

# 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194号

令和3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.harikyuu.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

3月  
28日(日) 療養費等個別指導会

4月  
25日(日) 療養費等個別指導会

## 【季節湯】でほっこりしませんか

季節湯とは、季節(旬)の植物をお風呂に入れて、体を温め四季を肌で感じる風情ある入浴法です。

歴史はなんと平安時代にまで遡り、空海が医療用の薬湯として設けたことが始まりなのだそう。

### 3月「よもぎ湯」

乾燥したよもぎの葉を布袋などに入れて湯船に浮かべます。刻んだよもぎの葉と煮出した煮汁を加えると更に濃厚なよもぎ湯を楽しめますね。

3月は季節の変わり目で自律神経を乱しがち…よもぎの香りには自律神経を整えて心に安らぎを与える効果があるそうです。血行を促進し体調や肌トラブルも癒すとされ、何よりお灸で使う「もぐさ」の原料です!美容健康面でも見逃せない季節風呂ですね。

### 4月「さくら湯」

桜の花びらをたくさんお風呂に浮かべると、一番雰囲気があるのですが、それでは後始末が大変です。なので、花びらや天日干した樹皮を布袋などに詰めて湯船に入ると、優しい春らしい香りのさくら湯が楽しめます。

桜の樹皮は漢方薬としても使われていて、解毒、咳止め、湿疹、蕁麻疹、打ち身などに効果があるそうです。

※お肌の弱い方は肌荒れをおこす可能性がありますので、ご注意ください。また、万が一お肌に異常が現れた際は医療機関などにご相談ください。

(はびばす入浴と健康の情報ページ参照)

## 病気について学ぼう

### 貧血

貧血は病気の名前ではなく、血液中の赤血球の数や、その中で酸素を運搬する役割を担うヘモグロビンの量が不足することにより、血液が組織に十分な酸素量を届けられなくなった状態を指します。

朝礼などでの立ちくらみは一時的に脳の血液量が減少した「脳貧血」という状態で、赤血球の異常である貧血とは異なります。

貧血は月経により血液や鉄分を失うことや、ダイエットなどが原因で女性に多く見られます。また、高齢になれば貧血も増加することが知られています。

### 原因

貧血になる原因は、「過剰な出血」、「赤血球の材料不足」、「血を作る機能の病気」、「赤血球を破壊する病気」の4つに分けることができます。

#### ●過剰出血による貧血…

月経、出産、外傷、消化器がん、潰瘍などが原因。

#### ●赤血球の材料不足による貧血…

鉄欠乏性貧血(鉄不足で起きる。若い女性や妊娠中の方は要注意)

巨赤芽球性貧血(ビタミンB12、葉酸の不足)

#### ●血を作る機能の低下による貧血…

再生不良性貧血や骨髄異形成症候群(骨髄の病気)

重症の腎臓病(腎不全)、関節リウマチなどの病気

#### ●赤血球を破壊する病気による貧血…

溶血性貧血、遺伝性球状赤血球症(赤血球やヘモグロビンの構造の異常や免疫系の異常により、赤血球が通常より早く壊されてしまう)

### 症状

貧血の主な初期症状は、疲労感、倦怠感、顔面蒼白、軽い運動でも動悸、息切れがする、などです。進行すると、頭痛、目まい、気が遠くなる、運動中に筋肉のけいれんや胸の痛みなどの症状も出てきます。

貧血があっても、初めはほとんど自覚症状がない場合や、運動している時だけ症状が出ることもあり、健康診断で指摘されて初めてわかる人も多いようです。

鉄欠乏性貧血では、爪が割れやすい、唇や舌の炎症、髪が抜ける、肌が荒れるなどの症状。

巨赤芽球性貧血では、手足のしびれやチクチクした痛み、進行すると抑うつ症状、記憶障害などの神経症状が加わることもあります。

### 検査・診断

血液検査の血中ヘモグロビン濃度(血色素量)が成人男性13.0g/dl未満、成人女性と小児(男女)12.0g/dl未満、高齢者(男女)は11.0g/dl未満が貧血と定義されています。

この他、赤血球数や、ヘマトクリット値もよく用いられます。いずれも、医院で一般的に行われている血液検査です。

### 治療

貧血の治療は原因ごとに異なります。貧血の症状がある方は、医師に相談して原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう。

### 予防

貧血予防の第一歩は、バランスの取れた食生活です。特にタンパク質と鉄分、ビタミンB12、葉酸は赤血球やヘモグロビンの材料となるので、肉、魚介、大豆、乳製品、ビタミンやミネラルを多く含む海藻や野菜を欠かさず食べましょう。

鉄血性貧血では、食後にコーヒーを飲むと鉄分の吸収が悪くなるため、なるべく避け、ビタミンCの豊富な果物類の摂取が望ましいです。

貧血を発症すると多くは薬による治療と併用することになります。鉄剤などの貧血治療薬と一緒に摂取してはならない飲食物もありますので、医療機関のアドバイスに従ってください。

(Doctors File参照)

## 令和2年度 第4回学術講習会(埼玉鍼灸学会主催)報告

2021年1月24日(日)、オンラインにて埼玉鍼灸学会と共催で『令和2年度 第4回学術講習会』を開催しました。

今回のテーマは「慢性疼痛に対する鍼灸治療戦略」とし、「古典的鍼灸治療の立場から」はりきゅう専門小泉漢方堂鍼灸治療院長 小泉智裕先生、「中医学的鍼灸治療の立場から」鍼灸らせん堂院長 齋藤隆裕先生、「現代医学的鍼灸治療の立場から」吉川はり物療院院長 吉川恵士先生に講義と実技を行っていただきました。オンライン開催ということもあり、予定時間を大幅に延長した熱い講演となりました。

また、講習会の前からLine上での質問も受けており、活発な意見交換が行われました。



小泉智裕先生



齋藤隆裕先生



吉川恵士先生



小泉先生の実技



齋藤先生の実技



吉川先生の実技

## 旬の食べ物を食べて元気になるう!

今回の旬の食べ物は「アサリ」です。アサリは春から初夏にかけて産卵期になり、身がふっくらとして美味しいです。関東より南では秋にも産卵期を迎えるので秋も旬と言えます。

アサリにはカルシウム(歯や骨の形成)・カリウム(むくみの解消)・亜鉛(皮膚や粘膜を健康に保つ、免疫力UP)・鉄(貧血予防)などのミネラルがとても沢山含まれていて、ビタミンB12(不足すると悪性貧血、神経痛、慢性疲労が起きる)にいたっては100gあたりの含有量が貝類の中でもNo1と、とても栄養価の高い食材です。

また、うま味成分であるタウリン(肝機能促進、コレステロールを減らす、アルコール障害の改善)も多く含まれています。

加熱したときに出る汁にうま味成分と栄養素がたっぷりと含まれるので、煮汁も一緒に摂れ

る味噌汁や炊き込みご飯がおすすです!

あわせて摂ると効果的な食材も紹介します。

「トマト」→含まれているビタミンCが鉄分吸収率を上げ、アサリのうま味との相性も抜群

「牛乳・乳製品」→含まれているたんぱく質がカルシウムや鉄分の吸収を助ける

「きのこ類」→含まれているビタミンDがカルシウムの吸収を上げる

今年はコロナウイルスの影響で遠出の外出は悩みどころですが、ソーシャルディスタンスを保ちつつ、アウトドアの潮干狩り…いかがでしょうか?旬のアサリを食べて元気になりましょう!



協賛各社  
(順不同)

医道の日本社・ヨシダ商事・ホシノ医療器株式会社・アフラック募集代理店 株式会社むらた・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  
サンケイワーク・カナケン