

月刊 東洋療法

2020
2.1 発行

310

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会



災害に備えて

第12回JIMTEF*¹災害医療研修アドバンスコース開催

去る1月18日・19日、東京都立川市にある災害拠点病院の総本山である独立行政法人国立病院機構災害医療センターにおいて、第12回JIMTEF*¹災害医療研修アドバンスコースが開催された。北は北海道から南は沖縄まで約80名の受講生が参加、DSAM*²をはじめ理学療法士会や作業療法士会、言語聴覚士会、臨床工学技士会など14団体が参集して研修が行われた。

ベーシックコースより数段深い知識と広い視野、高度な判断力が求められるアドバンスコースでは、「災害医療コーディネート」、「本部運営と記録」、「熊本市における救護班の調整と受援の経験」、被災者と医療人の円滑なコミュニケーションのための「スフィアハンドブック」（人道憲章と人道支援における最低基準）、「エコノミークラス症候群」、「災害医療の標準化と災害関連死」に関する講義と、「地域災害を想定した本部運営」の実習など、盛りだくさんの演習となった。

地域医療関連の多職種連携は活動の最も基本となる部分であり、ファシリテーターの指導の下、自己紹介と業務紹介、災害派遣の有無と実績、平時での活動などそれぞれ発表し、顔の見える関係の重要性を確認した。

本部運営演習では発災時を想定し、リーダー、サブリーダー、書記、受付、連絡係、救護担当など役割分担を決め、経時活動記録(クロノロ)を作成しシミュレーションを設定、様々な問題を解決、活動方針指揮系統図と活動部隊、人員と現在の活動、主要連絡先、被災状況、現場状況把握、避難所情報や安否確認など実践しながらの演習を3時間かけて行った。

参加者の中には、はじめは戸惑う人もいたが徐々に積極的に動き、それぞれの役割業務をこなしていた。実際に災害対策本部の運営に携わることは無いかも知れないが対策本部の運営を知ることによって、より広い視野を持って何をすべきか考え、行動ができるようになる。

1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年(1995年)1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機として、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までが「防災とボランティア週間」と閣議了解(平成7年12月15日)により設けられた。この「防災とボランティア週間」は、災害時におけるボランティア活動や住民の自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えを充実強化させることを目的としている。

現在の神戸の街並みは、その当時の面影が感じられないほど見事に復興したように見えるが、人々の中にはまだPTSDで苦しんでいる人もいると聞く。

阪神・淡路大震災以降も東日本大震災等の大きな災害が何度も発生し、災害時のボランティアの力が大変重要だということが認識されてきた。南海トラフ地震が今後30年のうちに起こる確率が70～80%と試算されているが、全鍼灸師会と協定を結んでいるAMDAも南海トラフ地震を見越して毎年地域の行政、住民、医師会、鍼灸師会、自衛隊、消防、警察など様々な職種の方々と一緒にプラットフォーム会議を行っており防災意識を高めている。これから起こりうる災害に対し我々鍼灸師・マッサージ師も災害に関心を高め、災害支援鍼灸師マッサージ師となるべくJIMTEF*¹災害医療研修などを受講し、災害支援のリーダー的存在となりDSAM*²の一員として采配を振るっていただきたいと思う。是非JIMTEF*¹災害医療研修の受講を推奨する。

次のJIMTEF*¹災害医療研修スキルアップコースは3月20日(金・祝)10時～17時(会場：JICA東京)。

(災害対策委員長 仲嶋隆史)

*1 JIMTEF……公益財団法人国際医療技術財団の略称。

*2 DSAM……全日本鍼灸マッサージ師会と日本鍼灸師会が合同で立ち上げた「災害支援鍼灸マッサージ師合同委員会」の略称。

年頭所感

厚生労働大臣 加藤 勝信



(はじめに)

令和2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願い申し上げます。

厚生労働大臣就任から約4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。

(災害への対応等)

昨年は、台風や記録的な大雨による甚大な被害が全国各地で発生しました。改めまして亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様にお見舞い申し上げます。被災された方々が一日も早く安心・安全な生活を取り戻せるよう、スピード感をもって対策を講じるとともに、相次ぐ自然災害から国民生活を守れるよう、医療・福祉・水道施設等の強靱化に取り組めます。

(戦没者遺骨収集事業を巡る問題等)

援護施策において、日本人ではない遺骨が収容された可能性が指摘されながら、長年に渡り適切な対応が行われてこなかったことや、公的統計を巡る不適切な取扱いなど、行政に対する信頼を損なう事案が生じたことに対し、改めてお詫び申し上げます。深い反省と、二度と繰り返さないという強い信念の下、厚生労働省のガバナンス強化や業務改革等に全力で取り組めます。

(全世代型社会保障への改革)

昨年9月に、安倍総理を議長とする「全世代型社会保障検討会議」が設置され、年末に中間報告を取りまとめました。まずは、この中間報告を基に、次期通常国会に高齢者雇用や年金の関連法案の提出を目指すとともに、医療についても、関係審議会での議論を本格化し、今夏の最終報告に向け、検討を進めます。

(多様な就労・社会参加の促進)

少子高齢化が進む中で、多様化する就業ニーズに対応したセーフティネットの整備や、高齢者の就業機会の確保などを図るため、次期通常国会に関連法案の提出を目指します。また、高齢者が安心して安全に働けるよう、増加する転倒災害の防止等の労働安全衛生対策にも取り組めます。

いわゆる就職氷河期世代の方々に対しては、一人ひとりの状況に応じた支援を行うことで、働くことや社会参加を支援します。

(年金制度改革)

年金制度については、老後生活の基本を支える公的年金の安定的運営と充実をめるとともに、老後生活の多様なニーズに対応する私的年金の普及・促進を図ってきましたが、働く意欲の高い高齢者が増えるなど、社会・経済の変化に対応した制度を構築する必要があります。昨年の財政検証結果を踏まえ、被用者保険の適用拡大、在職老齢年金制度の見直し、年金受給開始時期の選択肢の拡大等を図るとともに、確定拠出年金の加入可能要件を見直すなど、長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るための改正法案の提出を目指します。

(地域共生社会の実現に向けた社会福祉制度・介護保険制度改革)

人口減少、地域社会の変容が進む中で、地域とのつながりを失い孤立したり、一つの家庭の中で複合的な課題を抱えるケースが生じています。こうしたケースに対応するため、包括的な支援体制の構築や社会福祉法人を中核とする非営利連携法人制度の創設等を通じて、地域共生社会の実現に向けて取り組みます。

また、地域包括ケアシステムを推進するとともに、介護保険制度を基盤とした地域共生社会を実現するため、介護予防・地域づくりと認知症施策の推進や、地域特性等に応じた介護基盤整備、生産性向上等の取組を進めます。

こうした取組を推進するため、次期通常国会に関連法案の提出を目指します。

(地域医療体制の整備等)

医療分野では、2025年の地域の医療ニーズを把握し、病床機能の最適化を目指す「地域医療構想」、医療現場で常態化している長時間労働を是正する「医師の働き方改革」、医師の最適な配置により地域間、診療科間の医師偏在解消を目指す「医師偏在対策」を一体的に進めていきます。また、健康寿命の延伸を図るため、ナッジ理論などの行動経済学の知見も活用し、予防・健康づくりを推進します。

(働き方改革の推進)

本年4月から、大企業に同一労働同一賃金のルールが、中小企業に時間外労働の上限規制が適用されます。制度改正に関する丁寧な周知に加え、生産性向上に取り組む中小企業に対する支援等により、円滑な施行に努めます。

経済の好循環の実現のためには賃金の引上げが重要です。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とともに、地域間格差にも配慮しながら、最低賃金がより早期に全国加重平均千円となることを目指します。

また、全ての方がその能力を存分に発揮できる社会の実現に向けて、リカレント教育を始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、ハラスメント対策の推進、柔軟な働き方がしやすい環境整備等に取り組めます。

(子ども・子育て支援)

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し、保育人材の確保等を行います。また、関係省庁と連携し、幼児教育・保育の無償化の円滑な実施に努めるとともに、保育の質の確保にも一層取り組みます。さらに、全ての子どもたちが夢や希望を持てる社会を目指し、児童虐待防止対策や子どもの貧困対策に取り組めます。

そのほか、社会経済の変化に対応しつつ、厚生労働省に対する要請に適時・的確に応えることができるよう、医薬品・医療機器施策、感染症対策、障害者福祉、社会福祉等、山積する課題に果敢に取り組んでまいります。

おわりに、本年が、国民の皆様お一人おひとりにとって、実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。年頭に当たっての私の挨拶といたします。

令和2年元旦

「療養費を用いたマッサージ施術の実態と自賠責保険取扱い」 に関するアンケートのお願い 【保険委員会】

「療養費を用いたマッサージ施術の実態と自賠責保険の取扱い状況」について調査し、変形徒手矯正術の同意期間延長を国に対して要望することと自賠責保険の取扱いを円滑にするために多くの皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

尚、アンケートのフォーマットについては全鍼師会ホームページをご覧ください、ご記入のうえ、FAXまたはメールにて3月10日(火)までに、お送りくださいますようお願い申し上げます。

送付先 FAX 03-3359-2023 又は メール zensin@zensin.or.jp

災害対策委員会からお知らせ

東洋療法推進大会in神奈川の分科会でも発表しましたが、全鍼師会会館事務所に災害対策支援のための備品置きスペースを設置しました。

災害支援活動を行う際に必要な折り畳みベッド、バスタオル、鍼、灸、セイリン社製の電子温灸器、ビブス等を取り揃えています。また、日本財団等の支援活動要件に入るサロン活動でも使用できる、パラリンピック種目の一つであるボッチャ競技のボールと簡易コートも用意しています。更にJIMTEF災害医療研修の研修プログラムで体験した「避難所HUG」(避難所運営ゲーム)のキットもありますので、都道府県師会で災害支援研修を行う際にご活用下さい。

災害支援活動の計画・研修を考えている方は、事務局にご連絡いただければ貸し出し可能な備品リストをお送りし、必要な備品を貸し出しいたします。

近年災害が多発しています。発災時、負担少なく活動支援できるような体制作りがが必要です。そして、事前に避難所HUG等を使った災害支援研修会を開催していただけるようお願いいたします。

(災害対策委員 成田卓志)



介護の言葉⑦

専門用語って「聞いたことはある」けれど、正確に説明しようとするのが難しいものです。もう一度介護の用語を確認しなおして、多職種連携に役立てましょう。

2025年問題

「2025年問題」とは、戦後すぐの第一次ベビーブーム(1947年～1949年)の時に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が後期高齢者(75歳)の年齢に達し、医療介護年金などの社会保障費の急増やそれを支えるマンパワー不足が懸念される問題を指します。

2025年には後期高齢者人口が約2,200万人に膨れ上がり、国民の4人に1人が75歳以上になる計算です。一方で15歳以下の人口は約1,300万人と推計され、その差は広がり続けています。介護保険が2000年に始まったのも、この国難ともいえる2025年問題を乗り切るためと言っても過言ではありませんが、残り5年となりよいよ正念場ともいえます。

老老介護

老老介護とは、高齢者の介護を高齢者が行うことです。主に65歳以上の高齢の夫婦や親子、兄弟などのどちらかが介護者であり、もう一方が介護される側となるケースを指します。少子高齢化・

核家族化に伴い、要介護者は否応なしに老老介護となるケースが増加しています。また同じ理由で認知症(認知症患者の介護を認知症である高齢の家族が行うこと)も増加しています。老老介護の問題点としては、介護者が高齢ともなるとさらに体力的、精神的負担が大きく、介護者の体力が心配されます。共倒れの状態になることも考えられますし、外出の機会も少なくなり、外部からの刺激が得られないこと等からストレスを抱えてしまい、認知症になるリスクも高まります。介護する側の深刻な実態が浮き彫りになっています。

8050問題

「8050問題」とは80代の親が50代の子どもの生活を支えるという問題です。背景にあるのは子どもの「ひきこもり」です。ひきこもりという言葉が社会にはじめるようになった1980年代～90年代は若者の問題とされていましたが、約30年経ち、当時の若者が40代から50代、その親が70代から80代となり、高齢化しています。こうした親子が社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなる深刻なケースが目立ち始めています。また障害を持つ家族の介護を高齢の親が介護していて、親の高齢化に伴い介護が出来なくなってしまうことや老老介護と8050問題が同時に起きてしまい悲惨な事件に発展してしまう等問題が重度化してしまう事例も起きています。

(介護委員長 狩野裕治)

医者いらす

健康長寿 処方箋



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、多くの府県師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URLより。http://www.inouemasayasu.net

~~~~~

今世紀はAIが進化して様々な分野で人間の能力を超え、人類はこれまで経験したことのない難問題に遭遇すると懸念されている。しかし、その可能性を一笑する意見も少なくない。AIが大きな影響力を持つ新時代を逞しく生きていくには、ヒトを人たらしめている脳の特性や誕生史を理解する事が大切である。周囲環境を認識して生存を模索する我々の脳はどの様に生まれて今日の様に進化してきたのであろうか?

約38億年前に誕生した原始生命体は細菌の様な単細胞であり、その細胞膜は周囲の様相に反応して内部環境を適応させる調節機能を獲得していった。この点で彼らの細胞膜は脳の機能的プロトタイプであると言える。彼らは相互に捕食を繰り返しながら約20億年前にミトコンドリアを誕生させ、ユックリと多細胞生物へと進化していった。やがて細胞集塊の最外層が周囲の栄養素や有害物を取捨選択する機能を獲得しながら表皮組織となり、「第1の脳」が誕生した。五感の中でも視聴覚や嗅覚が障害されても大半の動物は生きていけるが、触覚が障害されると生きていけない事からも「皮膚脳」の重要性が伺われる。皮膚にとっては宇宙から降り注ぐ紫外線も大きな脅威であり、その遺伝子毒性を回避する事が水辺や陸上で生きていく為の最優先課題であった。その為に表皮は紫外線毒性を軽減する様々な仕組みを進化させた。その一つがストレス応答反応として進化したメラニン産生系である。皮膚に紫外線が当たると局所的炎症が起こり、ACTH/MSHなどのホルモンが生じてメラニンを産生させて皮膚の遺伝子を保護できる様になった。この局所的紫外線防御反応が皮膚の日焼けである。イカ蛸や魚類ではこの色素を平時にも産生しながら手旗信号の様にボディランゲージとして利用している。この様に皮膚は鎧としての防御機能と情報発信機能を兼ね備えた「脳」へと進化してきた。

細胞集塊が大きくなると深部への栄養浸透や老廃物排除が困難となり内部が崩壊して空洞となり、これが皮膚と繋がって消化管を持つ体腔動物が誕生した。同じ時期に低酸素空間の消化管内に原始的嫌気性菌が移住して腸内細菌へと進化していった。彼らは腸内へ入ってくる餌や食物繊維を食欲に利用しながら高密度の多細菌社会を構築してきた。B6酵素によりアミノ酸が脱炭酸して生じるアミンは神経伝達物質として知られているが、腸内細菌はこれらの酵素遺伝子群を太古から有していた。便臭の基本物質であるインドールやスカトールもセロトニンの原料であるトリプトファンが脱炭酸して生じる腸内細菌代謝物である。これを希釈するとジャスミンの様な良い香りになり、この良香がサルモネラ菌に作用すると百種類もの遺伝子が応答して彼らの性格や増殖速度などが激変する。彼らはこの様な遺伝子機能を介して互助会的細菌社会を構築すると同時に、腸の細胞とも相互作用しながらホ



## 「腹の虫と脳の進化」



ストと共存する不可欠な集団へと進化していった。腸内細菌のB6酵素遺伝子群も水感染により長い年月をかけてホストにも受け継がれ、腸壁の神経伝達系などを進化させてきた。腸の開口部は口として異物、食物、毒物などを選別して栄養を確保し、腸は共生細菌と共同して効率的な消化吸収と排泄を担い、これらを統合制御する為に腸壁に自律神経系が発達してきた。この様な進化史を経て共生細菌、腸組織、消化管の自律神経系が三位一体化した腸が「第2の脳」として誕生してきた。この「腸脳」は腸内細菌と腸組織が悠々の年月を掛けて共同進化させたハイブリッドな創造物なのである。やがて口の周辺に鼻、耳、眼などの情報収集装置が集積して顔の設計が完成した。これにより情報収集機能が飛躍的に強化され、捕食行動、栄養の消化吸収、老廃物の排泄などを一元的に管理する為に交感神経と副交感神経を有線回路として利用する新たな臓器が「第3の脳」として誕生した。我々の脳は進化的には新参者なのである。

「進化は一創造百盗作」と言われる様に、同じ遺伝子を似て非なる形状や機能の創生に転用するのが「手抜き進化」の基本である。脳の視床下部下垂体系でストレス応答システムとして働くACTH/MSH系遺伝子も皮膚で紫外線防御システムとして進化したメラニン産生系遺伝子の末裔である。第3の脳ではこの遺伝子を内外の多様なストレスに対応する生存支援システムとして進化させた。セロトニンは気分や鬱病に関係する神経伝達物質であるが、ヒトの脳で産生されているのは全体の数%以下であり、95%以上は消化管などで創られ、腸の蠕動運動、血管収縮、血小板凝集など、広範な機能制御系に使い回されている。「脳腸相関」の概念は古くから直感的に認識されていたが、近年の遺伝子解析や腸内フローラ移植研究によりその驚異的世界が明らかになりつつある。ヒトと同様にマウスにも大人しい輩や凶暴な輩がいる。彼らの糞便を相互に移植すると大人しいマウスが凶暴化し、逆に凶暴だったマウスが大人しくなる。腸内フローラ移植で動物の性質や行動が激変する事は、彼らが脳機能にも深く関与している事を示唆する。事実、ヒトでも腸内フローラ移植により鬱気分が劇的に改善される臨床例が知られている。古くより、「朱に交われば赤くなる」と云われてきたが、似た者夫婦になるのも腸内細菌の仕業かもしれない。古来、ヒトは「腹黒い」、「腹を探る」、「腑に落ちる」、「腹の虫が治まらない」などと性格や喜怒哀楽を「腹の虫」で表現してきた。武士は頸動脈を切れれば数分で自殺できるが、切腹により数時間も苦しみなから死ぬ儀式を確立したのは「意識が脳に、心が腑に宿る」ことを直感していたからである。腸内フローラの代謝産物である便には「心の無意識情報」が凝縮されている。大きな便りと書く「大便」は脳腸科学的にも見事な命名である。

## FOCUS 人生会議 (ACP: Advance Care Planning) とは

患者本人と家族が医療者や介護提供者などと一緒に、現在の病気だけでなく、意思決定能力が低下する場合に備えて、あらかじめ、終末期を含めた今後の医療や介護について話し合い、本人の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたりすることを「アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) これからの治療やケアに関する話し合い」といいます。

この話し合いは、たとえば入院のたびごとに、繰り返し行われ、その都度、文書として残します。もしもの時に家族が患者の代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性

があります。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

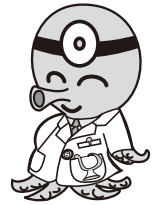
患者によっては、このような前もっての話し合いは抵抗があるかもしれません。

でも話し合いをしておけば、万が一患者が自分の気持ちを話さなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、家族の心の負担は軽くなるでしょう。

(広報IT委員 中川紀實)



がいのいこばなし  
Dr.タコの外来小咄 118



年明けてからいろいろなことが起こっていますね。タコは正月から休日急患センターの当番で、インフルエンザが大流行してかなり混雑しました。帰省中の方もいらして、大変なお正月になったようです。謎の肺炎も発生しているようです、国際交流が盛んになる今年は、くれぐれも皆様ご自愛下さいませ！

**医原性不整脈**

「先生、この方いま血圧を測ったら脈が乱れてるんですけど」  
「じゃあ、心電図をとって見て下さい」「はい」  
「う～ん、今は不整脈は出ていないですけど、動悸がしますか？」  
「はい」  
「えっ、いつからですか」  
「この病院に近づいてきて玄関入ってからです」  
「・・・ということはつまり」  
「ここに来るといつも緊張してドキドキするんです」  
「そうですか、患者さんの体に悪い医院ってどんだけ～ですよ、すぐに帰りましょう(苦笑)」  
病気を思い出されるような建物には近づきたくないですよね

**オール5**

「こないだの血液検査の結果ですが、貧血なし、栄養良好、肝臓・腎臓機能異常なし、コレステロール、血糖、正常、ということで全く心配ありません、いってみれば、成績優秀オール5ですね！」  
「ああよかった、ありがたいです、子どもの頃にもそんな成績とったことないですもの」  
「確かに、じゃなくて、すばらしい。健診だと何かしら引っかかる人がほとんどですからね」  
大人にも成績表渡したら健診のモチベーション上がるかも！(むしろ下がるかも・・・)

**注射上手で患者さん心をつかむ**

「おっ、看護婦さん、ぜんぜん痛くなかったよ今の採血、さすがだね」  
「そうですか、よかった」  
「こないだ〇〇病院でさ、何回も刺されて、しまいには“あなたは血管が細いんです”なんて俺のせいになされてさ」  
「そんなことないですけどね」  
確かに細い人はいます、ほぼ言い訳ですけどね。大学病院では、毎朝研修医が採血から点滴まで全部こなし、自分は上手い方？だと思っていましたが、本当に点滴が入らなくて30分かかったことも。  
今は看護婦任せで腕は鈍ったから、何を自慢できるのなあ

**ドクター・ヒーロー (Dr. HERO)**

「ほら、大ヒットした検察物のドラマで、主人公がいきつけのバーでさ、お洒落なんだけど、例えば『梅がゆあるっ?』なんてきいても“あるよ”っていうマスターが粋で、包容力があるっていうか」  
「知ってるよ僕も見てたもの、そのセリフ有名になったしね」  
「そういう病院、あったらいいよね、例えばだよ『なんだか最近イライラして、落ち着く薬あるかしら?』」  
「あるよ」  
「いいね、その感じだよ。じゃあ、僕のこの腹がライザ〇ブみたく凹む注射あるかな?」  
「ないよ」「あれっ!?!」

\*\*\*

**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。

**認知症ミニ講座④**

**アルコールと認知症①**

アルコール依存症および大量飲酒者には脳萎縮が高い割合でみられること、大量に飲酒したりアルコールを乱用した経験のある人では認知症になる人が多いといった疫学調査結果から、大量の飲酒は認知症の危険性を高めることが示されています。一方で少量ないし中等量の飲酒は認知症の原因にはならないのみならず、認知症の予防になる可能性があります。

**1. アルコールの脳への影響について**

以前から大量に飲酒する人には脳が小さくなる脳萎縮が高い割合でみられることは知られていましたが、最近の調査によれば、飲酒量と脳萎縮の程度には正の相関が見られることが報告されています。すなわち飲酒量が増えるほど脳が萎縮するということです。一方で飲酒による脳萎縮は断酒することによって改善することも知られて



います。萎縮以外の影響としては、アルコールが加齢による記憶・学習低下を促進することが動物実験では証明されています<sup>[1]</sup>。

**2. 大量飲酒と認知症について**

施設に入所している認知症の高齢者の29%は大量飲酒が原因の認知症と考えられたという調査結果があります<sup>[1]</sup>。また別の調査では、過去に5年間以上のアルコール乱用または大量飲酒の経験のある高齢男性では、そのような経験のない男性と比べて認知症の危険性が4.6倍、うつ病の危険性が3.7倍と報告されています<sup>[1]</sup>。このように大量の飲酒は、認知症の危険性を高めることが示されています。

(次号に続く)

参考文献

1. 松下幸生, 丸山勝也, アルコール依存と認知症. からだの科学 251: 39-44, 2006.  
※アルコールと認知症(厚生労働省)より転載  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-007.html>





# 令和2年度スポーツ鍼灸マ師指導者育成講習会 日程・会場のご案内

スポーツ事業委員長 仲嶋隆史



今年はオリンピック・パラリンピックイヤーです。スポーツ関連に熱い視線が注がれています。また、国体・マラソン大会を始め、各種スポーツ大会において選手のパフォーマンスの向上・現場活動の他職種連携やコーディネート方法・現場での鍼灸マッサージ活動のノウハウ獲得のための講習会を開催いたします。

昨年の講習会時にお知らせしていた日程が変更となりましたので、参加希望の方は急ぎスケジュール調整、宿泊等の手配をお願いいたします。会場周辺のホテルが取りにくくなっています。

多くの方にご参加いただきますよう、よろしくお願いたします。

なお、申し込み詳細については、後日発表の全鍼師会会報・HP内講習会参加要綱をご確認の上、お申し込み下さい。

※昨年度の受講者は活動報告等の不足書類の提出メ切が変更になり、3月31日必着となります。早めの提出をお願いします。

## 1. 日程及び会場

日程：令和2年5月16日(土)・5月17日(日)  
会場：横浜市技能文化会館(神奈川・関内)

## 2. 受講費

新規会員：20,000円(講習・認定登録料含)

※日鍼会・全日学・学校協会・日マ会会員も同等

一般あはき師：30,000円

学生：10,000円

※更新者の料金については後日HPにて発表いたします。

## Information インフォメーション

## 研修会・イベント開催予定

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ご確認下さい)

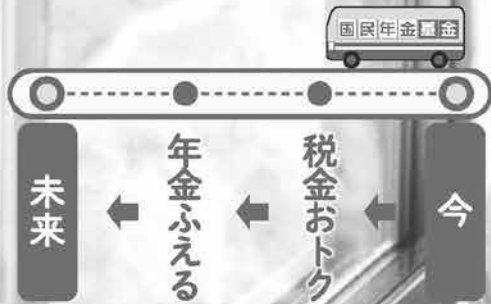
なお、全鍼師会HP：トップページ内「事務局より」もご参照下さい。

| 月日    | 師会名 | 時間            | 場所                | 内容                                                                                  | 一般参加      | 参加費                                        | 生涯研修単位 |
|-------|-----|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------|
| 2月2日  | 茨城  | 10時～16時       | 水戸市福祉ボランティア会館     | 頭痛の治療、脊柱管狭窄症について                                                                    | 可         | 会員2,000円 会員外5,000円<br>学生1,000円 付添500円      | 6単位    |
|       | 栃木  | 10時～15時       | 宇都宮市文化会館          | 漢方診療の基礎(仮)、北里方式による鍼灸治療                                                              | 可         | 無料                                         | 6単位    |
|       | 石川  | 10時30分～12時30分 | 石川県立盲学校           | 加賀・三策塾                                                                              | 可         | 無料                                         | 2単位    |
|       | 大阪  | 10時～15時40分    | 大阪府鍼灸マッサージ会館      | 保険取扱講習会                                                                             | 可         | 会員外1,000円                                  | 6単位    |
| 2月9日  | 岩手  | 10時～15時       | アイーナ              | 臨床における経絡治療の独自性と可能性<br>—座学と実技—                                                       | 可         | 1,500円                                     | 5単位    |
|       | 群馬  | 10時30分～16時    | 群馬県社会福祉総合センター     | 糖尿病の予防のための食生活、介護予防に対する鍼灸マッサージ師としてのアプローチ                                             | 可         | 3,000円<br>学生 無料                            | 6単位    |
|       | 岐阜  | 10時～13時       | 岐阜県鍼灸マッサージ会館      | 認知症の診断と治療、鍼灸の為になる話                                                                  | 可         | 無料                                         | 4単位    |
|       | 広島  | 11時～16時       | 東区区民文化センター        | スポーツ鍼灸マッサージ                                                                         | 可         | 広島市師会会員1,000円<br>会員外4,500円 学生2,500円        | 5単位    |
|       | 愛媛  | 7時～16時        | 松山市市民会館西駐車場       | 第58回愛媛マラソン ケアボランティア                                                                 | 可<br>条件あり | 無料                                         | 5単位    |
| 2月11日 | 兵庫  | 10時～16時       | あかし市民広場           | 介護予防のための筋力強化エクササイズ&ストレッチ                                                            | 可         | 無料                                         | 4単位    |
| 2月16日 | 宮城  | 13時30分～16時    | 仙台市福祉プラザ          | 長針を用いる腰痛治療 実技中心                                                                     | 可         | 会員2,000円 会員外4,000円<br>学生1,000円             | 4単位    |
| 2月23日 | 富山  | 10時30分～16時    | 富山県鍼灸マッサージ師会館     | お灸の基礎的研究の現況、お灸の臨床とその魅力—紫雲膏灸を通して—                                                    | 可         | 3,000円                                     | 5単位    |
|       | 石川  | 10時～12時       | 石川県社会福祉会館         | 医療連携                                                                                | 可         | 会員外1,000円                                  | 2単位    |
|       | 奈良  | 13時～16時       | 奈良市商工会議所          | 高齢者のリスク管理について                                                                       | 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       | 姿勢性における肩こり・腰痛について                                                                   | 不可        | 1,500円                                     | 5単位    |
|       | 広島  | 10時～12時       | つばき会館             | 肩・首のセルフケア                                                                           | 可         | 呉市師会会員 無料<br>会員外2,000円 学生無料                | 2単位    |
| 2月27日 | 愛媛  | 19時30分～21時    | 愛媛県師会事務所          | 保険勉強会                                                                               | 不可        | 無料                                         | 2単位    |
| 3月1日  | 埼玉  | 13時～17時30分    | 呉竹医療専門学校大宮校       | 訪問医療マッサージ、足の見方、治療院経営セミナー                                                            | 可         | 5,000円                                     | 6単位    |
|       | 富山  | 10時～12時30分    | 富山県民会館            | ヒストリアの秘話—明智光秀と医術—、科学史家が占う日本鍼灸の未来                                                    | 可         | 1,000円                                     | 3単位    |
|       | 石川  | 10時30分～12時30分 | 石川県立盲学校           | 症例検討会                                                                               | 可         | 無料                                         | 2単位    |
|       | 大阪  | 10時～15時40分    | 大阪府鍼灸マッサージ会館      | 保険取扱講習会                                                                             | 可         | 会員外1,000円                                  | 6単位    |
|       | 和歌山 | 13時～16時       | 和歌山ビッグ愛           | 健康セミナー「脳をイキイキと！」<br>脳活性化のための鍼灸マッサージとセルフケア、脳活性化ゲーム～早いうちから準備しようがいよ！～、はり・マッサージ体験ボランティア | 可         | 無料                                         | 4単位    |
| 3月8日  | 宮城  | 13時～16時15分    | 赤門鍼灸柔整専門学校国分町校舎講堂 | 福島哲也先生「お灸」特別講演会<br>冷えに対する施術療法「鍼の為さざる所に灸の宜しき所あり」                                     | 可         | 会員3,000円 会員外4,000円<br>学生2,000円             | 3単位    |
|       | 富山  | 13時30分～16時    | 富山県鍼灸マッサージ師会館     | 積聚会方式の接触鍼による気の操作の実技指導並びに、伝統鍼灸に於ける技術継承の工夫について                                        | 可         | 1,000円                                     | 3単位    |
| 3月15日 | 北海道 | 14時30分～16時    | 札幌市民ホール           | 姿勢について                                                                              | 可         | 道鍼師会会員・学生1,000円<br>会員外2,000円               | 2単位    |
|       | 神奈川 | 13時30分～16時30分 | 深沢学習センター          | 不妊症に対する鍼灸治療の最前線～骨盤神経・陰部神経などを目標とした治療の実践～                                             | 可         | 鎌倉運業師会会員 無料<br>神奈川県師会会員1,000円<br>その他2,000円 | 4単位    |
|       | 石川  | 9時20分～12時30分  | 福井県済生会病院 臨床講堂     | 第29回日本東洋医学会北陸支部春季講演会                                                                | 可         | 3,000円                                     | 4単位    |
|       | 京都  | 13時30分～16時    | 京都社会福祉会館          | 介護保険と訪問鍼灸マッサージ保険施術について、東洋医学の正しい知識                                                   | 可         | 無料                                         | 3単位    |

※研修単位は会員のみ

自営業・フリーランスのみなさん!

ゆとりのある  
未来へ  
行きましょう。



わたしも  
入っています。  
優香

## 全国国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランが作れます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

### 1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合

#### 35歳(誕生月)に加入の男性の場合

| 掛金額                     | 受取額                             |
|-------------------------|---------------------------------|
| 60歳までお支払い<br>月額 17,410円 | 65歳～80歳 月額 3万円<br>80歳～終身 月額 2万円 |

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 35歳(誕生月)に加入の女性の場合

| 掛金額                     | 受取額                             |
|-------------------------|---------------------------------|
| 60歳までお支払い<br>月額 19,520円 | 65歳～80歳 月額 3万円<br>80歳～終身 月額 2万円 |

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の男性の場合

| 掛金額                     | 受取額                                  |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 60歳までお支払い<br>月額 21,520円 | 65歳～80歳 月額 2万円<br>80歳～終身 月額 1万5,000円 |

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の女性の場合

| 掛金額                     | 受取額                                  |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 60歳までお支払い<br>月額 24,370円 | 65歳～80歳 月額 2万円<br>80歳～終身 月額 1万5,000円 |

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
お気軽に今すぐこちらへ!

※地域によっては携帯電話からはつながらない場合があります。

0120-65-4192

お気軽にご相談下さい!

全国国民年金基金 検索

<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>



**協同組合ニュース**

え？ 生命保険って、こんなに安いの？！

毎月の掛金が40歳男性で815円より。38歳女性で720円より。50歳男性で1,385円より。48歳女性で1,095円より。さらに、入院1日目から5,000円の給付金が出る医療保障もご希望に応じて申し込めます。これが、協同組合の「新保障制度」。新規のご加入は70歳6ヶ月まで。保障は75歳6ヶ月までご継続いただけます。

お申込みは健康状況告知のみで医師の診査は不要。視覚障害をお持ちの先生もお申込みになれます。

ご希望の方には詳しいパンフレットをお送りしますので、協同組合までご連絡下さい。

お問合せは、

**フリーダイヤル 0120-89-1186**  
**メール jamm@jamm.or.jp まで**

● 発行者 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会

〒160-0033 東京都新宿区四谷3-12-17  
FAX 03-3359-2024

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（会員は会費より）

● 定価 三〇〇円

編集後記

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳ですが、健康上問題がなく社会的に独立して日常生活を送ることのできる「健康寿命」の延伸を目指すことが叫ばれています。そのためには日頃から生活習慣に気をつけて予防することが非常に大切です。しかし、現に介護を必要としている方々はどうすればいいのでしょうか。もちろん今より健康状態を良くしたいと思い、それに携わる人もそれを目指しています。慶応大学医学部の伊藤裕教授は、「幸福寿命」を延ばすことを提案されています。幸せを感じることなく長生きするのは辛いものですから、幸せを感じながら生きる幸福寿命を延ばすことが重要とのこと。人の人生の最後まで関わることもある私たちの仕事でも非常に参考になる考え方かと思えます。人が幸福を感じることにしてもある程度科学的に分かっていて、「人とのつながり感」や「ホルモン」、「腸内細菌」などがキーワードとなりそうです。

（広報IT委員長：廣野敏明）

**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     | 50,000円  | プレート  | アクリル製板        | 2,640円      |
|            | スタンド型看板 | 55,000円  |       | (縦45cm×横30cm) |             |
| シ ール       | 名刺用     | 50枚 530円 | 高級バッチ | 1個            | 6,600円      |
|            | 角形封筒用   | 20枚 260円 | 名 刺   | 1箱            | 2,900円 印刷代込 |
|            |         |          |       |               |             |

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**

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> E-mail [zensin@zensin.or.jp](mailto:zensin@zensin.or.jp)  
協同組合 ホームページURL <http://www.jamm.or.jp> E-mail [jamm@jamm.or.jp](mailto: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IT委員長 廣野 敏明  
購読料 年3,600円 千共(会員は会費より)

□座名のフリガナは「シヤ)ゼンニホンシン キユウマッサージシカイ」となります