

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174号

平成29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

(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
- 12日(日) さいたま国際マロン
- 19日(日) 第2回臨床研究会・第3回学術講習会
- 26日(日) 療養費等個別指導会
- 12月
- 23日(土) 療養費等個別指導会

平成29年度 第1回臨床研究会・第2回学術講習会報告

平成29年9月17日(日)さいたま共済会館504会議室において第1回臨床研究会と第2回学術講習会が開催されました。

第1回臨床研究会では埼玉県鍼灸師会スポーツ鍼灸委員会・実務者講習会(特に「さいたま国際マロン」に向けて)として今井幸司先生と阿部洋二郎先生による実習形式の勉強会が行われました。

第2回学術講習会では「認知症と認知症の人を理解するために」埼玉医科大学総合医療センター神経精神科客員教授・西熊谷病院副院長 深津 亮先生、「脳卒中に対する鍼灸治療の実際―鍼による脳血流の増加反応と後遺症に対する治療のエビデンス―」埼玉医科大学東洋医学科講師 山口 智先生にご講演いただきました。



臨床研究会の様子



深津 亮先生



山口 智先生の実技供覧

平成29年度 健康まつり、 マロン大会等のボランティアのお知らせ

今年も健康講話や健康まつり・マロ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5日(日)午前9時～午後4時
浦和パルコ10階 浦和コミュニティセンター

■さいたま市国際マロンランナーズブース

11月12日(日)午前11時～午後5時
さいたまスーパーアリーナ・ゲート内ランナーケアブース

■第26回無料ボランティア施術

11月12日(日)午後1時～午後3時
春日部市孝豊福祉センター「寿楽荘」

■所沢市健康まつり

11月12日(日)午前9時30分～午後3時30分
所沢市健康センター

■春日部市元氣アップ教室「健康ツボ講座」

11月30日(木)午後2時～午後3時30分
春日部市豊春区公民館

■川口マロン

12月3日(日)午前7時～12時
川口市青木運動公園

■所沢シティマロン

12月3日(日)午前8時～午後1時
メットライフドーム

■春日部市健康フェア

12月3日(日)午前10時～12時
東部地域ふれあい拠点施設ふれあいキューブ

■健康講話

12月22日(金)午前10時30分～午後12時30分
市民サロン ワンコインサロン東六 東大宮

平成29年度 第2回 臨床研修会・第3回 学術講習会のご案内

日 時:平成29年11月19日(日)午前10時30分～午後4時45分
会 場:さいたま共済会館 504号室

■第2回 臨床研修会(午前10時30分～12時)

会員及び育成学生のみ参加可

演 題:「美容鍼灸の実際」

演 者:大宮地区長 細井弘之先生

参加費:無料

■第3回 学術講習会(午後1時30分～午後4時45分)

テーマ:「アレルギー疾患に対する鍼灸治療」

演 題:「気管支喘息の発現機序と診断、治療」

埼玉医科大学呼吸器内科 准教授 杉知行先生

「アレルギー・免疫疾患に対する灸治療の実際とその作用機序」

(学)呉竹学園 東京医療専門学校教諭 昭和大学医学部生理学講座生体制御学部門 三村直巳先生

参加費:会員無料、育成学生500円、一般5,000円、

一般学生1,000円、従業員3,000円、

日鍼会関東ブロック会員2,000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。GKカードをご持参ください。

※埼玉鍼灸会会員は会員証をご持参ください。

連絡先:(公社)埼玉県鍼灸師会 学術委員会 小俣浩 菊池友和 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

インフルエンザ

インフルエンザはよく普通のかぜ(普通感冒)と誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく場合によっては重症化や合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。

通常のかぜ(普通感冒)はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

■インフルエンザの予防

1. 栄養と休養を十分にとる

体が疲れていたり、弱った状態でいたりするとウイルスに感染しやすくなります。体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけることが大切です。

2. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空气中を漂います。更に、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下して、ウイルスに感染しやすくなります。部屋の温度は18～20℃にし、加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。また、こまめな水分補給もお勧めです。

3. 外出後の手洗いとうがいの実施

感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いので、手洗いがとても大切になります。また、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぐことができます。

4. 人混みを避ける

人混みは飛沫感染や接触感染が起きる状況になりやすいため、流行時期で体が弱っている場合などは人混みを避けたほうが感染防止につながります。

5. マスクを着用する

インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。

■ワクチンの接種

高齢者、心臓や肺に慢性的な病気を持つ人、気管支喘息を持つ小児などはインフルエンザにかかるリスクが高いため、合併症を引き起こしたりする可能性の高いので、医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。通常、流行期間が12～3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。

旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の食材は「柿(カキ)」です。柿は古くから日本にある果物で、昔から「柿が赤くなると、医者か青くなる」と言われているくらい栄養価が高い果物とされています。

柿には一個食べるだけで一日分の必要摂取量を満たすほどの、とても多くのビタミンCが含まれています。冬に向けて風邪をひきやすいこの時期に食べることで免疫力を高め、ビタミンAには粘膜を保護する効果があるので合わせてウイルスなどから体を守ってくれます。

さらに柿にはタンニンとカリウムが豊富に含まれているため、二日酔いに効果があるとされています。渋みの元であるタンニンには消臭・除菌効果があり、石鹸などとしても利用されている成分ですが、アルコール成分を分解してくれる力もあります。そしてカリウムは利尿作用が強く、体に不要なものを尿として体外に出す働きがあります。タンニンで分解されたアルコール成分をカリウムで外に出すことで、二日酔いに効果があると言えます。

しかし柿は食べ過ぎると体を冷やして消化不良を起こしたり、便秘になってしまったりします。またタンニンが鉄と結合するために鉄不足を起こしたりするので、一日に一個程度を食べると丁度いいとされています。

昔は庭のある家にはよく見られた柿ですが、今はスーパーでも甘く美味しい柿を買うことができます。医者いらずの旬の柿を食べて元気に冬を乗り越えましょう!!

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