

# さいたま

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188号

令和2年3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](mailto: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

3月  
22日(日) 療養費等個別指導会  
4月  
26日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉鍼灸活動録

2020年1月26日(日)、埼玉医科大学かわごえクリニックにおいて埼玉鍼灸学会と共済で『2019年度 第4回学術講習会』を開催しました。

今回は「慢性疼痛に対する頭鍼療法」をテーマとし、「山元式新頭鍼療法(YNSA)」医療法人愛鍼会山元病院理事長 山元敏勝先生、「中医学式頭鍼療法」帝京平成大学大学院健康科学研究科教授(兼)帝京大学付属池袋クリニック 高橋秀則先生、「痛みの鎮痛機序から考える頭鍼療法」帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科講師 皆川陽一先生の講演を行っていただき131人の参加者がありました。



山元敏勝先生



高橋秀則先生



皆川陽一先生



山元先生を囲んで

2020年2月9日(日)清水園において『2019年度 第2回療養費等適正運用研修会』と『埼玉県鍼灸師会創立70周年記念 県民公開講座』を開催しました。

療養費適正運用研修会では療養費委員会により、昨年から大きく変更になった受領委任制度について等の説明があり、91人の参加者がありました。



療養費等適正運用研修会

埼玉県鍼灸師会創立70周年記念 県民公開講座では「ココロとカラダを健康にする「食事とはりきゅう」」をテーマにし、「～自分でできる!～ 頭痛・肩こり・ストレス解消法」埼玉医科大学医学部講師東洋医学科 山口智先生、「～食事で体質改善!～ココロとカラダを元気にする食事術」医療法人山口病院 副院長・日本栄養精神医学研究会会長 奥平智之先生の講演を行い200名を超える参加者がありました。

県民公開講座終了後、埼玉県鍼灸師会創立70周年記念式典が開催され、大野元裕埼玉県知事から村上悟先生、大畑龍也先生、川畑充伸先生、大原秀夫先生、長谷川賢司先生に知事感謝状が授与されました。



県民公開講座 山口智先生



県民公開講座 奥平智之先生



県民公開講座 参加者参加イベント



県知事感謝状授与

## 2019年度 ボランティア活動報告

■呉竹祭 お灸フェス(2019年10月20日)

■さいたま国際マラソン ランナーズブース(2019年12月8日)



呉竹祭・お灸フェス



さいたま国際マラソン鍼灸ボランティア

## 健康まつり、マラソン大会等のボランティアのお知らせ

下記のマラソン大会会場等でボランティア施術を行います。会場にお越しの際は、どうぞ鍼灸ボランティアをご利用ください。大会開催については各HPにてご確認ください。

■彩湖リレーマラソン2020

3月15日(日)午前9時30分～ 戸田彩湖 道満グリーンパーク

■吉川なますの里マラソン大会

4月5日(日)午前7時～午後12時30分 市民交流センターおあしす

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「菜の花」です。

まだまだ寒い日も多いですが、少しずつ野菜売り場にも春野菜が並びはじめて、菜の花は春を感じさせてくれる野菜の1つ。見た目が華やかなだけでなく、栄養価も優秀なのでご紹介します。

一般的に菜の花といえば黄色い花が春に咲くイメージが多いですが、実は菜の花という花や野菜はなく、キャベツや大根、ブロッコリーやチンゲンサイなどのアブラナ科の総称なのです。その中で蕾や若芽などを食用にするのが春によく見かけるナバナになります。

菜の花にはカロテンやビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄など、多くのビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。

独特な苦味は「イソチオシアネート」という成分によるもので、ワサビや大根にも含まれているアブラナ科特有の成分で、血液をサラサラにする効果があり、抗ガン作用が高いことでも注目されています。更にこの成分は、細胞が壊れた時に生成されるので、食べる時にしっかりと噛むことがおすすめです。

おひたし、同じ春が旬のアサリと蒸し物にしても美味しいですね。



## 病気について学ぼう

### 新型コロナウイルス「COVID-19」

新型コロナウイルスは日本各地で感染者が出ています。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどを実施し、感染症対策に努めましょう。

#### ○新型コロナウイルスとはどのようなウイルスですか?

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることが分かっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスが含まれています。残り4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)を占めます。

#### ○新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつりますか?

ヒトからヒトへの感染は認められています。

#### ○新型コロナウイルスは動物からうつりますか?

新型コロナウイルスは、ペットからは感染しません。

#### ○二次感染のリスクはありますか?

ヒトからヒトへ感染した例が報告されています。感染のしやすさは、インフルエンザと同様であるなど、さまざまな研究が世界で報告されていますが、確かなことは現時点では分かっていません。

#### ○無症状病原体保持者から感染しますか?

無症状病原体保持者からの感染を示唆する報告もみられますが、現状では、まだ確実なことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く表れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

#### ○新型コロナウイルス感染症はどのように感染するのでしょうか?

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

##### (1)飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。  
※主な感染場所: 学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

##### (2)接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。  
※主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

#### ○感染を予防するために

石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。咳などの症状がある方は、咳エチケットを行ってください。また、持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

#### ○「咳エチケット」とは何を行うことですか?

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

#### ○マスクをした方がよいのはどのような時ですか?

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

#### ○一般的に濃厚接触とはどのようなことでしょうか?

必要な感染予防策なしに手で触れること、または対面で会話することが可能な距離(目安として2メートル)で、接触した方などを濃厚接触者としています。

#### ○中国やウイルスが見つかったその他の場所から送られてくる手紙や輸入食品などの荷物により感染しますか?

現在のところ、中国やウイルスが見つかったその他の場所から積み出された物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという疫学的情報はありません。WHOも、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物で長期間生き残ることができないとしています。

(厚生労働省HPから引用)

協賛各社  
(順不同)

医道の日本社・ヨシダ商事・ホシノ医療機器株式会社・アフラック募集代理店 株式会社むらた・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ・ソーシンメディック  
株式会社ママダ衣料・サンケイワーク