

# 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170号

平成29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
- 16日(木) 熊谷市鍼灸師会  
普通救命講習会
- 19日(日) 療養費等個別指導会
- 4月
- 23日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉会活動録

「平成28年度 第2回臨床研修会」「平成28年度 鍼灸普及推進講座」「平成28年度 第2回療養費等適正運用研修会」が平成29年1月15日(日)清水園に於いて開催されました。

第2回臨床研修会では高橋雅明学術委員が「頸部痛の鍼灸治療－循環取穴法と表裏配穴法－」のお話と、鍧鍼を用いた実技を披露してくださいました。

鍼灸普及推進講座では荻原健太熊谷地区長が「健康講和の始め方と今後の展開」の題で講演され、加藤政明総務委員長より補足説明がありました。

療養費等適正運用研修会では昨年改定があった往療費に関して等の説明があり、多くの参加者がありました。



高橋雅明先生



療養費研修会

療養費研修会会場

「平成28年度第4回学術講習会」が平成29年1月22日(日)、埼玉医科大学 かわごえクリニックに於いて開催されました。

「女性疾患の基礎と臨床、最新のトピックス」をテーマに埼玉医科大学総合医療センター総合周産期母子医療センター副センター長・教授 関博之先生に「産科専門外の医療従事者が妊婦を診る時の留意点」を、女性鍼灸師フォーラム代表 辻内敬子先生に「更年期障害に対する鍼灸治療－鍼灸師が注意すべき鑑別点と鍼灸治療の実際－」を、明生鍼灸院副院長 木津正義先生に「不妊の基礎知識と鍼灸治療の最前線」をご講演いただきました。



関博之先生



辻内敬子先生



木津正義先生

## 普通救命講習会のお知らせ (熊谷市鍼灸師会主催)

以下の予定で普通救命講習会を開催いたします。当会会員以外の一般の方もご参加いただけます。参加をご希望の方は3月10日までに、おぎはら鍼灸院(TEL/FAX 048-529-1666 mail [info@ogihara-harikyu.com](mailto:info@ogihara-harikyu.com))までご連絡ください。

- 日時: 3月16日(木)午後1時30分～4時30分
- 場所: 熊谷市中央公民館3の1(熊谷市仲町19番地(八木橋デパート北)、TEL 048-523-0895)
- 参加費: ¥500
- 内容: 普通救命講習I(心肺蘇生法(主に成人を対象)、大出血時の止血法)
- 定員: 10名(熊谷市鍼灸師会会員を除き)

## 吉川なますの里 マラソン鍼灸ボランティア

4月2日(日) 午前7時30分～12時に吉川市市民交流センター「おあし」で開催される吉川なますの里マラソンにて鍼灸ボランティアを行います。マラソンに参加される方だけでなく、応援・見学の方もご利用いただけます。ぜひお立ち寄りください。

## 病気について学ぼう(更年期障害)

### 更年期障害とは

「更年期」とは閉経を挟んだ前後約10年間の事を指します。個人差がありますが、一般的には45～55歳が「更年期」と言われる期間になります。

更年期における様々な不快な症状は、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」と密接な関係があります。エストロゲンの分泌量は30代半ばにピークを迎え、卵巣機能が低下するに従って徐々に減っていき、40代半ばからは急激に減少します。この突然の変化に体がついていけず起こるのが「更年期障害」と呼ばれる不調です。

### 更年期障害の主な症状

更年期障害を感じるかどうかは個人差があります。不調をほとんど感じない人もいれば、日常生活に支障が出るような重い症状に悩む人もいます。また、どんな症状を感じるか、その数や種類も人によって異なりますし、同じ症状でも日によって出方やつらさが違うこともあります。

主な症状……………

#### 【体の症状】

だるい、たちくらみ、疲れやすい、耳鳴り、のぼせ、動悸、ほてり、手足のしびれ、多汗、関節の痛み、手足の冷え、からだのかゆみ、腰痛、骨粗しょう症、肌や目や口の乾燥、肩こり、頭痛、尿トラブル、めまい など

#### 【心の症状】

イライラ、不眠、不安感 など

### 若年性更年期障害

30代から40代半ばの女性でも、生理不順になったり、月経が無くなったりと、女性ホルモンの分泌が乱れている人が急増しています。これは、ストレスや無理なダイエット、食生活を含めた不規則な生活などにより、早いうちから卵巣機能が低下してしまったことが原因と考えられています。このような状態になると、ほてりや手足の冷え、めまい、落ち込みなど更年期障害に似た症状が見られるようになり、「若年性更年期障害」と呼ばれています。若年性更年期障害になった人は、更年期を迎えた時の症状もひどく現れることがあります。日々のストレス解消や規則正しい生活を心がけ、プレ更年期からしっかりと対策を取ることが大切です。

### 更年期を上手に過ごすために

更年期障害の症状を重くさせる原因として考えられるのがその人を取り巻く環境です。ストレスを感じやすい環境にいと、心身が不安定になり、症状も悪化しがちです。

家族や友人に話すことで理解を得たり、積極的に趣味やスポーツに取り組んだりすることで悩みやストレスを解消し、上手に乗り越えていきましょう。

自分自身で更年期かどうかわからない場合、また日常生活が続けられないほどつらい症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

更年期と思っている、背後に他の病気が隠れている場合があります。

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「蕪(カブ)」です。カブはアブラナ科で大根、白菜、ブロッコリーなどと同じ分類の野菜で、露地物は冬が旬ですが種類が豊富で春先まで旬だと言われています。

カブと言えば根の方を食べるイメージですね。もちろん根の方にもビタミン類が含まれ、多く含まれる消化酵素のアミラーゼはでんぷんの消化を助け、胃腸の働きをよくする作用があります。ですが、江戸時代の頃までは実は葉の部分の方を主に食べていたそうです。葉の部分には根よりも多くの栄養が含まれていることが分かり、近年再注目されています。カブの葉は緑黄色野菜に分類されていて、野菜の中でもトップクラスのカルシウム含有量があります。また、骨の形成や維持に必要なビタミンK・ビタミンCも多く含まれているので、今回の「病気について学ぼう」で取り上げられている女性の更年期障害の一つとしてあがる「骨粗鬆症」の予防にも効果的です!それから、β-カロテンが非常に多く含まれているので免疫力アップと風邪予防にとっても効果があります。

今後カブを食べるときは、根だけではなく葉の部分も一緒に食べて、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