

第19号 会報



Toshikai

平成30年12月1日発行

発行者 黒澤 淳

公益社団法人 東京都はりきゅうあん摩マッサージ指圧師会広報局

〒101-0042 東京都千代田区神田東松下町 37-4

わたしたちも日本代表

TOKYO

鍼師 灸師
マッサージ師

acupuncture
moxibustion
massage

伝統医学で選手をケア



TEL 03-3252-8811

FAX 03-3252-8813



<http://tokyo89am.or.jp/>



toshikai8811@ybb.ne.jp



tokyoshikai



tokyo89am

会長挨拶

左から

一般社団法人 東京都はり灸マッサージ師会

会長 佐竹公一先生

公益社団法人千葉県鍼灸マッサージ師会

副会長 染谷雄一先生

当会 黒澤淳



会長 黒澤 淳

秋深まり東京でも紅葉の便りが届きはじめました。会員の皆様には益々活躍のこととお慶び申し上げます。本年度は6月の療養費の料金改定と来年1月からの受療委任制度導入と大きな制度改定があります。受療委任契約申請手続きや新制度に対応するべく療養費請求システムへの対応で業界全体が慌ただしく動いています。当会では6月から4回にわたり療養費取り扱い全般の事項と受療委任制度に関する事項についての講習会を開催してきました。今後も引き続き運用上の様々な疑問点などにお答えしながら会員の皆様のサポートして参ります。

今回の制度改定に向けた行政に対する取り組みは、数年間にわたり定期的に「あはき」団体の代表が業界全体の声を行政に伝え協議してきた結果、やっと実現に至ったものです。そして社会保障費が急増する現在、保険制度の中での「あはき」業の位置をより確かなものにしていくためには、「あはき」業界のより強い結束が求められています。その為に私たち都師会も、他道府県師会、全日本鍼灸マッサージ師会の業友との結束を深めるとともに、同業他団体の同志との交流も推し進めていきます。昨年度から引き続き東京都鍼灸師会役員の方々との合同理事会を開催し協同事業実施を協議しています。

また本年度は一般社団法人東京都はり灸マッサージ師会（通称 三療師会）様との交流を再開致しました。同じ東京にありながら数十年間公式な交流が無いままに過ぎてしまいました。これからは共に手を取り合い東京の「あはき」業界発展のために活動して行きたいと思います。

さっそく交流の成果として、一般社団法人東京都はり灸マッサージ師会様と連携して療養費取扱いシステム（通称 レセコン）の取り扱い業務を行う事になりました。また心身障害者医療費助成制度（通称 マル障）の請求が可能となります。業務連携開始は来年度からになる見通しで、詳細が決まり次第ご報告致します。

東京の「あはき」師一人ひとりの声を少しでもまとめて東京の業界から広く世に伝え、東京都民一人ひとりの健康を支える力を育む事が公益社団法人の仕事だと思っています。これからも会員の皆様のご理解とご協力を賜り、「あはき」が作る健やかなより良い社会を目指して頑張って参ります。

保険局

冒頭会長挨拶にもありましたが、従来は千葉県鍼灸マッサージ師会様と連携して療養費取扱い業務を行って参りましたが、来年春からを目標に一般社団法人東京都はり灸マッサージ師会

(三療師会)様と連携する事になりました。この度の受領委任制度に適応し、更に都の助成金(マル障)にも対応したシステムにパワーアップします。

療養費制度は今後近い将来、更に改定されていくと予想され、取扱いシステムもその度に変更を余儀なくされる事になるでしょう。今回導入のシステムは、他県師会でも使用されていて、今後の変更にきちんと対応できる体制で運営されています。

以上療養費取扱い業務遂行力の強化を図る取り組みと共に、本年は療養費保険局取扱い講習会を実施致しました。全4回(第1回 6/29 第2回 7/26 第3回 9/28 第4回 11/30)で各回とも定員いっぱいの御参加を頂きました。料金改定、療養費保険の基礎、新しい同意書について、受領委任制度について、受領委任契約申請書の作成・申請の実際など、みなさん熱心に聴講され、終了後にも沢山のご質問を頂くなど、この問題に対する会員の皆様の関心の高さ、抱える問題の大きさを感じました。

また最初の受領委任契約申請の申込締切 10/31 に先立ち、保険局から療養費取扱いシステムを利用している会員一人一人に電話で状況確認致しました。約 60%の人が申請準備滞りなく済、約 35%が今回見送りでした。

現在予定した講習会は全て終了しましたが、今後も講習会を企画して継続して皆様をサポートしていきたいと思います

東洋療法推進大会 鹿児島大会

H30年10月14日(日)12:00~10月15日(月)~13:00

第17回東洋療法推進大会 in 鹿児島 鹿児島サンロイヤルホテル

大会 テーマ 「明治維新150年と東洋療法 ~敬天愛人~」

開催日時 平成30年10月14日(日)12時~15日(月)13時

参加費 全鍼師会会員 10,000円(付添無料) 一般有資格者 15,000円

学 生 学校申込
2,000円/当日
3,000円

特別講演
10月14日(日)12時
40分~14時10分

講師 原口 泉 先生
演題「西郷
隆盛の文明観」

敬天愛人・・・大会テーマにある敬天愛人(けいてんあいじん)という言葉は、西郷隆盛が好んで使い、よく揮毫した言葉です。この敬天愛人という言葉には、西郷の自己修養のための目標と、信仰的でもある天命に対する自覚という考え方が含まれています。「天を敬い、人を愛する」と読みますが「敬天」は天をおそれ敬うこと。「愛人」は人をいつくしみ

愛することです。西郷隆盛が学問の目的を述べたようです。

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

第17回 東洋療法推進大会 in 鹿児島

平成30年 10月14日(日)12時~10月15日(月)13時

会場 鹿児島サンロイヤルホテル
〒890-8581鹿児島市与次郎1丁目8番10号
TEL099-253-2020

参加費	全鍼師会会員	10,000円(付添無料)
	一般有資格者	15,000円
学 生	学校申込	2,000円
生 当 日		3,000円

大会テーマ 「明治維新150年と東洋療法 ~敬天愛人~」

特別講演 演題「西郷隆盛の文明観」
講師 原口 泉 先生

主催 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会
共催 公益社団法人鹿児島県鍼灸マッサージ師会
九州鍼灸マッサージ師会連盟

後援(予定)
厚生労働省・鹿児島県・鹿児島市・日本区役所・鹿児島県医師会
西郷隆盛顕彰会・鹿児島県立総合文化センター
あけび等法療協同会鹿児島支部・全日本鍼灸学会 等



分科会 1・2 14 日
(日) 14:20~15:50
(2 会場が同時進行)

【災害対策委員会】
「災害時の鍼灸師・
マッサージ師の役割
と課題」JIMTEF 災害
医療研修に参加し今
年で 10 年目。ベーシ
ックコース 26 名、
アドバンスコース 4

1 名、合計 67 名の修了者を輩出している。災害医療研修を受けた鍼灸師マッサージ師が DMAT をはじめ他業種と連携し被災地でケアをおこなっている。今後我々が災害医療としての活動を認識してもらうため JIMTEF 災害医療研修や災害支援鍼灸マッサージ師講習会などを通じ災害医療に即対応できるような環境作りを行っていききたい。

【保険推進委員会①】

「あん摩マッサージ師指圧療養費の受領委任制度について」業界団体が長年にわたり切望してきた受領委任制度が不完全な形ではあるがいよいよ来年 1 月より開始される。

分科会 3・4 14 日(日) 16:00~17:30 (2 会場が同時進行)

【鹿児島県師会】

「HTLV-1 関連脊髄症 (HAM) の診療とリハビリテーションについて」(講師: 松崎敏雄医師)
HTLV-1 関連脊椎症 (HAM) は HTLV-1 感染が誘因になって下肢の痙攣麻痺、排尿障害、感覚障害を呈し、慢性に進行する脊髄炎である。鍼治療、低周波治療といった物理療法が有効である。物理療法をふくむリハビリテーションについて紹介する。

鹿児島県師会担当の分科会 3 は、南九州独特の風土病 HAM (白血病の一種、HTLV-1 関連脊髄症) の診断と、合併症への治療法について当分野専門の医師が講演いたします。【保険推進委員会②】「鍼灸療養費の受領委任制度について」

分科会 5・6 15 日(月) 9:00~10:30 (2 会場が同時進行) 【学術委員会】「臨床発表」

【無免許対策委員会&視覚障害委員会】

「あはきの広告制限と 19 条問題」(講師: 厚生労働 省より)

本年 5 月より「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師及び柔道整復師等の広告に関する検討会」が開催されております。晴盲一体の全鍼師会にとって「あはき法 19 条」をどのようにとらえ、取り組むべきか討論し、委員会運営に反映させたいと思います。

分科会 7・8 15 日(月) 10:40~12:10 (2会場が同時進行)

【スポーツ事業委員会】

「2020 年東京大会ポリクリニック（総合診療所）及びホストタウン対応 今後のスポーツ事業のあり方」

2020年東京オリンピックを2年後に控え、ボランティアの受付が開始された。選手村のポリクリニックの募集も併せて行われているが、その現状の報告。ホストタウンの誘致活動が活発に行われ、220以上の自治体で受け入れを決めている。

【健康づくり】

あはき師の機能訓練指導員

平成30年4月の介護保険制度改正により、鍼灸師がい機能訓練指導員の要件として認められました。しかし、国家資格の取得のみでは要件をみたすことが出来ず、6か月の実務研修が必要となります。

機能訓練指導員が特定の介護保険施設で勤務することで「機能訓練加算」が取得できます。

懇親会は350名ほどの規模で開催され、抽選会も実施されました。事務局様のサプライズで鹿児島県のご当地アイドルである『サザン☆クロス』が登場し、コンサート気分も味わえました。



都師会女子部お灸講座報告

2018年7月4日

◎ 講座のテーマ：経絡流注を利用した知熱灸（まぶたのくぼみと崑崙 首の横突起と裏陽陵泉）

〔まぶたのくぼみ（攢竹と睛明の間）と崑崙の組み合わせ〕

● 睛明と攢竹の間の瞼のくぼみについて

まぶたは薄く、知熱灸といえどもお灸しにくい所だが、わずかな温かさで効果を実感できる。しかし、絶対に失敗できないので、自分の指で艾炷（がいしゅ）を確実に取り去ることができるよう練習する必要がある。（東方会の小野博子先生から伝授。）

まぶたの灸のあとに崑崙にも知熱灸をして、頭頂から背中、腰に至る膀胱経を通す。気を降ろしておくことで、身体がすっきりする。

● 適応：目の疲れ 後頭部の重さ

● 目的：気を通して、血流をよくする

● 方法：

1. まぶたへの艾炷は小指大の大きさ。燃（ひね）りはやわらかく。ほわっとするお灸だが瀉法したいので閉じない。患者さんには「ぬくっときたら教えてください」と言う。まぶたは薄いので、必ず熱くなる前に取る。ピンセットで取らず、指で取る。その方が素速く確実。外周からつまみ上げるように取ればほとんど熱くない。

第1、2、3指の三本を使って取る。すぐ捨てることができるように、そばに灰皿などを準備しておく。熱さが心配なときは濡れ布巾を用意しておいて、手を濡らしておいて取れば、熱くない。

左右のまぶたを続けてしたあとで左右の崑崙にする。

2. 崑崙への艾炷は小指大の大きさで燃りはやわらかく、しっかり瀉法するために、患者さんへは「これ以上は無理というところで教えてください」と声をかける。または、アチッと云われてから二つ数えて取る。

崑崙の探穴は圧痛の強いところをしっかりと取る。膀胱経なので患者の体を横に向けない方がよい。かかとかがまっすぐでやりにくい時は足枕を使う。崑崙はふくらはぎの筋肉の付着部なので、熱の残存感がふくらはぎに上がってくる。

● 応用例：目の疲れがひどいときは太陽も併用する。冷えによる慢性副鼻腔炎で、顔が冷たい人には顴髎など、冷えている場所にすると良い。

〔首の横突起と裏陽陵泉〕

● 首の横突起に関して

首の C1 か C2 あたりの横突起（に付着した筋）の硬い所を探す。横突起そのものではなく、頭蓋骨から横突起に向かって付着している筋の、一番硬いスジ。

首の横突起は仰向けかうつぶせで頭を横に向かせると、皮膚面に出てくるので探しやすくなる。揉捻すると痛みが強くなる場合ほど効果は大きい。鍼が使える場所だが、患者さんは首への鍼を不安がる傾向があり、そのような場面で知熱灸が使えるメリットは大きい。襟足が長くて C1 の横突起が使えない場合は、1 本のスジで繋がっているの、C2、C3 の横突起あたりを使うとよい。

首にお灸したままにすると気があがってトラブルことがあるので、裏陽陵泉に瀉法の知熱灸を使って、気を下に降ろしておく。

● 適応：耳鳴り、難聴など、耳の問題にとってもよく効く 首が回らない 首肩のこり

● 目的：瀉法の知熱灸を筋張りにあてて、津液の流れをうながしてほぐす ゆるめる

● 方法：

1. 横突起への艾炷は小指大の大きさ。燃りはやわらかく。ほわっとするお灸だが瀉法したいので閉じない。患者さんには「ぬくっときたら教えてください」と言って、ひと呼吸待って取る。艾炷の両側の皮膚を第2指、第3指で、深く押して、筋張りに熱が当たるようにする。首は目立つ場所なので、やけどに注意する。タオルで周辺をカバーして行うとよい。
2. 裏陽陵泉への艾炷は小指大の大きさで、燃りはやわらかく、しっかり瀉法するために、患者さんへは「これ以上は無理というところで教えてください」と声をかける。または、アチッと言われてからひと呼吸待ってから取る。

裏陽陵泉の探穴は、陽陵泉のふくらはぎ側の裏側に隠れている筋張りを取る。うつぶせの方が取りやすい。首の横突起あたりは少陽三焦経なので、少陽経つながりで足胆経の陽陵泉と関連する。気を下に降ろす目的では裏陽陵泉の方が効果的である。足の冷えが強い患者さんには裏陽陵泉の代わりに足底穴の少陽点を使うと良い。



女性部 竹井 智子

平成30年度 東京都委託施術者講習会

10月21日(日)新橋ビジネスフォーラムにて

平成30年度第3回東京都委託施術者講習会が催されました。

1時間目：スポーツ内科 国際親善総合病院 総合内科部長 中山理一郎先生

2時間目：スポーツ整形外科 こうの整形外科クリニック 河野卓也先生

「腰痛・下肢障害の見方」

3時間目：スポーツ栄養学 横浜桐蔭大学教授 殖田友子先生

「競技別栄養のとり方」

〈1時間目〉 循環器内科のご見地から
スポーツの場で起こりやすい事例と対策
についてお話し下さいました。

- ・トライアスロンで50歳前後の参加者が3人くらい心疾患で亡くなっている。
- ・激しい運動を30分すると安静時の15倍の熱量が発生。体温は4℃も上昇する。
- ・熱けいれんはNa欠乏によって起こり、0.9%の塩水の服用で防げるが市販のスポーツ飲料は0.6%であり、不十分。
- ・日常でも0.1%くらいで、のどが渇かなくても小まめに飲むとよい。
- ・熱中症は軽度でもめまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、などの症状が出て、頭痛や吐き気が見られると中程度の段階に達している。
- ・Ⅲ度の熱中症では30%の致死率という統計もあり、脳や腎臓に後遺症の可能性もある。
- ・そもそも心疾患を起こしやすい状態にある方が多い。分かっているはずの医師でさえ亡くなる例もあった。普段の食生活と運動への取り組みが肝心。
- ・油分の多いもの、加工食品、粉もの食品、は良くない。
- ・トランス脂肪酸は血管の弾力性を低下させることが解明された。ガン(わけても大腸ガン)との関連が強く疑われている。
- ・ちなみに1%以上のトランス脂肪酸を食べているのは北朝鮮と中国と日本だけ。制限をしたアメリカは心疾患が減った。
- ・“良い”ものを摂るより、“犯人”を止めること、のほうが効果が高い。
- ・スペイン産オリーブオイルの中には中国産が混入してるものがあるので要注意。



- ・普段運動やスポーツをやっていると思っている人でも、移動は車が多く、油の多い食事だと競技大会はもとより日常生活でも心疾患のリスクはとて高くなる。
- ・週2、3回ではなく、毎日30分ほどの抵抗運動を続けることが大切。何より歩くのが最もおすすめ。
- ・冠動脈の詰まりも毎日運動して魚を食べると自然に治る、と太鼓判を押して下さいました。

〔心疾患で倒れている人がいる現場に居合わせたら…〕

救命の主演は市民。3分たったらもうだめなので100～120回/分ととにかく押せ。死戦期呼吸(しゃくりあげるような呼吸)は心停止と考えてすぐに胸骨圧迫を開始。迷ったらすぐ胸骨圧迫を。

“プッシュ・プッシュ・プッシュ”が合言葉

Push (119を) — Push (110～120回/分で胸骨を) — Push (AEDのスイッチを)



〈2時間目〉 研修医時代に勤め先のペインクリニックで上司の先生が鍼・灸を使われていて、効いている様子を目の当たりにしたのが鍼灸との最初の出会いだそうです。

腰部・下肢障害について広範にご解説下さいました。

・腰椎分離症： 成長期の病。必ず治療の時期を逃さない。コルセットで3か月固定

する。運動は禁止。成人の場合は保存療法。

- ・腰椎椎間板ヘルニア： ヘルニアは小さくなる可能性があるので手術ではなく保存療法を施す。
- ・変形性膝関節症： 体重を減量する。正座・あぐら・横座りはしない。ヒアルロン酸の注入。インソール(足底板)の調整でO、X脚が改善され良くなるケースも。
- ・アイシングについて/冷やすとき： 急性期(1～3日)、熱感があるとき。痛みのあるとき。動かした後。 温めるとき： 腫脹があっても熱感のないとき。リハビリ運動する前。
- ・インソールの使用により、下肢のアライメントが改善することで症状が良くなる障害は多い。予防にも役立つ。
- ・違う種目に取り組むと違う筋が使われ、障害の予防にもなる。
- ・適切で十分なストレッチ。

- ・休養を十分取り、オーバーワークを避ける。
- ・プロテインより食事が必要な栄養を摂るのが一番。

〈3時間目〉 豊富な資料をご用意くださり、スポーツを日常的に行う人はどんな食事をすればよいか、解りやすくお話し下さいました。



- ・選手は勉強して良いもの、良くないものを知ると自ら取捨選択する。それを見て周囲も学べる。
- ・即ち、スポーツをやる人が食事に気をつけると周りの人への影響が大き
- く、波及力があるので学ぶ価値は高い。
- ・スポーツをする若者は栄養への意識が高くなるので同年代の一般人よりも魚介類、豆類、野菜類、果実類、の摂取量が多くなっていて、好ましい。
- ・中央大学陸上部の寮のメニューが紹介されたが、野菜が多く、“理想的な”“昔ながらの和食”と言える、ということだった。
- ・とは言え、アスリートの食事の必要量は「同級生の2倍、お母さんの3倍」。
- ・カロリー摂取量が運動量に追いつかないと身体はタンパク質を分解してでもエネルギー

アスリートの食事の必要量は、お母さんの倍以上！
バスケットボール選手の朝食・昼食・夕食・補食の配分表 (kcal)

	朝食	昼食	夕食	補食	合計
必要量	1,113	487	275	162.8	1,785
実摂取量	1,101	431	207	37.1	76.4
不足分	1,288	51.8	63	91.6	593.0
合計	408	150.2	91.6		

源である、糖を作り出そうとするので。

- ・それで三度の食事でもまだ足りずに補食もとるが、補食は練習の始まる前に摂るのが良い。
- ・脂質は血中に糖がないとエネルギー源として使えない。
- ・エネルギー産生をスムーズにするのはビタミン
- ・筋肉、骨格を強化するのはタンパク質、ミネラル

- ・身体機能の調節をするのはビタミン
- ・プロテインパウダーはエネルギー代謝に必要なビタミン、身体づくりに必要なミネラル、がタンパク質と同じタイミングで摂れることは利点だが、タンパク質は食事で十分足りているので摂りすぎに注意。
- ・貧血対策にレバーは必要ない。鉄分+タンパク質+ビタミンC。マグロの赤身、アサリ、牛肉でも。

文責：堤竹優子