

# 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209号

令和5年9月1日  
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会  
会長 山口 智

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

9月  
21日(木) オンラインサロン-彩-  
24日(日) 療養費等個別指導会  
10月  
19日(木) オンラインサロン-彩-  
29日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉県鍼灸師会の活動

### オンラインサロン-彩-の開催

第24回臨床研究会が6月15日(木)に行われ、「全日本鍼灸学会の振り返り」テーマで埼玉県鍼灸師会の山口智会長・菊池友和学術委員長・堀部豪学術委員を中心に全日本鍼灸学会神戸大会で講演された内容やこれからの鍼灸についてお話いただきました。

第25回臨床研究会が7月20日(木)に行われ、関西医療大学 准教授 木村研一先生 に「鍼と自律神経」のテーマで、鍼灸治療と体性自律神経反射のお話などをしていただきました。



山口智会長 菊池友和学術委員長 堀部豪学術委員 木村研一先生

### 療養費等適正運用研修会

7月16日(日)午前10時30分からレイボックホールに於いて令和5年度第1回療養費等適正運用研修会が開催されました。3年ぶりに会場での開催となりましたが、約62名の参加者がありました。

昨年度の不支給は無かったという報告もあり、会員の先生方が適切に運用していただいている事が反映されたものと考えます。



村上悟健保委員長

### 健康まつり

日高市「健康まつり」が6月11日(日)に「ひだかアリーナ」で開催されました。会場スタッフをはじめ、市長さんや教育長さんも顔を出していただき、昨年よりも多くの合計114名の方に鍼灸体験を受けていただきました。

6月26日(月)にさいたま市浦和区の地域包括支援センター依頼の、さいたま市「元気アップ教室」の講演を領家公民館にて行いました。

コロナがら類になってからの開催で、70名ほどの60歳以上の高齢者が集まり、盛会に終わることができました。最高齢は96歳でした。



7月23日(日)に行われた呉竹学園祭の「鍼灸体験コーナー」で会員等による鍼灸体験施術を行い、192名の方に鍼灸を体験していただきました。



## オンラインサロン-彩-のお知らせ

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-彩-」は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。

臨床研究会の参加方法は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。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生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ポイントが取得できます。

### オンラインサロン-彩-の予定

#### 臨床研究会

9月21日(木)午後9時 「脈診」

日本鍼灸理療専門学校 光澤 弘先生

10月19日(木)午後9時 「熊谷地区活動から考える鍼灸業界の未来」(予定)

おざわら鍼灸院 院長 荻原 健太先生

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 QRコードからご登録ください。

ご質問などがございましたら  
[saishinkaihari9@gmail.com](mailto:saishinkaihari9@gmail.com)に  
ご連絡ください。



## 健康まつり(鍼灸体験ブース)のお知らせ

11月5日(日)に浦和駅周辺の屋外で開催される「さいたま市浦和区区民祭り(健康まつりが区民祭りに一元化されました)」に鍼灸体験ブースを設けます。ぜひ一度、はり・灸を体験してください。

## 病気について学ぼう

### 带状疱疹

带状疱疹の症状の多くは、はじめに皮膚に神経痛のような痛みが出ます。痛みの感じは皮膚の違和感やかゆみ、しびれ感、ヒリヒリ、ズキズキ、チクチク、針で刺されたような痛みや、焼けるような痛みなどがあります。

その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右のどちらかにみられ、3~4週間ほど続きます。带状疱疹は治療が遅くなったりすると、頭痛や高熱などの全身症状が現れることもあります。特に首から上の带状疱疹は、重症の場合、失明や顔面麻痺、難聴を引き起こすことがあります。発疹が消えた後も痛みが残ることがあるため、できる限り早く医療機関を受診し治療を始めることが重要です。

带状疱疹の原因は水ぼうそうと同じウイルスで、水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスです。このウイルスに初めて感染したときは、水ぼうそうを発症します。水ぼうそうが治った後も、このウイルスは神経節に潜伏した状態で体内に残ります。普段は免疫力によってウイルスの活動が抑えられているため、带状疱疹を発症することはありませんが、加齢、疲労、ストレス、紫外線、免疫抑制薬などの使用などで起こる免疫力の低下によって発症することがあります。

带状疱疹は、周囲の人に带状疱疹としてうつることはありませんが、周囲に水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を保有していない人がいる場合は、新たに水痘・带状疱疹ウイルスに感染し、水ぼうそうを発症する可能性があります。

#### 带状疱疹の予防

50歳以上の人は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。带状疱疹ワクチンには2種類あります。

#### シングリックス®:

- ・不活化ワクチン(病原性をなくしウイルスの一部のみを使用したもの)
- ・50歳以上で97.2%の予防効果があり、10年後も80%を超える
- ・副反応として、注射部位の痛みや腫れ、全身的な倦怠感、頭痛、筋肉痛、悪寒、発熱などがある
- ・弱毒生水痘ワクチンより高価(2回接種で40,000円以上)
- ・2回接種が必要
- 弱毒生水痘ワクチン:
  - ・生ワクチン(水痘・带状疱疹ウイルスを弱らせ病原性をなくし、乾燥凍結させたもの)
  - ・60歳以上で51.3%の効果があり、8年目に31.5%まで低下する
  - ・副反応として、注射部位の痛みや腫れや水痘症状が出ることもある
  - ・ただし、妊娠が明らかな方や免疫抑制患者など、接種できない方がいる
  - ・値段がシングリックス®よりも安価(1回接種で約8,000円)
  - ・1回接種。

また、日頃から免疫機能が低下しないよう十分な休息をとりながら、疲労やストレスのない規則正しい生活を送るようにしましょう。(带状疱疹.jp、带状疱疹予防.jp、参照)

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「茄子(ナス)」です。

ナスはインドが原産で奈良時代に日本へ入ってきたとされています。そしてとても沢山の種類があり「丸ナス」「米ナス」「白ナス」「長ナス」「水ナス」など、形も色も多様です。地方によって伝統野菜になっていたり、海外にしかなかったりする種類などもあります。

ナスは90%が水分なので、栄養価が低いと思われがちですが、皮の紫紺色は「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。

「カリウム」はナスに含まれる栄養素の中でもっとも特徴的なもののひとつで、余分な塩分や水分を体外に排出し、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。水分とともに体の熱を放出して、のぼせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することが可能です。

この体の熱を下げる働きなどは、漢方では「清熱止血」「消腫利尿」と表現され、熱を下げる・止血する・腫れを鎮める・利尿作用が期待できると言われています。つまり、暑くてのぼせやすい夏場を過ごすのにぴったり野菜なのです!

あまり聞き覚えのない栄養素「コリンエステル」。実はナスには一般的な他の野菜に比べ1000倍以上の量が含まれていて、このコリンエステルには神経系の働きを調節して、血圧の改善や気分をよくする効果があることが明らかとなりました。「高知なす」が血圧改善効果のある食品として機能性表示が認められています。

ナスの栄養素は皮に多く含まれていて、ビタミンの多くは水溶性です。調理の際は皮は剥かずに、切ったあともあまり長時間水にさらさない方が多くの栄養素を摂ることが出来ます。

今年も記録的な暑さが続いています。太陽の日差しを、たっぷり浴びたナスを食べて、元気に夏を乗り越えましょう!!



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