

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195号

令和3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.harikyuu.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
23日(日) 療養費等個別指導会

6月
27日(日) 療養費等個別指導会

令和3年度 第1回学術講習会のご案内

令和3年度第1回学術講習会は7月18日(日)に日鍼会関東信越ブロック師会と共催で開催します。

今回は「スポーツ鍼灸」をテーマとし、本年2月にNHKの「プロフェッショナル」にご出演されました大高茂先生をメイン講師にお迎えします。俳優やトップアスリートを支える大高先生のご講演に、ぜひご参加ください。

詳細は広報誌及び埼玉鍼灸HPにてお知らせいたします。

オンライン臨床研修会のお知らせ

令和3年6月から臨床研修会「鍼灸オンラインサロン 彩-SAI-」が開始します。

臨床研修会では講習会では聞けない、臨症的なお話を中心に「彩-SAI-」を埼玉鍼灸会で運営していきます。

第一回は6月17日(木)午後21時から、テーマは「中医学」で講師は埼玉鍼灸会会長でありアコル鍼灸院院長の河原保裕先生です。

参加費・申し込み方法他、詳細は広報誌・埼玉県鍼灸師会HP等に掲載します。

令和3年度 埼玉県介護支援専門員 実務研修受講試験実施概要

試験日時 令和3年10月10日(日)午前10時～
会場 埼玉県内の大学等
※試験会場は受験票に記載します。受験票に記載した会場以外では受験できません。

試験案内
(1)配布期日 令和3年5月28日(金)から6月30日(水)まで ※閉庁日を除く
(2)配布場所 ア 市区町村介護保険担当課および市町村社会福祉協議会
イ 県高齢者福祉課および県福祉事務所
ウ 埼玉県社会福祉協議会(彩の国すこやかプラザ)

受験資格 (I)国家資格等を取得後、登録してからの業務が5年かつ900日以上ある方
(II)施設等において法により必置とされる相談援助業務に従事した期間が5年かつ900日以上ある方
※詳しくは「試験案内」をご覧ください。

申込方法 簡易書留による郵送(持込不可)
受付期日 令和3年5月28日(金)から6月30日(水)まで(当日消印有効)

受験に要する費用 13,800円
問い合わせ先 社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
研修開発部ケアマネジャー業務課
電話:048-824-3111(試験専用)
Fax:048-822-1449
午前9時から午後5時まで(土・日・祝日を除く)
※受験資格の有無は、お電話問い合わせでは回答できません。
受験資格の有無は、ご提出いただいた受験申込書類に基づき審査します。

病気について学ぼう

脂質異常症(高脂血症)

健康診断で行われる血液検査からわかることは多く、主に貧血、肝臓の異常、腎臓の異常、脂質異常症、糖尿病などの病気が、わかります。今回は脂質異常症について取り上げます。(脂質異常症は、以前は高脂血症といっていました。HDL-コレステロールは高値の方が望ましいため病名が変更になりました)。

血液中の脂質の異常があっても自覚症状がない場合がほとんどですが、放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞など命に関わる病気や日常生活に支障をきたす病気を起こしやすくなります。

脂質とは、主にコレステロール(HDLコレステロール・LDLコレステロール)や中性脂肪のことを指します。コレステロールは本来、細胞を構成する成分の一つであり、身体にとってなくてはならないものです。また、ある種のホルモンや胆汁の原材料としても利用されています

HDLコレステロール

善玉コレステロールと呼ばれるものです。血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ないと、動脈硬化の危険性が高くなります。

LDLコレステロール

悪玉コレステロールとよばれるものです。LDLコレステロールが多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。

中性脂肪(TG)(トリグリセリド)

体内の中でもっとも多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。数値が高いと動脈硬化を進行させます。低いと、低ブリパたんぱく血症、低栄養などが疑われます。

脂質異常症の診断は、早朝の空腹時の血液検査で行われます。診断の基準はLDLコレステロール140mg/dl以上・HDLコレステロール40mg/dl未満・中性脂肪150mg/dl以上の3つの項目のうち1つでも基準を満たしていれば、脂質代謝異常症と診断されます。

(出典:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版、日本動脈硬化学会、2017)

セルフケアとして

1. 食事のコントロール

過食がある場合は、摂取カロリーの見直しをおすすめします。一般的な適正摂取カロリーは、1日あたり、標準体重×25～30kcalといわれています(標準体重(kg)=[身長(m)]²×22)。

LDLコレステロールが高い場合はコレステロールを多く含む食物の摂り過ぎに気をつけましょう。中性脂肪が高くてHDLコレステロールが低い場合は、甘いものや脂肪の多いもの(特に動物性の脂質)、揚げ物を控えることが大切です。また、アルコールの制限はしばしば大きな効果が期待されます。食物繊維(しょくもつせんい)もしっかり摂りましょう。

2. 運動

1日30分くらいのウォーキングがおすすめです。週3日以上行う方が効果的でしょう。ただし、心臓病などの持病をお持ちの場合には運動をあまりおすすめできないこともありますので、適宜、主治医と相談してください。

(慶応大学病院ホームページ参照)

【季節湯】でほっこりしませんか

5月「菖蒲湯(しょうぶゆ)」

12月のゆず湯と並んで日本の季節湯の中でも古く、奈良時代からあると言われる代表的な季節の薬湯です。菖蒲の葉を10本程度輪ゴムなどでまとめてから湯船に浮かべるだけでその後始末も楽で、簡単に楽しむことができます。「菖蒲」に「勝負」にかけて、男の子の立身出世への願い…という意味合いから発祥した様ですが、その後こどもの日のある5月ということもあり、子供達の無病息災を願う季節湯へと変化していったようです。

※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お医者様にご相談ください。(参考サイト:バスクリン、おふろの時間)

前回で好評だった【季節湯】についてまたお話したいと思います。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。

6月「どくだみ湯」

家の裏や庭、道端などで小さな白い花を咲かせるどくだみ。葉をもむと、とても独特な匂いがしますが、実はこの匂いのもととなる成分に薬効があります。

どくだみはお風呂に入れて、あせも・湿疹などの吹き出物をはじめ、水虫にも効果的。新陳代謝を高めて皮脂分泌を活発にする働きもあるので、お肌もすべすべになります。

ムシムシと暑く、汗をかきはじめる初夏には、うってつけです。生のどくだみの葉が無い場合は、「どくだみ茶」で代用も可能です。

旬の食べ物を食べて元気になろう!

今年は暖かくなるのが早く、あっという間に桜が散ってしまっただけで少し残念でしたね。でもその分、緑が明るく萌える時期が長い気がします。

そんな初夏を感じる今回の旬の食べ物は「鱈(アジ)」です。

「アジなんて年中食べられるじゃない!」と思われるかもしれません。確かにアジは日本を周遊している魚なので、一年中獲れます。でも、脂がのって美味しいのは5月～8月なのです(地域によって差はあります)。

そんなアジは「味がいいからアジ」と呼ばれるようになった説があるくらい、甘味として感じられるアミノ酸や、うまみ成分となるグルタミン酸をたっぷり含んでいます。

更にアジは他の青魚に比べて低脂質ですが、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸は十分に含まれています。特にEPAが多いので、血液をサラサラにして、血中の中性脂肪やコレステロールを減少させる効果が期待できます。

食べ方としては、刺身や塩焼きにしても、少し手を加えてフライやムニエルにしても、旨味を存分に感じられます。しかし!アジは干物になるとアミノ酸などの旨み成分が生成され、さらにビタミンやミネラルなどの栄養素が濃縮され、たんぱく質や脂肪が生魚のときより、2倍以上に増えるといわれています。保存がきくというのがありますが、アジの開きが昔から食べられているのはとても理にかなったことなのですね。



お詫び
さきたま191号(令和2年9月1日発行)に掲載いたしました、「旬の食べ物を食べて元気になろう 里芋」の記載につきまして誤りがありましたので、訂正いたします。北里大学理学部化学科 丑田公規 教授は「日本では、山芋、オクラ、納豆などのねばねば物質を見た目で「ムチン」と呼ぶ習慣があり、広く流通している辞典などにも記載がある。しかし、これらの多くは別の物質で、構造からもムチンではない。」と発表されております。記載の誤りにつきまして深くお詫びいたします。