

# 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171号

平成29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](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

5月  
14日(日) 定時総会  
21日(日) 療養費等個別指導会  
6月  
25日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉会活動報告

(平成28年12月～平成29年3月)

期間中に当会が行ったボランティア活動及び講習会です。

### 川越市健康まつり

平成28年12月11日  
於 ウエスタ川越

### 春日部健康フェア

平成28年12月4日  
於 東部地区ふれあい拠点施設

### 入間市健康まつり

平成29年3月5日  
於 入間市健康福祉センター

### 無料ボランティア施術(春日部)

平成28年11月6日  
於 高齢者支援施設 寿楽荘

### さいたま市・槻寿苑 鍼灸奉仕活動・講演

平成29年2月19日  
於 槻寿苑

### 健康講話(地域包括支援センター)(浦和・大宮)

平成29年2月3日  
於 松本自治館

平成29年2月17日  
於 ベルベッキオ

平成29年3月6日  
於 日進公民館

平成29年3月29日  
於 中尾しづや苑



健康講話(地域包括支援センター)



### 介護鍼灸ボランティア(所沢)

平成28年12月18日、平成29年1月15日、  
2月19日、3月19日  
於 所沢市保健センター

### 普通救命講習会

平成29年3月16日  
於 熊谷中央公民館

### 所沢シニアマラソン

平成28年12月11日  
於 西武プリンスドーム

### 川口マラソン

平成28年12月4日  
於 青木公園陸上競技場



普通救命講習会

## 第66回(公社)全日本鍼灸学会学術大会 東京大会のご案内

会期:平成29年6月10日(土)～11日(日)

テーマ:『世界に誇る日本鍼灸』

～「東京宣言」確立のためのプロGRESS～

会場:東京大学 本郷キャンパス

〒113-8654 東京都文京区本郷 7-3-1

参加費:正会員 13,000円、学生会員 6,000円、

一般 17,000円、一般学生 8,000円、

東京大会関連団体会員\* 17,000円

\*東京大会関連団体会員とは、日本鍼灸師会・全日本鍼灸マ

ッサージ師会・日本 東洋医学系物理療法学会・日本伝統鍼灸学

会・日本良導絡自律神経学会・日本臨 床鍼灸懇話会・日本自

律神経学会の各正会員ならびに東洋療法学校協会の学校代

表者と専任教員が対象となります。

事務局:〒160-0008 東京都新宿区三栄町3番地

東京医療専門学校内 E-mail 66tokyo@jsam.jp

【お問合わせ先】

〒330-0845

埼玉県さいたま市大宮区仲町2-75大宮フコク生命ビル7F

株式会社JTB関東 法人営業埼玉支店内

「第66回(公社)全日本鍼灸学会東京大会デスク」

TEL 048-644-5313 / FAX 048-649-0746

E-mail jsam66@kanto.jtb.jp

大会役員 大会会頭:小川 卓良

実行委員長:鳥谷部創治

## 病気について学ぼう(五月病)

### 五月病とは

4月は気候が大きく変動するのに加えて、多くの人が学校や職場などが変わり、それまでとは違った生活を始める時期です。このような気候や環境の変化は知らず知らずのうちに心身の疲労を招き、連休が終わる頃に溜まった疲れから気分や体調が不良になる、こういった症状を一般的に「五月病」と呼んでいます。

「五月病」は正式な病名ではなく、医学的には心身が環境の変化に対応しきれずに不調をきたす精神的な疾患、「適応障害」のひとつであるというのが一般的な考え方です。

### ■症状としてよく見られるのは

- ・気分が落ち込む ・やる気がでない ・焦り、不安を感じる
- ・考えがまとまらない ・食欲がない ・倦怠感
- ・寝起きが悪くなる

精神的な症状を病気とはとらえにくいこともありますが、過去には経験がないと思えるほどこれらの症状を自覚したら、「五月病」を疑ったほうがよいかもしれません。

### ■うつ病との違い

五月病とうつ病は、一見すると症状は似ていますが、違う病気と考える必要があります。

五月病は、慣れない生活からくる一過性の心身の不調であり、「新しい環境に慣れる」ことで、比較的短期に治る可能性が大きい症状です。

これに対してうつ病は、重度の落ち込みや体の不調がともに長期にわたって続いた結果、脳内ホルモンの分泌にも不調をきたし、簡単には正常にならなくなった状態であり、長期にわたる投薬などで正しく治療しなければ完治は難しい疾患です。

### ■治療

適応障害の治療は、環境を調整することとカウンセリングや体の不調に対する投薬などを行います。

#### ・環境の調整とは

過度なストレスとなっている活動(勤務時間や業務など)を減らしたり、気分転換になる活動(趣味、同好会など)を始めたりといった、生活の調整を行います。

### ■五月病予防のための7カ条

- ・完璧を目指さない  
8割できていれば上等と考えましょう。
- ・焦らない  
なかなか溶け込めないと感じたら、無理に溶け込もうとせず、流れに身を任せるつもりで、自分ができていることに落ち着いて取り組みましょう。
- ・人に話す  
話しているうちに自分のなかで整理できてすっきりしてしまうことも多いものです。
- ・自分がストレスと感じるのは何かを知る  
自分にとって何がストレスかを知ることは、心身の健康のために大切です。それには日記が大変有効です。
- ・生活のリズムを整える  
睡眠だけでもしっかりと。
- ・気分転換を探す  
一番望ましいのは、休日には平日とはまったく関係のない楽しみがあることです。
- ・食事内容に気をつける  
五月病予防として、疲労回復に役立つビタミンB、疲労による免疫低下の助けとなるビタミンCなどは特に心がけて摂りたい栄養素です。

「五月病」を感じたら、心配せずに早うちに医師に相談してください。正しく治療すれば、きっと短い期間で治せるのですから。

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の旬の食材は「玉ねぎ」です。玉ねぎは一年を通して安定して手に入る上に、和洋中どんな料理にも使える万能野菜なので常備しているご家庭も多いかと思います。そしてよく健康番組でも取り上げられる位色々な効果があります。

まず有名なものでは、血液サラサラ。これは「セルケチン」というポリフェノールの一種が多く含まれているために血管内皮機能が改善され、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を少なくして、動脈硬化や血栓が予防されると言われています。つまりは命の危険に直接つながる脳卒中や心筋梗塞の予防になります。また血糖値の低下にも効果があると言われているので、生活に支障の出る合併症の多い糖尿病の予防にもなります。

さらに、今回の「病気について学ぼう(五月病)」のテーマであった気持ちの病気に対しても玉ねぎは効果があります!玉ねぎは切ると涙が出ますがこれは「硫化アリル」という成分が空気中に飛んで目に入るためですが、この硫化アリルは適度に空気中から摂取すると精神が安定して、眠気を誘い、不眠解消に効果があると言われています。やり方としては薄切りまたはみじん切りにした玉ねぎを水にさらさず枕元に置くだけです。

このような玉ねぎの素晴らしい栄養素は長時間水にさらしたり加熱したりすると減少してしまうので、なるべくそのままの状態を食べるのがベストとなります。一年中食べられる玉ねぎですが、旬以外に店で並ぶものは今の時期に採れたものを低温保存したもので辛みが強くなります。採れたての甘い玉ねぎをなるべく生で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