



ISSHIN TASUKE 2015 ..... No.008

# 一鍼たすけ

7  
月号

公益社団法人 東京都鍼灸師会

(H25.3.25 認可)



札幌：羊ヶ丘

## 中高年の方 必見!!

厚生労働省「ストレスチェック制度」企業に義務化  
高齢期で大事なこと「きょういく きょうよう」これってなに？

世界の鍼灸レポート!! ネパール  
世界49か国でおこなわれている“鍼灸”

鍼灸が いいね!

# ヒッチハイクの青年



鍼灸院の前で“ヒッチハイク”をしている青年に出会った…

さわやかな感じがするスポーツ経験者と見受けられ、スケッチブックには「仙台方面」と書かれていた。過ぎ去る車の助手席の人が“ものめずらしそうに笑いながら”ドライバーと言葉を交わしているのが何台も目についた。

しばらくして“ヒッチハイクの青年”と目が合ったので「どれ位前から、ここにいるの?」「10分・15分なんです。」と返答。「その千住新橋を渡ったところに首都高入口があるから、東北道:羽生PAを目指せば良いのかも。」とアドバイス。私の携帯番号を教え「心配だからTELを」と告げた。

約1時間後。「おかげさまで“羽生パーキングエリア”に着きました。」と連絡が入った。さらに3時間経過。---どこまで行ったのかな? 順調ならば福島か宮城? こちらから電話した。---残念ながら、まだ“羽生PA”のまま。そうは甘くないようだ。行き先を宇都宮に変更し、高速を降りて国道4号線(日光街道)に出て、北に向かうとのこと。

興味があるので質問をさせてもらった。

- ①どこから来た---愛知県:知多半島  
(初日は1台目で東名:海老名PAまで。4台を乗り継いで北千住に来た。)
- ②乗せてくれたのは---すべてヒッチハイク経験者か、以前にも乗せたことがある方
- ③長距離トラックは? ---今は車両にカメラが搭載され室内も撮影。なのでNG。  
(仕事に無関係の人を乗せると“クビ”になる。昔見た映画やテレビのようにはいかない。しかも、夜は車両の数も減り、長時間の同乗は警戒されるようだ。)

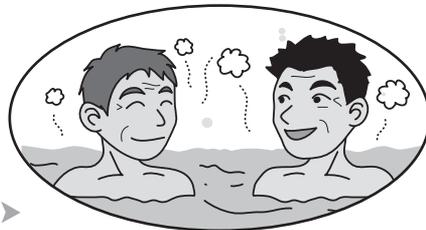


2週間の長休みが取れたので北海道を目指しているとのことであった。彼は、とても貴重な経験をしている。素朴で頼もしい若者が日本にいる。少し安心した。心から応援したいと思った。(実家は新聞屋。新聞社関連に勤務。スポーツは“サッカー”。名前は浜本くん)

**5日後、携帯が鳴った。青年からだ! 「稚内に着きました!」  
22台を乗り継いで北限までのヒッチハイクを達成した。おめでとう!!**

人生の先輩から「人間互助会」という言葉を聞いていた。相互銀行は「無尽---積立て・融通」から始まったと聞く。町内会・近隣の方や同業の仲間を募る。それが旅行会にも発展する。起源はなんと鎌倉時代らしい。古くから東アジア独特「助け合いの精神」がある。

# スポーツジムが銭湯？ 団塊世代の“憩いの場”

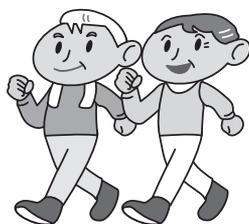


平成26年7月に改定された銭湯料金は---大人460円 中人180円 小人80円。  
減少する銭湯だが、一部で実施されている「日曜日の朝風呂」が大変な賑わいらしい。

スポーツジムの料金---下町のシニア向け13:00~17:00(土日は不可)月6,000円のプランがあり、団塊世代で賑わっているようだ。家の風呂は使わず入浴をしに夫婦で利用することもある。しかし、ジムをやめた方もいて理由は、近隣ではなく自転車で通う距離なので夏は良いが、冬は汗をかくと「風邪を引く」とのこと。

ゴミ焼却場に隣接する公共施設では「温水プール」や「老人館」があって、やはり“憩いの場”になっている。住区センターでは演歌曲に合わせて行う体操が楽しいと聞く。

2020~2030年問題、日本人口がピークを迎えた2011年から人口が減少する中で、認知症の方が国民全体の1/10人となる予測があり団塊世代も80歳を超える。80歳を過ぎてから認知症罹患率が急激に高くなることが分かっている。その前段階：認知症予備軍(アルツハイマー予備軍)のことを医療・介護現場では“MCI”と省略している。



## 65歳以上人口：労働人口(15~64歳まで)

① 昔は	1:10	10人で一人を支えた(おみこし)
② 今は	1:3	3人で一人を支える(騎馬戦)
③ これからは	1:1	1人で一人を支える(肩車)

昨年の6月、都委託講習会では“コウノメソッド実践医”の講演があった。治療法が確立されていない認知症。厚労省の認知症ガイドラインに沿った投薬量ではなく、家族が見て判断し、減らすことも重要とのこと。また“東洋医学・漢方処方”のように認知症患者を「陽証・陰証」に分け(陽証=落ち着きがなく、じっとできない状態 陰証=ボーッとしている状態)これらは正反対の処方をしているとあった。

自分の健康は自分で守る。とても良いことだ。日本鍼灸会館で行なわれている「筋力アップ教室・介護予防講座」と同様にスポーツジムでの効果にも期待したい。費用対効果、最近では料金がリーズナブルなので“一石二鳥”かも知れない。

### 参考 最大筋力・持久力をアップするためのトレーニングにも順番がある

- ① マシンを使う.....(マシンは決められた方向にしか動かない)
- ② バーベルを持ち上げる.....(バーベルは両手で持つから安定する)
- ③ ダンベル(左右1対)を持ち上げる(ダンベルは不安定だから負担が大きい)

# 企業や社会の損失「うつ」

## ストレスチェック



平成27年12月1日から始まる「ストレスチェック制度」についてお知らせします。  
厚生労働省は平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施を義務づけました。



### ストレスチェックとは

事業者が就労者に対して行う心理的な負担程度を把握するための検査  
(従業員数50人未満の事業場は、当分の間、努力義務となっています)

### 5分でできる職場のストレスチェック (厚生労働省HP こころの耳から抜粋)

- STEP 1** 仕事について 回答方法 **そうだ** **まあそうだ** **ややちがう** **ちがう**
- ・非常にたくさんの仕事をしなければならない
  - ・時間内に仕事が処理しきれない
  - ・自分のペースで仕事ができる
  - ・私の職場の作業環境はよくない (騒音・照明・温度・換気など)……………など17項目
- STEP 2** 最近1ヶ月の状態について 回答方法 **ほとんどなかった** **ときどきあった** **しばしばあった** **ほとんどいつもあった**
- ・活気がわいてくる・元気がいっぱいだ・生き生きする・怒りを感じる・内心腹立たしい
  - ・イライラしている・ひどく疲れた・へとへとだ・だるい・気がはりつめている・不安だ
  - ・落ち着かない・ゆううつだ・何をしても面倒だ・物事に集中できない・気分が晴れない
  - ・仕事が手につかない・悲しいと感じる・めまいがする・体のふしぶしが痛む
  - ・頭が重かったり頭痛がする・首筋や肩がこる・腰が痛い・目が疲れる
  - ・動悸や息切れがする・胃腸の具合が悪い・食欲がない・便秘や下痢をする
  - ・よく眠れない……………29項目
- STEP 3** 周りの方々について 回答方法 **非常に** **かなり** **多少** **全くない**
- ・あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？  
上司 職場の同僚 配偶者・家族・友人等……………3項目
- STEP 4** 満足度について 回答方法 **満足** **まあ満足** **やや不満** **不満**
- ・仕事に満足だ 家庭生活に満足だ……………2項目

STEP 2 自覚症状は“鍼灸の適応症”  
当会の鍼灸師におまかせください!!

# 高齢期で大事なこと 「教育?と教養?」



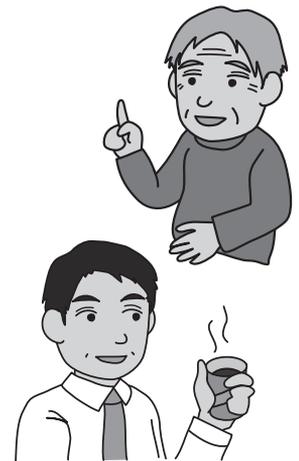
## 退職者“地域デビュー”「きょう行く」と「きょう用」

定年を迎え、突然訪れた空白の時間の大きさに、心身の失調をきたす人もいと聞く。「ボケないための頭の使い方」は「きょう行く」と「きょう用」なのだという。教育とか教養と思いきや、さにあらず。「今日、行くところがある」と「今日、用事がある」この二つである。

退職者の地域の居場所をつくる“地域デビュー”を成功させるには、ちょっとした心得が必要という。過去の経験やスキルを大事にしながらも、それらにとらわれ過ぎないこと。

- ① 人と話をするときも、元気が出るポジティブな話がいい
  - ② 地域には多様な価値観の方がいる 頭を柔軟にして聞き上手になる
  - ③ 自慢話はしない 見栄を張らない 年長風を吹かさない
- などを心掛ければ地域社会で人の輪が広がっていくそうだ。

近年、一人暮らしで誰とも話をしない「ひとり社会」が拡大し、高齢期のメンタルヘルス問題が深刻になっている。統計的にはうつ病は男性より女性に多いものの、高齢期の健康問題を動機とする自殺者は男性の方が多い。理由は「男性は相談できる人がいない」ことが大きいようだ。その背景には退職後に新たな人間関係を築けない元ビジネスパーソンが大きいことが原因かも知れない。「ひとり社会」の高齢期を安心して暮らすために、幅広い仲間とのネットワークをつくり、親の介護方法や苦労話を共有したり、上手な年金生活を送るためのノウハウ・生活情報を得たりすることが大いに役立つそうだ。



引用---2011年に出版された『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』『頭の体操』で知られる心理学者の多湖輝氏の著書から

何も用事がなく どこにも行かない毎日では身体も心も張り合いがなくなってくる

あした 行くところがありますか？  
あした 用事がありますか？

# ネパールで鍼灸を広めている凄い人

すご

畑 美奈栄 先生

畑美奈栄先生は鍼灸師として裸一貫でネパールに渡り、棒灸の生産工場を立ち上げ、現地の人たちやネパール政府に信頼を受けて鍼灸学校を自費で立ち上げ、鍼灸医療を活用してネパールの地域医療を支えている大変な方です。先生は、ネパールをトレッキング中に、病院も薬もない山の村で病気の母と子供に会い、何も出来ない自分にショックを受けたそうです。そして帰国後、わずかな道具と10本の指で治療の出来る鍼灸をネパールに広めようと一念発起して、鍼灸学校に入学なさいました。

卒業と同時にネパールへ渡り、1993年2月ネパール赤十字と共同で東洋医学専門学校及び付属診療所を設立、5年後には職業訓練校としてネパール教育省に認可され、現地に引き渡しました(!)。なんて私欲の一片もない、凄い人でしょうか。

現在、彼女の活動に賛同する人々が集まり、彼女の活動の資金援助を目的として、1991年6月「ティテパティよもぎの会」が発足しております。1998年からは、鍼灸学校の新規卒業生を受け入れて、ネパール全土に亘り、無料巡回医療(AMAヘルスキャンプ)を年間10~12回(1回7日間!!!)活動なさっております。



畑先生(上)と先生のもぐさ工場

ちなみに、AMAとはネパール語で「お母さん」のことだそうで、A=ACUPUNCTURE(鍼) M=MOXIBUSION(灸) A=ANMA&ACUPRESS(あんま、指圧)にかけた名称だそうです。



ビルガンジ村医療キャンプで鍼灸を使った巡回医療を行うよもぎの会の先生方。地元の医療従事者や看護学生と一緒に(2013年)。左写真の女性は、卒業仕立ての新人だった練馬支部の村山恵子先生。

# ネパール大震災後の先生の活動を支援しましょう!!

2015年4月25日ネパール中西部で発生したマグニチュード7.8の大地震は、負傷者約1万7千人、全半壊した建物約56万戸、死者は8千人を超えた。畑先生在住で、もぐさ工場のあるチャランケル村も甚大な被害を受け、スタッフの住むシタパイラ村も多数の犠牲者を出す酷い状況になりました。



シタパイラ村の仮設住宅。日本の仮設住宅のように参りません。ただのテントです。

つい先だって東日本大震災に見舞われた私達は、震災後の復興がどんなに大変であるか、またその復興地域の医療がどのように危機に陥るか、見聞きしてご存知と思います（東京都鍼灸師会でも、沢山の会員の先生方がボランティアで活動なさいました。）

いま、日本の大事な医療技術である鍼灸一本で、ネパールの地域医療を支えるために活動している畑先生とその仲間の御同業が、ヒマラヤのふもとで悪戦苦闘しております。



崩れ落ちたレンガ住宅。もともと地震の少ないネパールの人々にとって、自分の家族が住み暮らした場所が崩れ落ち、家族や友達を亡くす事、どれだけショックでしょうか・・・

公益社団法人東京都鍼灸師会としましては、鍼灸師の先輩として、あるいは後輩として、そして何よりも御同業の一人として、いま、畑先生を支えるべきと考えます。

「一鍼たすけ」読者の方々に、チャリティー募金にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、何卒、宜しく願い申し上げます。詳細は下記です。 (広報部長 鳥海春樹)

振込先と口座名 郵便振替口座：00950-4-319624 よもぎの会

# 震災から学び あすに備える

2015.01.17 YAHOO! JAPAN から

1995.1.17 午前5:46 M7.3 阪神淡路大震災

全壊家屋104,906棟 半壊144,274棟

亡くなった方の原因 ①窒息と圧死 77% ②熱死や熱傷 9% ③その他  
全焼家屋7,036棟 火災発生件数285件 (木造住宅密集地域を中心に数日間延焼した)

## 避難のときに すべきことは？

- ①ブレーカーを遮断する ②できるだけ荷物を持って避難する

答え ①ブレーカーを遮断する

電気関係による火災 85/139件 (139件---原因が判明している件数)  
原因がわかった火災のうち、6割が通電火災---電気が復旧するときの火事。  
避難するときはブレーカーの遮断を徹底し、通電火災を防ぎましょう。

## ライフライン 長い間使えなくなるものは？

- ①水道 ②ガス ③電気 ④電話

答え ①水道 ②ガス

阪神淡路大震災では ①水道 90日 ②ガス 83日 ③電気 7日 ④電話 6日  
---水・数日分の非常食 非常品の備えが大切です。

阪神高速神戸線では高速道路の橋げたが倒壊し635mにわたって横倒しになりました。復旧するのに622日かかり、鉄道は29路線が被災し、多くの人に影響が出ました。



## 車に乗っている時に地震がおきたらどうする？

- ①道路わきに停車してキーをつけたまま避難する ②避難先まで運転する

答え ①道路わきに停車してキーをつけたまま避難する

消防車や救急車が出動現場までたどりつけませんでした。

首都直下型地震や南海トラフ巨大地震が今後30年以内に70%の確率で起きるといわれています。大震災から得た教訓を忘れずに「いま、地震がおきたらどうなるか」を想像し、できることから備えましょう。(家具の固定 水・食料・持ち出しバックの確認 家族の避難場所 災害時の安否確認など) 「歯みがきをした方、できなかった方では風邪引きに違いが出た。」被災者弁 (口腔衛生も大事)

日本プライマリケア連合学会と国境なき医師団 (仏国本部) に所属する医師は「被災された方の体調不良、その6~7割を不定愁訴と診断。薬剤処方よりも、鍼灸師・マッサージ師の活躍 (施術) がとても有効であった。」とコメント。

公益社団法人 東京都鍼灸師会は  
城西地区をはじめ “地域防災” に取り組んでいます



# 人が倒れていたたら 意識がない場合



東京消防庁HP：救急アドバイスから引用

## 心臓マッサージ

胸の中央に手を重ねて置き ひじを伸ばし 手の付け根付近で押す  
1分間に100回の早さで 体重をかけて胸が4、5センチ沈み込むくらいに  
AEDが届くか救急隊が到着するまで続ける

日本救急医学会によると「人工呼吸は効果なし」との発表があった。ベルギー・米国・オランダ・スウェーデンなどの調査でも心臓マッサージだけのほうが良好か、ほぼ同じとの結果が得られている。

呼吸が止まっても12分程度は血液中の酸素濃度がそれほど下がらないことや、心臓マッサージの際の胸の動きで、空気が肺に送り込まれることなどが考えられる。

### 1. 肩をたたきながら声をかける



わかりますか？

### 2. 反応がなかったら、大声で助けを求め、 119番通報とAED搬送を依頼

誰か来てください！  
人が倒れています。



あなたは119番  
通報して下さい。  
あなたはAEDを  
持ってきて  
下さい。

### 3. 呼吸を確認する



胸と腹部の動き  
を見て、「普段ど  
おりの呼吸」をし  
ているか、  
10秒以内で  
確認します。

### 4. 普段どおりの呼吸がなかったら、 すぐに胸骨圧迫を30回行う

胸骨圧迫  
30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

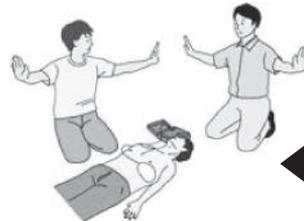
### 5. 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

人工呼吸2回



約1秒かけて、  
胸の上がりが  
見える程度  
の量を、2回  
吹き込みます。

### 6. AEDが到着したら電極パッドを貼る (電気ショックの必要性はAEDが判断する)



離れて下さい。

心電図解析中は  
傷病者に触れては  
いけません。

大きな出血は命とりになるので「止血」も並行して

救急車来るまでならば手で圧迫する ①上半身の出血＝わきの下 ②下半身＝そけい部  
病院に運ぶまで時間がかかる場合は \*三角巾またはベルトなどの補助が必要になる

# 夏に不足する ビタミンC



## 紫外線対策 その一つ“ビタミンC”がおすすめ その特徴は？

- ① 強い抗酸化作用…紫外線に含まれる「活性酸素」から細胞や組織を守る
- ② 過酸化脂質を抑える  
(過酸化脂質=コレステロール・中性脂肪が活性酸素によって酸化されたものの総称)
- ③ コラーゲン合成に必要
- ④ 風邪を引きやすい方・ヘルペスウイルスにも効果あり
- ⑤ 摂り過ぎても尿に排出されるから安心

### 注意点

加熱に弱いので、調理法は「煮る・茹でる」よりも「蒸す・炒める」ほうが適しています。  
(ビタミンCは“水溶性ビタミン=水に溶けるビタミン”として知られています)

## 推奨されている1日の摂取量は 100mg

ビタミンCといえば「レモン」が代表的な食べ物ですが、その他には

赤ピーマン	170mg
柿	70mg
キウイフルーツ	69mg
いちご	62mg
ブロッコリー	54mg
レモン果汁	50mg



※すべて100gに対しての含有量です

## 喫煙する方は要注意です!!

タバコ一本の喫煙につきビタミンCが25mg失われると言われてます。  
タバコ1箱吸う方は20本×25mg=500mgを余分にとらなくてはなりません。  
キウイフルーツだと7個半! いちごだと55個!  
現実的ではない数になってしまいます!

また、ストレスにも弱くストレスの多い現代社会ではこまめな補給が良いでしょう。  
ちなみにサプリ等で「レモン何個分のビタミンC!」なんて見ると思いますが、  
その時のレモン一個分は20mgで換算されています。

日差しも厳しくなる季節、紫外線によるお肌のダメージにも効果を発揮するビタミンC、  
しっかりと摂取することを心掛けましょう!



(埴 敬茂)

## 抗酸化作用の強い ビタミンC

# 👏 鍼灸はいいね!



## ツボは どれくらいあるの？

「ツボ=経穴は約700(駅)」 役割ごとに 「14の経絡(路線)」 があります。  
WHO: 世界保健機関では361経穴(ツボ) を効果の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49カ国に広まっています。



## どのような人が通っているの？ (鍼灸にかかる方の傾向)

1. 不定愁訴……調子が悪い 病院で検査をしても「異常なし」とされる方
2. 更年期障害……閉経時 ホルモン療法とともに鍼灸に通う傾向あり
3. 自律神経不調…厚生労働省は鍼灸の有用性を認める!?
4. 痛み……どこにいても痛みがとれない方
5. 疲れ……鍼灸を受けた感想「スッキリした・よく眠れた・温まった」など
6. 薬が苦手……副作用の経験がある または「ピンとこない」方



## どんな病気に 効果があるの？

運動器系… 首肩コリ むち打ち症 五十肩 腰・ひざの痛み リウマチ スポーツ障害など  
神経系… 各種の神経痛(頭、顔、胸、肋骨、坐骨、腕)  
各種まひ… 脳卒中後遺症を含む  
消化器系… 食欲不振、胃痛、胃のもたれ、吐き気、下痢、便秘  
そのほか… 本態性高血圧症をはじめ慢性諸疾患や難病にも改善した報告があります。  
女性では?… 冷え性 生理痛(月経困難症) 生理不順 更年期障害 つわり 逆子  
イライラ 不妊症など  
子どもは?… 夜泣き 疳の虫 虚弱体質 夜尿症 アトピー性皮膚炎 便秘 下痢  
鼻炎 小児ぜんそく など



### 健康保険で受けられる？

神経痛・リウマチ・腰痛症・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症  
その他---慢性的な痛みのある疾患や関節症などのご相談ください

### 健康保険以外は？

- ①労働者災害補償保険 (労災)
- ②自動車損害賠償責任保険 (自賠責)



お問い合わせは **当会の鍼灸師** または**03-3985-7501 東鍼会事務局**へ

# 世界49か国でおこなわれている“鍼灸”

「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49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。

韓国“MARS（中東呼吸器症候群）”二次感染について

“MARSコロナウィルス”は現在のところ、すべて中東地域から持ち出されたもの。

韓国での二次感染拡大は「MERS診断の遅れ」と「地元の風習（行動慣行）」が感染拡大を複雑化させたとの指摘がある。韓国では診断が確定するまで、さまざまな病院を頻繁に訪れる傾向があり、これがウィルス拡大につながったといわれている。

幸い日本は島国。ぜひとも「水際対策の徹底」を関係機関にお願いしたい。

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



3年前から、公益社団法人認可に向けて本誌を「一鍼たすけ」と命名し、鍼灸のファンを増やすために一般向けの広報誌と位置付けて発刊してまいりました。このたび、慶応病院の鍼灸頭痛外来や大学院で教鞭をとり活躍する鳥海春樹氏に広報責任者を引き継ぎました。

これからも鍼灸業界のための一石となることを期待します。

今後とも、よろしくご教示の程、お願い申し上げます。

天野寛敏 拝

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

《広報委員》鳥海春樹 天野寛敏 増田真彦 原珠枝 塙敬茂 《学術監修》浦山久昌

印刷：共栄印刷株式会社 東京赤坂営業所 03-5561-0305