

# 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168号

平成28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](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

- 11月  
13日(日) 第3回 学術講習会  
20日(日) 療養費等適正運用個別指導会
- 12月  
18日(日) 療養費等適正運用個別指導会

## 第1回 臨床研究会・第2回 学術講習会報告

平成27年9月18日(日)にさいたま共済会館において第1回臨床研究会と第2回学術講習会が開催されました。

臨床研究会では浦和地区の今井幸司先生が「頸椎性神経根症に合併した石灰沈着性腱板炎」を発表され、学術講習会では「総合診療と鍼灸治療」をテーマに埼玉医科大学東洋医学科 講師の山口智先生に「腰痛・腰下肢痛の診察法と鍼灸治療の実際 -理学検査の意義と病態に基づく刺鍼法(実技中心)-」を、東京大学医学部付属病院 助教の関谷剛先生に「総合診療の実技 -内科疾患 聴・打診法の意義と実際-」をご講演いただきました。



今井 幸司先生



山口 智先生



関谷 剛先生

## 平成28年度 健康まつり、マラソン大会等のボランティアのお知らせ

今年も健康まつりやマラソン大会会場等でボランティア施術を行います。会場にお越しの際は、どうぞご利用ください。

- 浦和区健康まつり  
11月6日(日) 午前9時～午後4時  
浦和パルコ10階 浦和コミュニティーセンター
- 第26回無料ボランティア施術  
11月6日(日) 午後1時～午後3時  
春日部市高齢者福祉センター「寿楽荘」
- さいたま市国際マラソンランナーズブース  
11月13日(日) 午前9時45分～正午  
さいたまスーパーアリーナ
- 所沢市健康まつり  
11月13日(日) 午前9時30分～午後3時30分  
所沢市保健センター
- 春日部市主催「健康フェア」  
12月3日(土)～4日(日)  
東部地域ふれあい拠点施設「ふれあいキューブ」
- 川口マラソンランナーズズケア  
12月11日(日) 午前7時～正午  
青木公園 陸上競技場
- 川越市健康まつり  
12月11日(日) 午前10時～午後3時  
ウエスタ川越
- 所沢シティーマラソン  
12月11日(日) 午前7時30分～午後1時  
西武プリンスドーム

## 平成28年度 第3回 学術講習会のご案内

日時:平成28年11月13日(日)午後1時15分受付開始

会場:さいたま共済会館601号室

テーマ:ロコモティブシンドロームと鍼灸治療

演題:①午後1時30分～午後3時

「ロコモティブシンドロームの概念と治療戦略」

埼玉医科大学病院 病院長 織田弘美先生

②午後3時15分～午後4時45分

「ロコモティブシンドロームの鍼灸治療-特に変形性膝関節症への効果-」

筑波技術大学保健科学部保健学科鍼灸学専攻 教授 野口栄太郎先生

参加費:会員2,000円 育成学生500円 一般5,000円

一般学生2,000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。

連絡先:(公社)埼玉県鍼灸師会 学術委員会 小俣浩 菊池友和

津崎正法 高橋雅明

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(5)

### 冬季うつ病

うつ病は気分の落ち込みが特徴的な心の病。朝起きた直後に一番気持ちが冴えず、夕方になると少し気持ちが軽くなる「メランコリー型うつ病」や、気持ちの落ち込みに対する自覚が少なく、頭痛や腹痛などの体の症状が目立つ「仮面うつ病」など、一言でうつ病といっても色々なタイプがあります。季節性と深く関わっているものが「冬季うつ病」です。

### 冬季うつ病の特徴

冬季うつ病の最大の特徴は、日が短くなる秋から冬にかけてうつ傾向が強まり、春になると自然とうつ状態から回復して元気になるという季節性があり、20～30代の女性に多い病気です。

### 冬季うつ病の症状

冬季うつ病の症状は、一般的なうつ病の症状とほぼ同一です。

- ・気分の落ち込み
- ・今まで楽しんでできたことを楽しめない
- ・ぐったりとして疲れやすい
- ・活動量の低下
- ・眠気が強く、睡眠時間が長くなる
- ・食欲の亢進、特に甘いものが欲しくなる

### 冬季うつ病の原因

冬季うつ病の原因は、日射量不足とはっきりわかっています。

### 冬季うつ病の治療

- ・光療法(人工光を照射し日照量を補って症状を改善させる治療法)
- ・薬物療法(抗うつ剤)
- ・心理療法(認知行動療法など)

### 食生活による冬季うつ病改善法

冬季うつ病の傾向がある場合は、秋から冬にかけて秋サバのような青魚を摂取することも有効。もちろん他の食品もバランスよく、ほどほどに摂取するのが肝心です。

### 日常生活でできる冬季うつ病改善法

日照量の少なさが原因で起きる冬季うつ病ですが、日照量に限らず、一日中日の差し込まない部屋で仕事をするなどの生活環境でも、同様の症状が生じるリスクがあります。自分の生活環境がこれに当てはまる人は、心の健康のためにも、外で過ごす時間を増やすよう心がけましょう。

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の旬の食べ物は、上の記事にあった冬季うつ病に効果があるとされている光物の魚の一つ「鯖(サバ)」です。

サバは一年中スーパーなどで目にする魚ですが、それはからだに黒い斑点がある「ゴマサバ」という種類で、「マサバ」という種類のは秋から冬にかけてのこれからの時期脂が乗って美味しいです。

サバには必須脂肪酸の一種であるEPA、DHAを豊富に含んでいます。EPAは中性脂肪を減らし、動脈硬化の改善に効果があります。DHAはテレビなどでもよく取り上げられているので有名な栄養素ですが、摂取する事によって脳を活性化させ、ボケの防止や記憶力を向上させる働きがあるとされています。

昔からの言葉で「さばを読む」という言葉がありますが、このさばは魚のサバの事です。サバは傷みやすく数も多く捕れたため、早口で数えられて実際の数と合わないことから、いい加減に数えることからきているようです。旬の美味しいサバを食べて年齢をサバ読まないでいように元気になりましょう!