

さきたま

第165号

平成28年5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

5月
22日(日) 療養費等個別指導会
29日(日) 全日学関東支部講座

6月
19日(日) 療養費等個別指導会

平成27年度 第4回学術講習会

2月14日(日)にさいたま共済会館において平成27年度第4回学術講習会が開催され、埼玉医科大学病院副院長 中元秀友先生による「総合診療医の診察の実際」・埼玉医科大学川越クリニック院長 片山茂裕先生による「糖尿病の診断と治療 update」・帝京平成大学ヒューマンケア学部 岩昌宏先生による「下部消化器疾患への鍼灸治療」の3演題の講演がありました。

現在行われている医療、診断のお話に参加者は興味深く聞き入っていました。



中元秀友先生



片山茂裕先生



岩昌宏先生

治療院見学会へ行って

熊谷地区 阿部 琴美

3月27日の治療院見学会は、熊谷市で開業されている大谷尚子先生の治療院「大谷鍼灸院」でした。今回の参加者は6名でした。以前は自宅のあるビルの二階の一室を治療室として使われていましたが、2年前に



治療院見学会

一階を改装して新しい治療院にされたので、とてもキレイで清潔感溢れる素敵な治療院でした。見学内容として、まず玄関から待合室そして治療室を案内され、「治療院を作る際にこだわったこと」「患者さんに心地よく治療を受けていただけるようこだわったこと」などを説明されました。そして、治療室でコーヒーとお茶菓子を囲みながら、「女性鍼灸師だから気を付けていること」などを中心に色々な話題が上がりました。少人数ということもあり和気あいあいとした空気の中、3時間弱があったという間に過ぎました。

同じ女性鍼灸師として、治療院を持って開業されている大谷先生の話はとても為になるものばかりで、自分が開業する時に参考にさせていただこうと思いました。

平成28年度 (社)全日本鍼灸学会 関東支部認定講習会A講座のお知らせ

日時:平成28年5月29日(日) 10:00~15:10
場所:東京大学 医学部教育研究棟13階 第6セミナー室

講演:
講演1
『機能性消化管障害の病態と治療、最近の進歩
—特にFDとIBSを中心に—』
埼玉医科大学総合医療センター副院長、消化器・肝臓内科教授
屋嘉比 康治 先生

講演2
『遺伝子及び遺伝子診断学の基礎と臨床、現状と今後の展望(仮)』
お茶の水女子大学
基幹研究院自然科学系大学院人間文化創成科学研究科
ライフサイエンス専攻 遺伝カウンセリングコース教授
沼部 博直 先生

講演3
『漢方医学の本質とは何か—復興の軌跡と未来像』
京都大学人文科学研究所 教授 武田 時昌 先生
参加費:事前申込…会員3,000円 一般4,000円
当日…会員4,000円 一般5,000円
学生一律2,000円

問い合わせ:文京区本郷7-3-1
東京大学医学部附属病院
リハビリテーション部 鍼灸部門内
(公益社団法人)全日本鍼灸学会関東支部事務局
事務局代表 粕谷 大智
TEL:03-3815-5411内線34280
FAX:03-5800-9028

旬の食べ物を食べて元気になるう!

今回の旬の食材は「韭(ニラ)」です。ニラは通年を通してスーパーにも並び、旬が無いように思われがちですが、実は春先に出始めた葉は柔らかく香りも強くとても美味しいのです。とはいえ、ニラはとても強い野菜なので家庭での栽培も可能で、根元を残して収穫すれば年に三回収穫できる、お財布に優しい野菜です。

そしてニラには疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。またニラは「古事記」や「万葉集」にも登場するくらい古くからある野菜です。漢方薬としても用いられていて、滋養強壮、整腸作用、体を温めるなどの効能があります。

これからまた暑い暑い夏がやってきます。そんな夏を元気に乗り越えるために今から美味しいニラを沢山食べてスタミナをつけていきましょう!!



病気について学ぼう(4)

糖尿病

■糖尿病の原因

糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態のことです。放置すると全身にさまざまな影響が出てきます。

■糖尿病の種類

1型糖尿病

インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因でこわされることで、インスリンが作られなくなり、糖尿病になります。子どもや若年者に多くみられます。

2型糖尿病

インスリンの分泌が少なくなったり、動きが悪くなるために起こります。日本の糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病です。

過食(特に高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因により発症するので、2型糖尿病は「生活習慣病」ともいわれます。

また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

■代表的な自覚症状

- *尿の量が多くなる(多尿)
- *のどが渇いて、水分をたくさん飲む(口渇、多飲)
- *体重が減る
- *疲れやすくなる

■経過

1型糖尿病では、尿が増える、のどが渇くといった症状が急に起こりますが、2型糖尿病はゆっくりと進行するので、症状に気が付かず、糖尿病が進行していることがあります。症状が無いからといって血糖コントロールを行わずにいると、合併症を引き起こします。

治療によって血糖値がほぼ正常にまで改善しても、糖尿病そのものが治るというわけではありません。治療を中止すると、ふたたび血糖値は高くなってしまいます。定期的な検査と治療を続けることが大切です。

■合併症

細小血管症

*糖尿病性網膜症

網膜の血管が障害され、目のかすみ、視力低下などがあらわれ、症状が進むと失明してしまうこともあります。

*糖尿病性腎症

糖尿病により腎臓の動きが悪くなると、血圧が上昇する、尿中にたん白が出る、体がむくむなどの症状があらわれます。さらに症状が進むと、血液中に老廃物がたまり、腎不全や尿毒症など生命にかかわる重篤な症状を引き起こします。腎不全になってしまうと、人工透析を受ける必要が出てきます。透析導入の原因の第1位は糖尿病性腎症です。

*糖尿病性神経障害

神経が障害され、信号がすばやく体のすみすみまで伝達するという動きが低下します。手足のしびれ、ほてり、痛みなどがあらわれます。

一方、足の感覚が麻痺して、傷があったとしても気づかずに放置してしまい、足の潰瘍や壊疽になることもあります。足は清潔に保ち、常に注意を払うようにしましょう。

大血管症

大きな血管の病気である動脈硬化により起こる合併症で、脳卒中や、心筋梗塞、足の壊疽などがあります。動脈硬化は糖尿病があると進行しやすくなり、合併症による深刻な状況を引き起こす原因になります。

■治療

治療には薬物療法・食事療法・運動療法があります。

食事療法

食事療法は、単に摂取カロリーを制限するのではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切です。食品に含まれる栄養素やエネルギー量を知り、バランスのよい食事を楽しみましょう。

■食事療法の注意点

- *食事の時間は規則正しく
朝・昼・晩と規則正しく食べて、間食は避けます。
- *ゆっくり、よく噛んで、腹八分目
ゆっくりとよく噛んで食事をすることで、必要以上に食べることを防ぐことができます。
- *食品の種類はできるだけ多く、バランスよく
食品の種類はできるだけ多くとり、栄養素が偏らないようにしましょう。
- *脂質と塩分は控えめに
脂質が多い食品を多くとると、脂質異常症となり動脈硬化が進行するおそれがあります。特にコレステロールや飽和脂肪酸が多い食品は控えめにしましょう。

*食物繊維をとる

野菜、海藻、きのこには食物繊維を多く含むものは、食物の消化吸収をゆっくりにして、血糖値の急激な上昇をおさえます。

■運動療法

食後の運動により食後高血糖を抑えて血糖コントロールをよくすることや、運動を継続することでインスリンの働きをよくすることが重要な目的です。また、2型糖尿病患者さんは、脳卒中の発症率や死亡リスクが運動療法により半減することが明らかになっています。

■運動療法の注意点

運動療法は、軽い運動から始めて、徐々に時間を長く、強度もやや強くしていきます。体調が悪い時や暑さや寒さが厳しい時には無理をしないようにしましょう。空腹時は低血糖になる可能性があるため避けましょう。

■運動を避けたほうがよい場合

- *血糖コントロールが悪いとき
- *合併症が進行しているとき