

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176号

平成30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

(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
20日(火) 熊谷市鍼灸師会勉強会
25日(日) 療養費等個別指導会
4月
26日(日) 療養費等個別指導会

埼玉会活動録

平成30年1月14日(日)、清水園に於いて『平成29年度 第3回臨床研究会』『平成29年度 鍼灸普及推進講座』『平成29年度 第2回療養費等適正運用研修会』を開催しました。

第3回臨床研究会では学術委員の高橋雅明先生が「奇穴の応用—女膝と落枕—」演題で、実技を交えてご講演くださいました。

鍼灸推進講座ではお灸メーカー「山正」東京営業所所長の金安義文様が「お灸の四方山話」との演題でご講演くださいました。

療養費適正運用研修会では療養費委員会による保険者動向や書類記入上の注意等の説明があり、100人を超える参加者がありました。



高橋雅明先生の実技



山正 金安義文様



療養費等適正運用研修会

平成30年1月28日(日)、埼玉医科大学かわごえクリニックに於いて埼玉鍼灸学会と共催で『平成29年度 第4回学術講習会』を開催し、「筋・筋膜性腰痛—最近の進歩—」をテーマにし、「肉離れの診断と治療」医療法人JOSC JIN整形外科スポーツクリニック院長の仁賀定雄先生、「筋・筋膜の神経支配と治療」日本大学歯学部生理学講座・埼玉医科大学東洋医学科の久保亜紗子先生、「筋・筋膜性腰痛に対する鍼灸治療—トリガーポイント鍼治療の実際—」明治国際医療大学鍼灸学部はり・きゅう学講座教授・付属鍼灸センター長の伊藤和憲先生にご講演いただきました。



仁賀定雄先生



久保亜紗子先生



伊藤和憲先生

平成29年度 ボランティア活動報告 (平成29年12月～平成30年1月)

- 川口マラソン(平成29年12月3日)
- 所沢シティマラソン(平成29年12月3日)
- 春日部市健康フェア(平成29年12月3日)
- 大宮地区健康講話(平成29年12月22日)



川口マラソン 参加者



所沢シティマラソン ケアブース

吉川なますの里マラソン 鍼灸ボランティア

4月3日(日)に吉川市市民交流センター「おあしす」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、応援の方もご利用いただけます。ぜひお立ち寄りください。

熊谷地区臨床研究会のお知らせ

熊谷地区の臨床研究会を以下の日程で行ないます。参加された先生方が得意とする治療方法を話し合う和気あいあいとした勉強会です。鍼灸師及び鍼灸養成機関の学生ならばどなたでも参加できます。ぜひ気軽にご参加ください。

日時: 3月20日(火) 午後7時受付開始
午後7時15分～9時15分(予定)
場所: 熊谷市中央公民館(熊谷市仲町19番地
(八木橋デパート北) TEL 048-523-0895)
参加費: 500円
内容: 胃腸疾患の鍼灸治療

ご参加希望の方は、おぎはら鍼灸院までご連絡ください。
TEL/FAX 048-529-1666
Mail info@ogihara-harikyu.com

病気について学ぼう

花粉症

花粉症とは花粉が原因で起きるアレルギー反応です。(アレルギーとは、特定の無害な物質を外敵や異物とみなし、それを排除するために過剰に体が反応する現象のことを言います。)

■花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが花粉症の4大症状です。その他、痰の出ない乾いた咳、気管支の腫れ、のどの痛み、肌荒れ、肌のかゆみ、熱っぽい、倦怠感、頭が重い等の症状が出ることがあります。

風邪に似た症状ですが、花粉症のくしゃみは発作のように連続して起こり、回数が多いのが特徴です。また、鼻水は水のようにサラサラしています。

■対処法

○マスクをする

マスクをして保湿、保温することで症状が緩和されます。さらに、鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれます。

○目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりをつくり、まぶたの上に置くと楽になります。

○生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくなります。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

○栄養バランスの良い食事をとる

肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。

○薬を使う

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える内服薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。

■花粉を取り込まないようにするために

○外出時はできるだけ花粉を避ける

花粉がたくさん飛び、晴れて風が強い日や、昼前から午後3時ごろの時間帯はなるべく外出を控え、外出時はマスク・メガネ・帽子・スベスベした素材の服を着用しましょう。

○室内に花粉を持ち込まない

外出から戻ったときは、家に入る前に玄関先で服などについた花粉を払い落とし、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをしましょう。

洗濯物はできるだけ乾燥機を利用するか部屋干しにし、布団を外に干したときは花粉を払い落としてから取り込み、さらに掃除機をかけましょう。

○室内の花粉を減らす

晴れて風が強い日中は、窓やドアを閉めて、空気清浄機を使用しましょう。

掃除をするときは床や畳は拭いてから掃除機をかけ、ソファやカーテンにも掃除機をかけ、仕上げに家具を濡れた雑巾で拭きましょう。

旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の旬の食べ物は「キャベツ」です。旬の食べ物というタイトルですが、キャベツは様々な品種があるため一年を通して収穫できます。ですが、今の時期に出回る春キャベツは柔らかくサラダ等で食べやすいので、キャベツというと春が旬というイメージが強いかと思います。

キャベツはビタミンCが多く含まれていて、大きい葉を約3枚食べると成人一日分の摂取量を摂ることができます。またキャベツのビタミンCは色の濃い方が多く含まれています。そしてキャベツにはビタミンUが多く含まれているのが特徴です。このビタミンUとは別名キャベジンといい、こちらの方が聞き覚えがあるかもしれません。キャベジンは胃や十二指腸を健康に保つ作用があり、潰瘍の予防や治療に効果があるとされています。トンカツや揚げ物の付け合わせでキャベツが使われるのは、揚げ物の油っぽさからくる胸やけを防ぐためなのです。またキャベツは食物繊維が多いため、便秘の解消にもいいとされています。ですが、沢山食べ過ぎると水分を吸収してしまい逆に便秘になることもあるため、丸々一個食べる…などの過剰摂取はしないようにしましょう。

葉が柔らかくて甘味のある春キャベツ。サラダや浅漬だけでなく、炒め物やスープなどでは火の通りが早いので時短料理にも是非使って美味しく食べてください。

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