

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200号

令和4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

(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	
17日(木)	オンラインサロン一彩一 臨床研究会
27日(日)	療養費等個別指導会
4月	
21日(木)	オンラインサロン一彩一 臨床研究会
24日(日)	療養費等個別指導会

埼玉県鍼灸師会の活動

令和3年度第2回学術講習会(埼玉鍼灸学会主催)の開催

2022年1月23日(日)、オンラインにて埼玉鍼灸学会と共催で『令和3年度 第2回学術講習会』を開催しました。

今回のテーマは「刺さない鍼」でした。まず、「触圧刺激が生体へ及ぼす影響」の演題で国際医療福祉大学基礎医学研究センター教授 黒澤 美枝子先生にご講演いただきました。

次にシンポジウムが行われ、演題「毫鍼による接触鍼」をアイム鍼灸院院長 横山 奨先生に、演題「小児鍼」を鍼灸院花小紋院長 森山富代先生に、そして演題「T-Style Technique」を学校法人 呉竹学園臨床教育センターManager 船水隆広先生にそれぞれ発表いただき、その後、最初にご講演いただいた黒澤先生とシンポジスト3名による総合討論が行われました。



黒澤美枝子先生



横山奨先生



森山富代先生



船水隆広先生



総合討論

オンラインサロン一彩一の開催

第7回臨床研究会が12月16日(木)に行われ、山口綾子先生に「スキンタッチ」のテーマでお話いただきました。

令和3年度第2回療養費等適正運用研修会が1月16日(日)からオンデマンドで配信されました。



山口綾子先生



村上悟先生

オンラインサロン一彩一のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした『オンラインサロン一彩一』は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。臨床研究会の参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントが取得できます。

オンラインサロン一彩一の予定

3月17日(木) 臨床研究会 森孝史先生(積聚治療)

4月21日(木) 臨床研究会 講師未定

毎月の利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料
一般学生 500円、一般鍼灸師 1,500円
埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290
公社埼玉県鍼灸師会
にお振込みください。

参加方法 グーグルフォームからご登録ください。

鍼灸師・
育成学生の登録は
こちらから



鍼灸師・
学生の登録は
こちらから



ご質問などがございましたらsaishinkaihari9@gmail.comにご連絡ください。

病気について学ぼう

便秘

便秘とは?

「慢性便秘症診療ガイドライン2017」では“本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態”を便秘としています。排便が3日に1回だとしてもスムーズに排便でき、スッキリ感があれば便秘ではなく、逆に毎日出ていても、残便感があってスッキリしないなどの不快な自覚症状があるなら便秘と考えられます。

便秘の原因

口から入る食べ物・飲み物の水分と胃腸から分泌される消化液が加わり、大腸には大量の水分が流れこみます。その水分の大半は、大腸を通過する際に吸収されて、食べ物の残りかすが便となります。大腸内での水分吸収量が少し増えるだけでも便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

便秘の原因は幅広く、原因が異なれば治療法も違います。

①大腸や直腸の動きの異常による「機能性便秘」

最も多いタイプの便秘で、生活習慣・ストレス・加齢などで、大腸や直腸・肛門の動きが乱れる結果起こります。機能性便秘はさらに三つに分けられます。

①-1 弛緩性便秘…大腸を動かす筋肉が緩んで、便を動かす蠕動運動(ぜんどううんどう)が弱まると、なかなか便が運ばれないために便秘になります。高齢者の便秘や朝食をとらない・運動不足などの乱れた生活習慣による便秘はこれに該当します。

①-2 痙攣性便秘…大腸の蠕動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘で、ストレスの影響が強いと考えられています。

①-3 直腸性便秘…便意を習慣的にがまんしていると神経の感度が鈍って、直腸に便が入っても便意を催さなくなります。女性が便秘しがちな理由の一つです。また最近、温水洗浄便座の水を肛門の奥まで入れるために神経の感度が鈍り、便秘になる人が増えています。

②便の通過が物理的に妨げられる「器質性便秘」

大腸の病気や手術後の癒着などのために、大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こる便秘です。このタイプの便秘は元の病気を治すことが基本です。

③全身の病気の症状として起こる「症候性便秘」

甲状腺機能低下症などの病気、神経損傷や糖尿病の合併症などにより大腸のぜん動運動が弱くなり、便秘がちになります。また、病気ではなく生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になりやすくなります。

④別の病気の薬の副作用で起こる「薬剤性便秘」

抗うつ薬、抗コリン薬、せき止めなどは大腸のぜん動運動を抑えるので、副作用で便秘になることがあります。

危険な便秘とは

強い腹痛や吐き気、発熱などを伴うもの、便に血が混ざるものは詳しい検査が必要です。

便秘治療の基本

慢性便秘症の治療には、保存的治療と外科的治療が用いられます。

便秘症の治療において、生活習慣の改善が基本となります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えることで、自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。また

- 便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行く。
- 適度の運動を行う。運動を行うことで、腸の動きが促されます。
- 食習慣を見なおす。(1日3食を規則正しく摂取する。水分をしっかりとる。食物繊維の摂取を心がける。(※大腸通過遅延型便秘症や便排出障害では、食物繊維摂取量増加ではかえって悪化する場合があるので、注意が必要です))

「日本臨床内科医会HP」「厚生労働省HP」参照

旬の食べ物を食べて元気になろう!

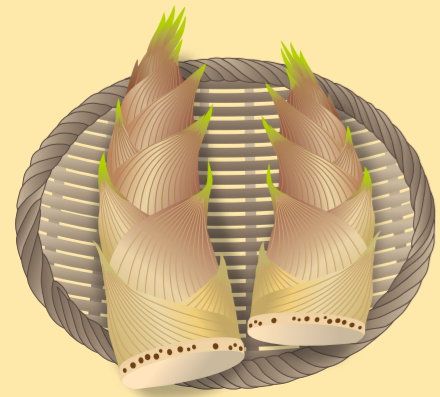
今回の旬の食べ物は「筍(タケノコ)」です。

タケノコは名前の通り竹の芽の部分を総称したものです。竹は意外にもイネ科に当たり、温暖な地域に多く生えます。種類もたくさんありますが、食用とされるものは「孟宗竹(モウソウチク)」「淡竹(ハチク)」「真竹(マタケ)」「根曲がり竹」などのほんの数種類だけなのです。また「筍」という名前の由来は一句(10日程)であの竹の形に成長してしまうことからだそうです。食べられる期間もほんの一瞬。そんなに成長が早いのに竹の寿命は百年以上とも言われているのがすごいですね。

タケノコに含まれている主な栄養素は「食物繊維」「チロシン」「カリウム」の3つが挙げられます。「食物繊維」は炭水化物の一種で、整腸作用・血糖値上昇の抑制・血中コレステロールの濃度を下げる等の効果が期待できます。なので便秘解消や大腸がんの予防が期待できます。「チロシン」はタケノコを茹でたときに出る白い粉のようなものです。これはアミノ酸の一種で、タケノコに含まれる代表的な旨味成分です。満足感や興奮作用を起こす脳内物質であるドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質を生成するため、脳を活性化させてやる気を出させる効果があると言われています。「カリウム」には、塩分の吸収を抑制する効果があると言われていて、高血圧予防への効果が望まれています。体内の水分バランスを整えてくれるので、むくみ改善にも役立ちます。しかし、食物繊維が多いため食べすぎると逆に消化不良を起こす可能性があります。またアクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

タケノコは掘ってから時間が経つにつれてアクが強くなっていきます。採ったり買ったりしたらすぐに米ぬかか米のとぎ汁で茹でて、すぐに使わない時は煮汁ごと保存しておくとももちします。

今はスーパーで水煮したものを一年中手に入れることができますが、是非旬の時期に手に入れたものを食べて春を感じたいですね。



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・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
サンケイワーク