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197号
令和3年9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

9月
5日(日)　第2回学術講習会
16日(木)　オンラインサロン一彩一
26日(日)　療養費等個別指導会

10月
21日(木)　オンラインサロン一彩一
24日(日)　療養費等個別指導会

県内在住のはり師、きゅう師を対象とする新型コロナワクチン接種のお知らせ

8～9月に行なわれるエッセンシャルワーカーに対する予防接種にはり師きゅう師が対象となりました。

お知らせは埼玉県鍼灸師会ホームページにも掲載しておりますが、最新の情報を埼玉県ホームページ「埼玉県ワクチン接種センターについて」にてご確認ください。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/seshusha.html#yoyaku

オンラインサロン一彩一開催報告

埼玉県鍼灸師会は令和3年度の新しい行事として、オンラインサロン一彩一を始めました。「普段の講習会では聞けない日々の臨床の話」をコンセプトに、随時質問を受け付けたりしていました。

第1回臨床研究会は6月17日(木)に行われ、講師は埼玉県鍼灸師会会長の**河原保裕**先生に「中医学」のテーマで、「めまい」と「めまいじゃないけれどめまいと言う」症例についてお話いただきました。

第2回臨床研究会は7月15日(木)に行われ、宗岡鍼灸接骨院院長　**石川晶久**先生に「美容鍼」のテーマでお話いただきました。また、患者のセルフケアにも使える11円療法についてもお話しいただきました。

7月18日(日)には療養費等適正運用研修会がオンデマンドで配信され、**村上悟**健保委員長から新たに変更となった書類等についての説明がありました。

河原保裕先生

石川晶久先生

村上悟先生

オンラインサロン一彩一のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした『オンラインサロン一彩一』は毎月第3木曜日午後9時から臨床研究会を開催しております。

参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムの参加は講師に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントも取得できます。

臨床研究会予定
9月16日 吉野誠先生(経絡治療)、**10月21日** 三上孝先生(北辰会)

毎月の利用料金　埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生　無料
一般学生 500円、一般鍼灸師 1,500円
埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290
公社埼玉県鍼灸師会
にお振込みください。

参加方法　グーグルフォームからご登録ください。

埼鍼会会員・育成学生の登録はこちらから

鍼灸師・学生の登録はこちらから

ご質問などがございましたらsaishinkaihari9@gmail.comにご連絡ください。

【季節湯】でほっこりしませんか

ご好評頂いています【季節湯】について今回もお話させていただきます。

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

9月『菊湯』

夏から秋への変わり目は、夏の猛暑や冷房による冷え過ぎなどもあって、体調も崩しがちです。そんな体調を崩しやすい初秋におススメなのが「菊湯」です。

菊にはカンフェンという精油成分が含まれており、皮膚を刺激して血行を促進し、老廃物の代謝を活発にする働きがあります。保温効果も高いので、夏の疲れをほぐすにはピッタリです。菊の初秋の香りで疲れを癒やしましょう。

昔から邪気払いや長寿の効能があるとされる菊は、9月9日の重陽の節句(菊の節句)には貴族たちが宮中行事で、菊の花をかぶせた真綿で体をこすって健康を祈ったり、菊を浸したお酒を飲んで、体をいたわっていたそうです。

<菊湯の作り方>

菊湯に用いるのは、野生で多くみられるキク科キク属の多年草「リュウノウギク」という種類です。

1.秋に花が咲いている時に地上部を茎ごと刈り取り、陰干しをして、細かく刻みます。またはその都度葉をつみ取り、生のまま使います。
2.ふたつかみほど(30g)を布袋に入れます。
3.上から熱湯をかけて15～20分ほど蒸らし、汁ごと風呂に入れ、よくかき混ぜます。または少し多めの量を布袋に入れ、水から沸かす方法もあります。
生のままの香りを楽しんでみましょう。
また菊の花びらを湯船に浮かべて香りと見た目の優美さを楽しむ事もできます。

※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。なお、お試しの際は安全のため、浴槽および給湯器メーカーに利用の可否をご確認ください。
(参考サイト：バスクリン、湯の国Web)

旬の食べ物を食べて元気になろう！

今回の旬の食べ物は『ミョウガ(茗荷)』です。

ミョウガと言えば薬味のイメージが強いですが、色々な調理の仕方で美味しく食べられるので、今回は簡単なレシピも紹介したいと思います。

ミョウガは生姜の仲間で、食用として栽培しているのは日本だけという野菜です。そして95%が水分で、100g中のカロリーが12kcalとローカロリーです。ミョウガを食べることで血流促進・食欲増進の効果があり、更にカリウムが多く含まれているので体内の余分な水分を排出してむくみ防止の効果もあります。また葉酸も多く含まれているので、妊婦さんにおすすめの食材でもあります。

今回は刻んで薬味として食べる以外の食べ方を紹介します。①ミョウガの卵炒め：ミョウガを縦薄切りにして溶き卵と一緒に炒めます。ニラ玉のような感じで味付けをすると普段は少量しか食べられないミョウガですが、沢山食べられます。ひき肉やツナを一緒に炒めれば立派な主菜になります。②ミョウガの甘酢漬け：ミョウガの根元を5mmほど切り、縦半分にする。10～20秒ほど茹でザルに上げる。酢・砂糖・塩を好みの分量で合わせて漬けます。市販の甘酢で漬けるのも簡単です。夏にはピッタリのさっぱりおつまみです。③トマトとオクラの胡麻和え：トマトを一口大に切ります。オクラも茹でてこちらも一口大に切ります。ミョウガを縦薄切りにしたものと混ぜ、すりゴマ・ごま油・砂糖・醤油・をお好みで合わせて混ぜます。

まだまだ残暑の厳しい時期ですので、日本だけの美味しいお野菜ミョウガを食べて元気になりましょう！

病気について学ぼう

甲状腺機能亢進症

甲状腺は体の健康を守る上で欠かせない臓器です。首の喉仏の下にあり、通常は輪郭を確認できませんが、腫れやしこりがあると手で触ってわかるようになります。
甲状腺から分泌されるホルモンは、各器官の働きを活発にして新陳代謝を良くする役割を持ちます。甲状腺の働きに異常があると、全身の不調を招いてしまいます。

甲状腺機能亢進症は甲状腺が働きすぎている状態で、甲状腺ホルモンの値が高く、身体の重要な機能の働く速度が上昇します。

甲状腺機能亢進症の原因

- バセドウ病
- 中毒性多結節性甲状腺腫
- 甲状腺炎　等

甲状腺機能亢進症の代表的な病気がバセドウ病です。バセドウ病は、自己免疫疾患のひとつで、1000人中2～6人いると言われており、女性患者が男性患者より5倍と多いのも特徴としてあげられます。

顔つきや目つきがきつくなったり、眼が出てくる眼球突出したりなどはバセドウ病の代表的な症状ですが、眼球突出をきたす割合は3割程度です。特に喫煙している方に多く、禁煙することが重要です。

甲状腺機能亢進症の症状

- 甲状腺の腫大(甲状腺腫)
- 心拍数の増加と血圧上昇
- 不整脈による動悸
- 大量発汗と体のほてり
- 手の振戦(ふるえ)
- 神経過敏と不安
- 睡眠障害(不眠症)
- 食欲が亢進するにもかかわらず体重が減少する
- 疲労や脱力を感じるにもかかわらず活動レベルが高まる
- 排便回数増加(ときに下痢を伴う)
- 女性では月経周期の変化

高齢者では、このような特徴的な症状が現れず、虚弱、錯乱、引きこもり、抑うつとのような状態になることがあります。

甲状腺機能亢進症の症状は更年期障害や体調不良によるものにも似ているので、発見が遅れたり、気づかないまま過ごしていたりする方も多いのです。このような症状を感じたらきちんと検査を受けて早期発見・治療につなげましょう。

協賛各社（順不同）
医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・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