

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183号

令和元年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

(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
25日(土) 療養費等個別指導会

6月
2日(日) 全日学関東支部講座
23日(日) 療養費等個別指導会

埼玉県鍼灸師会 平成30年度 ボランティア活動

平成30年度に埼玉県鍼灸師会が行ったボランティア活動です。
令和元年度も活動を行ってまいります。
どうぞご利用ください。

健康まつり等(鍼灸体験)

- みかじま健康まつり
- 日高健康まつり
- 飯能市健康まつり
- 新座市健康まつり
- 川越市健康まつり
- 浦和区健康祭り
- 鶴ヶ島市産業まつり
- 入間市健康福祉まつり
- お灸フェス(呉竹学園祭)
- ボランティア体験治療
- 所沢市介護鍼灸ボランティア(毎月)
- 所沢市 歯と口の健康週間行事
- 春日部 親子スキンタッチ教室
- 春日部 幸楽荘 ボランティア治療
- 春日部 寿楽荘 ボランティア治療
- 春日部 ふれあいキューブフェスティバル 健康フェア
- 浦和区健康フェア

健康講話

- 浦和カフェ

スポーツケア

- 吉川なますの里マラソン
- 所沢シティマラソン
- 川口市マラソン大会
- さいたま国際マラソン大会
- 戸田彩湖リレーマラソン大会



浦和健康まつり 鍼灸体験



お灸フェス(呉竹学園祭)

2019年度公益社団法人全日本鍼灸学会 関東支部認定講習会A指定講座のご案内

日時:2019年6月2日(日) 午前10時~午後3時10分

場所:東京大学医学部教育研究棟13階セミナー室

演題:(予定)

○講演1(午前10時10分~午前11時20分)司会 粕谷大智先生
「鼻炎の病態生理と体性・自律神経反射」

東京大学医学部附属病院耳鼻咽喉科
准教授 近藤健二先生

○講演2(午前11時30分~午後0時40分)司会 山口智先生
「慢性疼痛の病態と治療戦略

—中枢性感作の観点から—

獨協医科大学病院院長独協医科大学内科学(神経)
主任教授 平田幸一先生

○講演3(午後2時~午後3時10分)司会 水出靖先生
「嚥下障害に対する鍼刺激の効果についての検討」

東北大学大学院 漢方内科准教授 高山真先生

問い合わせ:文京区本郷7-3-1 東京大学医学部附属病院

リハビリテーション部 鍼灸部門内

(公益社団法人)全日本鍼灸学会関東支部事務局
事務局代表 粕谷大智

TEL:03-3815-5411内線34276

FAX:03-5800-9028

参加費:会員4,000円 一般5,000円 学生2,000円

病気について学ぼう

過敏性腸症候群

■過敏性腸症候群とは

腸に炎症やポリープなどの疾患がないのに、慢性的に腹痛を伴う下痢あるいは便秘などのお通じの異常(排便回数や便の形の異常)が起こり、排便すると痛みが軽くなるのが特徴的な疾患です。

ストレスによる自律神経の乱れによって、腸のぜん動運動に障害をきたすことで起こります。現代社会に急増しており、定期的にひどい便秘に悩まされたり、不安を感じたり、緊張したときに急にお腹が痛くなったりトイレに行きたくなることが1年位にわたり頻繁に起こるようなら過敏性腸症候群の可能性もあります。

女性では20才代と50才代で、男性では30~40才代に多く見られ、最近では、受験などのストレスの影響が小・中学生にも増えています。

年齢とともに減ってくるのがわかっています。命に関わる病気ではありませんが、お腹の痛み、便秘・下痢、不安などの症状のために日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

過敏性腸症候群は神経性腸炎、大腸痙攣、腸痙攣、粘液性腸炎、痙攣性大腸炎などと呼ばれることがありますが、潰瘍性大腸炎やクローン病とは別の病気です。

■原因

不安や緊張などの精神的ストレスによるもの。脳と腸は深い関係があるので、脳が強いストレスを感じると、腸のぜん動運動に異常が生じます。

また、過労や睡眠不足によって体が疲れ、食事が不規則な生活が続いたりすると体がストレスを感じ、腸のぜん動運動に変化が生じます。

■症状

下痢型と便秘型、そして下痢と便秘が数日ごとに交互にあらわれる交替型があります。下痢型では、急激な腹痛と便意をともなう1日3回以上、水のような便が排泄されます。便秘型では、週3回以下に排便回数が減少します。排便時には腹痛をともない、強くいきまないと便が出ないことがほとんどです。

腹痛は必ずしも痛む場所が一定していません。痛みの程度も軽いものから、しぼられるように強く痛むものまで、その程度は様々です。また、排便によって腹痛が軽くなるのが特徴です。排便回数は一般に多いのですが、夜間の睡眠中はほとんど便意がありません。残便感や腹満感(お腹にガスがたまった感じ)を感じることもあります。

また、仙痛が起こったり、粘液が腸の蠕動に伴って排出されたりすることもあります。

腸の症状以外にも吐き気や食欲不振、頭痛、めまい、動悸、疲労感などの全身症状、不眠や不安感などの精神症状が見られることもあります。これらの症状はストレスがなくなると軽くなるのが普通です。

■対処法

○腸をいたわる食生活を心がける

下痢を起こすタイプの人は冷たい食事や飲み物、そしてなるべく牛乳などの乳製品や高脂肪の食事や避けて、腸に刺激を与えないようにしましょう。

便秘を起こすタイプの人はキャベツやゴボウ、バナナ、納豆などの繊維が豊富な食品を積極的にとって、自然にお通じを促しましょう。

カフェインや乳製品やアルコール類は過敏性腸症候群の症状を悪化させることがあります。

また、ニコチンは過敏性腸症候群の症状を悪化させることがあるので、タバコを吸う人は注意が必要です。

○ストレスを軽減する

ストレスを溜めないようにするのが一番の予防法です。ゆっくりとめるめのお風呂につかるなどの息抜きの時間を持つようにして、ストレスを軽減する生活を心がけましょう。

○規則正しい生活を送る

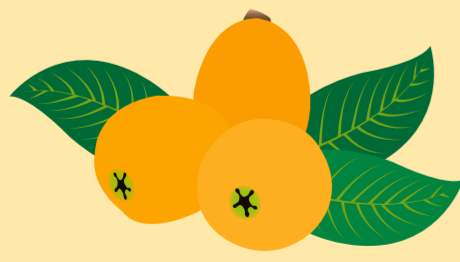
毎朝決まった時間に起きて、なるべく同じ時間に3食きちんと食べることで、体のリズムが整っていきます。

○病院で診察を受ける

腹痛をともなう激しい下痢あるいは便秘が続くときは、腸の疾患が隠れていることもありますので、主治医や消化器科、胃腸科に相談してみましょう。ストレスが強いようときは、心療内科も受診の対象になります。

過敏性腸症候群では、血便は決して認められません。もし血便があれば、きちんと検査を受ける必要があります。

旬の食べ物を食べて元気になるう!



今回の旬の食べ物は「枇杷(ビワ)」です。ビワは初夏になるとかわいい形の橙色の実が木に沢山なります。名前の由来は葉の形が楽器の琵琶(ビワ)に似ているからとされています。

ビワは日本には奈良時代頃に中国から生薬として伝来したと伝えられていて、お釈迦様が説いたとされる仏教経典に「ビワの木には枝や葉・根・莖すべてに大きな薬効があり、病者は香を嗅ぎ、手に触れ、舌に嘗めて、すべての病苦を治す」と記述されている程に昔から人の生活に欠かせない食べ物だったのです。

橙色の美味しい果実にはβ-カロテンや抗酸化作用のあるポリフェノール類が多く含まれています。しかし、昔から生薬として使われているのは主に葉の部分で、「辛夷清肺湯(しんいせいはいとう)」という漢方にも配合され、鼻づまりの解消や鼻の炎症を鎮めるために用いられます。他にも咳を鎮めたり、痰の切れをよくしたり、胃を丈夫にしたり、体の余分な水分を排泄したりする作用があります。また、ビワの葉を煎じた汁をあせもや皮膚炎に湿布して用いたりもします。

私達鍼灸師がビワと聞くと、ビワの葉の上からもぐさを棒状に固めて紙で巻いた棒灸を押し付ける「ビワの葉灸」という手技を思い出す人も多いと思います。近年では輸入物やハウス栽培の果物におされてしまい、あまり見なくなりましたが、是非この記事を読んだ方は昔から重宝されているビワを食べて暑い夏に備えましょう!

協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ヨシダ商事・ホシノ医療機器株式会社・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
ソーシンメディック・株式会社ママダ衣料