

# 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172号

平成29年7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

7月  
16日(日) 平成29年度 第1回療養費等適正運用研修会  
平成29年度 第1回学術講習会  
23日(日) 療養費等個別指導会  
8月  
27日(日) 療養費等個別指導会

## 鍼灸ボランティア活動報告

「吉川なまずの里マラソン大会2017」ランナーズ・ケア  
4月2日(日)に行われた吉川なまずの里マラソン大会に埼玉県鍼灸師会 草加・吉川・越谷地区合同でランナーズ・ケアを行いました。  
天候にも恵まれ、昨年よりも多くのランナーに利用していただけました。またリピーターの方も多く、大会での認知度も向上してきたのを実感できます。  
ケアを受けられた方は、ハーフ48名、10km20名、5km18名でした。ご利用者の年齢はハーフと10kmは30代から60代の方が多かったのですが、5kmは10代・20代の方も多数みられました。  
主訴はおもに腰下肢でしたが、次に多かったのは頸肩部でした。



## 平成29年度 第1回療養費等適正運用研修会のお知らせ

平成29年度・第1回療養費等適正運用研修会を開催致します。  
上記研修会は連続して欠席されますと、次回研修会又は補講に出席されない限りは当会を通じての療養費請求ができなくなります。(会員に限らず実務担当者の方が代理で参加されても有効です。)また、研修会当日は「保険取扱い要覧」をご持参いただきますようお願い致します。

記

日時:平成29年7月16日(日)  
午前10時30分～午後12時30分(午前10時開場)  
場所:さいたま共済会館 601号室  
(〒330-0841 さいたま市浦和区岸町7丁目5-14  
TEL:048-822-3330)  
内容:・今後の療養費取り扱い動向に関して  
・平成28年度取り扱い実績不支給状況  
・書類記入上の注意  
・DKシステムに関して  
参加費:無料



## 平成29年度 第1回学術講習会開催のお知らせ 埼玉鍼灸学会と共催

日時:平成29年7月16日(日)  
午後2時～午後4時40分(午後1時45分受付開始)  
場所:さいたま共済会館502号室

■講演I (午後2時～午後3時)  
「腰椎椎間板ヘルニアの病態と診断・治療」  
埼玉医科大学総合医療センター整形外科教授 税田 和夫 先生

■講演II (午後3時10分～午後4時40分)  
「スポーツ領域における鍼灸治療-足関節障害に対する鍼治療の実践(実技供覧)」  
帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科准教授 吉田 成仁 先生  
参加費:鍼灸会会員無料、育成学生500円、一般5,000円、  
一般学生1,000円、鍼灸会会員の従業員3,000円、  
埼玉鍼灸学会会員2,000円、(公社)全日本鍼灸学会会員3,000円  
※鍼灸会会員は会員証を持参・提示してください。

連絡先:(公社)埼玉県鍼灸師会 学術委員会 小俣 浩  
埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷38番地  
埼玉医科大学 東洋医学科  
TEL&Fax 049-276-21108、または049-276-2113  
E-mail:homata@saitama-med.ac.jp

※本講習会は(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。

## (公社)日本鍼灸師会 鍼灸臨床研修会受講者募集のお知らせ

鍼灸臨床研修会では、「腰痛」「坐骨神経痛」「頸・上肢痛」「膝関節痛」「肩関節痛」の基礎的疾患について、病態把握・問診法・診察法・検査法と実技を指導します。受講修了者はレポートを提出していただき、これを講師が審査・添削・指導します。さらに、合格者には全国大会の一般口演発表に至るまで、丁寧に指導しています。

日時:平成29年9月16日(土)～18日(月・祝) 3日間  
場所:呉竹医療専門学校  
(埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-185-1)

研修資格:カリキュラムを全て受講できること。  
日鍼会会員受講者ではレポートの提出。  
一般鍼灸師受講者(会員外)では鍼灸師の資格を持つ者。  
学生受講者は鍼灸養成学校在学中で2年生以上であること。

締め切り:平成29年8月31日(木)  
受講料:日鍼会会員 35,000円、一般鍼灸師 50,000円、  
学生 35,000円

申し込み:埼玉県鍼灸師会(Tel.048-645-0461)  
※カリキュラムの詳細等は(公社)日本鍼灸師会HPをご覧ください。

## あはき免許保有証申請の 事務手続きについて

今年度も「あはき免許保有証」申請の事務手続きを行う予定です。  
日程等の詳細が決まり次第、第鍼灸会ホームページに掲載いたします。

## 病気について学ぼう(熱中症)

### 熱中症

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあるので、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

### ■熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給できない

### ■熱中症の予防・対策

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ・「水分」をこまめにとろう  
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ・「塩分」をほどよく取ろう  
毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、水分や塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従いましょう。
- ・「睡眠環境」を快適に保とう  
通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- ・「丈夫な体」をつくらう  
バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

### ■もし熱中症かなと思ったときは

- ・すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう  
(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の食材は「大蒜(ニンニク)」です。上記の「病気を学ぼう」のテーマである「熱中症」に対して効果のある食材です。ニンニクは約6千年も昔から滋養強壮のある食材として食べられていました。日本でも「古事記」に記載されている程です。

ニンニクの滋養強壮の効果はビタミンB1の吸収率を高めたり、ビタミンB1を貯蔵できる形に変えたりすることに大きな関係があります。ビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に欠かせない補酵素で、言わば元気促進ビタミンなのです。ニンニクの抗酸化作用、抗菌・殺菌作用は外部の有害物質を排除する効果があり、これらも疲労回復に大きく役立ちます。

この強力な抗菌・殺菌、解毒作用は、風邪やインフルエンザ・食中毒の予防に効果があると言われます。また夏には食欲が落ちがちですが、ニンニクを調理した時の香りは食欲をそそるので、サッと炒めて香りを立てて何か一品に入れるといいですね。

そしてニンニクの有効成分であるアリシンは胃の粘膜を刺激し、胃の動きを活発にしたり胃液の分泌を促進したりするなど消化活動を活発にする効果があり、更にタンパク質を分解し、消化吸収を促進する効果もあります。

しかしニンニクは刺激の強い食材なので、食べ過ぎると胃や腸の粘膜を傷めてしまいますし、独特の口臭も気になります。一日の摂取に適切なのは大人で一日3片くらいだそうです。美味しく栄養があって、体にいい効果の沢山あるニンニク!量に気を付けながら食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

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