

さきたま

第162号

平成27年11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
(広報委員長) 大谷尚子
(編集委員長) 阿部琴美

行事予定表

- 11月
8日(日) 全日本鍼灸学会 関東支部学術集会
15日(日) 第2回臨床研・第3回学術講習会
22日(日) 療養費等適正運用個別指導会
- 12月
20日(日) 療養費等適正運用個別指導会

第1回臨床研・第2回学術講習会報告

平成27年9月13日(日)に大宮ソニックシティ906号室において平成27年度第1回臨床研と第2回学術講習会が開催されました。臨床研では日鍼会全国大会in神奈川の一般演題で口演される大宮地区 佐藤 大介先生の予演会が行われました。学術講習会は埼玉医科大学産婦人科教授 石原 理先生による「生殖医療の現状と未来—不妊治療はいかに変わったか—」とアキュラ鍼灸院長 徐 大兼先生による「生殖医療と鍼灸治療」の2講演が行われました。



佐藤 大介先生



徐 大兼先生



石原 理先生

健康まつり・マラソン大会等 ボランティア予定

11月・12月にボランティア参加予定の健康まつり・マラソン大会をお知らせします。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

- 浦和区健康まつり
11月1日(日)10時~16時 会場:浦和バルコ10階 浦和コミュニティセンター
- 川越市健康まつり
11月1日(日)10時~15時 会場:ウエスタ川越
- 所沢市健康まつり
11月8日(日)9時30分~15時30分 会場:所沢市保健センター
- 所沢シティーマラソン
12月6日(日)7時30分~13時 会場:西武ドーム
- 川口マラソン ランナーズズーク
12月6日(日)7時~12時 会場:青木公園

平成27年度 第2回臨床研究会・第3回学術講習会のご案内

学術委員長 小俣 浩

日にち:平成27年11月15日(日)

会場:With Youさいたま 4F 視聴覚セミナー室
(埼玉県さいたま市中央区新都心2-2 ホテルプリランテ武蔵野 Tel048-601-3111)

■第2回臨床研究会開催(会員及び育成学生会員限定・参加費無料)

時間:午前11時~12時(午前10時30分受付開始)

演題:「私の得意治療:スポーツ障害と鍼灸」

熊谷地区 橋本 成正先生

■第3回学術講習会

時間:午後1時30分~4時45分(午後1時受付開始)

テーマ:東洋医学と食事療法

講演1:(午後1時30分~3時)

「東洋医学と糖質制限」

石心会狭山病院 メンタルヘルス科副部長

竹野 良平先生

講演2:(午後3時15分~4時45分)

「鍼灸治療と食養生(実技供覧)」

千葉大学非常勤講師・和光治療院漢方薬局代表

平地 春美先生

参加費:会員2,000円、育成学生会員500円、一般5,000円、

一般学生1,000円、従業員3,000円

※当講習会は(財)東洋療法研修試験財団の生涯教育研修制度認定講習会です。当日はGKカードをお持ちください。

問い合わせ・連絡先:

(公社)埼玉県鍼灸師会 学術委員長 小俣 浩

埼玉医科大学 東洋医学科

TEL&Fax 049-276-2108、または049-276-2113

E-mail: homata@saitama-med.ac.jp



病気について学ぼう(2)

不妊症について

■不妊症とは?

健康な男女が結婚後2年間妊娠に至らない状態のこと。7組中1組のカップルが不妊症。

■不妊の原因は?

不妊の原因は、男性側、女性側、あるいはその両方にある場合がありますが、何も原因がない場合もあります。

男性側に理由がある割合と、女性側に理由がある割合は、ほぼ半々だと言われています。

■男性側の理由

造精機能障害(精子を製造する能力に問題がある。男性不妊の約80%)
・精子の数が少ない、または無い、あるいは精子の運動性などの性状が悪い
・精索静脈瘤で精巣内の温度が高く、精子の数や運動性が低下
・特に原因はなくても精子が作られない場合もある

精路通過障害

・過去の炎症(精巣上体炎)などにより精管が詰まっていて精子が排出できない

性機能障害

・勃起障害(ED)、膣内射精障害など
一般的にはストレスや妊娠に向けての精神的なプレッシャーなどが原因と考えられていますが、糖尿病などの病気が原因のこともあります。

■女性側の理由

女性が妊娠・出産に至るためには、生殖にかかわる全ての器官(子宮・卵管・卵巣・脳・視床下部・下垂体・膣など)が正常に働くことが重要です。

排卵因子(排卵が起こらない)

・甲状腺など女性ホルモンを出す仕組みに影響を与える病気
・男性ホルモンが高くなるホルモンのバランス異常(多嚢胞性卵巣症候群)など
・極度の肥満または体重減少

卵管因子(卵管が炎症などによって詰まる)

・卵管炎や骨盤腹膜炎...クラミジア感染症が原因
・子宮内膜症の病変による卵管周囲の癒着

頸管因子

子宮頸管の粘液の分泌が少なかったり、精子の貫通に適していなかったりすると、精子は子宮内に侵入しにくくなり、妊娠が起きにくくなります。

免疫因子

時に免疫の力で精子を攻撃してしまうことがあります。攻撃されると精子は運動性が失われ、卵子に到達できず、妊娠が起こりません。

子宮因子(子宮内に到達した胚がくっついて育つことを妨げられる)

・子宮筋腫や子宮の先天的な形態異常など
・子宮内の過去の手術や炎症による癒着

■加齢による影響

男女とも、加齢により妊娠する・させる力(妊孕性)が低下することが分かっています。加齢により精子や卵子の質の低下が起こることが妊孕性低下の原因と考えられています。

■原因不明の不妊

食生活(亜鉛・ビタミンD・鉄不足)・生活習慣(不養生・過労)・冷えなどが原因となります。

生活習慣で大事なこと

- ①規則正しい生活
- ②十分な睡眠
- ③適度な運動
- ④ストレスを緩和する生活を取り入れる

旬の食べ物を食べて元気になろう!



暑い暑いと言っていたのが嘘のように、きちんと季節は廻って涼しい日が続いていますね。季節の変わり目で体調を崩しやすいですから、体調管理をしっかりと、旬のものを食べて元気になりましょう!

今回の旬の食材は「牡蠣(かき)」です。食べられている牡蠣は主に真牡蠣と岩牡蠣の二種類があり、これから旬を迎えるのは真牡蠣です。真牡蠣は9月頃に産卵を終え、次の産卵期に向けて栄養を蓄えていくので、これからが太ったクリーミーな牡蠣が味わえる季節となります。

牡蠣に多く含まれる栄養で有名なものが「亜鉛」です。亜鉛は今回の学術講習会の記事でも挙がっていますが、不足すると妊娠させる能力を持たない精子が生産され、精力減退、勃起不全などの不妊症の原因にもなり得るのです。また、亜鉛が不足すると新陳代謝や免疫機能が低下して味覚障害を引き起こします。

他にも牡蠣には、鉄やビタミンB12、葉酸などの造血関わる栄養が多く含まれているので、貧血や疲労回復に効果があります。夏バテならぬ秋バテが有名になってきていますので、滋養強壯の為に旬のプリプリの牡蠣を食べて元気になりましょう!

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