

けんしゅう定期便

No.23
2016.2

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・赤井康紀・工藤恒
制作・印刷／株式会社 キューアイ・マネージ



真夏の交流

～世界の少年たちが鍼・灸を体験～

見て知り、そして感じる！

もうひとつのオリンピック

特集

第11回 公益社団法人日本鍼灸師会
全国大会 in 神奈川「県民公開講座」

講師：南 和友先生



演題

「活力の正体は
自律神経!？」

循環器系医療の第一人者である南和友先生は、日本人外科医として世界で最も多くの心臓手術、心臓移植を手がけてこられました。その経験から先生は、「自律神経を鍛えて活力を蘇らせる」ことに着目されています。脳、肝臓、腎臓といった臓器へは心臓から血液が供給されますが、その血液が血管を流れる＝血流も、自律神経の働きによって大きくコントロールされていると言います。今日の公開講座では、「活力の正体は自律神経!？」と題しまして、この血流を支えている自律神経を、簡単にしかも無理なく鍛え整えながら、「病気になるための」健康習慣を身につける方法について、わかりやすく教えていただきました。先生のお話をヒントに活力あふれる体づくりを実践してみませんか。

あなたの生活習慣、ホントに大丈夫ですか？

以前、「血流をコントロールして弱った体を蘇らせる」という話を本にしたことがあります。その中で「病気が潜んでいるかもしれないよ」と、次のような症状を書き出してみたのですが……こちらにいらつしやる皆さんは、どうでしょうか？

- 手足が冷たい
- 暑くないのに汗が出る
- 食欲がない
- 感情が不安定
- 夜なかなか寝られない
- やる気が起これない
- 暴飲暴食をしがち
- 感情を示さない・感動しない

うなずかれる方もたくさんいらっしゃると思います。8つのうち2つ以上当てはまる人は、活力が落ちていると思ってください(笑)。それがひいては自律神経失調につながるわけです。もちろん病気には先天性のものもありますが、糖尿病や高血圧症、心筋梗塞、がん、脳梗塞、腰痛といった後天性の病気は、ほとんどの場合、危険な生活習慣が引き起こしていると言っても過言ではありません。生活習慣病、つまり生活がきちつと調整されていないために引き起こされるような病気、これが後天性の病気の大半を占めると考えられるのです。先の8つの症状は、生活習慣病を引き起こすリスクのひとつひとつだと考えていいかもしれません。

病院に行く前に！

生活習慣を

自己チェックしよう

「体の調子が悪い」と言っただけで、すぐに病院へ駆け込む——これ、違います。まずはご自分の食生活、睡眠時間、運動量などのチェックから始めるべきです。ですが、みなさん、病気になるたびに体調が悪くなったりすると、「残念ながら」すぐに病院へ行ってしまうますよね？ なぜ「残念ながら」なのか。病院というところは、患者さんに対して検査しなくちゃいけない、検査したら手ぶらで帰すわけにいかない、何か薬を出さなくちゃいけないという流れができあがっているところなんです。患者さんの訴えとか、悩みとか、体の不都合を把握できないままに終わってしまう。薬だけ出していればそれでいいみたいなことが

正直多いです。患者さんにも、「病院に行かないと心配だ」「薬をもらってないと不安だ」とおっしゃる方が多いのですが……この流れは、やはり良くないことだと思えます。

「すぐに病院！ではなく、自分の生活習慣をチェックすることから始めましょう」と南先生。では、生活習慣を見直して、病気になる前に健康習慣を身につけるためにはどういう生活をすればよいのでしょうか？ 5つのポイントと、その実現方法について解説していただきます。

*

- ① 免疫力を高める
- ② 血管を硬くさせない
- ③ 骨や筋肉を強くする
- ④ 頭をボケさせない
- ⑤ 自律神経を整える

心臓に負担をかけない体づくり

免疫力を高める

免疫力を高めれば風邪も引かない、簡単に胃腸病になったりしない。がんにだって、なりにくい体質ができあがります。では、どうやって高めるのか？ まずは、太らないことです(笑)。10キロも

20キロも標準からオーバーしていると、心臓は10%、20%の血液を余分に送らないといけない。いろいろな臓器に血液が十分にいかなくなる。すると、白血球や赤血球の生成も衰えますし、活力が出てこない。肥満ですと、どうしても免疫力が落ちてしまいます。いわゆる脂肪で太っている人は、病気になるやすいです。次に、安易に薬やサプリメントに頼らないこと。ちよつと頭が痛い、すぐにアスピリンなり何かを飲む。下痢したら整腸剤を飲む、熱が出たらすぐに解熱剤——こうしてすぐに薬を飲むようになると、自分で自分を治す力が抑えられてしまう。免疫力でもある「自己治癒力」が、なくなってしまう。

運動、ときどき感動

血管を硬くさせない

ゴムホースを長い間屋外に放っておけば、劣化して硬くなりまます。それに水を流せば、どこかが破れて噴き出します。それと同じことが人間の体でも起こるので、それが動脈解離とか動脈瘤と言われる病気です。20歳を超えたとどうしても、動脈が硬化してきてしまいます。さらに、十分な血流がないと血管も刺激されませんから、どんどん硬くなってしま

う。血管を硬くさせないためには、やはり適度なスポーツが良いと思います。適度な運動で血流を促すのが、最も効果的です。サウナとか水風呂に入ったりするのでもいいですね。面白いところでは、いろいろなことに感動することも効果があるんですよ。自律神経が刺激され、血管の弾力性を保つことにつながるので、心を開いて大いに感動を満喫する生活を心がけてみてください。

食事と運動。

そして美しい姿勢

骨や筋肉を強くする

一つは、骨密度を高くする生活習慣を心がけること。ミネラルを含んだ食事を摂る、太陽が出ている時には外に出てカルシウムの代謝を良くする、運動をして骨に刺激を与える——こう



したことを習慣にして、骨密度を落とさないようにするのがいいと思います。そして、もう一つは、骨格を正しく保つこと。正しい姿勢で生活することです。姿勢が変われば、歩き方も良くなります。また、歩き方にして、単に歩くのではなく、筋力をつける意味も含めて、少し力を入れたような歩き方を試してみてください。「パワーウォーキング」と言われるこの方法は、血流促進にも効果がありますので、みなさんにお奨めしています。

脳に刺激と血液を

頭をボケさせない

脳というものは、使わなければどんどん衰えていってしまいます。ですから、頭をボケさせないよう、脳を刺激するような暮らし方をすることです。例えばトランプでも麻雀でも何でもいい、テレビゲームなどでもいいでしょう。こうした遊びに興じることは、楽しみながら頭を使うことができるので効果的な方法です。もっと簡単に、いろいろなものを見て聞いて感動するのもいいでしょう。また、先ほどの「パワーウォーキング」といった、少し力の要るウォーキ

ングを採り入れてみるのも良いかもしれません。全身に血液が十分に回ること、認知症の予防につながることは、医学的にも認められています。

オンとオフを

バランス良く

自律神経を整える

自律神経というのは、いわゆる不随意神経といわれるもので、自分で動かそうと思つて動かせるものではありません。例えば、汗をかけたか、心臓をゆつくり動かせとかはできないわけですが、そうした神経を言います。この自律神経には交感神経、副交感神経があつて、交感神経を刺激すると、血管が収縮して、血圧・心拍数が上がります。意欲を掻き立てるような、敵が来たぞ、倒さなくちゃいけない、そういう時の神経です。びっくりして鳥肌が立つというのも交感神経ですね。逆に副交感神経というのは、血管を拡張させます。血圧・心拍数を下げる、リラックスする、感動するといふときに働く神経が副交感神経です。

交感神経は適度な仕事や運動による興奮や精神的ストレスによつて、副交感神経は食後や休息時、また感動を覚える場面に

遭遇することで活性化されます。自律神経を整えることは、この交感神経と副交感神経のバランスを保つことです。仕事やスポーツをバリバリこなした後は、ゆったりとした気分です。芸術作品に触れたり、十分な休養を取ったりして、ふたつを上手に活性化させていければ、血流のコントロールも良くなり、それが体の健康に結びついてきます。仕事をされている方はともすると交感神経ばかりが活性化してしまいがちですので、健康のために、休暇休養も大切に考えていただければと思います。

南 和友先生<プロフィール>

医療法人北関東循環器病院 院長
ドイツ・ポツダム大学 永代教授

■世界で最も多くの心臓手術、心臓移植を手がけている日本人外科医で、これまでに執刀した心臓・血管・肺手術件数20,000例以上(500例の心臓移植を含む)

■20以上の国内外の学会の会員、評議員を務める。国内外での学会報告は550回を超え、特別講演およびテレビ、ラジオでも活躍している。また、500編以上の論文を国内外の重要学術誌に投稿し採択されている。



カラダをせり出して「ツボ・チェック」を見る



「脈診」の技に興味津々



ツボ「合谷」への台座灸



ジャンケンゲームにみんな夢中

真夏の交流～世界の少年たちが鍼・灸を体験～

第23回世界スカウトジャンボリー in 山口

山口県きらら浜 2015年7月30日～8月6日

鍼灸の歴史や考え方、治療方法と効果を学んでもらい、日本製の鍼の材質や特長、製造工程の安全管理システムを説明、国内メーカーのモダサの製造方法や種類、そして効能について話をしました。猛暑でエアコンもない環境の中、英語、フランス語、スペイン語など慣れない言語に戸惑い、スタッフは汗だくです。それでもそうした熱意と、日本古来という神秘性にキラキラした眼で説明に聞き入っていた子供たち。講演の中では、鍼の代わりに刺入しない形状の押圧タイプのものを使い、希望者には「合谷（ごうこく）」や「足の三里（あしのさんり）」への鍼や灸（台座灸）を実際に体験してもらいました。とりわけ台座灸には興味津々といった様子で、隣の子供と楽しそうに話をしている姿が印象的でした。このワークショップを体験した子供たちが将来、鍼灸のけん引役になってくれることを祈るばかりです。

「世界スカウトジャンボリー」。4年に1度、世界各地で行われる、ボーイスカウトの世界大会です。参加したのは150以上の国と地域から集まる14～17歳の子供たち。その参加人数は、指導される方も含めると約4万人に上ります。多くのスカウトたちが一堂に会して、異文化に触れながら国際交流を図るこの大会が、44年ぶり（1971年に静岡県で開催以来、2度目の開催）に日本にやってきました。会場となったのは、山口県山口市阿知須の「きらら浜」。風光明媚なこの地で、訪れた世界の子供たちは、さまざまな日本人に触れながら日本の伝統文化や技術を学習、体験して帰国したようです。日本鍼灸師会では、大会期間中、カルチャープログラム「体験ワークショップ」に「鍼灸」のブースを設けて、この未来ある子供たちに、日本の伝統医学である鍼灸というものを知ってもらおう機会を提供しました。



150を超える参加国の国旗



広大な会場に貼られたカラフルなテント



世界のスカウトたちを迎えるゲート

見て知り、そして感じる！

もうひとつのオリンピック

2020年東京オリンピックパラリンピックに向けて
本誌No.21で語っていただいた大阪府鍼灸師会の丹波徹二さんに伺いました

赤と青と緑に 想いを重ねて

「Parallel (もうひとつの)」と「Olympic (オリンピック)」を組み合わせて「Paralympic (パラリンピック)」。オリンピック、ワールドカップと肩を並べる規模の大会は、世界中の障がい者によるスポーツの祭典です。2020年の東京大会が決まっただけからは、日本でもこのパラリンピックが注目されるようになりました。赤と青と緑、色の3原色を使ったパラリンピックのロゴを目にする機会も増えてきたような気がします。実はこのロゴ、人間の最も大切な3つの構成要素である「心(スピリット)・肉体(ボディ)・魂(マインド)」を、それぞれ赤・青・緑に重ねているんですね。そして、丸みを帯びたデザインが「地球」を表し、「パラリンピック選手が世界を興奮、鼓舞させ、自らパラリン



鍼治療を行う丹波さん

ピックを盛り上げていこう！」の想いが込められているのです。

「できない」から 発想を変えて

以前、パラリンピックのメダリスト狩野亮(かのう あきら)選手に講演を依頼したときのお話です。狩野さんは、1枚のスキー板に体を預けて滑走する「チェアスキー」と呼ばれる競技の選手ですが、「脊髄損傷」のため、体を前傾させられないそうです。スキーをされる方はご存知かと思いますが、滑走するとき、体を前に傾けないとバランスを崩して後ろに転んでしまいます。では、狩野選手はどうしたのでしょうか？ 前傾できないのならと、後傾姿勢でスキー板の先を浮かせて接地面を減らし、摩擦を落として高速で滑ってみせたのです。簡単なようですが、そのためには体幹や上肢をトレーニング、バランス感覚を研ぎ澄まして、1本の滑走に心身を総動員できるようなならなければいけないと言います。こうした背景は、障がい者スポーツの大きな見どころにもつながっているように思います。

目で見て、耳で聞いて、 実際に体感

見えていないことが信じられないほど俊敏な動きを目にしたたり、車いす同士が激しくぶつかり大きな音を上げたり——時に、健常者が見せる同じ競技よりも、興奮させられることもしばしばです。それには狩野選手のように、残された可能性をより高い次元へと鍛え上げて、試合に臨む姿勢があるからなのでしょう。そして、こうした興奮と感動は、実際に競技会場で見ると感じていただくことが、一番だと思います。一朝一夕ではない、日々の努力や鍛錬がぶつかり合うさまには、大いに感じる「何か」がきつとあるはず。2020年は、東京で開催されますから、まさに観戦の好機。競技自体の理解はもちろんあればよいですが、まずはその目で見、耳で聞いて、実際に体感することが、もうひとつのオリンピック「パラリンピック」を楽しむことなのだと思います。

健常者と障がい者が スポーツでひとつに

2012年のロンドン大会成功の鍵は「パラリンピックの成功にあつた」と言われています。あまりの人気でスタジアム入場のチケットが購入できなかったという話も聞いています。イギリスはパ

ラリンピック発祥の地ということもありますが、健常者スポーツと障がい者スポーツのインクルージョン(融合)によるパレード参加やテレビ出演など、国を挙げて障がい者スポーツを応援しています。最近では、日本の競技団体においてもサッカーや水泳の団体が一本化されるなど、少しずつですがインクルージョンの動きが出てきています。メインの競技場や大会のロゴマークばかりに関心が高まっているようですが、同時にインクルージョンの動きが活発になりメディアに注目されることで、パラリンピックを取り巻く環境も変わっていくものと期待しています。

みんなで声をひとつに 「がんばれ！」

2020年の東京大会。パラリンピック選手たちの想いが花開くことを応援する気持ちでいっぱい。みなさんも大会に足を運んで、「がんばれ！」の声をかけてみてはいかがでしょうか。



知的陸上競技・走幅跳の十代茜選手(左)と400mの岩切麻衣選手(右)

The 12th Annual Conference of JAMAPIAC, 2016 in Fukuoka

いにしえびと 古人の叡知「鍼灸」

未来へ繋ぐ学と術
まなび
わざ



第12回(公社)日本鍼灸師会 全国大会 in 福岡

平成28年
会期 10月9日・10日 祝・月

会場 パピヨン24 ガスホール
福岡市博多区千代1-17-1 TEL 092-633-2222



招聘講師決定!
☆九州大学名誉教授 ヴォルフガング・ミヒエル 先生
☆茨城大学人文学部教授 真柳 誠 先生
☆医療法人社団 正樹会 佐田整形外科病院 理事長・院長 佐田正二郎 先生



公益社団法人 日本鍼灸師会
Japan Acupuncture & Moxibustion Association
<http://www.harikyuu.or.jp>

お問い合わせ 大会事務局
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前4丁目5-12
(一社)福岡市鍼灸師会会館内
TEL 092-461-2745 FAX 092-461-2746