

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第179号

平成30年9月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 河原保裕

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東
TEL 048-645-0416
HPアドレス <http://saitama.harikyuu.or.jp>
事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp
(広報委員長) 大谷尚子
(編集委員長) 阿部 琴美

行事予定表

9月
2日(日) 第1回学術講習会
9日(日) 拡大普及委員会
23日(日) 療養費等個別指導会
10月
14日(日) 呉竹学園 学園祭 お灸フェス
21日(日) 療養費等個別指導会
27日(土)~28日(日)
日本鍼灸師会全国大会in沖縄

平成30年度 第1回療養費等適正運用研修会

平成30年7月15日(日)さいたま共済会館に於いて第1回療養費等適正運用研修会が行われました。今年度は受領委任制度の大きな改定が行われるので健保委員から詳しい説明があり、会場からの質問も多数ありました。他にも「保険取扱い実績・不支給状況」「取扱い注意事項」「DKシステムについて」の話などがありました。



講演 日鍼会健保委員 片居木茂行先生

会場からの質問に答える 埼玉鍼灸師会健保委員長 村上悟先生

(公社)日本鍼灸師会 臨床鍼灸スポーツフォーラムin埼玉 報告

平成30年8月19日(日)ラフォーレ清水園にて臨床鍼灸スポーツフォーラムを開催し200名を超える参加者がありました。

教育講演では「スポーツ外傷・障害の予防とその対策」の演題で埼玉医科大学整形外科教授立花陽明先生がご講演されました。

シンポジウム1「日本におけるスポーツ鍼灸の現状と課題」には筑波技術大学講師近藤宏先生、筑波大学東京オリパラ総合企画室宮本俊和先生、呉竹学園東洋医学臨床研究所所長補佐金子泰久先生、長野オリンピック対応 長野盲学校教諭加藤秀一先生、花田学園AT総括部長 溝口秀雪先生がご講演されました。

シンポジウム2「スポーツ障害の臨床、最近の進歩—鍼灸治療に期待すること—」には埼玉医科大学整形外科講師坂口勝信先生、早稲田大学スポーツ科学学術院教授金岡恒治先生、小川赤十字病院整形外科部長山崎克彦先生、川口工業総合病院副院長 整形外科部長荻内隆司先生がご講演されました。

県民公開講座には約200名の県民にご参加いただきました。埼玉医科大学東洋医学科講師山口智先生が「あなたの自然治癒力を高める鍼灸治療の科学—自分でできるツボ健康法—」のテーマでご講演され、埼玉県鍼灸師会の会員が「合谷」などのツボの取り方を参加者に指導しました。

更に、基調講演では「国民の健康保持増進に期待する鍼灸治療—統合医療の新たな展望—」の演題で、厚生労働大臣加藤勝信様からご講演いただきました。



教育講演

シンポジウム1

シンポジウム2



県民公開講座

基調講演

平成30年度 健康まつり、 マラソン大会等のボランティアのお知らせ

今年も健康まつりやマラソン大会会場等でボランティア施術を行います。近くにお越しの際は会場にお寄りいただき、どうぞ鍼灸ボランティアをご利用ください。

■春日部地区 第30回無料ボランティア施術
9月9日(日)午後1時~午後3時 高齢者支援センター幸楽荘

■呉竹学園 学園祭 鍼灸体験 お灸フェス
10月14日(日)午前10時~午後3時 呉竹医療専門学校

■飯能健康まつり
10月21日(日)午前10時~午後1時 飯能市健康センター

■新座市健康まつり
10月21日(日)午前10時~正午 新座市保健センター

■富士見市健康まつり
10月28日(日)午前10時~午後2時 富士見市健康増進センター

■浦和区健康まつり
11月4日(日)午前10時~午後3時 浦和パルコ10階 浦和コミュニティセンター

■川越市健康まつり
11月4日(日)午前10時~午後3時 ウエスタ川越

第13回 埼玉アスレチック・ リハビリテーション研究会のご案内

日時:平成30年10月27日(土) 午後3時30分~ (予定)

会場:埼玉医科大学かわぐさクリニック 6階 大会議室
(住所:埼玉県川越市脇田本町2-1 TEL:049-238-8111)
(JR埼京線「川越」駅下車 徒歩3分、東武東上線「川越」駅下車 徒歩3分、西武新宿線「本川越」駅下車 徒歩10分)

内容:
【一般演題】
【シンポジウム】
テーマ:「みんなで考えるオーバーユース障害の予防と治療」
※駅伝部監督、体外衝撃波治療・スポーツ心理・スポーツ栄養の分野でアスリートをサポートしている先生方をシンポジストとして予定

【特別講演】
題名「1.サッカーリオオリンピック日本代表におけるメディカルサポート
2.スポーツ障害・外傷の病態解明と予防プロジェクト」
演者 武富修治先生(東京大学大学院医学系研究科 整形外科学 講師
東京大学スポーツ先端科学研究拠点)

参加費:一般2,000円 学生1,000円
定員:200名(会場の座席数が限られておりますのでご了承下さい)

認定単位(予定):
日本整形外科学会教育研修会1単位 分野番号[2][13]又は[S]スポーツ医
日医認定健康スポーツ医学再研修会 1単位
日本リハビリテーション医学会生涯教育単位付与項目 10単位
※日本整形外科学会研修単位、日本リハビリテーション医学会生涯教育単位取得希望の先生は、受講費1,000円を徴収させていただきます。

参加申し込み方法:
下記の事務局宛に「埼玉アスレチック・リハビリテーション研究会参加希望」として、電子メールまたはFAXにて①~③の事項を記入の上、お申し込みください。
①氏名(ふりがな)
②所属施設名・職種
③連絡先郵便番号・住所・電話番号・メールアドレスあるいはFAX番号
締め切りは平成30年10月13日(土)です。

<後援>埼玉県整形外科学会、埼玉県健康スポーツ協会、埼玉県体育協会、埼玉県理学療法士会(予定)
<共催>埼玉アスレチック・リハビリテーション研究会、久光製薬株式会社
事務局:埼玉医科大学かわぐさクリニックリハビリテーション科 担当 森 芳久
TEL:049-238-8292 FAX:049-238-8273
E-mail: koreha@saitama-med.ac.jp

熊谷地区臨床研究会のお知らせ

熊谷地区臨床研究会は当会会員以外の一般鍼灸師の方もご参加いただけます。

今回の会場は熊谷駅から直結の会議室ですのでご来場に便利です。ご興味ある方はぜひご参加ください。

参加をご希望の方は9月7日(金)までにおぎはら鍼灸院 (Tel・Fax:048-529-1666 mail:info@ogihara-harikyuu.com)にご連絡ください。

日時:9月11日(火)午後7時~午後9時
場所:熊谷市男女共同参画推進センター・ハートピア会議室 (熊谷駅ビルティアラ21 4階 電話番号:048-599-0011)

参加費:¥500
内容:運動器疾患~低周波通電療法
「筋力低下を認められる上肢痛」(橋本先生症例報告)
電気療法(低周波、干渉波、微弱電流波等)機器についての講演
(初めての方でも分かる使用法と実演)伊藤超短波、ホシノ医療器

病気について学ぼう

食中毒

食中毒は夏だけではなく、意外にも、食中毒が最も多く発生しているのは9~10月にかけての時期です。

秋に食中毒が多い原因として、夏バテが抜けずに免疫力が低下することが考えられます。また、行楽シーズンで野外調理がふえたり、食品の加熱が足りない場合があり、食中毒の原因菌を十分に殺菌できないことも考えられます。

■秋に注意したい食中毒の原因

鶏肉・豚肉、牛肉、魚介類などの加熱が不十分であったり、調理器具や手指などを介して食品が汚染されたりして起こります。

主にカンピロバクター菌、腸管出血性大腸菌(O-157など)、サルモネラ菌、炎ビブリオ菌、ウェルシュ菌などが原因菌となります。

また、秋は旬を迎えるキノコも注意です。キノコ狩りで採取したキノコは、安全だと鑑定されたもの以外は食べないようにしましょう。症状としては、いずれも下痢や嘔吐、吐き気、腹痛、発熱などを伴います。

■治療法とセルフケア

嘔吐がひどくて水も飲めないなど、症状が重い場合は早めの受診が必要です。下痢止めは食中毒菌を体内に閉じ込めてしまうため、服用は避けるべきです。子供の食中毒は脱水に注意しましょう。

■食中毒を防ぐには「つけない」「増やさない」「やっつける」。

1. つけない(洗う、密閉する)

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食品を扱う時や食事の前には十分に手を洗います。まな板や包丁などの調理道具も、しっかり洗浄しましょう。残った生肉の保管は密閉容器かラップを使用し、菌が他の食品につかないようにしましょう。

2. 増やさない(低温で保存する)

細菌の多くは高温多湿になると増殖が活発化します。菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存し、早めに消費しましょう。

3. やっつける(加熱処理する)

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部までよく加熱しましょう。中心部を75℃以上で1分間、加熱するのが目安です。また、包丁やまな板などの調理道具も洗浄後に熱湯で殺菌すると良いでしょう。

旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の旬の食べ物は「リンゴ」です。リンゴは昔から「リンゴが赤くなると、医者が青くなる」という言い伝えがあるくらい、身体に良いとされている食べ物です。日本では約100種類程度のリンゴが栽培されていますが、世界的には数千以上の品種があるそうです。そのため、旬も品種によって異なりますが、概ね秋から冬とされています。

リンゴは「ビタミン豊富!」と思っている方も多いと思いますが、実は意外とビタミンは少ないのです。リンゴの約85%は水分で、残りの成分にはミネラルのカリウムや、ペクチンやセルロースなどの食物繊維が豊富に含まれています。またビタミンA、ビタミンC、ポリフェノール、クエン酸やリンゴ酸も含まれています。

食物繊維の「ペクチン」は腸内に酸性にして、善玉菌を繁殖させるとともに、有害菌の繁殖を抑えてくれるので下痢などに有効です。更に、ペクチンは消化されないで腸内をきれいにして有害物質の排出を促進することから、便秘を解消させる働きもあります。リンゴには下痢にも便秘にも有効な優れた整腸作用があるのです!

風邪のときにすりおろしりんごがよく登場するのは、ペクチンの粘膜保護作用とリンゴ酸の消炎効果を期待したものです。また、クエン酸やリンゴ酸には疲労回復効果もあるので、風邪で体力が落ちているときにはもってこいです!

また皮に沢山含まれているリンゴポリフェノールは、強い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去して血流を改善したり、美白効果があったりすると言われています。

医者要らずの果物「リンゴ」。旬の今食べて、夏の疲れ回復&風邪予防にいかがですか?