

けんこう定期便

No.21
2014.5



発行／公益社団法人 日本鍼灸師会
〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-44-14
TEL:03-3985-6771 FAX:03-3985-6622
E-mail:info@harikyu.or.jp
発行者／仲野弥和
編集担当／一見隆彦・日野博・赤井康紀
制作・印刷／株式会社 キューアイ・マネージ

だいじょうぶ? 「高齢期うつ」

シリーズ・介護予防

「うつ」を予防するには?

保険Q&A

鍼灸歴史探訪

特集

第9回公益社団法人日本鍼灸師会 全国大会inおかやま「県民公開講座」

山崎直子さん
宇宙飛行士



「宇宙飛行士になるのに、
1日どれぐらい
勉強しなければ
いけないですか?」

小さな未来の宇宙飛行士の素朴な問いかけに、しっかりとした言葉でまっすぐに答える山崎直子さん。『宇宙での体感として・・・』と題した招待講演では、文字どおり宇宙を感じさせる、貴重な体験をいくつも教えてくださいました。誌面の都合もあり、そのすべてをお伝えすることはできませんが、演題にある「宇宙でどのようなことを感じたのか」「体にはどのような変化が起こったのか」を中心に、小分け「にしてみました。体感することの難しい宇宙での生活ですが、山崎さんのお話で、身近に感じていただけたらと思います。



もつとたくさんの人に 行ってほしい

人類が宇宙にその第一歩を踏み出してから、およそ半世紀です。その間、どれだけの人が宇宙へ行ったと思われませんか？ 500人ほど、つまり年間約10人の人が宇宙に行っている計算です。この数字を多いと思われるか少ないと思われるかは、まちまちかもしれません。もつとたくさんの方が宇宙に行ける世の中になってほしいなと思うんです。理科系・自然科学系だけじゃなくて、いろんな

分野の人に。そして、できたら日本から、人が乗れる宇宙船を飛ばせたらーというのが、今の私の願い、夢です。そういう世の中になったら、また宇宙に行きたいなと思っています。

乗り物酔いの人は 宇宙でも酔ってしまふの!!

宇宙に出ると、6割7割の人が宇宙酔いという症状にかかります。気持ち悪くなったり、吐いたりちやったりー症状としては乗り物酔いと同じですが、相関関係はないと言われています。回転イス

にすわってグルグル回される訓練のイメージがあると思うんですが、あれも今はやっていません。あの訓練がいくら強くても、宇宙酔いになる人はなりません。反対に弱くても、宇宙で元気な人は元気で。関係ないんですね。自分の体が宇宙に行ったときに、どう反応するかというのは、まだ予測できない。実際に行ってみないと分からないのが、宇宙という世界です。

無重力までの道のりは、 案外○○○なんです

宇宙に到達するまでの時間って、どのくらいだと思いますか？ 実はあつという間なんです。地上400kmを回っている宇宙ステーション、そこまでたったの8分30秒です。飛び立つまでに11年も訓練して…何か拍子抜けしてしまいますよね。ロケットが地上400kmに到達してエンジンが止まった瞬間、それまで感じていた3Gの加速度の力から解放され、一気に前のめりになるー電車や車でも急ブレーキをかけると前のめりになりますけど、一瞬そんな形で止まっ

たとき、そこでシートベルトを外すと、そこはもう「すべてが浮いている」無重力の世界です。

タテ・ヨコ・ナナメと 自由自在

一人一人寝袋に入って、それをマジックテープで止めるーこれが宇宙での就寝スタイルです。無重力ですから、床はもちろん壁に立ったままでも寝られて…常に浮いているような、水の中で寝ているような感覚です。宇宙船のコックピットでは、4畳半ぐらいのところに7人の乗組員が雑魚寝です。4畳半に7人！は最初「ちよつと狭苦しいな」と感じましたが、そこは無重力の世界。床・壁・天井と四方八方使えますから、結構広々と使えるものなんです。ただ、夜中にふと目を覚ましたときに、思いがけないところに人の顔が浮かんで見えたりして、何度かギョツとしたことがあります。

鈍った味覚に 少し濃い味で対抗します

3食とも宇宙食ですが、最近では種類が増えて、だいぶ美味し

くなっています。ただ、宇宙空間では、味覚が少し鈍くなる傾向にあります。風邪を引いて鼻づまりになると、味の感じ方が鈍くなるかと思えますが、それと同じ。宇宙の場合、無重力なので体液が上の方にシフトしてしまうんです。足は細くなつて、その分顔がむくんでパンパンに丸くなる——満月になぞらえて「ムーンフェイス」と呼んでいます——何となく鼻づまりの状態というか、頭が血が上ったような状態になります。ちなみで、味覚は鈍くなつてしまっています。だから味が濃いものとか、スパイスの効いたものが好まれますね。

宇宙では身長が伸びる？ それとも縮む？

宇宙では、体の骨格、特に背骨が少し変形するんです。重力がなくなりやすから、背骨と背骨の間隔が広がって、皆さん身長が2 cmから5 cmぐらい伸びます。私も3 cmぐらい伸びました。反対に、骨密度が骨粗しょう症の患者さんの10倍の速さで減少していきます。筋肉、特に太ももの部分も、

何も運動しなければ、寝たきりの人よりもさらに2倍速く減っていくてしまいます。骨、筋肉は、宇宙にいるとどんどん弱くなつてしまふ。足は細く胸は伸びて、顔が丸くふくれて——宇宙人のイラストによく出てくる、頭デッカチの体型に近づいていくわけです。

手ではなく足で!! 行儀が悪いですけど 宇宙生活の知恵です

私たちは普段、足で歩いて、荷物を手で持ちます。でも、宇宙ではうまく歩けません。ついつい手で漕いでしまうのですが、いくら漕いでも進まない。手で宇宙船の壁を少しずつ押しながら進むんです。だから、手で荷物を持つていると邪魔になる——そこで、荷物を足に挟めば両手が自由に使えるて便利なことに、だんだんと気づいてくるわけです。手で移動して、足で荷物を運ぶ——無重力だと手足の使い方もちよつと変わってきます。常識やものの見方が覆されてしまうというのは面白い体験です。ドアノブを回そうとすると、自分の体が回ってしまう。

宇宙はやはり不思議な世界です。

宇宙での 目まぐるしい一日

宇宙船は、地球を秒速8 kmで回っています。90分で丸々地球を1周。だから宇宙船の中は、昼と夜が45分ごとに繰り返すという、あわただしい環境です。当然体のリズムが混乱するので、宇宙船の中でも1日は24時間と決めて生活しています。ただ、寝ている間も外の景色は明るかったり、木漏れ日が漏れてきたりと、生体リズムは少なからずストレスを受けるようです。ストレスへの治療に鍼灸を使うケースが多いと聞いていますが、宇宙はこうしているいろいろな影響を受ける生活環境ですから、そういった特にストレスなどの部分に鍼灸が生かされる場面があるのかな？と期待しています。

地球を見上げて 気づいたこと

宇宙で見る地球、昼間の地球は青く輝いていて、とても素敵で

す。宇宙に行く前、いろいろな写真を見て、「地球は青いんだろうな」とか、「きれいなんだろうな」とか、想像していたんです。そして漠然と、自分の足元に見えるものだと思っていました。飛行機に乗ったとき、地表が足元に見えるように——それが初めて宇宙ステーションの窓から見たとき、地球が自分の真上に輝いていたんです。すごくびっくりしたのを覚えています。宇宙に出て、一つの方向から物を見ることに慣れ過ぎてしまっているのかなと、そんなことを痛感した瞬間です。



© NASA

だいじょうぶ？「高齢期うつ」 さあ、今すぐチェック！

いま日本は4人に1人が65歳以上の高齢者で、今後さらに増え続けていく高齢者のニーズ（健康余命の延長や介護への不安感）に応えるために何をすべきか・・・これは誰もが身近に感じる不安ではないでしょうか？

日本鍼灸師会は、日本のみならず世界から注目される、東京都健康長寿医療センター研究所の高齢者研究に関する知識やエビデンスのある筋力運動方法で地域社会に貢献すべく、各地で行う筋力アップ教室ではさまざまな「チェック」を行っていますが、今回は「高齢期うつ」を取り上げました。

まず、ご自身をチェックしてみてください。

■高齢期うつ病とは？

他の年代のうつ病とは違うもので「女性に多い」症状です。また、65歳以上の地域住民のうつ病有病率は5～15%で、入院中の有病率は15～30%という統計が出ています。

■高齢期うつ病の特徴は？

1. 気分の落ち込みはあまり目立ちませんが、不安・焦燥感・感情不安定が目立ちます。
2. 次のような多彩な身体症状があります。
 - ・仮性痴呆・・・意欲の喪失、自発性の喪失、行動の制止など
 - ・仮面うつ病・・・不定愁訴など（気分、感情の落ち込みなし）
 - ・血管性うつ病・・・極端な無欲、自発性の喪失など（脳の血流低下が原因で脳卒中患者の約30%）

■高齢者抑うつ尺度（15項目のチェックから判定）

1	自分の人生に満足していますか？	いいえ
2	これまでやってきた事や興味のあったことの多くを最近やめてしまいましたが？	はい
3	自分の人生は空しいものと感じますか？	はい
4	退屈を感じる事がよくありますか？	はい
5	ふだんの気分はよいほうですか？	いいえ
6	自分に何か悪いことがおこるかもしれないという不安がありますか？	はい
7	あなたはいつも幸せと感じていますか？	いいえ
8	自分が無力と覚えることがよくありますか？	はい
9	外に出て新しい物事をするより、家の中にいる方が好きですか？	はい
10	他の人と比べて記憶力が落ちたと感じますか？	はい
11	いま生きていることは素晴らしいことと思えますか？	いいえ
12	自分の現在の状態は、全く価値の無いものと感じますか？	はい
13	自分は活力が満ち溢れていると思えますか？	いいえ
14	今の自分の状況は希望のないものと感じますか？	はい
15	他の人は、あなたより恵まれた生活をしていると思えますか？	はい

「はい」「いいえ」の合計が6個以上の場合に「うつ傾向あり」と判定します。

（公益社団法人日本鍼灸師会介護予防委員会編「高齢者向け筋力アップ運動指導マニュアル」より）

「うつ」を
予防するには？

国際生活機能分類における健康の捉え方（考え方）によりますと（1）心身機能・構造（心と身体の働き、身体の部分など）が良ければ、（2）生活レベル（身の回りの行為・家事・仕事など）が活動的になり、（3）家庭内の役割・仕事・地域社会参加などに積極的に関わるようになるということです。

抑うつ傾向
改善のために

期待できません。余命とは亡くなるまでの残された期間のことです。健康余命とは、余命のうち生活機能の自立した期間のことを言います。

■タンパク質（特に動物性タンパク質）を適量食べましょう。脳内で産生されるドーパミンの材料はアミノ酸チロシンであることから、タンパク質の摂取はとても大切です。

65歳以上の男性でコレステロール値が低い場合は、うつ傾向になりやすいという研究があります。

ます。

■体を動かしましょう。

運動は大きく二つのタイプがあります。

- ①ウォーキングなどの有酸素運動：心身機能（特に循環器機能）の改善に有効です。
- ②負荷のかかる筋力運動：心身機能・生活レベルの活性化につながります。

抑うつ状態の時には「ウォーキング」をアドバイスされることは少なくありません。それは全身（特に脳内）の血行改善が期待されるからです。高齢になるほど筋力は低下するため、ウォーキングそのもの

のが困難になってしまいます。

筋力運動は、転倒を予防して安定した歩行に不可欠ですから、ウォーキングよりも必要度が高いと考えられます。

高齢者向けの筋力運動は「健康余命」を延長するための生活レベルが活動的になり、地域社会に関わりながら生活するために必要とされ「介護予防運動」として捉えられています。

また、うつ傾向の改善には、生活習慣の中で食生活に配慮することはもちろんですが、高齢者向けの筋力運動も有効です。

（日本鍼灸師会介護予防委員会）

手洗い



画：田中真い

生活習慣 ワンポイントアドバイス

「つもり」ではなく、「適切」に!

思い込みは、ときとして「全然違う結果」になってしまうことも…。日頃から「養生のつもり」ではなく、「適切な養生」が健康の秘訣。入梅から真夏にかけてのセルフケアを忘れず、胃腸の調子を整えたり疲労を回復させるには「ツボ」でコンディショニングしましょう。

ケガのない楽しいスポーツライフを!

2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて



「東京」と発表されたとき日本中が歓喜に沸きました。以来スポーツブームが再燃したように多くの動きが出ていますが、そんな中で行われた第9回全国大会(岡山)で報告された全国各鍼灸師会のスポーツケア活動に取り組んでいる皆さんに、56年ぶりに日本で開催されるオリンピックと、続いて開催されるパラリンピックに向けた思いを語っていただきました。

東京五輪2020は日本が一つになる日

公益社団法人東京都鍼灸師会 副会長 岩元健朗さん

ソチ冬季五輪では世界中の選手が活躍する姿を目にして、入賞したくないにかかわらず、大舞台に立つため何年もの間、厳しい練習を積み重ねられたことに敬意を表します。そんな中、金メダリストとなったフィギュアスケートの羽生結弦選手が、「置き針」で喘息を治療していることが新聞で紹介され、選手の支えに鍼が役立っていることを鍼灸師としてたいへん嬉しく感じます。

東京ではスポーツイベントとして東京マラソンが注目されていて、東京都鍼灸師会は5年前からランナーに鍼のボランティア施術を行っています。6年後の東京五輪ではこの経験を活かして、選手に限らず、大会関係者、報道関係者、スポーツ観戦者、観光客の皆さんに行う鍼灸施術ボランティア活動を目指しています。

東京五輪を招致する際に取り上げられた「おもてなし」。世界に誇れる日本の伝統文化「おもてなし」が、これから日本の魅力として世界中に発信されます。日本の伝統医療である鍼灸がおもてなしの心を通じて世界の人々に受け入れられ、日本の魅力の一つとして伝えられるよう取り組んでいきます。では6年後に東京でお会いしましょう。

ぜひ、競技場で見たい体感していただきたい

公益社団法人大阪府鍼灸師会 理事 丹波徹二さん

「私がここにいるのは、スポーツによって救われたから。スポーツは私に人生で大切な価値を教えてくださいました」

この佐藤真海さんのスピーチと素敵な笑顔は皆さんの記憶に新しいかと思いますが、2020年東京オリンピックパラリンピック開催決定から、さまざまなことが急ピッチで進んでいます。

東京開催が決まった日に、国内では一番レベルの高い大会「ジャパンパラリンピック」が維新百年記念公園陸上競技場(山口県)で開催されており、選手達のモチベーションはかなり上がりました。歴史が刻まれた瞬間に立ち会えました。(上写真)

大阪では大阪府障がい者スポーツ振興協会の依頼で障がい者の陸上競技大会のサポートをしました。障害を抱えた方が一生懸命、競技に取り組む姿に感動しました。また、競技を終えた選手達がメダルを持ってお礼に来られ、彼らの素直なあたたかい心に触れ、もっとサポートをしたい気持ちに駆られると同時に「自分自身をもっと頑張らない」という気持ちにさせられました。そして、来年以降は陸上競技だけでなく、他競技のサポートの依頼も既にいただき、秋には日本知的障がい者陸上競技連盟主催の日本ユース選手権のトレーナーサポートを行うことも決定しています。

東京パラリンピック出場を目指す選手のサポートを通じ、私たちも選手と同じ気持ちになってパラリンピックを盛り上げ、みんなで楽しみたいと思っています。

最後に、障がい者スポーツはテレビを通じてではなく、ぜひご自身の目で見て下さい。

第5回臨床鍼灸スポーツフォーラムin長野

一般公開講座「女性スポーツとアスリート」
(講師:なでしこジャパン帯同ドクター土肥美智子先生)

日時:平成26年11月16日(日)
会場:ホテルメトロポリタン長野

in長野
スポーツフォーラム
案内

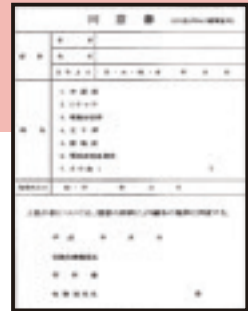
保険Q&A

保険で鍼灸治療が 受けられるの？

質問 鍼灸治療を健康保険で受けるためには
どのような手続きが必要ですか？

こたえ

医師の「同意書」と「保険証」があれば健康保険は適用できます。
保険を扱っている鍼灸院で同意書(右参照)を受け取り、
かかりつけの医師に記入をお願いします。
鍼灸院によっては保険を扱わないところもありますのでご注意ください。



質問

かかりつけの医師がない場合はどうすればいいですか？

こたえ

ご自身の症状により、病・医院などで診断が必要となります。そこで保険に適用する6疾患(神経痛・
リウマチ・腰痛・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症)と、その他の疾患(慢性的な痛みのある疾
患で保険者が認めたもの)に該当すれば、医師に同意書の記入をお願いしてみましょう。

鍼灸歴史探訪

医薬の始祖「神農」が祀られる史跡 湯島聖堂を訪ねて

「鍼灸歴史探訪」の2回目となる今回は、東京・文京区にある湯島聖堂を訪ねてみました。その歴史は古く、徳川五代将軍綱吉が、元禄3年(1696)に創建したのが始まりとされる湯島聖堂。どこか学びの香りがするこの街に相応しく、学問の聖地「昌平校学問所」があったことでも有名です。孔子廟としてもよく知られる聖堂ですが、「医薬の始祖」と呼ばれる中国伝説の帝王「神農」が祀られていることを知る人は少ないようです。

脳と手足以外は透明であったとされる神農。内臓がそのまま外から見えるというその特異な身体を使って、薬草の効果や毒草の影響などを自ら摂食、試して見せたと言います。しかし、さしもの神農もあまりに毒草を摂り過ぎたのでしよう、身体の中に毒素が溜まり、そのために命を落としてしまいました。ただ、そうした彼の偉業が、今日まで、医薬の始祖と称される所以であることは疑うべくもありません。

聖堂内に眠る彼を偲ぶように、毎年秋季には「神農祭」が催され、初夏の頃には「神農祭」と並ぶ行事として「鍼灸祭」が行われています。門をくぐり抜けると、背の高い緑に外を走る通りの喧騒も遠くなり、荘厳な瓦屋根の曲線美と、見る者を圧倒する黒塗りの建築美が、異国へ小旅行した気分させてくれます。緑あふれる時季、今日の医学の礎を築かれた先達への慰霊と感謝の心を持って、足を運んでみてはいかがでしょうか？ 新しい自分を見つけませんか？



大成殿



孔子銅像

開催日
鍼灸祭／毎年5月第3日曜日 神農祭／毎年11月23日

【ご案内】

史跡 湯島聖堂

入場無料

ホームページ <http://www.seido.or.jp>

公開時間 午前9時半～午後5時まで(冬季は4時)

土・日曜、祝日には大成殿公開(午前10時～閉門時間まで)

* 1、JR御茶ノ水駅 徒歩2分

* 2、東京メトロ千代田線新御茶ノ水駅 徒歩2分

* 3、東京メトロ丸の内線御茶ノ水駅 徒歩1分



第10回

公益社団法人 日本鍼灸師会全国大会 in 岐阜

会期 平成26年10月12日(日)・13日(祝)

会場 JR岐阜駅前じゅうろくプラザ

特別講演

シンポジウム

ビッグデータの活用

介護予防講座

スポーツ鍼灸

婦人科鍼灸

美容鍼灸

小児鍼

地域医療に貢献する鍼灸
鍼灸の特性と統合医療

県/民/公/開/講/座

テーマ
人体の小宇宙
「病を脳科学で捉え考える」
茂木 健一郎氏



ワークショップ

「スポーツバイオメカニクス」
中京大学スポーツ科学部教授
湯浅景元氏



[交通のご案内]

■ JR 岐阜駅隣接 徒歩約2分
■ 名鉄岐阜駅より 徒歩約7分

■ 岐阜各務原I.Cより 車約15分
■ 岐阜羽島I.Cより 車約20分

〈主催〉



公益社団法人 日本鍼灸師会
Japan Acupuncture & Moxibustion Association