



インタビュー この人に聞きたい



四季を通じて変化し、
私たちの命の糧・健康の源となるたべもの

「元気の源は日本型の食生活から」

わすれていませんか？
和食の文化・智恵・楽しさ・効果

料理研究家 清水信子先生

プロフィール：清水信子（しみずしんこ）

料理研究家。旬の素材を生かした懐石料理から家庭料理までを幅広く手がけ、日本の食文化である「和食」の伝統と智恵を活かし、若い世代のライフスタイルに合わせた食生活の創造と研究に熱い思いを注ぐ。「NHKきょうの料理」をはじめ、テレビ、ラジオ、雑誌、料理講習会で活躍中。「和食かんたんおけいこ帖」など著書多数。東京都在住。

日本鍼灸師会の「けんこう定期便」の創刊にあたり、健康的な生き方を考えるなかで、私たちの命の糧であり健康の源となる「食」の大切さ、四季が育む日本の豊かな食文化について、料理研究家・清水信子さんにインタビューさせていただきました。

■編集部 「和食」は世界に誇れるわが国独自の食文化だと言えますが、その大切さを若い世代に伝えていく意義についてお聞かせください。

●清水先生 日本の食というのは長い歴史があって現在があります。日本列島は北から南に長く、気候や風土が違いうようにそれぞれの土地でとれるものがみな違うわけです。この『とれるものが違う』ということを知らなければなりません。

日本には四季がきちんとあり、うららかな春の次には暑い夏が来て、次に涼しい秋というように季節がうつり、寒い冬の次には芽吹きが春が来ます。

身近な土地でとれる旬のものを食べることが健康につながります。その土地でとれたものを、その土地で消費するという、いま流行りの『地産地消』が体には一番良いのです。

■編集部 快適すぎるといわれる今の生活が、四季の変化を感じにくくしているのですね。

●清水先生 人間は春が来ると細胞が活発になってよく動くようになるわけですから、自然の働きを上手にとらえて、四季折々のものを食べなければ健康にはなれません。つまり、その風土に合った旬のものを食べるということが大切ですね。ですから私

目次

●著名人インタビュー……………	1	●第58期学術講習会……………	7
●筋力アップ教室で介護予防……………	4	●JAMASY～青年部結成40周年……………	10
●介護保険部ニュース～講座案内……………	6	●「第6回全国大会in 京都」開催案内……………	12
●国際部便り～世界の鍼灸・日本の鍼灸……………	6	●日本鍼灸師会ホームページ紹介……………	12

は寒い冬には、体を冷やす夏の食材であるトマトやナスはなるべく食べないようにしております。

ですが、体を冷やす食材を使わざるを得ない場合では、ショウガ、ニンニク、ネギなどの体を温める食材を使い、油を使って炒めたり、煮たりして熱を加えて調理すれば体を温めることができます。

■編集部 昨今はファストフードが全盛で、子供の健康に危機感を抱く方が増えてきました。

●清水先生 京都大学大学院の伏木亨教授が「子どもの味覚は6歳までに決まる。その間にきちんとした日本食を食べさせなければいけない」と力説されています。

人間は30歳くらいになると基礎代謝量が減ってそれほどエネルギーを必要としなくなります。その頃になると6歳ごろの味覚に戻るといわれています。ですから、6歳までにきちんとした日本食の味を覚え込ませていけば、低カロリーである日本食への回帰が容易となり、健康な身体にも返りやすく、結果的にメタボリック症候群などにもならなくてすむのです。

また、子どもが生活習慣病にかかってしまって治療を受けなければならなくなる原因の一つには、小さいうちからファストフードなどの味に慣れさせてしまうことが関係していると、伏木先生は強くおっしゃっていますが、私もそのとおりだと思います。

■編集部 鍼灸の臨床現場でも、食事チェックと指導を心がけることが大切だと痛感します。

●清水先生 間違った食事は恐ろしいものです。これを知らないで子どもたちに食べさせると



清水先生にお話を聞く

いうことは、もっと怖いことです。これからの世代を引き継いでいく自分の大切な子どもなのですから、命の糧、健康の源である食をおろそかにしてはいけないと思います。

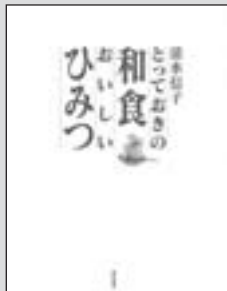
■編集部 最近は低体温の方が急増しています。日々の食生活を改善する方法を患者の皆さまから聞かれることが多いのですが、やはり大切なことですね。

●清水先生 そのとおりです。最初にお話ししましたように、日本列島は地域や季節によってとれる作物が違うわけで、冬になるとダイコン、ニンジン、ゴボウなどの根菜類がたくさん出まわり、ホウレン草や小松菜なども霜にあたって育ちます。温室で育ったものは形も色もきれいですが、露地栽培で霜にあたったチヂミホウレン草は、葉が厚く葉の隅が枯れていたりして、見た目はよくありません。しかし、その根を切って水に漬けるとまるで蘇ったように「ボクはがんばっているぞ!」という形になるのです。その『がんばり』が大事なことで、それを食べるから元気をいただくことができるのです。食生活を変えること

著書紹介



家の光協会



NHK出版



主婦と生活社



清水先生の想いがこもったお料理本のご紹介

で低体温が快然され抵抗力も高まります。

■編集部 食を考えるうえで栄養やカロリーー計算なども大切なことですが、多くの方が数字にこだわりすぎているのではないのでしょうか。

●清水先生 食事に何が足りないか、何をとりすぎているかなどを計算して知ることは大切ですが、あまり数字にこだわらず、あくまでも目安と考えたほうがいいでしょう。多くの情報の中からいいものは試してみて、選択する力を養うことも大切です。生き物の命をいただくことへの感謝、ご飯を作ってくれた人の気持ちを考え真摯な態度で食べることで、そして、物をむやみに捨てないことは、人間としてあたりまえに大切なことです。

■編集部 自然栽培には人工栽培にはない『力』があります。その『力の差』をよく考えなければなりません。

●清水先生 人間は土から生まれて土にかえるものだと思っています。今は人工的に光と熱と水で作る水耕栽培という方法がたいへん流行っているのですが、不自然な栽培方法で育ったものを食べる気にはなりません。光や熱や培養液がどんなにすぐれたものであっても、土の力を借りないものに底力はないのではないかと思います。

日本は南北に長い地形で北と南ではとれるものが違いますが、常にその土地で暮らす人々の体に合った旬のものが収穫できますから、旬を忘れない食生活をおくることが、大切なキーワードだと思います。

■編集部 いま、水田がどんどん減って主食である米の自給率低下が心配されています。なんとかしなければという声が聞かれますが、これにつ

いてはいかがでしょうか。

●清水先生 国土の多くは山ですが、山の木が水の浄化を助け、空気もきれいにします。山はいろいろな栄養を水の中に取り込み、その山から流れ出た水が水田を潤してくれます。木を倒し水田を減らしてどうするのでしょうか。水田は日本文化の根源ですからね。

■編集部 今年、日本鍼灸師会は創立60周年を迎えます。記念公開講座では、清水先生から多くの皆さまに食の大切さを伝えていただきたいと思っています。

●清水先生 このたび、皆さまが組織される日本鍼灸師会から記念講演のご依頼をいただきありがとうございます。

会場に足を運んでくださる方々に食への関心を今まで以上にもっていただき、そこから少しでも食を考えるお気持ちが広がっていくようになればと思っております。

食に関することを私たちがより多くの皆さまにお伝えすることによって、どなたかが「そうかもしれない」とか、「そうだ!」と気づいてくださり、そこから周りの方々に伝わっていけば良いですね。『一人を知ることによって百人を知る』と言われるすからね。

日本鍼灸師会が催される事業によって、多くの皆さまが食の大切さに目覚められ、健康を願うお気持ちがさらに広がることを期待しております。皆さまのご来場を心からお待ち申し上げます。

■編集部 どうぞよろしくお願ひいたします。5月の講演を楽しみにしております。

本日は、ありがとうございました。

(社)日本鍼灸師会 創立60周年記念市民公開講座

入場無料

テーマ 「元気の源は日本型の食生活から」

講師 料理研究家 清水信子 先生

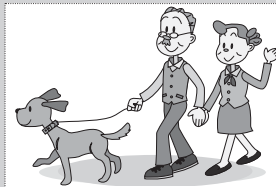
日時 平成22年5月16日(日) 10:30~11:40

会場 ホテルグランパシフィック ル・ダイバ
〒135-8701 東京都港区台場2-6-1
TEL 03-5500-6711



筋力アップ教室(地域支援事業)で介護予防!!

地域支援事業として、豊島区の委託を受けた(社)東京都鍼灸師会が、筋力アップ教室を開催しました。指導にあたった鍼灸師は、東京都老人総合研究所登録の介護予防運動指導員で、豊島区大塚にある日本鍼灸会館と豊島区の公共施設において、それぞれ14回行われました。



筋力アップ教室は、健康講話とストレッチ、軽運動をそれぞれ10分間、60分間の筋力運動、10分間のストレッチで仕上げるトータル90分間の構成でおこなっています。

10分の健康講話内容については、「低栄養」と「口腔ケア」を必須項目として、以下の内容を紹介しました。

健康講話

- インフルエンザ対策について
- 老年症候群について
- 東洋医学について
- ツボについて
- 骨について
- 認知症について
- 水(水道水)について
- 低栄養について(2回)
- 口腔機能(口腔ケア)について(2回)



健康講話のあと10分のストレッチ(準備体操)を経て筋力アップ運動を60分実践します。

ストレッチ・筋力アップ運動

- 用具を使用せず手軽に実行・継続できる運動
- 簡単かつ効率が良い運動
- 覚えることが容易で実生活に密着する運動



介護を予防するために必要な運動をコンセプトに、立ち上がり・階段昇降・歩幅改善・前後左右への転倒予防・歩行速度改善などに必要な筋肉をつけることを目的として、高齢者向けの運動(包括的高齢者運動トレーニング=CGTという)を実践し、方法・意義などを説明しながらおこないました。

さらに第1回目と第13回目には体力測定をおこない、筋力アップ教室に参加してどのように筋力・体力が改善したかを数値と統計学から実感していただきました。

事前・事後評価の体力測定の内容

- 握力(上肢の筋力)
- 膝伸展力(下肢筋力)
- ファンクショナルリーチ(動的バランス)
- 開眼片足立ち(バランス)
- 長座位体位前屈(柔軟性)
- 通常歩行速度(移動能力)
- 最高歩行側後(移動能力)
- タイムアップ&ゴー(機能的移動能力)



日本鍼灸会館での筋力アップ教室





豊島区公共施設での筋力アップ教室

教室の最終日にはアンケート調査を行い、参加された皆さんから以下のご回答をいただきました。

Q1

筋力アップ教室に参加して鍼灸師にどのようなイメージを持ちましたか？



A

- 指導員の方の親切でいねいな説明や指導がわかりやすかった。
- はじめは怖い印象を持っていましたが、優しく話しかけてくださったので安心して聞くことができ心が癒されました。
- お薬も病を治すために必要だと思いますが、自分の身体をよく知って自然に治せる力もあることがよくわかりました。
- ツボの話が具体的で説明がわかりやすく、東洋医学に興味をもてた。
- 鍼灸師の方が運動をしてくださるとは思いませんでした。とてもいいですね。
- 皆さん明るく親切で鍼灸師という職業を見なおした。
- 東洋医学に精通していて、とても頼りになると感じました。
- わかりません。

Q2

筋力アップ教室に参加しての感想は？



A

- 医学的なことを詳しく教えてください、自分や家族のためによかったと思います。
- 自分ひとりのできる運動がとても助かりました。
- 知識と行動が一緒になったようです。

- いろいろ勉強になりました。もっと長く続けてもらいたい。
- 年齢的に心配しましたが参加して自信がつき、たいへん有効だったと思います。
- おかげさまで足の具合がよくなりました。
- 少しずつですが、筋力がついてきたと感じています。
- 日常生活の中で身体が軽く動きます。
- 教室が終わったあとスッキリできて気持ちよかったです。
- 参加させていただき元気ができました。
- 少しずつでも教えていただいた運動を続けていきたいと思っています。
- 年をとると栄養もあまり考えずに好きなものだけ食べてしまうので、これからは考えながら食べて暮らします。
- 楽しく運動できました。
- 体操するのが苦にならなかった。
- 皆さんと過ごすのが、毎回楽しみでした。
- 無理のない進め方でおこなうことができよかったです。
- また参加したいという気持ちが自然に出て楽しい時間でした。

アンケートへのお答えから、今回の筋力アップ教室（地域支援事業）に参加された方々の健康や、身体に対する関心や意識が変化されたことだけでなく、鍼灸師に対して新たな認識を持たれたことと思います。

指導にあたった鍼灸師がおこなった運動や講話の内容は、介護予防運動指導員養成講座で習得したもので、科学的・合理的なものですから信頼度が非常に高いものです。

アンケートへのお答えからも参加された地域在住高齢者の方々には、たいへん喜んでいただけたものと手応えを感じています。

次回は「介護予防運動指導員」として「地域支援事業」で活動している全国の鍼灸師の活躍を紹介いたします。

（日本鍼灸師会 介護保険部）

「介護予防運動指導員養成講座（岡山県開催）」は6ページをご覧ください。

日本鍼灸師会 介護保険部ニュース

第18回介護予防運動指導員養成講座が開催決定！

(社)岡山県鍼灸師会の協力により7月11日からスタート！

7月11日(日)・18日(日)・19日(月)・25日(日)、8月1日(日)

受講資格：はり師、きゅう師、医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、歯科衛生士、あん摩・マッサージ・指圧師、柔道整復師、栄養士(管理栄養士を含む)、介護支援専門員、健康運動指導士、商業スポーツ施設指導者(初・中・上級、日本体育協会)、スポーツプログラマー1種・2種(日本体育施設協会)、体育系大学及び総合大学の体育学部並びに社会体育系専門学校等卒業者、訪問介護員2級以上で実務経験2年以上の者

- 詳細については (社)日本鍼灸師会ホームページをご覧ください
- お問い合わせ (社)日本鍼灸師会事務局 TEL 03-3985-6771

施灸シーン
が登場しました！

NHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」

3月29日から始まったNHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」の撮影に(社)東京都鍼灸師会が協力しました。4月1日の放送ではミツバチに刺されたときに「ヨモギの葉を使って…」というセリフがあり、4月5日(月)には持病のリウマチ…というナレーションとともに施灸シーンが登場しましたが、皆さんはご覧になりましたか？

施灸シーンは数回登場しましたが、ドラマ設定された昭和30年代をなつかしく思い出された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



国際部便り

世界の鍼灸・日本の鍼灸



3月18日～21日まで、米国のノースカロライナで米国鍼研究学会(Society for Acupuncture Research. 以後SAR)の国際学会が開かれ、各国から最新の知見が報告されました。

SARは、その会員の多くが1997年の「NIH(National Institutes of Health: 国立衛生研究所)鍼のコンセンサス形成会議パネル声明」作成に深くかかわっていました。このパネル声明は鍼の効果について「鍼がたいへん有望な疾患」と、「鍼が役に立つかもしれない疾患」を提示しており、その後の世界に大きな影響を与えています。

今回は基礎研究や臨床研究で明らかになったことを、いかに迅速に「患者さんのケアに適用するか」に焦点をあてた学会でした。

(日本鍼灸師会 国際部)

厚生労働省後援 (社)日本鍼灸師会・(社)東京都鍼灸師会 共催

第58期 通算第698～699回学術講習会

(社)日本鍼灸師会は鍼灸学術および鍼灸の医学的研究の振興と
鍼灸師の資質向上をはかるために講習会や講演等を行っています。

第698回 学術講習会

2010年2月28日(日) 日本鍼灸会館

◆プライマリ・ケア症状編

I. 「難聴・耳鳴りへの対応」

慶應義塾大学医学部 耳鼻咽喉科 教授

小川 郁 先生

難聴と耳鳴りは聴覚障害の2大症状であり、あらゆる聴覚路の障害によって生じうる。近年の神経生理学的検査や画像検査の進歩によって多くの難聴の病態診断が可能になり、その病態に応じた治療や補聴器、人工内耳による聴覚リハビリテーションが行われるようになっていく。しかし、聴覚の異常感覚である耳鳴りはいまだ客観的検査法がなく、痛みと同様に感じ方や苦痛度に個人差が大きい自覚的症状であることから、その病態および成因はまったく推測の域を出ていない。

最新の医療技術の進歩には目を見張るものがあるが、耳鳴りの診療に目を向けてみると、この半世紀に臨床導入された画期的な治療法は皆無であるといっても過言ではない。しかし、耳鳴りはごくありふれた症状であり、日常診療で

は頑固で激しい耳鳴りを訴える患者が後を断たない。このように医療技術の飛躍的な進歩からも取り残されつつある耳鳴り診療に大きな風穴を開けることはこれからの重要な責務である。

今回は、聴覚障害の2大症状である難聴と耳鳴りについて、その病態および治療戦略に関する最近の知見について述べる。

◆鍼灸治療編 [共通]

II. 「ボディーワークを用いた鍼灸治療」

(社)日本鍼灸師会臨床研修会講師指導員

元吉 正幸 先生

鍼灸師の臨床で扱う運動器の疾患のなかでも「心のストレス」が関与する心療内科的な問題が絡む症例は多く、また「心のストレス」が内科的疾患としてあらわれる「心身症」に対して、鍼灸治療が選択されることは非常に多く、一定の効果をあげています。

「心身一如」という、体と心は相関しているということからすれば、体が楽になれば心も楽になるのは当然のことです。このことから、心から体にアプローチすることを目的とする心理療法を学び「心と体」のセラピストを目指しました。



講演中の小川郁先生



講演中の元吉正幸先生

しかし、対話による認知療法的な技法は専門的に学ぶにはかなりの時間がかかり、これから先どうしたものかと思案しているうち、心理療法の中でもボディアプローチによる技法に出会い数々の流派を見聞体感し、「ボディーワークによるリラクゼーション」技法を体得し患者に応用するようになりました。その結果、もともと心理療法なのでから心因性疾患には有効なのですが、ボディーワークの数々の流派の「診立て」は鍼灸治療をする際に非常に役立ち、治療の方針も立てやすくなりました。

「漸進的筋弛緩法」の創始者ジェイコブソンは「不安な心はリラックスした体に宿ることはできない」という言葉を残しています。生理学者である渡辺俊男先生は「リラクゼーション」の著書で、これを日本に広めました。成瀬悟策先生はこの技法を応用発展させ「臨床動作法」を開発し多くの臨床成績を上げる一方、日本の心療内科の創始者である池見酉次郎先生は交流分析の日本への導入は有名ですが、肝をつくることや東洋思想の心身医学への導入の重要性を説いています。

今回は「漸進的筋弛緩法」によるリラクゼーションと「臨床動作法」を用いた心身症へのアプローチの理論と実習をおこない、池見酉次郎先生の「肝づくり」を体感し、鍼灸治療での「診立て」の方法と鍼灸実技、また、日常生活指導としては、アレクサンダーテクニクによる体の正しい使い方の理論と実技をおこないます。

第699回 学術講習会

2010年3月28日(日) 日本鍼灸会館

◆医療安全リスクマネジメント
[安全リスク専門]

I.「脳卒中の最前線」

—知っておきたい前兆と発症時の対応—

東京都済生会中央病院 院長(神経内科)
高木 誠 先生

脳卒中は脳の血管の異常によって起こる病気です。血管が詰まるタイプの脳梗塞と血管が破れるタイプの脳(内)出血、クモ膜下出血の3つに分類されます。

脳卒中の症状は突発することが特徴です。脳梗塞、脳出血の症状は同様で、半身の運動麻痺(片

麻痺)やしびれ、言語障害、視野障害や複視、めまいとふらつきなどが主な症状です。周りの人は脳卒中かなと思ったら、顔のゆがみ、上肢の麻痺、言語障害の3つのポイントに注意してチェックを行い、どれか一つでも異常があれば脳卒中の可能性が高いと考えて下さい。

クモ膜下出血の症状は脳梗塞、脳出血とは異なり、突然起こる今までに経験したことのない頭痛が特徴です。脳卒中の疑いがあると思ったら、その場で楽な姿勢で横向きに寝かせ(麻痺している側を上にする)、直ちに救急車を呼ぶことが大切です。

東京都では平成21年3月より、駆けつけた救急隊が脳卒中の疑いありと判断すると脳卒中の専門的治療が行える最寄りの病院へ搬送する体制を整えました。

脳卒中は前兆なく発症することが多い病気ですが、脳梗塞の場合は約3割に一過性脳虚血発作(TIA)という前兆がみられます。TIAの症状は脳梗塞と同様ですが、一般的に脳梗塞よりも軽症で、持続時間も数分から1時間以内と短時間でなおってしまうことが特徴です。しかし、一過性だからといって安心することは禁物で、TIAの後、24~48時間以内に本格的な脳梗塞の発作が襲ってくることがあります。脳梗塞に準じてただちに専門病院の救急外来を受診して下さい。

発症3時間以内の脳梗塞にはtPAという詰まった血管を再開通させる血栓溶解療法が有効です。3時間を超えると脳梗塞は完成してしまい、再開通によっても症状の改善は見込めず、tPAによる治療は逆に脳梗塞の中出血を起こし、症状を悪くしてしまいます。TIAの状態を受診すれば、抗血小板薬や抗凝固薬の投与により脳梗塞の発症を予防することができます。早期診断、早期治療が脳卒中のもっとも大切なポイントです。



講演中の高木誠先生

◆鍼灸治療編 [共通]

Ⅱ. 「頸・上肢痛の鍼灸臨床」

(社)日本鍼灸師会学術局 学術部長
三浦 洋 先生

一般の鍼灸治療において頸や肩、腕への痛みやしびれを訴えて来院される患者さんは、少なくないと思われま。当院でも、単なる「頸や肩のこり」も含めると「腰痛」に次いで多い訴えです。

また、厚生労働省が発表した国民生活基礎調査の結果でも、「肩こり」の訴えは、常に上位にあります。そして、鍼灸保健取扱い対象の疾患には、「頸腕症候群」や「五十肩」といった、頸や肩、腕への痛みやしびれを訴える疾患が含まれております。

そのような中、我々開業鍼灸師にとっても「頸や肩のこりや痛み」に対して、いわゆる「肩こり」として対応してよいのか、あるいは、上肢への症状も訴えている場合に、その原因が何処にあるのかを鑑別することが重要であることは言うまでもありません。

そこで今回は、「頸・上肢痛」の中でも特に鍼

灸臨床で多く扱う「頸椎症性神経根症」に「胸郭出口症候群」と「頸肩腕症候群」の病態と臨床像から診察のポイントについて皆さんと確認させていただきます。さらには、今年の医道の日本2月号に掲載されました「鍼灸鑑別ガイドライン素案」の中から「頸腕症候群」についても提示しますので、ご意見をいただければと思います。

どのような鍼灸治療を行うかも重要ではありませんが、鍼灸臨床の現場では、患者さんの訴えに対してどのように対応するのかが、より一層に求められてきているのではないかと感じております。



講演中の三浦洋先生

(社)日本鍼灸師会 (社)東京都鍼灸師会 共催 後援：厚生労働省



第59期学術講習会

(社)日本鍼灸師会は鍼灸学術および鍼灸の医学的研究の振興と鍼灸師の資質向上をはかるために講習会や講演等を行っています。

平成22年度 第59期 通算 第701回 日程および講習内容

日 時：2010年5月23日(日) 13:00~16:15

会 場：日本鍼灸会館 2F講堂 (JR山手線「大塚駅」・地下鉄丸の内線「新大塚駅」から徒歩4分)

会 費：会員・学生¥3,000 / 一般¥3,500

現在調整中

タイトル、講師につきましては現在調整中です。ホームページに掲載しますのでご確認ください。

■鍼灸治療編 [共通] 「変動経絡検索法 (VAMFIT) と天・地・人治療」—鍼灸医術の根本的治療システム—
日本鍼灸理療専門学校講師 木戸 正雄 先生

【平成22年度学術講習会の会場と年間日程は以下のとおりです ※すべて日曜開催です】

■東京 (日本鍼灸会館) 6月27日・7月25日・8月22日・11月28日・12月19日

■札幌 (札幌サンプラザ：北海道鍼灸師会担当) 9月26日・10月31日

■大阪 (森ノ宮医療学園：大阪府鍼灸師会担当) 1月30日・2月27日・3月13日

患者の皆さまから学び、先輩に支えられて 「日鍼会青年部は結成40周年」です

日鍼会青年部結成40周年を控え、初代青年部長の故・吉村幸男先生をはじめとするはるか先輩方に思いをさせてみた。

私も大阪であるため、亡くなられる前の数年間というぎりぎりのところで吉村先生とは接する機会を与えられた。

その頃、私はまだ日鍼会青年部長ではなかったので、初代青年部長と現青年部長との対話というわけではなかったことは残念な気もするが、それでも接することができたこと自体は青年部長として嬉しく感じている。

「鍼灸はいいよお～」といった調子でお話しいただいたことを覚えているが、「鍼灸がいい」という、同業からは言われるまでもない、あるいは、言うこともない言葉を直球で投げられたことに驚きつつ、ただ「はい」とだけ申し上げた。

さて、正直に申し上げて、理事であるとか、

部長であるとか、そういう類のことは面倒なのでやりたくないというのは私だけではないと思うが、時々どこからか沸き起こる「こんなことに付き合ってもらえない」と思う気持ちをなだめてくれるのは、この吉村先生を始め、あらゆる先輩の生き方や言葉であったりする。

全国の各鍼灸師会においても、過去の印刷物などに目を通されると、会ったこともない先輩たちが言葉を残してくれているのを見つけることができるので、文書の検索をされてはいいかだろうか。そこには、毎日の臨床で接する患者の皆さまだけでなく、多くの人々との会話に必要なエッセンスが凝縮されている。

患者の皆さまの言葉と先輩たちの言葉から「治すコツ・治すツボ」を学ぶことができる。

過去の文書を読んで「青年部結成から40年という時間」をこのように想いました。

(青年部 重田栄一)

青年諸君に希望する

青年部長 吉村 幸男

身分法改正と云う重大な問題の発生を契機に、大阪に於ける我が業界が合同統一と云う本年の望みを解決されましたことは誠に御慶びの至りであります。我が大阪府鍼灸師会青年部は業界の推進力として活潑な活動を致さなければならぬと思ひます。

不肖此の度、青年部長の責を負うことになりましたが、青年部活動の成否は一にかかいて皆様の御協力如何にありますので、この点どうぞよろしくお願い申し上げます。

「一国の盛衰は、その国の青年を見よ」と云われる位青年に荷せられた責任は重大であります。唯に国家のみならず、小は我が鍼灸界に於きましても然りであります。

我が業界を愛し、更に新道を向上せしめて、

社会の第一線に立たんとする我等青年の熱意と意気こそ、次代の鍼灸を担う原動力たり得るものであります。古い伝統の中に生きて来た鍼灸ではあります。物の流れはいつ迄もその儘の状態を続けるとは限りません。

それが今度の問題であります。これからは迅速の時代であります。自らの運命は自らの手で開拓すべきものであり、それが如何に次の道であらうとも決して豫けてはなりません。

「男子一度び志を立て、細間を出ず、学若し成らずんば死せとも知らず」と云う古人の意気地を、信念を、私達も持ち続けたいものであります。我が同志諸君、今ここに運命するを止め固く手を結んで勇躍先輩の後に続くようではありませんか。

- 6 -

昭和 38 年発行の大阪府鍼灸師会会報より転載



国民の健康を考え、鍼灸の将来を見据え・・・40年前の熱い気持ちを京都で復活！



第6回（社）日本鍼灸師会全国大会in京都は、 青年部の大きな節目となる大会です！

今年10月に第6回全国大会が京都で開催されますが、これは、青年部全国集会としては第47回ということになります。

第1回青年部全国集会は、昭和46年10月23日に広島県で「第1回青年鍼灸師の集い」という形で開催され、ときには年に2回開催しながら脈々と続き、今年で47回目を迎えます。

手元に現存するいくつかの過去の青年部資料に目を通しますと、先輩方のご苦勞がよくわかりますが、その熱い空気感に関してうらやましい気持ちになります。

日本鍼灸師会（以下、日鍼会）の青年部が結成されたきっかけとなったのは、昭和45年（1970年）10月23日の「青年部結成準備会（東京・上野）」となっていますが、これは、同日同所で開催されていた第20回日本鍼灸治療学会学術大会に参加していた青年鍼灸師に対し、日鍼会より一足先に青年部を有していた大阪府鍼灸師会の青年鍼灸師らが日鍼会青年部結成の呼びかけを行い、約50名の青年鍼灸師が集まったと伝えられています。

そして日鍼会は、すぐさま大阪の青年部長であった吉村幸男先生を日鍼会青年部長に指名し、翌年の「第1回青年鍼灸師の集い」開催に至ったということです。

以降の集会につきましては、機会があれば触れていきたいと思いますが、取り上げられていた問題はおおむね今とたいしてかわらないように思います。

ただ、当時は気持ちが熱すぎるといいますが、主張色が強いような印象があり、この点は現在の「形骸」と言われても仕方のない青年部とは大きく異なります。

少人数だからこそその雰囲気かも知れませんが、現在の我々執行委員を含めて、もう少し燃える気持ちが湧き出る何かを掴むことができればと思います。

前述の青年部結成準備会の開催日のところでお気づきの方もおありかと思いますが、平成22年の今年、つまり2010年の10月は、青年部結成の起点よりちょうど40周年の節目ということになります。

青年部はだいたい「40歳くらいまで」という見方が多いのですが、その意味では、ほかならぬ青年部自体が「青年部卒業」の年になってしまったわけでありませぬ。

ともかく、「第47回日青全国集会 in 京都」は「日本鍼灸師会青年部結成40周年記念大会」と表現してもいい大会ですから、青年部としては一層気合を入れなくては・・・。

そういうわけで、日青結成40周年の日青全国集会をそれに値する内容とするべく、我々執行委員一同は全力を尽くしてまいります。

執行委員の中でも、特に笠原委員（近畿ブロック長・京都府鍼灸師会所属）は、全力を乗り越して、もはや死力を尽くしていると言っても過言ではありません。

将来の鍼灸医療を担う青年鍼灸師の皆さんには、国民の健康を考えるとともに鍼灸の将来を考える大会となるよう、2010年10月には、ぜひ世界的観光都市・京都にお集まりいただきますようお願い申し上げます。

（青年部委員一同）



今年 10 月、世界的観光地 京都が全国大会の舞台になります

第6回 (社)日本鍼灸師会全国大会 in 京都 (第10回臨床学術大会 第47回日青全国集会)

大会期間 平成22年10月10日(日)～11日(月・祝)
会場 京都テルサ(京都府民総合交流プラザ)

大会第2日に「府民公開講座」(第43回東洋鍼灸医学大講演会) 開催 **入場無料**



1994年に「古都京都の文化財」としてユネスコ世界遺産に登録された鹿苑寺(金閣寺)と、「清水の舞台」で有名な清水寺。京都にお出かけのときは、ぜひ世界遺産をご覧ください。

日本鍼灸師会ホームページ紹介

日本鍼灸師会ホームページで以下をご覧いただくことができます。

- 鍼灸ってなんだろう？
- 鍼灸ってどんなことをするんだろう？
- こんな症状に効果があります
- 鍼灸師の資格とは？
- 健康保険で鍼灸治療を受けられる病気とその手順について
- 「鍼灸のすすめ」PDF版UP！
- 鍼灸医療推進研究会による鍼灸ファクトブック
- 都道府県鍼灸師会の公益活動予定
- 都道府県鍼灸師会の公益活動報告
- 鍼灸ニュースレター

www.harikyu.or.jp



信頼のTMP 大宝鍼

- *高級ディスポタイプ鍼(針管鍼・袋入り)
ステンレス鍼・銀鍼・金鍼・長柄鍼
振り子鍼などの針管鍼や袋入りタイプも
有ります。
- *超長柄鍼
昭和鍼管タイプをディスポに改良
- *カシメ鍼
大宝オリジナルのカシメ鍼
- *キーボックス入り鍼
患者個人専用保管箱に鍼と針管がセット
- *はるはり
患者用テープ付円皮針
- *ノイロコルン
テープ付金粒・銀粒

鍼灸一般用品(各種皮内針・小児針・中国針)
電気治療器・その他鍼灸用品 又、医療賠償保険
も取り扱っています。【資料請求は下記まで】

大宝医科工業株式会社

〒731-0211
広島市安佐北区三入 1-25-9
TEL 082-818-2511
FAX 082-818-3513

～よい治療はよい鍼で～

・豊富な種類の「鍼」を用意しています。
材質……ステンレス・金・銀・コバルトから選べます。
寸法……5分から3寸まで鍼体の長さが選べます。(別寸法あり)
線径……0.10～0.50まで鍼体の太さが選べます。(STの場合)
滅菌……業界唯一放射線滅菌済み鍼(ディスポ鍼)もご
提供しています。⇒安全・安心してお使いになれます。

●中国鍼、皮内鍼、円皮鍼、短鍼なども取り扱っています●

・豊富な種類の「鍼灸用具」を
用意しています。
てい鍼、ローラー鍼、小児鍼などの接触鍼・鍼管・鍼ケース・
鍼皿・線香……オーダーメイドのご相談もお受けします。

詳細はお問い合わせ下さい。

★フリーダイヤル

0120-141-828

★ホームページ

<http://www.needlemaeda.com>

★カタログも無料



鍼灸鍼・鍼灸用具の製造販売

株式会社 前田豊吉商店

〒167-0052 東京都杉並区南荻窪1-22-15
TEL : 03-3332-7634 FAX : 03-3332-8117
メールアドレス harimaeda@pop01.odn.ne.jp

(社)日本鍼灸師会会員の鍼灸院を検索できる

あなただけの鍼灸院が検索できる
Hariky.net

診察日および時間・最寄り駅・駐車場の有無・
予約制などの情報が得られます。

(社)日本鍼灸師会ホームページからどうぞ

www.hariky.or.jp

編集後記

(社)日本鍼灸師会が発行する広報誌「日本鍼灸師会のけんこう定期便」の創刊にあたり、巻頭には「インタビュー・この人に聞きたい」を企画し、その取材で、「和食」の素晴らしさを伝えておられる料理研究者と出会うことができました。

命の糧となる「食」は毎日出会うものですが、健康づくりには欠かすことのできない大切なもので、「日本の食文化の素晴らしさ」を再認識することができたと思います。

また、編集作業期間中にNHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」が始まり、第7回目の放送で施灸シーンが登場しました。その場面の登場に期待に胸をふくらませながら、すこしワクワクした気持ちで見えていましたが、これもひとつの出会いでした。

今後は内容の充実をめざし、本誌を通じて、多くの皆さまとの出会いがさらに増えることとなるような誌面づくりを心がけたいと思います。

(編集部)

発行者：相馬悦孝

発行所：(社)日本鍼灸師会 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-44-14 電話：03-3985-6771

編集責任者：(編集部長) 一見隆彦 (編集委員) 新谷有紀、秦宗広

(日鍼会 E-mail : info@hariky.or.jp FAX : 03-3985-6622)

制作・印刷：NECデザイン&プロモーション株式会社

R100
古紙/リサイクル配合率100%再生紙を使用

この印刷物は環境にやさしい大豆インクを使用しています。
PRINTED WITH SOY INK

無断掲載を禁ず

健康管理の新しいカタチ

PYONEX

バイオネックス
PYONEX

【エチレンオキシドガス滅菌済】

管理医療機器 医療機器登録番号:150008Z00806000

驚異の
0.3mm
登場



06mmより、
更に短い0.3mmが登場。
先立方の治療の幅も広がり、
鍼師の患者様への施術にも
安心の長さとなっております。

安全性・衛生的に優れた究極の円皮鍼

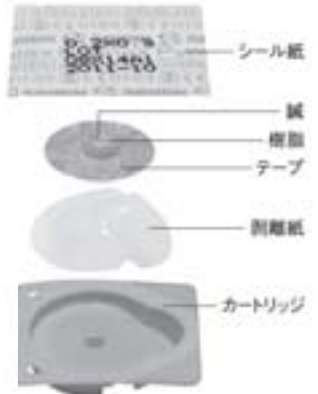
安全設計
個別包装され開封まで無菌維持された商品です。1枚のテープに鍼を樹脂で固定しているので、鍼が取れる心配はほとんどありません。

衛生的
指がテープの粘着面に触れることがないように、独自の工夫を施しましたので、衛生的にご使用いただけます。

皮膚にやさしい
テープは通気性の良いマイクロエアテープを使用。ムレたり、かぶれたりすることが少なく、しかも剥がれにくいテープを使用しているため、皮膚にぴったり密着します。貼った後、鍼は皮膚から浮いたりすることがなくチクチク感がありません。

品質管理
国内一貫生産のもと、ISO13485:2003を認証取得し、徹底した品質管理体制を確立しております。

バイオネックス構造



- 使用方法**
- ①無菌維持された個別包装のカートリッジ1つを開けはざり、せず、
 - ②シール紙をはがします。
 - ③カートリッジを山折りにし指ではさみ、テープとともに剥離紙(扇形部)をつまみあげます。
 - ④貼付する部位に剥離紙を付けたまま鍼を刺入してください。
剥離紙部分をテープからはがし、軽く上から抑えてください。

カラーコード	オレンジ	イエロー	グリーン	ブルー	ピンク
鍼長 (mm)	0.3	0.6	0.9	1.2	1.5
線径 (mm)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20

【警告】ご使用に際しては添付文書をよくお読みください。
添付文書が必要な方はお申し出ください。

セイリン株式会社
ISO13485 認証取得

〒24-0037 静岡県静岡市清水区袖師町1007-1 TEL.054-365-5700 FAX.054-365-5139
☎0120-100890 (通話料無料ダイヤル) <http://www.seirin.tv>

パルス(低周波治療器)

Lasper-A

ラスパーエース Version-2



進化する波 ラスパーウェーブ

それは、ソフトな当たりでしっかりした
刺激を確実に伝える理想の波形です。

設定周波数

微妙な治療の周波数帯を完全カバーした24段階ロータリースイッチ(電子音表示)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
周波数	0.1	0.3	0.5	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5
No	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
周波数	2	2.5	3	5	7	10	15	20	30	50	75	100

*頻繁に使用する周波数を記憶しています。*0.1Hzでピーク音ビビ(警告音)を設定しました。

最大出力電圧をアップ

経皮電極用(高)モードは最大42Vp-pから48Vp-pにパワーをアップ。
経皮通電の物足りなさを幾分解消させました。

ラスパーウェーブ

正(+)/負(-)のバランスが非常に良く、各治療部位にソフトでしっかりした刺激を確実に伝えてくれます。

チャンネル間の干渉がない。

チャンネルごとに干渉すると波形が乱れ、安定した刺激を出すことができませんでしたが、本器は完全独立チャンネルにより、干渉することがありません。

治療時間を液晶で表示。

気になる残りの治療時間を液晶で表示しました。

電子音で操作を確認。

各スイッチの操作時、電源ON・OFF、タイマー設定音、周波数の発音(調整可)、モード等切り替え時、タイマー終了時、及びエラー時に電子音でお知らせします。

携帯に便利な軽量設計。

本体重量570g(電池別)と、携帯や移動に楽な軽量設計。

ラスパーエース バージョン2

KE-115 47,250円(本体価格 45,000円)

(クラスⅡ/特種) 認証番号219ALBZ×00005000

仕様

- 出力チャンネル数 4チャンネル
- 定格電圧 DC7.5V(単2形乾電池×5本)
- 最大出力電圧 48Vp-p
- 最大出力電流 3.4mA Arms (500Ω負荷時)
- 出力周波数 連続モード 0.1Hz~10Hz
開欠モード 3.0Hz~10Hz
- ミックスモード 3&10Hz
3&15Hz
3&30Hz
3&50Hz
- 治療タイマー 5、10、15、20、25、30分
- 安全装置 ゼロスタート方式
出力レベルインターロック
電源ヒューズ 3.15A
- 寸法 H88×W235×D165±5mm
- 重量 570g(電池除く)

本体及び付属品

- 1. 本体……………1台
- 2. 電源コード4色組 ……1組
- 3. 粘着導子 (TRS-2822)
1袋6コ入……………2袋
- 4. 単2形乾電池……………5本
- 5. 取扱説明書……………1冊
- 6. 添付文書……………1枚
- 7. 保証書……………1部
- 8. 保証登録票……………1部



製造販売業者 株式会社 テクノリンク
 総発売元 株式会社 **カオケン**
 本社：〒225-0002 神奈川県横浜市青葉区美しが丘2-17-39
 TEL 045-901-5471 代 FAX 045-902-9262

大阪営業所：TEL 06-6935-3016 代 FAX 06-6935-3017
 新潟営業所：TEL 025-286-0521 代 FAX 025-286-8870
 福島営業所：TEL 024-961-7211 代 FAX 024-961-7221
 仙台出張所：TEL 022-287-6273 代 FAX 022-287-6218
 千葉出張所：TEL 043-286-6466 代 FAX 043-286-6366



医道の日本社 ウェブサイト

鍼灸・マッサージ・手技療法を
中心とした知りたい専門情報が満載!

医道の日本.com

<http://www.idononippon.com>

情報
サイト



ショッピング
サイト



欲しい商品をカンタン購入!

Ido Net Shopping 

<http://www.ido-netshopping.com>

弊社通信販売・ショールームとは、
購入価格が異なる場合がございます。ご了承下さい。

求人
サイト



鍼灸師、あん摩マッサージ指師、柔整師など
国家資格者の求人情報多数掲載!!

IDO Job Search 

<http://www.ido-jobsearch.com>

医道の日本社

検 索



株式会社医道の日本社 〒237-0068 神奈川県横須賀市追浜本町1-105
フリーコール 0120-2161-02 TEL : 046-865-2161 FAX : 046-865-2707

鍼灸 OSAKA 臨床鍼灸学術専門誌
年4回発行



● Back No. 特集テーマ (2008年11月号現在) ●

- | | |
|------------------|--------------------|
| No.59 精神科領域 | No.75 皮膚疾患 |
| No.60 トリガーポイント治療 | No.76 アレルギー性鼻炎 |
| No.61 認知 | No.77 胆石・胆膵結石 |
| No.62 異業種間での連携疾患 | No.78 医療面接 |
| No.63 難病 | No.79 うつ病・うつ症状 |
| No.64 ペインクリニック | No.80 過敏性腸症候群 |
| No.65 高血圧 | No.81 下肢慢性動脈閉塞症 |
| No.66 消化器症状 | No.82 めまい |
| No.67 脳血管後遺症 | No.83 不眠症 |
| No.68 腰痛 | No.84 臨床と古典 |
| No.69 臨床・生体感疾患 | No.85 スポーツトレーナーと鍼灸 |
| No.70 しびれ | No.86 技を磨く 鍼灸 |
| No.71 体表所見をとる | No.87 技を磨く 灸療 |
| No.72 鍼の口ひき | No.88 研究 |
| No.73 治療場としての鍼灸 | No.89 美容鍼灸 |
| No.74 頭痛 | No.90 鍼灸とEBM |

NO.41より定価 1,942円(税別) 予約購読料(季刊年4号) 7,340円(税込) 送料サービス

ツボ暗記カード
鍼灸学校の学生さん達の意見を取り入れて企画・制作した、これまでにない暗記カード。新編別に色分けし、個々の種穴の位置をわかりやすい人体図で表現。全身の種穴を先発的・直感的に見えるための工夫満載。教科書準拠。

【パーフェクト ツボ暗記カード】
鍼灸臨床教育研究会 編纂
(定価 ¥2,980(本体価格 ¥2,830) 名刺サイズの約400枚 専用ケース入り)
ISBN-4-992270-02-1 C3047
東京理科大学出版部 教科書出版事業部(印刷部)編纂/編集

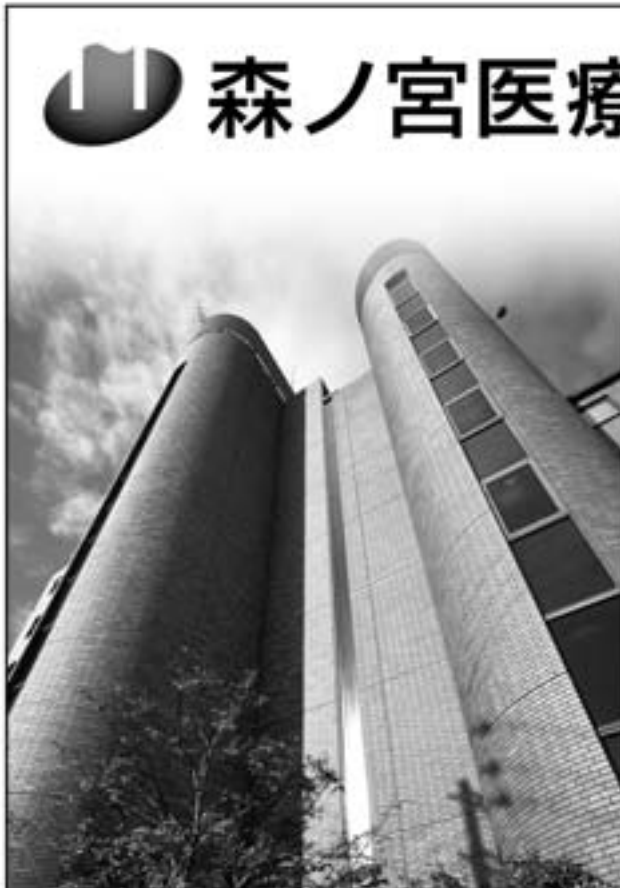
「健康」の追求をキーワードに、気功、太極拳、さらには最新の研究成果と、近年とみにクローズアップされてきた「氣」。その追求をたどることによって、東洋では「からだ」はどう捉えてきたか、その世界観に迫る。執筆は、古川 勲、松田祥伸、三浦隆雄、石田秀実、杉浦康平の各氏をはじめ、東洋学・東洋思想の名だたる研究者、さらに日本における「氣」の研究の第一人者・西澤行雄氏。一冊に於ける稀有な1冊である。

【鍼灸 OSAKA 別冊ムック vol.1 総特集 東洋の身体知 ~「からだ」を通して見るアジア~】
(定価 ¥1,980(本体価格 ¥1,880) 書籍定形 300頁) ISBN-4-901506-11-2

【鍼灸経絡学】改訂第二版
藤本 達哉 監修 長村裕一 監行 長谷川 俊博 編纂
(定価 ¥2,980(本体価格 ¥2,800) 352頁 258頁)
ISBN-4-992270-03-8

ご注文・お問い合わせは編集部まで TEL.06-6976-6889 FAX.06-6973-3133 koudoku@morinomiya.ac.jp
森ノ宮医療学園出版部 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 <http://www.morinomiya.ac.jp>

森ノ宮医療学園専門学校



それは、7人の臨床家から始まった。

1973年、時代を代表する7人の臨床家によって創立。
優れた臨床家は、優れた臨床家によってのみ
生みだされます。

医療専門課程【3年制】

鍼灸学科

コース	定員
医療資格者コース*	30名
昼間コース	60名
夜間コース	90名

*本学整復師・理学療法士・医師等の資格を有する方もしくは、資格取得見込みの方のみ受験可能です。

柔道整復学科

コース	定員
全日制アドバンスコース	30名
昼間コース	60名
夜間コース	90名

<http://www.morinomiya.ac.jp/>
[TEL] 06-6976-6889 [FAX] 06-6973-3133
[E-mail] staff@morinomiya.ac.jp
〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8

ディスポ鍼は鍼灸針の世界基準です。

許可番号 28BY5014

アメリカで生まれた世界No.1のディスポ鍼

CARBO DELUXE

カーボ デラックス

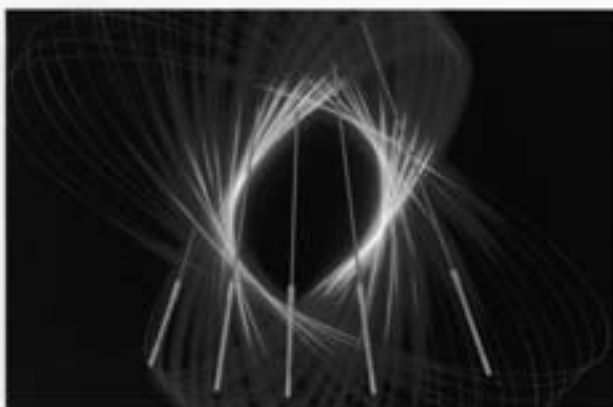
アメリカFDA・ドイツDEKRA・ヨーロッパCE等 世界の品質認定及び国際特許を取得!!



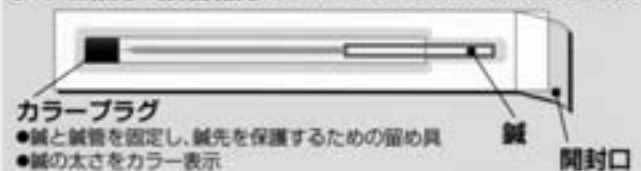
- ★エチレンオキサイドガス滅菌済
- ★プリスターパックによる個別包装
- ★1箱100本入(プラスチック鍼管付)
- ★灸頭鍼としても使用可
- ★PL保険加入

カーボデラックスによるディスポ革命

- 痛くない** 最高級の鍼先はディスポ鍼とは思えないためから。●切皮時に痛みがありません。
- 安全** 鍼体にコシがあり、切皮後の刺入がスムーズ。●すべり剤(シリコンコーティング)は一切使用していません。有害性がなく安全です。
- 取り出しやすい** 鍼を素早く取り出せる特許包装。
- 使いやすい** 鍼管が細く、鍼の誘導がしやすい。しかも、両面の面取り加工済み。
- 選びやすい** 鍼の太さをプラグでカラー表示。
- リーズナブル** 最高級でありながら、ディスポ鍼にふさわしい価格。
<1箱 ¥1,155>



クサビ無し!接合無し!ワンタッチで取り出せる特許包装



カラープラグ

- 鍼と鍼管を固定し、鍼先を保護するための留め具
- 鍼の太さをカラー表示

開封口

※サイズ 長さ5分~2寸(13~60mm)
太さ0番~10番(0.14~0.35mm)
(一部特注扱いのサイズも含む)



カーボ日本総代理店

YANGYI

SINCE 1975

有限会社 ヤンイー貿易

〒652-0811 神戸市兵庫区新聞地6-2-3

TEL: 0120-88-4735

FAX: 078-531-6718

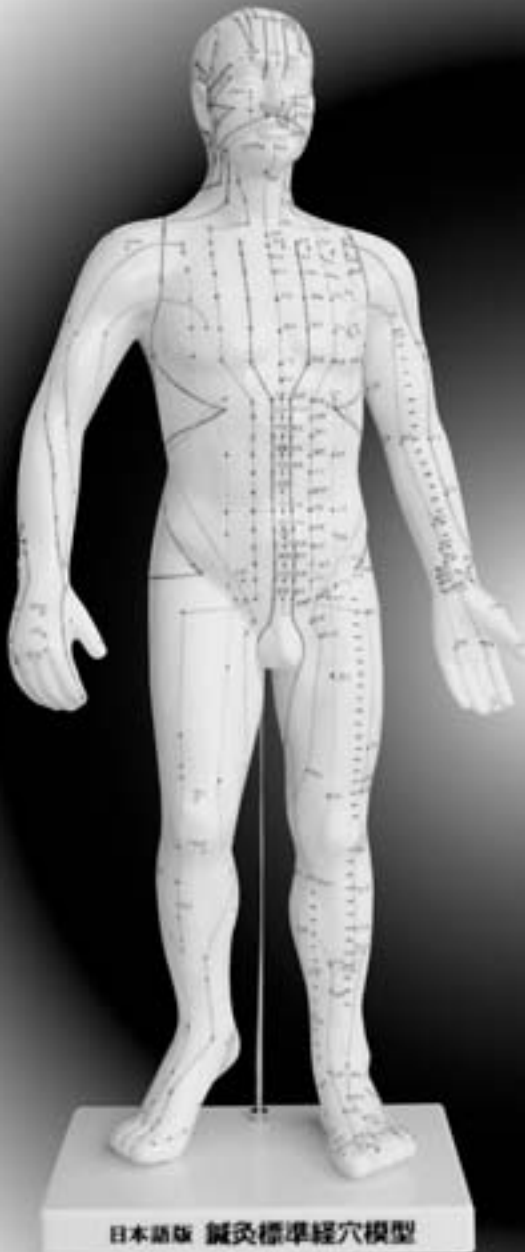
http://www.yangyi.co.jp

E-mail: sun@yangyi.co.jp



日本語版 鍼灸標準経穴模型

2009年WHO/WPRO標準経穴部位 日本語公式版に対応



- 両半身の流注を色別(14色)で表示
- 筋、骨格の位置に沿った経穴を正確に分かりやすく表記
- 奇穴、新穴、寸法線も表記
- 耐久性に優れた高品質素材を使用

サイズ：高さ55cm(男性のみ)
材質：高級合成樹脂製、ABS台座付

日本語版 鍼灸標準経穴模型

定価 ¥7,350 (税込)

(2010年3月末日まで)

発売記念 特別価格 ¥5,900 (税込)

株式会社 **ファロス**
www.pharos-jp.com

TEL. ☎ 0120-998-537
FAX. ☎ 0120-998-597

〒590-0048 大阪府堺市堺区一乗通20番15号



学校法人 呉竹学園

ESTABLISHED 1926

80年の時を経て、今。

充分な知識・技術を持った上で柔軟な思考のできる懐の深い医療人を育成

呉竹鍼灸専門学校
東京医療専門学校
呉竹医療専門学校
京道慈復



呉竹鍼灸柔整専門学校

〒222-0033
横浜市港北区新横浜2-7-24
TEL 045-471-3731



東京医療専門学校

〒160-0008
東京都新宿区三栄町3番地
TEL 03-3341-4043



呉竹医療専門学校

〒330-0854
さいたま市大宮区桜木町1-185-1
TEL 048-658-0001

www.kuretake.ac.jp