

# さきたま

第158号

平成27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.harikyu.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

## 顎関節症の鍼灸治療

～平成26年度 第3回臨床研究会報告より～

学術委員 高橋 雅明

顎関節症とは開口障害、開口時痛、関節雑音の3徴とするもので、炎症症状を欠き、慢性に経過する症候群の総称である。

原因は咬合不全(噛み合わせの不均衡)、歯科処置のある種の外力、歯の接触癖、精神的ストレスや環境の変化など、多因子病因が考えられているが、不明な点も多い。

上下の歯は安静時に0.5～2.5mm位の隙間があるのが普通である。食事や会話時の接触は瞬間的なもので、1日に上下の歯が接触している時間は20分に満たない。上下の歯が軽く接触するだけでも開口筋が作動し、長時間に及ぶと疲労が蓄積する。また、開口筋が働くと顎関節で関節の軸となる下顎頭が関節に押さえつけられた状態になり、この状態が続くと関節の摩擦が強まり、スムーズな動きが阻害され、血行動態が悪くなり、疼痛に敏感になることで、顎関節症を引き起こす。

下を向くと顎が閉じやすく、噛みしめやすい。文字を見たり、細かい手作業やパソコンを長時間行ったりする人は注意しなければならない。また、重たいものを持つことが多いとか、球技や格闘技などのスポーツでは噛みしめることが多く、問題になりやすい。ストレスを受けると無意識下で噛みしめて対処していることが多い。

鍼灸治療は顎関節周辺の筋緊張の緩和により関節の動きをスムーズにさせ、血行動態の改善により疼痛や不快な症状をコントロールすることを目的とする。遠隔部・顎関節周辺部・肩背部等の治療を行う。

セルフケアとして、歯の接触癖が原因であることを認識させ、「歯を離してリラックス」等の張り紙をして意識を促す。



高橋先生の顎関節治療実技

## 平成26年度 第2回療養費等適正運用研修会報告

平成27年1月18日(日)に清水園に於いて平成26年度第2回療養費等適正運用研修会が行われ、村上副委員長より「書類記入上の注意」、水川委員より「再開に関する特別な取扱い」、大畑委員長より「自賠責の仕組みについて」の話があった。

自賠責の仕組みについては「自賠責には強制保険と任意保険があり、まずは強制保険から支払いが行われる」「強制保険の支払金額について」「保険会社は加害者の代理人であり、善意の第三者ではない」等々の説明があり、参加者は大変興味深く聴講していた。



大畑龍也先生

研修会会場

## 4月の埼玉メンタルヘルス交流会 -うつ病の予防とケア-のお知らせ

平成27年2月15日の学術講習会にてご講演いただいた山口病院・奥平先生からのご案内です。参加希望の先生はHPをご参照ください。尚、本交流会は当会も後援しております。

日 時:平成27年4月11日(土) 午後2時～4時30分頃(1時30分開場)

開 場:ウエスタ川越 (埼玉県川越市新宿町1-17-17 TEL 049-224-6017)

参加費:無料(参加希望者はホームページ上にある必要事項をメールまたはFAXした後、年会費3000円をお振込みください。4月以降12月の会まで毎月無料となります。)

お申し込みの際の必要事項:お名前、ふりがな、所属、職種、役職、住所、電話番号、メールアドレス

振込先:みずほ銀行 川越駅前支店 (普通)2596761 埼玉メンタルヘルス交流会

参 加:どなたでもご参加いただけます。先着96名

テーマ:「うつ病」①うつ病を予防する方法 医療法人緑光会東松山病院 理事・医局長 中島 衛 先生

②うつ状態における栄養療法 山口病院(川越)精神科部長・新宿溝口クリニック 奥平 智之 先生

③交流会 うつ病の専門医師・専門家へのご相談ができます

主 催:埼玉メンタルヘルス交流会(SMN)(Fax 049-226-2928、HP <http://www.saitama-m.net>)

E-mail: [saitamamental@excite.co.jp](mailto:saitamamental@excite.co.jp)

後 援:川越市薬剤師会 埼玉県鍼灸師会

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の香りが見え隠れする時期になりました。そんな春の香りがする旬の食べ物は「蓬(よもぎ)」です。蓬は多年草で一年中どこにでも生えていますが、食用にする蓬は新芽の部分なので、是非温かい日に散歩をして空き地や河原などに新しい芽を伸ばした蓬を見つけて摘んでみてください。

蓬は私達鍼灸師が使うお灸の「艾(もぐさ)」の原料でもあり、生薬として漢方では「艾葉(がいよう)」として昔から使われています。

そして蓬の栄養ですが、なんと食物繊維はほうれん草の約3倍もあります。蓬に含まれる食物繊維は不溶性食物繊維といい、胃や腸の中で水分を多く含む便秘の解消やダイエット効果があります。非常に沢山のカロチンを含んでいて、抗発がん作用や免疫賦活作用があります。またそれは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器を守る働きがあるといわれています。ビタミンKも多く含まれ、血液の凝固にかかわる成分を促す働きがあります。

蓬の食べ方としては、有名なのは草餅ですね。餡子が入っていても入ってなくても美味しい春の定番のおやつです。3月3日の桃の節句で使われる菱餅の緑色の部分にも使われています。お餅をつくのが大変という方は、葉を綺麗に洗い、衣をつけて天ぷらにしても美味しいです。塩茹しておひたしやあえ物にしても春の味を堪能できると思います。



協賛各社  
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療機器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・カナケン・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ