗うつ剤を処方しますが、根本原因である首の治療をしていないために回復が見込めない。微熱や風邪症状・天候による変化・のどの渇き・めまい・疲れやすい・不安感など、典型的な首からの新型うつ病です。従来のうつ病にくらべて、身体症状の訴えが多く症状の波があり、気圧が下がると悪くなるなどの特徴がある。また、治らないことからの不安や絶望気分から、「自殺率は"うつ病"の数倍も高い。」と指摘しています。

## 抗うつ薬が かみ合わせを乱す!?

薬の副作用で咬み合わせ異常が出る可能性があるといえます。精神科で処方する、ある特定の薬を多量に服用すると、まれに錐体外路症状による「歯ぎしり・噛み合わせ異常」が出現するらしいのです。  
「あわてて歯の治療をするのではなく、専門医にご相談を」とうながしています。

## 白砂糖のとり過ぎは「うつ」を引き起こす!?

疲れたときには甘いもので元気に…通常において「ブドウ糖・果糖」の摂取が良いとされていますが、逆効果の場合があります。やる気が出ない時は、脳内：セロトニンと総称する神経伝達物質を増やすことが有効。セロトニンの原料はタンパク質、それも動物性タンパク質が効率的というのが最近の定説です。(おすすめのタンパク質とは、肉・魚・卵・豆類をさします)

砂糖を断つことで「うつ」症状は緩和される可能性もある、と医学者が指摘しています。

# 青魚“DHA”アルツハイマー抑制

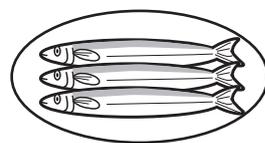
読売新聞 2月22日

認知症の中で最も有病者数が多いアルツハイマーの方から作製したiPS細胞(人工多能性幹細胞)を使って、青魚などに多く含まれる「ドコサヘキサエン酸“DHA”」が発症予防に役立つ可能性があることを、京都大iPS細胞研究所・井上治久准教授らのチームが発表。

イワシなどの青魚を食べることとの関連は、この研究では不明ですが、新薬開発につながる成果あり。

アルツハイマーの方の脳内ではAβ(アミロイドベータ)と呼ばれるたんぱく質の「ゴミ」が過剰に沈着することで神経細胞が死滅し、記憶障害などを引き起こすことが知られています。研究チームは50代~70代の男女計4人の皮膚からiPS細胞を作製。それを神経細胞に変化させ、Aβが細胞内外に過剰に沈着した病態を再現しました。

このうち、細胞内にAβが蓄積した2人の細胞に低濃度のDHAを投与した場合と、投与しなかった場合とで、2週間後に死滅した細胞の割合をそれぞれ比較した結果、DHA投与の場合…細胞死の割合は15%と少なく、投与しなかった場合は2倍以上の32%であったとする発表です。



## 歯周病で悪化

名古屋市立大大学院・国立長寿医療研究センター・愛知学院大の研究チームは「歯周病がアルツハイマー病を悪化させる」ことを明らかにし日本歯周病学会で発表。これまで歯周病とアルツハイマー病の関係は科学的に研究されておらず「歯周病治療で、認知症の進行を遅らせられる可能性が出てきた」とコメントしています。研究チームは人工的にアルツハイマー病に罹患させたマウスを用意。2グループに分けて、一方だけを歯周病菌に感染させました。

4カ月後にマウスの脳を調べると、記憶をつかさどる海馬にアルツハイマー病の原因となるタンパク質が沈着し、歯周病のマウスの方が面積で約2.5倍、量で約1.5倍に増加。歯周病によって引き起こされた炎症が脳に波及し、アルツハイマー病を悪化させたとみえています。

現在、アルツハイマー病には根本的な治療法がありません。歯周病を治すことで認知症を抑制できれば、より経済的で容易な予防法となる可能性を示しました。(上記のことから、歯周病や副鼻腔炎など首から上の炎症は、脳に良くないようです)



いま現在、進行した認知症を治すことは“ほぼ”見込めません。「早期発見・早期対応」が重要です。認知症は高齢化している国で有病者比率が高く、世界中の問題となっています。予防については鍼灸師も適した位置にいます。ご自分がかかわる方から、日本が困っている社会問題に少しずつ取り組んでいただければと思います。

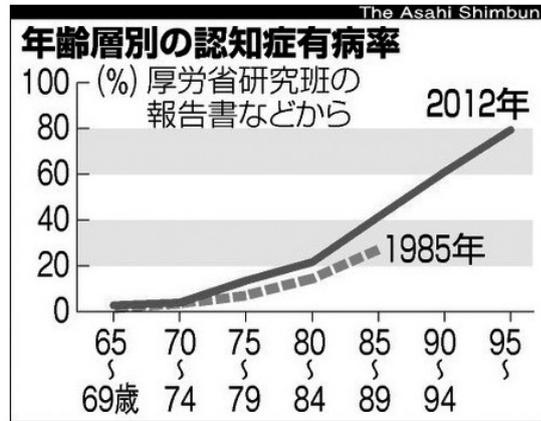
# 2010年の発表から倍増 推計20年分 状況悪化

厚生労働省 発表

## 65歳以上の「全国：認知症有病者」推移

1. 2010年6月 226万人
2. 2012年6月 305万人
3. 2013年6月 462万人

厚生労働省研究班の大規模研究で判明



朝日新聞  
デジタル

上記の65歳以上「全国：認知症有病者」以外にも、認知症予備軍（アルツハイマー型）である「軽度認知障害＝MCI」が約400万人との推計が出ました。実態が明らかになったのは初めてで、国の早急な対策が求められています。

調査は、2009-2012年度。専門医がいて診断環境が整っている8市町の高齢者5,386人分のデータを基に、国立社会保障・人口問題研究所による高齢者人口（2012年）に有病率を当てはめた推計です。1985年に実施した前回の調査は、本人と家族への聞き取りが中心でしたが、今回は画像診断を併用し国際基準に従って専門医が診断した結果、65歳以上の有病率は15%（1/6.6人に相当）にのぼりました。全国の高齢者約3,080万人に換算すると、認知症高齢者数は約462万人と推計されました。介護保険データを基に作成した昨年推計より大幅に多くなった理由は ①介護保険サービスを受けていない軽度の方 ②病院に入院している重度の方などを算出したためです。

\* MCIの約半数の方が5年後にAD型認知症に進行するといわれています

## コミュニケーション

### 会話が成立しなくとも「わかっている」…元気なときの愛情貯金が大切

夕方になると、興奮する女性が介護施設にいました。薬を飲ませると落ち着きを取り戻しますが、職員が女性の話に耳を傾けると『夫のために夕食をつくらなければ』と焦っていたことが分かりました。英国の国家戦略責任者は当事者の話を聞くことの大切さを強調しています。

認知症の方は意思や気持ちが十分に尊重されないケアや環境に対し、とても強い不安を感じ、混乱し興奮するのです。不安を引き起こす事情を理解せずに、抗精神病薬を投与し沈静させることが問題視されています。オランダやデンマークでは、認知症の当事者が国家戦略策定に関わったアルツハイマー協会に参加。自宅で暮らしたいと意思を表明したことが、在宅でのケアを押し進める一因になったと伝えています。



# 認知症と鍼灸

東京都健康長寿医療センター：老化ゲノム機能研究チームの基礎研究では「はり灸施術によりラットの①脳血流が10%増加した ②アセチルコリン（神経伝達物質）が2倍に増加した」ことがすでに解明されています。これに「自律神経機能の復元」が加わり鍼灸が効果を示す根拠が成立します。認知症につながる犯人説として、からだの中でつくられるアセチルコリンの合成を阻害する因子も考えられています。したがって「はり・灸」は脳の循環障害に伴う症状の改善や認知症状の改善に期待が持てるのです。

マッサージのリラックス効果は抜群です。しかし、はり・灸のファンになる方は「スッキリした。軽くなった。身体の中から温まった。よく眠れた。元気が回復した。」などの良い反応や回復力・復元力が実感できます。とあります。私たちの業団体では智慧を出し合い「実感できる。喜ばれる。はり・灸施術の提供」を目指しています。

世界でも認知症に対する「はり・灸」の有効性は注目されていて基礎研究・臨床研究が始まっています。日本は長寿国として「お手本」を示す立場にあります。（途上国はこれから寿命が延びて認知症の方が急増する予測があり、世界中で困っている問題なのです。）

認知症は1906年。ドイツの精神医学者：アロイス・アルツハイマー博士が患者である40代後半女性の症状「嫉妬・妄想・記憶障害は精神科疾患ではない。違う疾患概念である。」と西ドイツの医学会で発表したことから始まりました。残念ながら100年経過した現在でもすべてが解明されておらず、すぐに特効薬ができることは望めないのが実情です。

## 認知症に取り組む専門医 ① 適切な診断 ② アルツハイマー型は進行を遅らせるお薬を処方

- ① 神経内科医（脳卒中や認知症AD・レビー・パーキンソン病など 神経の難病＝変性疾患を扱う）
  - ② 脳神経外科医（脳卒中発症後の認知症VDや正常圧水頭症のタップ術・シャント術）
  - ③ 心療内科医（カウンセリングや回想法）
  - ④ 内科医（一部の医師が取り組んでいる）
- \* 鍼灸は「予防に効果がある」とみえています。



**もの忘れ** …脳が疲れた時に起きる

**認知症** …見当識障害がある（季節・時間・人が分からなくなる…進行すると家族もわからなくなる）

物忘れが甚だしい場合はMCI（軽度認知障害）と定義された中に一旦入ります。専門医によりその半数は更年期障害・うつ・パーキンソンに鑑別されて治療を受け、残りの半数は経過観察を経て総合的にかつ慎重に診断されます。早期発見・早期対応が重要課題で、行政や地域包括支援センターでは専門医との連携を進めています。地域によっては「安心ネットワーク」があり、鍼灸師はすぐにでもお手伝いができます。

圧倒的に一人暮らし（独居）の方が多く「普段、どうされていますか？」  
家族がいなければ介護スタッフへの聞き取りも重要な鑑別ポイントです。

## 脳内が糖尿病？ インシュリン分泌不足はなりやすい

ラットの基礎研究報告では、脳内のインシュリンが「アミロイドβ」体外への排出に役立っているようです。すでに、糖尿病の患者さんは通常の3～4倍の罹患率を示していることが疫学調査で報告されています。

# 認知症：世界の状況

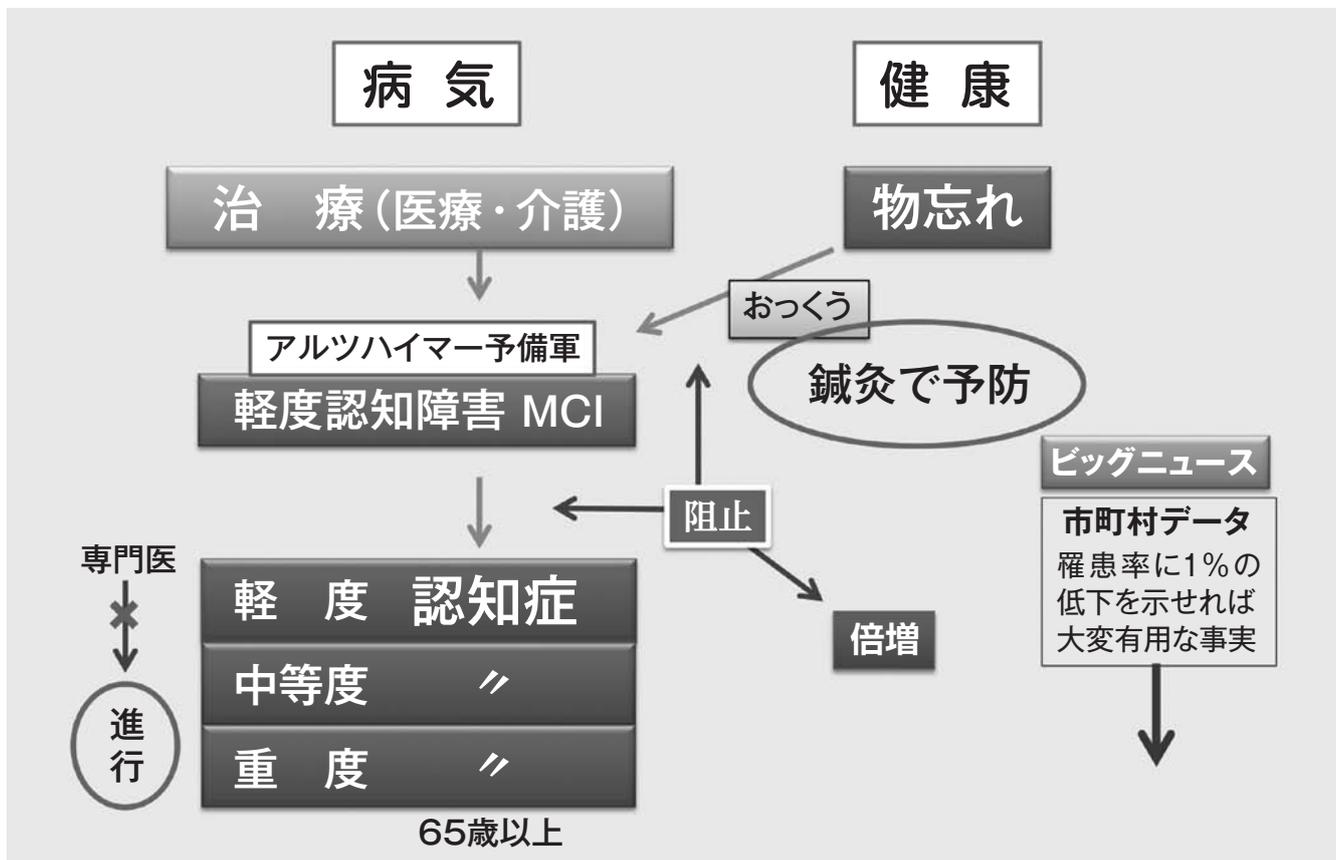
AD型認知症患者分布図 2002年WHO調査 (数字は2010年調べ)



高齢化進む 患者増加↑ (途上国) 寿命延びる 高齢化進む 急増予測↑↑

日本は長寿国としての対策が急務

日本の462万人はアルツハイマー型を含めたすべての有病者数 (2013.6月現在)



「病気」「健康」認知症相関図

# もの忘れ

脳が疲れたとき

体験の一部を忘れる  
 人の名前 思い出せず  
 もの忘れ 自覚あり  
 探しもの 努力する  
 見当識障害 ×  
 作り話 ない  
 日常生活 OK  
 進行は徐々に

## MCI

軽度認知障害



## 鍼灸で予防

おっくう

# 認知症

見当識障害ある

体験の全体を忘れる  
 料理・家事・段取り ×  
 もの忘れ 自覚なし  
 探しもの 盗まれたと  
 見当識障害 ○  
 しばしば作り話 あり  
 日常生活 支障あり  
 進行性である

## BPSD

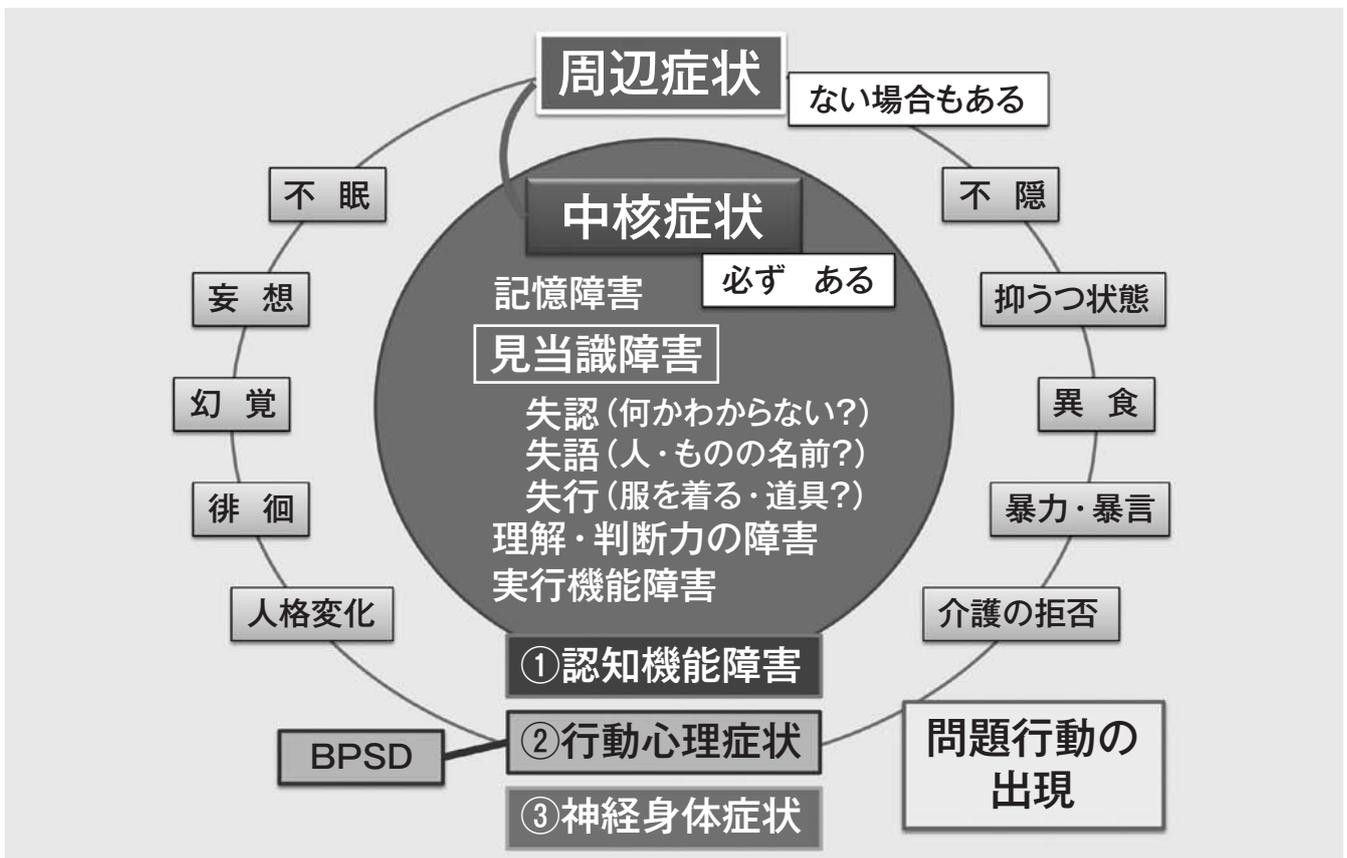
問題行動

見当識障害あり ○ ⇒ 季節・場所・人 がわからない  
 認知症の診断指標

火の始末  
 服薬管理

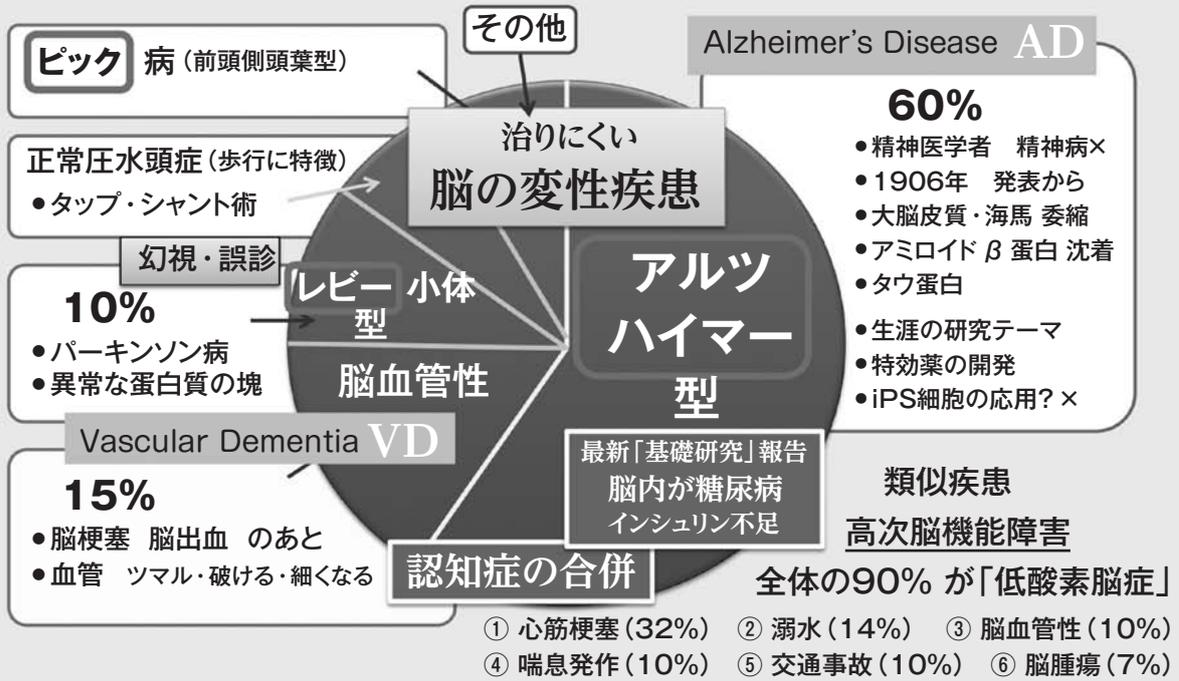
独居の方に施設への入所を勧めるきっかけは

①火の始末が出来ない ②薬を飲まない 逆に1週間分の薬を1日で飲んでしまう場合などがある



「中核症状・周辺症状」が一般的な分類 … 下段 ①②③ は専門医・介護福祉士が採用している

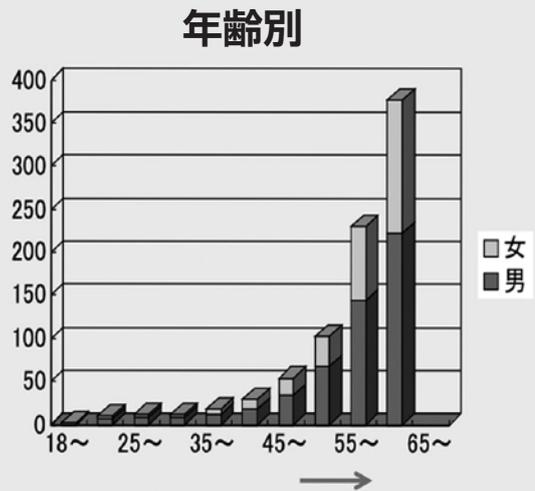
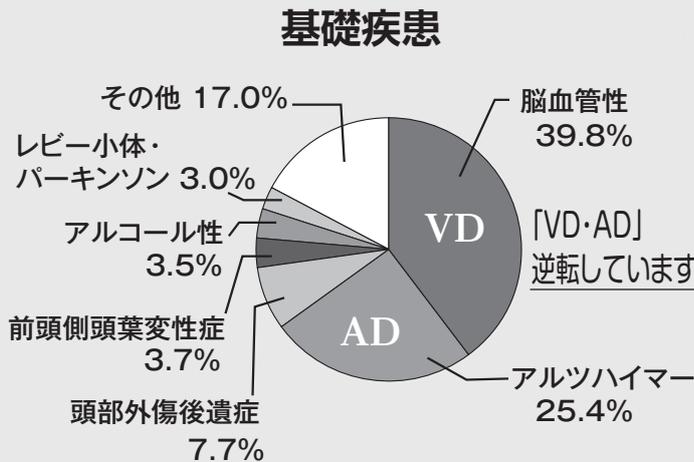
Dementia  
認知症の種類 (65歳以上)



右下：認知症ではない「高次脳機能障害」

若年性認知症 (18~64歳まで)

4万人 (潜在患者10万人)



物忘れ=50% 行動の変化=28% 性格の変化=12% 言語障害=10%

発症後70%の方は収入が減った 家族の6割は「うつ症状」と回答 **厚生労働省発表**

下段は「発見したきっかけ」

いま、鍼灸による「認知症予防」は有効性を示せる方向です。「新型うつ病」にあるように、頸や頭の鍼灸も重要ポイントです。8/11に開催される「在宅鍼灸医療を推進する会」では「鍼（擦過鍼）での皮膚刺激による認知症状改善の実際」をテーマに大阪府鍼灸師会：吉村春生氏の講演があります。

鍼灸技法・手法は色々ありますが「頭がスッキリ・ハッキリ・眼が明るい・鼻がスッキリ」をポイントに。そして、不眠の改善・指導、食欲不振の改善で「元気が回復し、動けるようになる」ように導くために。



## 乳がん摘除術「同時再建」… 米国の有名女優：A.J.の決断

乳ガン摘除術での「同時再建」について、TV放映にて手術の実際&外科医のコメントがありました。状況によって出来ない場合もあり、摘出した組織に見合う「脂肪組織」「シリコン」再建を摘除手術のときに同時におこなう。外科医（執刀医）に「同時再建を希望します」と伝えることから始まります。健保適用か自費かは定かではありませんが、手術が一度で済みますので、朗報です。

※ アメリカのドラッグストアで「遺伝子検査キット」を \$99 で販売しています。  
アルツハイマー型認知症も「遺伝子検査」により発症率を予測できると聞きます。

### 「一鍼たすけ」記事について

タイムリーな記事とともに本会事業：8月に開催される「在宅医療を推進する会」テーマの「認知症：関連記事」を掲載しました。本文中の記事は国立感染症研究所・健康長寿医療センター（国や東京都の諮問機関）ほか、新聞記事や一般公開されているものを集めました。したがって「それぞれの表題テーマ」をインターネットで検索すれば詳細記事がご覧いただけます。

{参考} 昨今の医学では「エビデンス＝証拠・科学的立証」。統計学的手法を用いると信頼性が高いと評価されています。これは「その傾向が強い」ことの証明であり、必ずしも「100%そうである」と断言するものではありません。TV・マスコミの健康情報も話題性で取り上げています。「試してみて」ご自分の実感や納得性を大切にしてください。（まだまだ鍼灸には「エビデンス」を出しにくい大事な部分が残されています。）

医学も含めてすべての学問には「すでに1~2%程度の誤りがある」…後世によって修正されていること。そして、今号の記事には、まだ医学会が正式に認めていない部分も含まれていることをご理解の上、ご覧頂ければ幸いです。

# 鍼灸はいいですよ! おすすめします

「ツボは約700」。役割ごとに「14の経絡」があります。WHO：世界保健機関では14経絡361穴（ツボ）を効果あるポイントとして認めていて、その有効性から鍼灸医療は世界の約50カ国に広まっています。

鍼灸は、免疫力・自然治癒力を高めて内側から治す治療法です。薬・外科手術で病気の原因を絶つのが「西洋医学」。それに対し、人間が本来持っている回復力で、体の内側から治すのが「東洋医学」です。すべての生き物はカラダの異常を自分で治そうとする能力を備えています。鍼灸は体表上の「ツボ」を刺激することにより、鎮痛物質をはじめ様々な生体調整物質の分泌を促し、自然治癒力や免疫力を高める治療法です。薬と違って副作用の心配がなく、鍼灸治療を続けることで体質改善を図りやすく、慢性的な病気の治療にも大いに役立ちます。

最近ではその有効性が証明され、病院・医療現場にも積極的に取り入れられるようになってきました。私たちの業団体は、広く、国民のみなさまに「喜ばれることを提供すること」に向き合い精進しています。体質による個人差はありますが、それぞれのみなさんに「実感や納得性が得られる鍼灸」をめざしています。

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

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

## 編集後記



TVで「危険な：ヒョウモンダコ」が紹介されました。房総・三浦・伊豆半島の浅瀬・岩場・海釣り場で目撃され捕獲されたのです。お子さまには前もって注意喚起してください。

ふだんはベージュ色ですが、驚くと青い斑点の「ヒョウ柄」になります。唾液に「フグ」と同じ猛毒を含むので噛まれると危険です。亜熱帯・熱帯地方に生息し、海流によって日本にたどりついたもので、日本中の太平洋沿岸で目撃されています。日本近海の水温も上昇しています。友人の釣り船に乗る機会がありました。カジキマグロは水温25℃に回遊する魚を餌にしています。それが2010年の夏から ①大洗沖だったのが ②いわき沖 ③仙台沖まで上がっています。したがって、東北地方沿岸域でとれる魚の種類が変わっているとの報道もありました。世界的にも地震や竜巻、気候変動が人々を苦しめます。ウイルス・カビも日々進化し人間を狙っています。日本は「亜熱帯化」しているのです。鍼灸で免疫力を向上させて「備えあれば憂いなし」といきたいものです。

表紙の写真を募集しています。「微笑ましい写真」は良いですね。一般の方からの投稿OKです。 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

《広報部長》 天野 寛敏 《編集委員》 鳥海 春樹 豊田 和宏 《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

9月号の原稿締切：7月31日 発行予定：9月10日