

鍼灸マッサージ情報誌

月刊 東洋療法

2019
2.1 発行

298

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

NHK「あさイチ」「ガッテン！」なども大注目！ 東洋医学で1年を健康に！

1月4日、NHK「あさイチ」のテーマは、「“東洋医学”で1年を元気に！」。鍼や灸、漢方がピックアップされ、鍼灸師と漢方専門医が、東洋医学とのつきあい方を紹介し、自分でできる「ツボ押し」の方法や、鍼・お灸が効く仕組み、そして自分にあった漢方の見極め方など、この1年を健康に過ごすための情報として放映された。

自分でできる「ツボ押し」としては、合谷(ごうこく)、郄門(げきもん)、足三里(あしさんり)、三陰交(さんいんこう)というツボ、それに頻尿の主な原因となっている“過活動膀胱”の改善法として、会陰(えいん)というツボの刺激方法が分かりやすく解説され、実際に体験され症状が著しく改善された方も紹介された。

また、一般的な鍼灸治療の進め方や費用についても紹介され、鍼灸で健康保険が使えるのは神経痛、リウマチ、腰痛症などの疾患に限られ、医師の同意書が必要であり、また、保険が使えるかどうかは、鍼灸院によって違うことなどにも言及された。

「あさイチ」の放映に先立ち、昨年9月24日には、同じくNHKの特番として「東洋医学 ホントのチカラ ～科学で迫る 鍼灸・漢方薬・ヨガ～」と題して4時間にもわたる鍼灸を中心とした東洋医学の特集が組まれた。鍼灸については「どのような効果があるのか?」「なぜ効果があるのか?」「病院の中で行われている鍼灸治療とは?」「最新の研究内容は?」「海外で行われている鍼灸治療紹介」「セルフケアの方法」など鍼灸がストレスの軽減に役立つこと、保険が適用となる疾患とそうでない疾患があること、「過活動膀胱」に対してのケアの仕方、東洋医学と西洋医学の違い、医師と鍼灸師の連携について、逆子の治療についてなど非常に分かりやすく解説された。「あさイチ」では、この特番の内容を健康情報番組として組み直し放映された形になっている。

さらに今年2月放映予定のNHK「ガッテン！」では、「慢性痛しびれが改善！逆子も治る！? 東洋の神秘『はり治療』」というテーマで、「いま肩こりや腰痛などの治療に大人気の『はり』。しんきゅう院の数は年々増加し、なんとコンビニ以上！でもなぜはりを刺すだけで、さまざまな症状が改善するのか、謎ですよ？そこで今回は科学の目で、はりの世界を大解剖！本場・中国で、はり治療のカギとなる『ツボ』の正体を探っていくと、『ツボは常に存在するものではない』という不可解な情報をゲット。そしてついに、ツボの正体の撮影に成功！さらには、はりでおなかの逆子がぐるりと回る奇跡の現場にも遭遇。はり未経験のあなたも、一度ためしてみたいかな？(NHKホームページより)」という内容。

「良さそうとは分かっているんだけど」と二の足を踏んでいる人や、鍼灸治療に適した症状のある人が、これらをきっかけに鍼灸を受療され健康になっていただけることを願います。(広報局)



鍼灸・ツボの効果を解説

年頭所感

厚生労働大臣 根本 匠



(はじめに)

平成31年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。本年も何とぞよろしくお祈り申し上げます。

厚生労働大臣に就任してから約3ヶ月が経過しました。この間、国民の皆様の安全・安心の確保に万全を期すべく努力してまいりました。引き続き、私自身が常に先頭に立ち、厚生労働省一体となって様々な課題に全力で取り組んでまいります。

(2040年を展望した社会保障・働き方改革)

本年10月の消費税率の引上げ及び社会保障の充実によって、2025年を念頭に進められてきた社会保障・税一体改革が一区切りとなります。今後は、団塊ジュニア世代が高齢者となり、現役世代の減少が進む2040年頃を見据え、全ての世代が安心できる社会保障制度の構築に向けて取り組みます。

このため、昨年10月に、私が本部長となって、「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」を厚生労働省内に設置したところであり、今後国民誰もが、より長く、元気に活躍できるよう、高齢者をはじめとした多様な就労・社会参加の促進、就労や社会参加の前提となる健康寿命の延伸、労働力の制約が強まる中での医療・福祉サービス改革による生産性の向上などの検討を着実に進めていきます。

まず、働く意欲のある高齢者がその能力を十分に発揮できるようにするため、70歳までの雇用と就業機会の確保について、しっかりと検討を進めてまいります。

あわせて、働く方々の主体的なキャリア形成や再チャレンジが可能な社会としていくため、中途採用の拡大に取り組んでまいります。

年金制度については、本年に実施する財政検証とその結果を踏まえた制度改正に向け、受給開始時期の選択肢の拡大や短時間労働者への被用者保険の適用拡大、私的年金の充実など、人生百年時代の到来や国民の多様な働き方に対応した年金制度を構築するべく検討を進めてまいります。年金事業運営については、引き続き、事務の適切な実施に努めてまいります。

(健康寿命の延伸等)

健康寿命の延伸等を目指し、予防・健康づくりを推進していくことが重要です。「健康日本21(第二次)」に基づき、健康無関心層を含めた疾病の発症予防や重症化予防に向けた取組を進めるとともに、保険者による特定健診・保健指導や糖尿病の重症化予防などの取組について、インセンティブも活用しながら進めます。さらに、認知症予防を加えた認知症施策を進めるとともに、介護予防・フレイル対策と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防が市町村において一体的に実施されるよう取組を進めます。

また、医療・福祉分野において、労働力の制約が強まる中で、専門人材が能力を最大限発揮することができるよう、人材の確保にも取り組みつつ、効率的な業務分担の見直しや効率的な配置の推進、AI・ロボット・ICT等のテクノロジーの徹底活用や組織マネジメント改革等を進めます。

こうした国民の健康寿命の延伸や医療・介護サービスの生産性の向上を図るため、健康・医療・介護に関するデータ利活用基盤の構築を軸に、被保険者の予防・健康づくりなど保険者が果たすべき役割の強化やゲノム医療・AI等の最先端技術の活用など、データヘルス改革を戦略的・一体的に推進します。また、医療と介護のレセプト情報等のデータベースの連携、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、審査支払機関の改革については、こうした取組を進めるための改正法案の提出を目指します。

さらに、本年10月の消費税率引上げに伴い、診療報酬等の改定を行うとともに、税制上の措置の創設を目指します。

(障害者雇用)

障害のある方も含めて、誰もがその能力を存分に発揮できる一億総活躍社会を創り上げることは重要です。昨年は、多数の国の行政機関において障害者の法定雇用率を満たしていない状況にあったことが明らかとなりました。民間の事業主に対し率先して障害者を雇用すべき立場にありながら、このような事態に至ったことは誠に遺憾です。障害者雇用施策を推進する立場として、こうした事態を重く受け止め、関係閣僚会議でとりまとめた「公務部門における障害者雇用に関する基本方針」に基づき、組織全体として再発防止にしっかりと取り組むことはもとより、法定雇用率の速やかな達成と障害者の活躍の場の拡大に向け、政府一体となって取り組んでまいります。あわせて、公務部門及び民間企業における障害者雇用の一層の促進を図るための改正法案の提出を目指します。

(各地の災害への対応、東日本大震災への対応等)

昨年の夏は、豪雨被害や地震による被害が多く発生しました。全国各地で相次ぐ自然災害からの一日も早い復旧・復興に向けて、関係省庁とも連携しつつ、スピード感を持って全力で取り組みます。また、前臨時国会で成立した平成30年度第一次補正予算に基づき、医療施設の災害復旧等の取組を推進します。

さらに、先般の地震等では、老朽化した水道管が多数破損し長期間の断水が発生しました。前臨時国会で成立した改正水道法に基づき、広域連携、水道事業者の適切な資産管理、多様な官民連携の推進により、老朽化した水道施設の更新・耐震化といった水道事業の基盤強化に取り組めます。

東日本大震災の発生からもうすぐ八年が経過します。私はかねてより被災地の復興に取り組んでまいりましたが、引き続き、私自身も復興大臣であるとの強い意識の下、被災者の心のケア、医療・介護提供体制の整備、雇用対策などに全力で取り組みます。

また、前通常国会で成立した改正食品衛生法に基づき、広域的な食中毒の発生時における国と自治体間の連携強化等を着実に進めます。

さらに、昨年6月に施行された改正旅館業法に基づき、いわゆる「違法民泊」の取締り対策を推進してまいります。

(子ども子育て)

待機児童の解消に向けて、「子育て安心プラン」に基づき、2020年度末までに32万人分の保育の受け皿を整備するとともに、そのために必要な保育人材の確保や処遇改善等を更に進めます。

放課後児童対策についても、待機児童の解消等に向けて、「新・放課後子ども総合プラン」に基づき、2023年度末までに30万人の受け皿整備をしっかりと行ってまいります。

幼児教育・保育の無償化について、本年10月からの実施を目指して関係省庁とも緊密に連携した上で検討を進めるとともに、その質の確保についても検討を進めます。

妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援する「子育て世代包括支援センター」の全国展開、産婦健診や産後ケアの充実、不妊治療への支援等にも取り組みます。

児童虐待の防止については、痛ましい虐待事件が二度と繰り返されることのないよう、昨年7月に関係閣僚会議で決定した「児童虐待防止対策の強化に向けた緊急総合対策」の更なる徹底を図ります。また、子どもの命を守る社会づくりを進める観点から、昨年末に策定した「児童虐待防止対策体制総合強化プラン」に基づき児童相談所と市町村の体制強化を図るとともに、児童虐待に関する相談支援体制の強化等を図るための改正法案の提出を目指します。

虐待などの事情により、親元で暮らせない子どもたちも、温かい家庭的な環境で育まれるようにする必要があります。里親のなり手を増やすため、里親制度の広報啓発や里親家庭に対する相談・援

助体制の充実に努めます。また、児童養護施設等の小規模・地域分散化や職員配置基準の強化などを推進してまいります。

子どもの貧困対策については、特に厳しい経済状況にあるひとり親家庭の支援を充実します。児童扶養手当について、本年11月から、年6回の支払を着実に実施するほか、就職に有利な資格の取得支援等に取り組みます。

(働き方改革関連法の施行等)

前通常国会で成立した働き方改革関連法については、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現、雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保を着実に推進すべく、関係省令等の整備や制度の周知など、円滑な施行に取り組みます。具体的には、これらの取組の内容が地方の中小企業まで浸透するよう、47都道府県に設置した「働き方改革推進支援センター」の活用や、経済界と協力した説明会の開催など、丁寧な周知を行ってまいります。働き方改革の実現・定着に向けて、IT化や業務効率化など生産性向上に取り組む中小企業に対する支援などについて、しっかり取り組みます。また、長時間労働の事業場への監督指導の徹底等の対応を行います。

医師の働き方改革については、医師の健康を守りつつ、地域の医療提供体制が維持できる働き方の実現を目指して検討を行っており、本年3月を目途として、時間外労働規制の具体的な在り方や労働時間の短縮策等についての結論をとりまとめます。

また、全ての人材がその能力を存分に発揮できる社会や個々人の人生の再設計が可能となる社会を実現するため、リカレント教育をはじめとした人材育成の強化、女性・若者・高齢者・障害者等の就労支援等を実施します。

女性の職業生活における活躍を推進するとともに、働きやすい職場環境を整備するため、女性活躍推進法の施行後3年の見直し、パワーハラスメント・セクシュアルハラスメントの防止対策の強化等について、労働政策審議会の建議を踏まえ、改正法案の提出を目指します。

前臨時国会で成立した改正出入国管理法に基づく一定の専門性・技能を有する新たな外国人材の受入れについては、厚生労働省としては、本年4月の施行に向けて、労働条件・安全衛生等に関する雇用管理の改善、適切な社会保険の適用促進、安心・安全に医療機関を受診できる環境の整備などに取り組み、外国人材がその能力を有効に発揮できる環境を整備してまいります。

最低賃金については、「働き方改革実行計画」等において、年率3%程度を目途として引上げ、全国加重平均千円を目指すとしてあります。昨年度は全国加重平均で26円引き上げ、時給換算になった平成14年度以降、最大の上げ幅となりました。中小企業・小規模事業者が賃上げしやすい環境を整備するため、生産性向上のための支援を進めます。

また、2023年の技能五輪国際大会の我が国への招致を通じた技能尊重機運の醸成に取り組むとともに、我が国産業の基盤である、ものづくり技能の一層の向上に努めます。

(障害者支援、社会福祉等)

障害のある方々が生き生きと地域生活を営むことができるよう、生活や就労の支援、グループホームの整備、文化芸術活動の推進などに引き続き取り組みます。また、精神障害のある方々が地域の一員として自分らしい暮らしをすることができるよう、包括的な支援を受けられる仕組みづくりを進めます。さらに、障害福祉人材の更なる処遇改善を行います。

アルコール健康障害対策をはじめとする依存症対策については、医療体制の整備や民間団体の活動支援等に取り組みます。特に、ギャンブル等依存症対策は、ギャンブル等依存症対策基本法の趣旨を踏まえ、関係省庁と共に必要な取組を進めてまいります。

生活困窮者自立支援制度及び生活保護制度については、前通常国会で成立した改正生活困窮者自立支援法及び改正生活保護法に基づき、就労、家計、住まい等に関する包括的な支援体制の強化に向けた取組等を着実に進めます。

自殺対策については、自殺総合対策大綱や座間市における事件の再発防止策に基づき、若者が利用するSNS等を活用した相談対応の強化を図るなど、関係府省と連携し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けた取組を推進します。今後とも、地域住民が抱える様々な生活課題を解決につなげていくための包括的な支援

体制の構築等を進めることで、「地域共生社会」の実現を目指します。**(地域包括ケアシステムの構築、医療等)**

地域包括ケアシステムの構築を一層推進します。質が高く効率的なサービス提供体制の整備や自立支援・重度化防止に資するサービスの実現など、国民一人ひとりに必要なサービスが提供され、地域で安心して暮らすことができる体制の構築を目指します。

また、家族の介護のために離職せざるを得ない状況を防ぎ、働き続けられる社会の実現を目指します。このため、介護の受け皿50万人分の整備を進めるとともに、他の産業との賃金格差をなくしていくための介護職員の更なる処遇改善のほか、介護分野へのアクティブシニア等の参入促進、介護の仕事の魅力の全国的発信など、介護人材の確保に総合的に取り組み、2020年代初頭までに「介護離職ゼロ」を目指します。

地域医療構想の実現に向け、医療機関ごとの具体的対応方針の速やかな策定を進めます。前通常国会で成立した改正医療法及び改正医師法に基づき、医師の偏在を可視化できる指標を整備し、都道府県が主体的に医師確保対策を推進する体制を構築するなど、医師の地域偏在・診療科偏在の解消に着実に取り組みます。

外国人による医療保険の利用については、加入要件の確認を厳格に行うなどの取組を行っており、更に、適正な利用に向けて取組を進めてまいります。

(医薬品・医療機器、がん対策、受動喫煙対策等)

医薬品・医療機器産業については、革新的な医薬品等の開発を促進する環境の整備に取り組むとともに、後発医薬品の使用促進やベンチャー企業への支援を実施します。また、医薬品等の品質・有効性・安全性の確保、かかりつけ薬剤師・薬局の推進を図るとともに、これらに関する制度の見直しのための改正法案の提出を目指します。さらに、「第五次薬物乱用防止5か年戦略」に基づき、覚醒剤や大麻等の取締りや啓発等に取り組みます。

受動喫煙対策については、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて対策を徹底することが必要です。このため、前通常国会で成立した改正健康増進法の円滑な施行に向けた準備等を進め、望まない受動喫煙のない社会の実現を目指します。

がん対策については、「第三期がん対策推進基本計画」に基づき、がんゲノム医療の提供体制の実現、思春期世代や若年成人世代のがん対策、治療と仕事の両立支援、地域での相談支援体制の充実等を推進します。

昨年7月以降、風しんの患者数が増加しています。昨年は、患者数が多い地域において妊娠を希望する女性の方などに風しんの抗体検査及び予防接種を受けていただくよう環境整備を行ってまいりました。今後は、追加的対策として、抗体保有率の低い世代の男性に対して、抗体検査を原則無料で受けていただいた上で、3年間原則無料で定期接種の実施を行うなど、さらなる環境の整備に取り組んでまいります。

国際保健の分野においても、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジの推進、薬剤耐性菌を含む感染症対策等のグローバルな課題に的確に対応します。

(G20関係関係会合)

本年、我が国はG20の議長国となります。厚生労働分野においても、9月には愛媛県松山市においてG20労働雇用大臣会合を開催し、10月には岡山県岡山市においてG20保健大臣会合を開催する予定です。開催地の地方自治体と一体となって全力を挙げて取り組み、国際社会に貢献してまいります。

(援護施策)

援護施策については、戦没者遺骨収集推進法に基づき、国の責務として、可能な限り多くの御遺骨を收容し、御遺族に引き渡すことができるよう、全力を尽くします。また、慰霊事業に着実に取り組むとともに、戦傷病者や戦没者遺族に対する年金等の支給、中国残留邦人等に対する支援策について、引き続き、きめ細かく実施します。

以上、厚生労働行政には多くの課題が山積しています。国民の皆様には、一層の御理解と御協力をお願い申し上げ、年頭に当たっての私の挨拶といたします。

平成31年 元旦

平成30年度都道府県別代議員・補欠代議員立候補者一覧表

◎平成30年12月1日告示の代議員及び補欠代議員の立候補者は以下の通りです。(敬称省略)

◎すべての都道府県で、代議員及び補欠代議員の立候補者は定数以内でした。これにより、代議員及び補欠代議員の選挙は実施しません。

◎補欠代議員については、青森県、長崎県は立候補者がありませんでした。

◎新たな代議員及び補欠代議員の正式発表は、平成31年2月21日に本会ホームページ上に公表し、平成31年3月1日発行 月刊東洋療法 第299号にも掲載いたします。

順不同

都道府県名	師会名	代議員定数	立候補者数	立候補者名					補欠代議員		
									定数	立候補者数	立候補者名
北海道	北海道師会	4	4	水上 弘祥	片平 巧	佐藤 啓介	戸沢 茂	4	1	平野 敬司	
青森	青森県師会	1	1	大沢 光弘				1	0	—	
岩手	岩手県師会	1	1	佐々木 実				1	1	佐藤 明	
宮城	宮城県師会	2	2	山田 幹夫	稲田 稔			2	1	亀谷 陽一	
秋田	秋田県師会	1	1	高橋 和彦				1	1	小松田 泰	
山形	山形県師会	1	1	白田 栄二				1	1	原田 幸美	
福島	福島県師会	1	1	平栗 辰也				1	1	菅野 徹	
茨城	茨城県師会	2	2	伊藤 徳也	村上 守			2	1	北川 裕基	
栃木	栃木県師会	1	1	増田 薫				1	1	植木 均也	
群馬	群馬県師会	2	2	新藤 稔	高瀬 彰文			2	1	金谷 浩幸	
埼玉	埼玉県師会	3	3	尾野 彰	山岸 克也	岩本 賀奈夫		3	1	高野 広行	
千葉	千葉県師会	3	3	川端 隆治	染谷 雄一	濱田 将光		3	1	室田 智	
東京	東京都師会	2	1	黒澤 淳				2	1	皆川 浩一	
	1		森井 貴司								
神奈川	神奈川県師会	8	8	伊勢山 竹雄	梅田 春樹	大淵 真	太田 修二	8	1	沢田 昌子	
				角田 敏男	松野 徹	榎本 恭子					
新潟	新潟県師会	2	2	桜澤 知弘	新村 泰雄			2	1	檜田 陽一	
山梨	山梨県師会	1	1	坂本 司				1	1	澤登 拓	
富山	富山県師会	2	2	羽馬 澄夫	宮西 和男			2	1	澤田 勝芳	
石川	石川県師会	2	2	宮川 巖幸	田中 良和			2	1	豊島 清史	
福井	福井県師会	1	1	吉中 善弘				1	1	小林 豪	
長野	長野県師会	1	1	石原 敏晴				1	1	花崎 隆治	
岐阜	岐阜県師会	3	3	山田 敏雄	竹下 正二	松尾 将典		3	1	高橋 昌司	
静岡	静岡県師会	3	3	齋藤 恭二郎	村松 剛史	片川 裕晃		3	1	相馬 和彦	
愛知	愛知県師会	2	2	中川 徹	荒深 公泰			2	1	和田 健作	
三重	三重県師会	2	2	島谷 宏	松下 敦			2	1	清水 義弘	
滋賀	滋賀県師会	2	2	岳 東弘	荒木 伸尚			2	1	三越 洋	
京都	京都府師会	4	4	吉舎 定良	内山 康子	山内 敏司	江田 元一	4	1	戸中 照之	
大阪	大阪府師会	10	10	老羅 秋宏	坂田 実夫	佐藤 明	中濱 経宥子	10	1	村上 正人	
				吉田 崇生	牧野 克則	古田 高征	宮本 愼				野尻 茂樹
兵庫	兵庫県師会	4	4	梅木 茂樹	櫻井 義明	木村 愼一	賀内 進一	4	1	中村 芳貢	
奈良	奈良県師会	1	1	喜多嶋 毅				1	1	小竹 成樹	
和歌山	和歌山県師会	2	1	宮本 年起				2	1	下平 文彦	
	1		能澤 義和								
鳥取	鳥取県師会	1	1	山根 和由				1	1	植竹 雅宏	
島根	島根県師会	1	1	持田 栄一				1	1	植田 昇	
岡山	岡山県師会	1	1	松浦 浩市				1	1	芦田 梨恵	
広島	広島県師会	3	3	山田 健三	岡田 佳広	郷田 大介		3	1	竹辺 竜司	
山口	山口県師会	1	1	林 和俊				1	1	渡邊 敬子	
徳島	徳島県師会	2	2	高島 弘和	八百原 義正			2	1	谷川 仁士	
香川	香川県師会	1	1	宮武 功哲				1	1	山内 浩二	
愛媛	愛媛県師会	2	2	森 康臣	佐藤 佳孝			2	1	石丸 洋	
高知	高知県師会	1	1	林 道夫				1	1	浦宗 義人	
福岡	福岡県師会	3	3	古賀 慶之助	坂本 樹弘	突田 尚男		3	1	前田 徹	
佐賀	佐賀県師会	1	1	江口 雅昭				1	1	池田 亮	
長崎	長崎県師会	1	1	下釜 光弘				1	0	—	
熊本	熊本県師会	2	2	高橋 武良	草川 正規			2	1	小山 博一	
大分	大分県師会	1	1	麻生 洋子				1	1	田代 勝久	
宮崎	宮崎県師会	1	1	河野 哲史				1	1	森久 浩行	
鹿児島	鹿児島県師会	2	2	松元 健一	清水 大樹			2	1	原田 義行	
沖縄	沖縄県師会	1	1	金城 ゆかり				1	1	石川 宏明	
合計		99	99					99	45		

平成31年2月1日 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会 選挙管理委員会

医者いらず

健康長寿 処方箋 61



健康科学研究所所長・大阪市立大学医学部名誉教授 井上正康

井上正康先生は、癌や生活習慣病を「活性酸素」やエネルギー代謝の観点と、地球や生命の歴史という大きな視野で研究されている国際的研究者です。現在、多くの府県協会主催の公開講座で講演され大好評を博しています。ぜひ貴師会でも!!
ご連絡は下記URLより。

健康科学研究所HP <http://www.inouemasayasu.com/seminar/>

~~~~~

ヒトの約90%は右利きである。その理由は、手足を右利きにするD遺伝子が胎児期の10週頃に発現して生後4歳頃までに左右差を構築するからである。左右の手足は反側の脳と密接に線維連絡しており、言語中枢のある左脳が右半身を、右脳が左半身を制御している。ハサミやナイフ、改札口のタッチパネル、自動販売機のコイン投入口など、生活環境の大半は右利き向けにデザインされている。多くの言語も横書きでは左から右へ書くのが生理的に楽であり、左利きには不便でハンディーとなる事が少なくない。この為、以前は脳が大きく発達する幼少期に左利きを右利きに矯正する事が多く、その副作用で吃下たり神経症や夜尿症などを発症したことも少なくなかった。現代では左利きも個性の一部と考えられて矯正されることは少なくなった。

しかし、宗教が絡む異文化圏では左利きは未だに窮屈な思いをする事が多い。左利きのオバマ大統領も中東訪問時にファラフェルを左手で食べて現地の人々のヒンシュクを買った。イスラム教やヒンズー教では今でも「左手を不浄」とされており、右手で食事をするのが正しいマナーとされている。これは預言者言行録に「食べるときは右手で食べよ」と記されている事に由来する。イスラム教圏では窃盗などの罪を犯すと右手を切り落とされ、その様な罪人は不浄の左手で不名誉な人生を送らざるを得なかった。興味深いことに、キリスト教でも聖書に「左手に告げるなかれ」とか「悪魔は左手に宿り、病気は左手からやってくる」と書かれており、娼婦は「左手の女房」と蔑まれてきた。事実、キリスト教圏で描かれた悪魔は左利きであり、異端として忌み嫌われ、魔女狩りの対象にされてきた。仏教や神道でも右側が上位で左側は下位とされ、神事はすべて右手中心の作法で行われるが、八百万の神々が君臨する世界では左手を不浄と見なす事は無い。

神話や宗教の戒律はその時代の村社会を維持するための集団管理法として神の名の下に創作されたモノが少なくない。何時の時代にもヒトには病原体が最大の脅威であり、戒律の中には感染予防対策として機能してきたものもある。イスラム教徒やヒンズー教徒はトイレで用を足すときには左手を使う習慣があり、衛生環境の悪かった時代には右手で食事する事により病原菌の感染を無意識的に抑制出来た可能性がある。

衛生環境の良い現代でも感染症と手指の関係を考え



### 「不浄の左手」キーボード



る上で興味深い研究がある。不特定多数が利用するインターネットカフェのキーボードには多くの細菌が付着しており、これが胃腸炎や呼吸器感染症などの原因となっていた。これは利用者がトイレ後に手を洗わずにキーボードを操作している事が多いからである。個人用のパソコンでもキーボードには無数の細菌が付着しており、特に使用頻度の高い「e」のキーには最も多くの細菌が付着していた。その細菌密度は便座より約400倍も高かった。プライントOUCHで使用されていた個人専用のキーボードでは各キーに対応する指先に特徴的細菌群が付着しており、その遺伝子解析により指紋と同様に持ち主を特定できる。指先の指紋は分泌された汗や有機物を餌として繁殖した細菌群とその代謝産物のレプリカなのである。興味深い事に、キーボードに付着した細菌群は中央部分を境に左右に区分でき、まるで生物の分布境界線であるウォーレスラインの様な様相を呈している。ウォーレスラインとはバリの島のロンボク海峡からボルネオ島とスラウェシ島の海峡をほぼ南北に走る生物分布の境界線であり、これにより象や虎が生息する西側の「東洋区」とカンガルーやコアラなどが生息する東側の「オーストラリア区」に分離されている。キーボード上のウォーレスラインも左右の指先に共生している細菌の分布特性を反映しており、それらが右手と左手で大きく異なるのである。左右の手に共生している微生物群に著明な差が見られる事は、日常的に手が触れるモノが左右で異なる事を反映している。両方の手や指に付着している細菌の大半は平時には感染症を起こさない共生細菌である。しかし、トイレの衛生環境が劣悪だった時代のキリスト教圏、イスラム教圏、ヒンズー教圏では「不浄な左手」が頻りに病原菌を媒介していた可能性が高い。

不特定多数が触る紙幣、電車のつり革、トイレのドアノブなどには無数の微生物が付着しており、それが手指を介してキーボードやスマートフォンのタッチパネルに移動して増殖する。事実、スマホの小さな画面からトイレの洗浄レバーの数十倍も高密度の細菌が検出されている。その大半は無害な環境微生物であり、神経質に消毒する必要はない。しかし、時々迷惑な輩も乱入してくる可能性があるのでトイレ後や帰宅時には手洗いやウガイを習慣にし、飲み食いしながらスマホやキーボードに触るのは控えた方が良いでしょう。

## 認知症ミニ講座 34

## ADLとIADL

ADLは「Activity of Daily Living」の略で、日常生活動作のことです。日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作であり、【起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容】などの動作を指します。高齢者や障害者の方の身体能力や日常生活レベルを測るための指標として用いられています。

一方IADLは、【Instrumental Activity of Daily Living】 = 「手段的日常生活動作」であり、これは日常生活の基本的な動作の中でも、より高度な運動や記憶力を必要とされる動作について、どれだけ独力でできるかを測るための指標となります。

具体的な事例として、厚生労働省では以下の8項目をIADLの尺度の指標としています。

- ・ 電話を使用する能力(自分で番号を調べて電話をかけるか、など)
- ・ 買い物(すべての買い物を自分で行うか、など)

- ・ 食事の準備(自分で献立を考え準備・給仕までするか、など)
- ・ 家事(日常的な範囲のことをすべて自分で行うか、など)
- ・ 洗濯(すべて自分で行うか、など)
- ・ 移送の形式(自分で運転したり公共交通機関を利用して旅行したりするか、など)
- ・ 自分の服薬管理(適正な量の薬を規定の時間に飲めるか、など)
- ・ 財産取り扱能力(銀行手続きやお金の出し入れ等、お金の管理をすべて自分で行うか、など)

なお、IADL能力の低下はADLの前段階で起こり得るもので、順番的にADLの障害がIADLの障害より早く起こることはありません。上記の指標は、要支援および要介護の人の進行程度を窺い知るうえで大切な手掛かりとなるため、介護の世界でIADLは重要視されています。

## ワークショップ

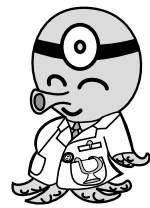
ワークショップとは、もともと「仕事場」や「作業場」など協働で仕事を行う“場”を表す言葉ですが、アメリカでは一般に、専門的な技術やアイデアを試験的に実施しながら検討を行う研究会やセミナーを指す言葉としても使われていました。教育研修の手法としては、参加体験型グループ学習を意味します。講師から一方的に知識を受け取るだけの講義やセミナーとは違い、参加者自らが積極的な意見交換や協働体験を通じて、実践的な知識・技術を学びとるのが特徴です。研究や創作活動の手法として、あるいは

「まちづくり」などのコミュニティ活動における問題解決や合意形成の場として活用されることも多く、近年はあらゆる分野で広くワークショップが行われています。

講義形式のプログラムの中に、ワークショップの特徴である双方向的な議論の場や、体験の場を組み込んだプログラムのことを一般的にワークショップ形式のセミナーと呼びます。

ワークショップの進め方としては、一般的にファシリテーターが進行役を務めます。ファシリテーターとは進行役や促進者を意味し、議長と違って決定権を持たず、中立的な立場で会議を円滑に進める役割を持ちます。ファシリテーターは事前に綿密に設計された議論の内容や解決したい問題点、成果物の発表などの明確なゴール、さらに時間配分などに沿って滞りなく議事が進むよう進行を行います。

## がいのいこばなし Dr.タコの外来小咄 106



今のところ積雪は少ないのですが、良いことばかりではありません。雪かきが少なく、除雪費がへり、楽でいいですが、運動不足で肥満や血糖値の上昇、除雪を請け負う会社の収入減、さらにスキー場や雪国イベントで雪不足！てなわけです。AIもいいですが人工で降雪調整できないかなと夢見るタコです。

### コレステロールか水虫か

「コレステロールの数字がさらに上がりましたよ」  
「あらやだ、やっぱりケーキとビール減らさないといけないかしら」  
「え”～」  
「やめたほうがいいですよね」  
「やめられるならそれに越したことはないですけど、出来るんですかそんな簡単に」  
「・・・」  
「あと、水虫の塗り薬ずっと持ってってますが、治らないんですか」  
「ええ、そっちも飲みぐすりでおしたほうがいいかしら」  
まさか、コレステロール放っておいて、水虫をおしてもしょうがないでしょう！

### そんなに危険？

「最近、凶悪犯罪が多くてコワイですね。新聞には毎日、殺人、強盗、誘拐に交通事故・・・」  
「あなたのまわりでそういうことがあったんですか？」  
「えーとだいたい前にご近所に泥棒が入りましたよ」  
「ほら、そんなものでしょう。ニュースは凶悪事件を大きく取り上げるので、実際以上に恐怖や不安を煽られます。そして、他人は信用ならんと監視カメラだ見まわり隊になるけど、安心するわけでもないでしょう。勿論田舎が安全だなんて言いませんがね」  
ボクはもっぱら地元新聞しか読んでいません

### あおり運転対策

「こないだ後ろの車にべったり張り付かれてあおられてさ、怖くて嫌な思いをしたよ」  
「そうか、ぼくはほとんどないなあ」  
「マジで？」  
「<後に車が付かれると嫌に感じるタイプ>と<前に車がいるとイラつくタイプ>が遭遇したわけだ。どうすればいい？」  
「そりゃ譲ればいんだらうけど、なんでオレが折れるのさ」  
「自分の平和のため、覆面パトカーだと思えばいい」  
「そんなバカな」  
「競わない・比べない・争わない」そうすれば交通事故は半減するかもしれません

### 原始時代

「災害や停電でライフラインが全部ストップすると、まるで原始時代に逆戻りだな」  
「ここみたいな田舎はそう言えるけど、都会は違うよ」  
「どうして？」  
「ここなら近くに森があって湧き水を汲んだり、焚き火で暖をとったりもできる。けど、都会のライフラインが止まったら、そこはただのコンクリートジャングル、僅かな食料のストックがあるだけじゃないか」  
「そういわれればそうだな」  
「気づいた人はもう田舎に移りはじめてると思うけどね」  
「このまちには何も無い」と言ってた人もようやく気がつくのさ(気がついて欲しいです、汗；)

\*\*\*\*\*

Dr.タコ 昭和40年生まれ、慶應義塾大学医学部卒。田んぼに囲まれたふるさとで診療する熱き内科医。

各地での研修会・イベント情報をお知らせいたします。多くの方のご参加をお待ちしています。詳細・申込については各師会事務所へお問い合わせ下さい。(変更等がある場合もありますので事前に確認下さい)なお、全鍼師会HP:トップページ内「事務局より」もご参照下さい。

| 月日    | 師会名  | 時間            | 場所                  | 内容                                                                        | 一般参加                  | 参加費                                      | 生後研修単位 |
|-------|------|---------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|--------|
| 2月3日  | 茨城   | 10時30分~15時30分 | 茨城県総合福祉会館           | 鍼灸最前線-鍼灸適応疾患とその効果のメカニズム健康に聴くコンサート、鍼灸マッサージ無料体験                             | 可                     | 会員1,000円<br>付添500円、一般無料                  | 8単位    |
|       | 東京   | 11時~17時       | 新橋ビジネスフォーラム         | 救急救命講習(緊急時の鍼灸マッサージ)                                                       | 可<br>(事前申込)           | 無料                                       | 8単位    |
|       | 石川   | 10時30分~12時30分 | 石川県立盲学校             | 「ビジュアルでわかるトリガーポイント鍼灸法」実習                                                  | 可                     | 無料                                       | 2単位    |
|       | 兵庫   | 13時~16時       | あすてつぶ神戸             | ヨガ                                                                        | 可                     | 無料                                       | 4単位    |
|       | 愛媛   | 10時~15時       | 河原医療福祉専門学校          | 新時代の鍼灸院経営について<br>アスリートのコンディショニングと鍼灸について                                   | 可                     | 会員1,500円<br>会員外有資格者3,000円<br>学生1,000円    | 5単位    |
| 2月7日  | 東京   | 18時~21時       | 都師会会館               | 介護現場で活躍する鍼灸マッサージ                                                          | 可                     | 都師会会員2,000円<br>会員外2,500円                 | 4単位    |
| 2月10日 | 愛媛   | 7時~17時        | 松山市民会館西駐車場          | 第57回愛媛マラソンケアボランティア                                                        | 可(110番補償<br>制度加入者に限る) | 無料                                       | 5単位    |
| 2月17日 | 岩手   | 10時~15時       | アイーナ                | 介護予防研修の中間総括、介護予防体操の活用と<br>と実技講習、美顔鍼灸マッサージの実技講習                            | 不可                    | 1,500円                                   | 5単位    |
|       | 宮城   | 13時30分~15時30分 | 純漢方鍼灸接骨院            | 操体法について-その理論・実技-                                                          | 可                     | 会員・学生1,000円<br>一般2,000円                  | 2単位    |
|       | 栃木   | 10時~15時       | とちぎ健康の森             | 婦人科領域の鍼灸治療                                                                | 可                     | 無料                                       | 6単位    |
|       | 長崎   | 10時~16時       | 長崎市 ハートセンター         | あはき保険取扱について                                                               | 可                     | 都師会会員2,000円<br>会員外有資格者3,000円             | 7単位    |
| 2月20日 | 東京   | 18時~21時       | 都師会会館               | 認知症の鍼灸手法(2)                                                               | 可                     | 都師会会員2,000円<br>会員外2,500円                 | 4単位    |
| 2月24日 | 宮城   | 13時~16時       | 仙台福祉プラザ             | 長針を用いる腰痛治療と鍼灸治療院経営あれこれ                                                    | 可                     | 会員3,000円、学生2,000円<br>一般4,000円            | 4単位    |
|       | 富山   | 13時30分~16時30分 | 富山県鍼灸マッサージ師会館       | 慢性痛に対する最新の鍼灸治療                                                            | 可                     | 学会会員2,000円<br>会員外3,000円、学生1,000円         | 4単位    |
|       | 全和歌山 | 13時~16時30分    | 和歌山県民文化会館           | 最近の情報や鍼灸臨床の実態に、高齢者に対する<br>在宅リハビリテーションの基礎と応用                               | 不可                    | 無料                                       | 4単位    |
|       | 島根   | 10時30分~15時    | 出雲市社会福祉センター         | 治療家40余年を振り返って「人間の心も・体も一つ」                                                 | 不可                    | 1,500円                                   | 5単位    |
|       | 広島   | 10時~12時       | 呉市 つばき会館            | 最良の治療を目指して(治療現場で思うこと)                                                     | 可                     | 2,000円<br>学生1,000円                       | 2単位    |
|       | 山口   | 10時~15時       | 小郡ふれあいセンター          | 受領委任払い制度のQ&A 受領委任払い制度の現状<br>と将来像                                          | 可                     | 無料                                       | 6単位    |
| 3月3日  | 千葉   | 10時~16時30分    | 千葉県鍼灸マッサージ師会<br>事務所 | 「バセーション」(不妊症)から見る視覚、「頭痛・めまい・しびれの臨床」<br>痛症生理学的アプローチ、高次機能がよくわかる「脳のしくみとその見方」 | 可                     | 2,000円                                   | 6単位    |
|       | 神奈川  | 13時30分~16時30分 | 玉縄学習センター            | 「耳鳴り・難聴・めまいに対する鍼灸手技療法」<br>-頸部・顔面部からの刺激が内耳の循環に及ぼす影響-                       | 可                     | 鎌倉逗葉師会会員無料<br>神奈川師会会員1,000円<br>その他2,000円 | 4単位    |
|       | 富山   | 13時30分~16時    | 富山県鍼灸マッサージ師会館       | 鍼灸の恩恵をより多くの県民へ-ICCO式美顔はり<br>りによる鍼灸普及啓蒙の実践-                                | 可                     | 1,000円                                   | 3単位    |
|       | 和歌山  | 13時30分~16時    | 和歌山JAビル             | 転ばぬ先の杖、転び方健康法、はり・マッサージ<br>体験ボランティア                                        | 可                     | 無料                                       | 3単位    |
| 3月10日 | 宮城   | 13時~16時15分    | 赤門鍼灸柔整専門学校国分町校舎     | 鍼灸で甦る身体-鍼灸臨床の実際                                                           | 可                     | 会員2,000円、学生1,000円<br>一般4,000円            | 3単位    |
|       | 兵庫   | 11時~14時       | 宝塚市 さらら仁川           | 訪問鍼灸と受領委任制度の対策                                                            | 可                     | 会員無料、学生1,000円<br>一般2,000円                | 4単位    |

※研修単位は会員のみ

## 全国で話題の「安心のマーク」です。

「安心のマーク」は国家資格を有する施術者のマーク。  
全国の全鍼師会会員の皆様の間で続々と使われています。  
安心のマーク入り商品で、安心と安全をアピールしましょう!



| 安心のマーク入り商品 |         |          |       | (税込)          |        |
|------------|---------|----------|-------|---------------|--------|
| 看板         | 袖看板     | 53,000円  | プレート  | アクリル製板        | 2,590円 |
|            | スタンド型看板 | 64,000円  |       | (縦45cm×横30cm) |        |
| シール        | 名刺用     | 50枚 520円 | 高級バッチ | 1個            | 6,480円 |
|            | 普通封筒用   | 50枚 570円 |       | 名刺台紙          | 1箱     |
|            | 角形封筒用   | 20枚 250円 |       |               |        |

ご注文・お問合せは

日本鍼灸マッサージ協同組合へ

TEL (03) 3358-6363 FAX (03) 3359-2023

看板・ネオンサイン 設計・施工  
アドネット株式会社

## 協同組合ニュース

鍼灸マッサージ師は指先が命ですね。爪のお手入れはどうされていますか？ 協同組合で販売しているネイルニッパーは、熟練の職人が1本、1本丹念に加工した結果、その切れ味は天下一品です。硬い爪、巻き爪、割れやすい爪なども、きれいに気持ちよくお手入れできます。一度使ったら手放せません。

ネイルプロX／爪やすり付き (税込6,910円)  
 ネイルプロII (税込4,320円)

お電話いただき次第、送料別途360円でお送りいたします。  
 在庫限りですので、ご注文はお早めに！



ネイルニッパー ネイルプロX      ネイルニッパー ネイルプロII

お問合せは協同組合 購買担当まで。  
**TEL : 03-3358-6363 FAX : 03-3359-2023**  
**E-mail : jamm@jamm.or.jp**

### 協同組合 堀 昌弘 理事長の「経営ナンデモ電話相談」

**受付中!**

はり・きゅう・マッサージ施術所経営に関する様々なご相談にお答えします。

例えば、施術所経営にかかわる法律・税金・従業員(労務)・金融・新築、リフォームに関するご相談など、この機会にお気軽にご利用下さい。料金は原則無料。

**【相談日時】 第1・第3土曜日 午前10時～正午**  
**【受付電話】 フリーダイヤル 0120-14-1212**

※法律・税務相談等で専門家への照会をご希望される場合は別途料金が発生します。

編集後記

2019年が始まり早1か月。今年は、日本でG20サミット、ラグビーワールドカップ、そして来年は東京オリンピック・パラリンピックと続き、2025年には国際博覧会(万博)開催が決まりました。大きなイベントが続くのでワクワクする一方で、受領委任制度に移行するタイミングが保険者によって様々であったり、添付書類が増えたりで戸惑っている間にも2025年問題がじわじわと迫りつつあり、地域包括ケアシステムにしっかりと参入できる体制作りにも取り組まなければなりません。などなど課題山積の新年、少し先を考えつつ一歩一歩進みたいと思っています。話は変わりますが、最近覚えた言葉は「一人十色」。十人十色は当たり前で、一人の人も色々な側面があり常に変化もしているということですよ。日々の治療にも集中します！  
 (広報局長：廣野敏明)

東京都新宿区四谷3-12-17  
 〒160-0004  
 FAX 03-3359-2023  
 TEL 03-3358-6363

平成七年一月三〇日  
 第三種郵便認可

●購読料 年三、六〇〇円(会費は会費より)  
 ●定価 三〇〇円

### 鍼電極低周波治療器

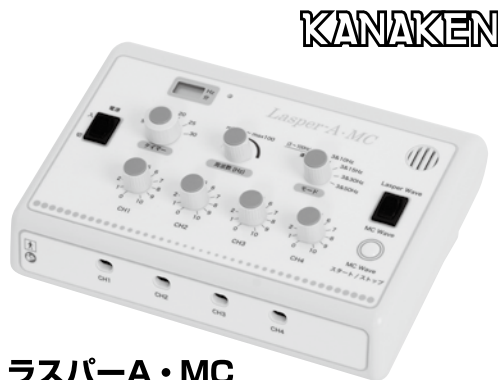
# Lasper-A・MC

エース エムシー  
 ラスパーA・MC

鍼電極低周波治療器 + マイクロカレント

マイクロカレントは実績のデュアルクロス通電方式

**この1台で鍼治療は  
 「新たな時代」を迎える**



ラスパーA・MC  
**KE-600 65,000円+税**

【クラスII/特管】  
 認証番号 230ALBZX00034000

株式会社 **カナケン**  
 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**  
 オンラインショップ <http://e-kenkou.jp/> E-mail [info@kanaken.co.jp](mailto:info@kanaken.co.jp)

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

発行所 〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-12-17 全鍼師会会館内  
 公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会  
 TEL.03-3359-6049 FAX.03-3359-2023

全鍼師会 [ホームページURL https://www.zensin.or.jp](https://www.zensin.or.jp) 協同組合 [ホームページURL http://www.jamm.or.jp](http://www.jamm.or.jp)  
**E-mail zensin@zensin.or.jp E-mail jamm@jamm.or.jp**

名称 鍼灸マッサージ情報誌 月刊東洋療法  
 代表者 伊藤 久夫  
 郵便振替 00160-8-31031  
 銀行口座 りそな銀行 新宿支店 普通口座 1717115  
 名義/公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

発行人 伊藤 久夫  
 編集人/広報局長 廣野 敏明  
 購読料 年3,600円 千共(会費は会費より)

口座名のフリガナは「シヤ)ゼンニホンシンキユウマツサージシカイ」となります