

月刊 東洋療法 2024 358

2.1 発行 公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

令和6年 能登半島地震における あはき療養費の特例措置発出

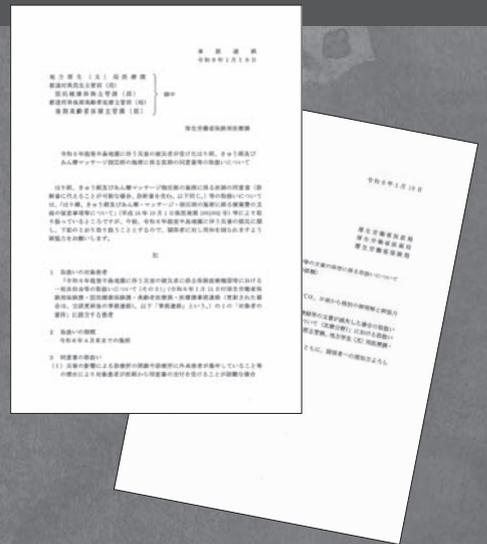


県庁内での支援者支援



いしかわ総合スポーツセンター (1.5次避難所)での避難者支援

県庁DMAT本部内 DSAM現地調整本部



令和6年1月1日16時10分に石川県能登地方を中心に、最大震度7の地震が発生しました。石川県では、甚大な被害となっています。DSAM(全鍼、日鍼)、石川県鍼灸マッサージ師会は今回の震災支援活動をはじめています。1月8日先遣隊を派遣し、県庁のDMAT調整本部内にDSAM現地調整本部設置、1月9日より県庁内で支援者支援、1月14日いしかわ総合スポーツセンターで避難者支援が開始されました。長期化が想定される中、1月16日厚生労働省保険局から、被災者が受けたあはき施術に係る医師の同意書取り扱いについて事務連絡が発出されました。

「令和6年能登半島地震に伴う災害の被災者に係る保険医療機関等における一部負担金等の取扱いについて」の対象者の要件に該当する患者で、令和6年4月末までの期間に、災害の影響による診療所閉鎖や患者集中により医師から同意書交付が困難な場合、同意書を交付後被災により同意書を紛失や滅失し添付できない場合、療養費支給申請書への医師の同意書添付を省略できること。なお、申請書の「摘要」欄等に添付できない具体的な理由及び診察年月日を記載し、「同意記録」欄等に同意医師の氏名、住所、同意年月日及び医師の同意に係る傷病名を記載する。また、再同意の取扱いも被災地の施術所において施術を受ける場合に限り、医師の同意書交付を受けることが可能となるまでの間、引き続き療養費支給が受けられる。施術録は施術管理者が整理し施術完結日から5年間保存することとされ、申請書に記載した内容を施術録にも記載すること、災害で復元することができない場合は具体的な理由を記載し新たに作成する。この取扱いは災害発生という緊急やむを得ない措置として行われる特別なものである。

詳細は厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/content/001191700.pdf>

● 支援金 ●

■全鍼師会では「災害復興支援金」口座を設置、多くの皆様に支援のご協力をお願いいたします。
取扱金融機関：ゆうちょ銀行(郵便局の青伝票での振込の場合)
口座種類：振替 口座番号：00110-4-420476
口座名義：全鍼師会災害復興支援金口
*詳細は全鍼HP「災害支援専用窓口」にて

● ボランティア申込 ●

■災害ボランティアお申込み入力フォームはこちら
<https://forms.gle/9Tpj86DFeNH0A75i8>
・注意事項
申し込みは上記のフォーム以外、一切受けません。
DSAMで取り纏めて一括管理しますので、石川県両師会への
お問合わせはお控えいただきますよう、お願いいたします。



年頭所感

厚生労働大臣 武見 敬三



(はじめに)

令和六年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

厚生労働大臣に就任し、約三か月半が経ちました。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、私自身が先頭に立って、社会のダイナミズムも取り入れながら、厚生労働省一体となってワンチームで様々な課題に全力で取り組んでまいります。

(医療DXの推進)

医療DXの実現に向けて、昨年策定した「医療DXの推進に関する工程表」に沿って取組を進めます。具体的には、医療介護全般にわたる情報を共有・交換できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設や、電子処方箋の普及拡大、「診療報酬改定DX」などを着実に進めます。また、創薬や医療機器の研究開発等に資する医療等情報の二次利用に関する検討、医療DXに関するシステムの開発・運用主体の検討など準備を進めます。

医療DXのパスポートであるマイナ保険証は、デジタル社会における質の高い持続可能な医療の実現に必要な不可欠であり、国民の皆様が健康・医療情報に基づいたより良い医療を受けることを可能とするものです。私自身が先頭に立って、公的医療機関を始めとする医療機関や保険者と連携してマイナ保険証の利用促進を進めるとともに、現行の健康保険証の発行については、本年十二月に終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行することとします。

(感染症対策・危機管理体制整備)

感染症対策については、「ポストコロナ医療体制充実宣言」を踏まえ、次なる感染症危機に備えた病床確保等の協定締結を推進します。また、平時からの感染症対応能力を強化するため、昨年九月に設置した感染症対策部を中心に内閣感染症危機管理統括庁と連携しつつ、新型インフル行動計画の改定の議論など次なる感染症危機への備えに必要な取組を進めます。さらに、今後、世界の感染症対応を牽引できるような、これまでにない、我が国の感染症に関する科学的知見の基盤・拠点となる「国立健康危機管理研究機構」の設立に向け、昨年末に「T-VISION」を公表しました。本年一月には私をトップとする準備委員会を設置し、組織再編やネットワーク構築等の具体的な内容について三月末までにとりまとめ、着実に準備を進めます。

(新型コロナウイルス感染症への対応)

新型コロナウイルス感染症への対応については、この冬の感染拡大に備えた重点的・集中的な支援を行うとともに、本年四月からの確保病床によらない通常の医療提供体制への移行に向けて準備を進めます。

新型コロナワクチン接種は秋冬の接種を実施するとともに、来年度の高齢者等向けの定期接種化に向けた準備に取り組めます。また、ワクチン接種により健康被害が生じた方については、引き続き、予防接種法に基づき迅速に救済するとともに、コロナの罹患後症状、いわゆる後遺症に悩む方々が、適切な医療を受けられる環境づくりを進めます。

(創薬基盤の強化・医薬品等の開発環境整備)

我が国が、世界の創薬基盤の一つになるべく、質の高い研

究を生み出し、製品化していくための革新的な医薬品の開発を促進するための環境整備について、関係省庁と連携しつつ取り組めます。潜在力の高い日本のアカデミアが、国内のみならず海外の専門家、行政、投資家、大企業などと相互に協力しながらスタートアップの立ち上げと成長を支える、国内外に開かれたエコシステムを構築します。また、海外のエコシステムの主要な関係者とも連携しつつ、革新的なシーズの発見に重要なアカデミアの研究を質の高い製品として創製していく上でのファイナンスやそのガバナンスを確立します。

(グローバルヘルスへの貢献)

人間の安全保障の考えに基づき、世界全体におけるより強靱、より公平、より持続可能なユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC) を達成するため、G7広島首脳コミュニケに盛り込まれた「財政、知見の管理、人材を含むUHCに関する世界的なハブ機能の重要性」を踏まえた取組を進めます。また、将来の健康危機の予防・備え・対応の強化など、グローバルな課題に的確に対応します。

(全世代型社会保障)

少子高齢・人口減少社会においては、持続可能な社会保障制度の構築が重要です。全ての世代で能力に応じて負担し支え合い、必要な社会保障サービスが必要な方に適切に提供される「全世代型社会保障」を構築するため、昨年末に策定された改革工程に沿って、こども・子育て支援の充実、医療・介護制度の改革等に向けた取組を着実に進めます。

(医療・介護の提供体制の確保等)

医療分野では、地域医療構想、医療従事者の働き方改革、医師偏在対策を一体的に進め、地域の医療機関の機能分化・連携を推進するとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度の施行に向けた検討を進めます。

高齢者介護については、地域包括ケアシステムの深化・推進を進めるとともに、共生社会の実現に向け、普及啓発や本人発信の支援など総合的な認知症施策を推進します。あわせて、介護ロボット、ICT等を活用した介護現場の生産性向上の取組により、サービスの質の向上や職場環境の一層の改善に取り組むとともに、必要な処遇改善を図るなど、総合的な人材確保対策を進めます。

特に、六年に一度の診療報酬、介護報酬、障害福祉サービス等報酬の同時改定について、昨年末決定した改定率の下で、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、支え手が減少する中での人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響を踏まえながら、こうした分野で働く方の賃上げを実現するとともに、患者・利用者が必要なサービスを受けられるような対応を行います。

(三位一体の労働市場改革等)

雇用・労働政策については、社会経済の変化の流れに沿った労働市場改革と働き方改革により、働く方々のウェルビーイングの向上を目指します。

まず、成長と分配の好循環による、物価上昇を上回る持続的な賃上げの実現に向けて「リ・スキリングによる能力向上支援」、「個々の企業の実態に応じた職務給の導入」、「成長分野への労働移動の円滑化」という三位一体の労働市場改革を進めるとともに、人材確保の支援に取り組めます。

また、雇用保険について、多様な働き方を支えるセーフティネットの構築や労働者の主体的なキャリア形成支援、男女ともに育児に関わることのできる環境の整備等を推進するための関係法案を次期通常国会に提出することを目指します。あわせて、求人・求職・キャリアアップに関する官民情報の共有化、職業情報・職場情報の見える化に向けた情報基盤の整備等を進めます。

最低賃金については、公務使三者の最低賃金審議会で毎年の最低賃金額についてしっかりと議論を行い、二〇三〇年代半ばまでに全国加重平均が千五百円となることを目指し、生産性向上等に取り組み中小企業への支援に取り組みます。

(希望する働き方の実現)

正社員への転換等の取組を進めるとともに、非正規雇用労働者の処遇改善を図るため、同一労働同一賃金の遵守に向けた取組の強化を図ります。また、働き方の多様性を踏まえつつ、過労死等の防止、メンタルヘルス対策、副業・兼業に取り組める環境の整備、テレワークの普及、フリーランスの方々安心して働くことができる環境の整備を更に進めます。

男女ともに仕事と育児・介護を両立できるようにするための関係法案を次期通常国会に提出することを目指します。

医師・建設業・自動車運転の業務等の時間外・休日労働上限規制については、本年四月からの施行に向け、丁寧準備を進めます。

七十歳までの就業機会の確保を推進するとともに、外国人労働者に対する就職支援の強化、働きやすい環境整備等に取り組みます。技能実習制度については、関係省庁と連携し、新たな制度の創設に向けた具体的な検討を進めます。

いわゆる「年取の壁」を意識せずに希望どおり働くことのできる環境づくりを後押しする「年取の壁・支援強化パッケージ」について、引き続き積極的な周知広報等に取り組みます。

(包摂社会の実現)

地域共生社会の実現に向け、複数の生活課題を抱えている方々や、地域社会から孤立している方々など、様々な支援ニーズに対応していくため、包括的な支援体制の構築に取り組めます。また、障害者や難病患者等への支援に引き続き取り組みます。関係省庁と連携し、自殺対策を強化するとともに、本年四月に施行される「困難な問題を抱える女性への支

援に関する法律」に基づき、困難な問題を抱える女性への包括的な支援に取り組みます。

生活困窮者自立支援制度及び生活保護制度については、住まい支援の強化や子どもの貧困への対応を行うため、関係法案を次期通常国会に提出することを目指します。

(年金制度改革)

年金制度については、五年に一度の財政検証を本年行うこととしており、これを受けて行うこととなる次期年金制度改革に向けて、社会経済や労働市場の変化に対応した制度の在り方について、引き続き議論を深めてまいります。

(健康政策・公衆衛生施策、医薬品等の安全性の確保等)

国民の健康寿命の延伸を図るため、本年四月から開始する「健康日本21（第三次）」等に基づき、予防・重症化予防・健康づくりの取組を推進します。また、事業主健診、産業保健体制の充実や、女性の健康・疾患の研究等に関するナショナルセンター機能の構築を含めた女性の健康支援に取り組めます。

また、遺伝子治療など、先端的な医療技術の研究の推進を図るための所要の法制度の検討を進めます。

さらに、医薬品等の安全性の確保や薬害の再発防止に一層取り組むとともに、昨年成立した「大麻取締法及び麻薬及び向精神薬取締法の一部を改正する法律」の円滑な施行を進め、危険ドラッグ対策も推進します。

(災害への対応等)

相次ぐ自然災害から国民生活を守ることができるよう、医療・福祉・水道施設の強靱化等に取り組めます。

また、東日本大震災による被災者の心のケア、医療・介護提供体制の整備、雇用対策等に引き続き全力で取り組みます。

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、がん対策、健康増進施策、社会福祉、援護施策等、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一人にとって、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、年頭に当たっての私の挨拶といたします。

令和六年 元旦

2024(令和6)年度 施術管理者研修予定

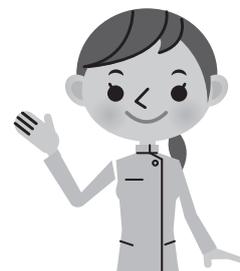
回数	開催日	会場	受付期間
第38回	2024年4月6日(土)～7日(日)	東京	1月15日～2月2日
第39回	5月18日(土)～19日(日)	東京	2月26日～3月15日
第40回	6月8日(土)～9日(日)	大阪	3月18日～4月5日
第41回	7月6日(土)～7日(日)	東京	4月15日～5月2日
第42回	9月7日(土)～8日(日)	東京	5月27日～7月5日
第43回	10月5日(土)～6日(日)	東京	7月15日～8月2日
第44回	11月16日(土)～17日(日)	東京	8月26日～9月13日
第45回	12月7日(土)～8日(日)	大阪	9月16日～10月4日
第46回	2025年1月18日(土)～19日(日)	東京	10月21日～11月8日
第47回	2月8日(土)～9日(日)	東京	11月18日～12月6日
第48回	3月8日(土)～9日(日)	東京	12月16日～1月6日

詳細につきましては東洋療法研修試験財団HPにてご確認ください。

施術管理者研修の日程もお知らせします

各回350名募集

ハイブリッド式・オンラインのみの開催があります。



第17回「地域健康づくり指導者研修会」開催について

次の要項で「地域健康づくり指導者研修会」を開催いたしますので、ぜひご参加ください。(介護委員会)

○演題：介護予防×健康経営

プログラム

1日目：3月9日 (Zoom配信のみ)

- ①厚生労働省老健局担当者による講演
「介護保険最新情報」
- ②経済産業省ヘルスケア担当者による講演
「健康経営の推進について」
- ③第一生命保険株式会社経営企画部ヘルスサポート事業開発室
「企業としてのヘルスサポート事業取組み」
- ④全国介護担当委員会議
※各都道府県師会の介護予防と健康経営の取組みについて

2日目：3月10日

- 会場：全鍼師会会館4階(地下鉄四谷三丁目駅下車)
- ⑤実技講習会
(ゼンシン体操・経絡ストレッチ・健康教室の実際等)

○配信日：3月18日(月)～3月31日(日)

※プログラム①～③は後日アーカイブ配信いたします。

○視聴方法：お申し込み後に届く案内メールに必要なURL・パスワードをお送りいたします。1週間前までにメールが届いていない場合は、事務局電話番号までご連絡ください

○参加費：会員10,000円(学生も同額) 非会員20,000円
※全国介護担当委員は無料(単位は付与されません)

申込締切 2月23日(金)必着

○申込方法：指定の申込書を記載し、全鍼師会事務局までFAXまたはメールにて申込の上、参加費も期日までにお振込ください。

※本会HPトップページ「イベントセミナー」からもダウンロードできます。

○獲得単位：視聴後レポート提出(400字以上)により健康づくり指導者研修会10単位取得出来ます

振込先：郵便局 払込取扱票(青伝票にて)

口座記号番号：00160-8-31031

加入者名：公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

※通信欄に「地域健康づくり指導者講習会 参加費」と明記のこと

○注意事項：

- ・予告なく内容を変更する場合があります
- ・本研修会の著作権は全日本鍼灸マッサージ師会に帰属します
- ・アクセス状況により、WEBサイトに繋がりにくい可能性もありますがその場合は時間帯を変えて再アクセスをお願いいたします。

お問合せ・申込先 全鍼師会事務局

TEL：03-3359-6049 FAX：03-3359-2023

E-mail：zensin@zensin.or.jp

以上

令和5年度

スポーツ鍼灸マッサージ指導者育成講習会 開催のお知らせ

猛威を振った新型コロナウイルス感染症が昨年に5類となり、全国各地のスポーツイベントも制限なしで行われることが多くなってきました。これまで制限されていた分、選手にも存分に実力を発揮して欲しいと思います。選手を指導することも多くなることと思います。

今回の講習会は、身体のさまざまなマイナス要素を改善する「リコンディショニング」。昔の「ソゴキや暴力」ではなく、選手にとってより良い指導者のあり方の「グッドコーチ」などの研修を行います。

さらに新たな領域として「障がい者スポーツ」や「eスポーツ」などについての見識も高め、活動へのステップに繋げていただきたいと思います。

講習会では知識と技術を高めるのは勿論のこと、選手をサポートする鍼灸マッサージ師のネットワークを広げ、一緒に盛り上げていきましょう。

スポーツケア委員会 委員長 仲嶋隆史

開催日時：3月23日(土) (開会式 12:50～)

講義 13:00～17:50

3月24日(日)

講義 9:20～16:20 (閉会式 16:30～)

※開室・受付開始は両日とも20分前より

・現地および後日オンデマンド配信にて開催。

会場：横浜市技能文化会館(横浜市中区万代町2丁目4-7) <https://gibun.jp/gibun/access/>

※JR根岸線「関内駅」南口から徒歩約5分

申込期間：2月1日(金)～2月22日(木)※締切厳守

申込方法：Googleフォームにてお申し込み下さい。



<https://forms.gle/TYziTP1o5RMoV4BR7>

参加費 ※受講費は申込締切日の2月22日(木)までに完納する

●全鍼師会会員

・S級 or A級更新の方 5,000円

※A級は令和4年度の認定者(認定年度は令和5年)は更新で受講可

・新規の方 8,000円

※令和4年度未認定者or令和3年度以前の認定者は新規扱い

●日鍼会会員/全日本鍼灸学会会員/日マ会会員/学校協会 所属教員 8,000円

●一般あはき師/一般 10,000円

●あはき師養成学校(体育学部系も可) 学生 3,000円

振込先

●郵便局払込取扱票(青伝票にて)

口座記号番号：00160-8-31031

加入者名：公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

※通信欄に「スポーツ講習会参加費」・「所属団体名」・「都道府県名」・「等級区分」・「氏名」を必ず明記してください

※銀行振込時に発行される利用明細票(振込明細票)をもって、領収書に代えさせていただきます

※お振込後のキャンセル及び返金作業は基本的に行えません

その他：2月22日(木)までに登録と振込が完了している参加者へ、開催日までに(開催3日前予定)メールにてご連絡いたします。

問合わせ先：仲嶋隆史 jiji@pop01.odn.ne.jp

朝日山一男 asahiymao@ybb.ne.jp

全鍼師会 事務局 zensin@zensin.or.jp



無戸籍問題について

顧問弁護士 井上雅人



2024年は大変な震災からのスタートとなりました。被災された方々が1日も早くこれまでの日常を取り戻されることを心より願うばかりです。

さて、今回は戸籍がない人の問題を解決するための改正法が今年の4月に施行されるので、そのことについてお話しします。現在の戸籍は、昭和23年に制定された戸籍法が改正を経てきたものです。戸籍は親子兄弟姉妹などの身分関係を明確にするための情報を記載しておく公の台帳で、現行の戸籍は平成6年にコンピューター化された後の戸籍で、平成6年の改訂より前に作られた戸籍は「改製原戸籍」と呼ばれています。戸籍には、本籍（戸籍を管理している市町村）、筆頭者（戸籍簿の一番最初に記載されている人）、在籍する人の氏名と生年月日、続柄（父母、子など）、戸籍に入った年月日、身分事項（誕生日や婚姻日など）、戸籍の編製をした日等が記載されています。戸籍をとることは日常的にはあまりないと思いますが、弁護士の仕事では相続の相談を受けた時に相続人を確定するために取り寄せたりします。たとえ生物学上は被相続人（亡くなった人）の子であっても、認知されていなければ戸籍に載らないので把握しようがありません。以前こんな出来事がありました。亡父Aさんの子Bさんから遺産分割の相談を受けました。戸籍で相続人を確認したところ、相続人となる人は亡Aの現在の妻CとB（Aの前妻の子）の2人であることが確認できました。そこで私はBの代理人としてCと遺産分割の協議を行い、合意に達して遺産分けも全て終了しました。ところが、その約1年後にAの子どもという人（Dさん）から、Aの遺産の4分の1（子が2人いたことになるので、相続分は2分の1の半分）を支払って下さいという請求がきました。Dは、AとDの母親との間に生まれた子で、Aが認知しなかったのでAの戸籍には記載されなかったということでした。この件では実際にDがAの子かどうかを確認するためにDNA鑑定を行った結果、99.9999%の確率で父子関係が認められるという結果が出たため、話し合いによってBが受け取った遺産の一部をDに渡すことで終わりました。Bさんとしては複雑な気持ちであったことはご想像のとおりです。

少し話がそれたので本題に戻します。子どもが生まれたときは役所に出生届を出すことによって親の戸籍に子の名前等が記載されます。しかし、出生届がされなかったことにより戸籍がないままの生活を長年続けている人たちがおられます。いわゆる「無戸籍問題」です。子どもが生まれたのに届けをしないということがあるの？と思われる人がいるかもしれませんが実際にあります。その理由は様々ですが、「届出をしたくてもできない事情」がある場合の多

くが「離婚後300日問題」といわれるものです。民法772条は、「妻が婚姻中に懐胎した子は、夫の子と推定する（1項）」、「・・・婚姻の解消若しくは取消しの日から300日以内に生まれた子は、婚姻中に懐胎したものと推定する（2項）」と規定しています。これによると、夫婦が離婚した場合でも、その日から300日以内に生まれた子は婚姻中に懐胎した子と推定され、その子は夫の戸籍に入ることになります。現実に問題となっている例をあげます。Yさんが夫Zから度重なる暴力を受けて耐えられず家を出て、Zとは連絡をとらず居場所も教えていませんでした。その5年後に双方の知人を介してようやく協議離婚が成立しましたが、その時点でYには交際男性Xがいて、Xとの間の子を妊娠していました。その後YはXと結婚して出産しましたが、その出産日がZとの離婚後300日以内だったので、その子はZの子と推定されるため、出生届を出すとZの戸籍に入ることになります。



Yからすれば、ようやく離婚できて居場所も知られていないのに、Zの戸籍に子が記載されることによってYの情報がZに知られるおそれがあります。そのため、出生届を出すことができず、生まれた子の戸籍がないという状況が出来てしまいます。戸籍が無いことで、戸籍を前提とした行政事務、例えば住民票への登録や、保険証やパスポート、マイナンバーカードがつかれない事態が生じます。また、結婚する場合も戸籍が必要となるので婚姻届も出せないことになります。このように、戸籍が無いことで日常生活、社会生活で大きな不利益を被ることになり、「離婚後300日問題」は人権問題であるという認識が広がり、行政手続で一定の配慮をする自治体も増えています。しかし、根本的な問題を解決するには先ほどの法律の規定を見直すことでした。

そこで、令和4年の法改正で、①婚姻の解消等の日から300日以内に子が生まれた場合であっても、母が前夫以外の男性と再婚した後に生まれた子は、再婚後の夫の子と推定されることとなりました。また、改正前の法律で、女性の再婚禁止期間を離婚後100日としていた規定が廃止されました（これらの改正法は令和6年4月1日に施行されます）。これによって、先ほどの例では、YがZの離婚後、速やかにXと婚姻届をだすことができ、その後に生まれた子は、Xの子であると推定されることになり、その子がZの戸籍に入ることはなくなります。

Dr. タコのお気軽クリニック

静かな殺し屋「高血圧」



気付かないうちにそっと忍びよる生活習慣病。活動的で健康そのものに見える人がある日突然倒れてしまう、原因は脳卒中や大動脈解離。しかし、この恐ろしい病気も血圧をコントロールしていればかなりの場合防ぐことが出来るのです。知って安心、高血圧の対策をしましょう。

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の三つが含まれ、かつて日本人の死因の第一位だったのですが、ガンや心臓病に抜かれて今や三番目です。確かに一回の発作で命を落とすような人は減っていますが、患者数は横ばいか増えているという推計もあります。

脳卒中では命はとりとめても後遺症が残ることが多く、手足の麻痺が残ったり、言葉が不自由になったり、認知症になることもあります。老人の痴呆の半分近くがこのような脳血管障害が原因とされ、寝たきりから要介護状態になる原因の一つとしても大きいのです。脳卒中で死亡する危険は血圧が上がるほど増加します。簡単に言えば血圧はなるべく低く保っておくほうが安全と考えられています(動脈硬化が進行した高齢者や脱水状態では血圧の下げすぎは注意が必要です)。

収縮期血圧が140mmHgまたは拡張期血圧が90mmHg以上を高血圧症といい、日本で最も多い病気の一つで、総人口の約20%を占めるとされ、俗に「静かな殺し屋(サイレント・キラー)」と呼ばれます。ふだんは自覚症状がないのですが、放置しておくとか密かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気が引き起こされるのです。

血圧が高いのに気づかずに暮らしている人も危険ですが、健診を受けて高血圧を指摘されているのにそのまま放置している人や、せっかく病院に通って薬を処方されているのに、血圧が十分に下がっていない人も安全ではなく、そういう方がじつは結構多いのです。

受診されて血圧を測るとみなさん決まって言います「うちではこんなに高いことはないです」「でもこの数字も嘘じゃないですよ」といつものやりとり。確かに病院で上がる白衣高血圧の方も一部にいますが、日常生活でも寒暖差や日常作業で上がっている可能性があります。

薬を飲み忘れしたり、副作用が心配だと少な目に飲んだりしている人もいます。朝高くないからその日は飲まないと調節している方もいますが、朝は前日の薬の効果が残っていることもあり、その日血圧が上がらないとは誰も保証できず、非常に危険な飲み方です。この飲み方をしている脳梗塞を起こして大変反省した方もいました。

大動脈で動脈硬化が進むと、血管内壁の弾力性が低下し、もろくなった内壁に高血圧などの要因が加わり、血管がこぶのようにぶく

らんだ状態になるのが大動脈瘤です。この一部に亀裂が入り剥離するのが大動脈解離ですが、血管が外に破裂した場合は大出血を起こし、緊急手術を受けても死亡率は30~50%と高く、大動脈解離の場合でも、2週間放置していると死亡率は75%にも達します。

早期発見のためには病気について知り予防を心がけることが大切で、特に高血圧のかたは注意して下さい。確定診断には腹部超音波検査やCT検査が必要です。冬場は特に室内外の温度差が大きく、血圧が乱高下しやすいため、日中(午前6時から正午)を中心に発症者が多くなる傾向があります。

高血圧の期間が長い程、動脈硬化は進行します。4~50代の高血圧ほどきっちりコントロールしておかないと命を縮めかねません。高血圧の他に糖尿病、高コレステロール血症、肥満も、自覚症状がほとんど無いのに徐々に重篤な合併症を来すという意味でサイレント・キラーといえる慢性疾患です。これらはそろそろ「死の四重奏」と呼ばれ非常に大きな危険を抱えます。

危険因子は合併症の発症リスクが足し算ではなく掛け算のように増大します。つまり2つで4倍、3つで8倍4つで16倍というふうになります。動脈硬化の危険因子としては他に喫煙、遺伝などがあります。危険因子は集積する傾向があり、糖尿病の方には肥満で血圧が高く脂質異常もあり家族が同様だったという方も多いのです。

ではどうしたらいいでしょう?タコは患者さんに例えて説明します。今は無免許(家族歴)なのにスピード違反(高血圧)で運転している状態です、おまけに暗い夜道(糖尿病)で雨が降っている(肥満)のようですが、ライトもワイパーも故障(喫煙)しているようなもの。

「うわっこわい、どうしたらいいですか?」「免許は仕方ないのでまず減速(血圧治療)しライトとワイパーを直し(禁煙)で安全な道路を選んで下さい、重い荷物も減らしたほうがいいです(減量)」

血圧は年齢と共に上昇する傾向にあり、若い頃低かったからはあてになりません。女性は特に更年期以降、血圧が上昇してくる方が多くみられます。

皆様カゼを引けば病院を受診され、予防接種されている方も多です。ある意味カゼは自然に治る病気ですが、高血圧はそうはいきません。症状のない今からまずは血圧を測ってみましょう。自分防衛団というCMの通り、自分の身は自分で守ることが大事です。耳を澄ませば、沈黙の音も聞こえるはずですよ。

● 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 ●

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・申込については各協会事務所へお問い合わせ下さい。(変更・中止等がある場合もありますので必ず事前にご確認下さい) なお、全鍼師会HP: トップページ内「全鍼ニュース」もご参照下さい。

月日	師会名	時間	場所	内容	参加	参加費	生涯研修単位
2月4日	東京	14時~17時	都師会会館	お灸を中心とした臨床4	一般参加	会員3,000円 会員外4,000円 学生3,000円	3単位
	石川	10時30分~12時30分	石川県立盲学校【ハイブリッド】	加賀・三策塾「症例検討会」 申込: info@shikawa-shinkyu.or.jp	可	無料	2単位
	大阪	10時~15時50分	大阪府鍼灸マッサージ会館	保険取扱講習会	可	会員・学生 無料 会員外1,000円	6単位
2月11日	愛媛	10時~11時30分	COMS 松山市男女共同参画推進センター	コムズフェスティバル 市民企画分科会「超高齢社会を生き抜くための東洋医学の知恵」~認知症を幸せに過ごすためのヒントを教えます~	可 事前申込	無料	2単位
	東京	16時~19時	都師会会館	切経探穴「臨床四方八方」初級コース4	可	会員3,000円 会員外4,000円 学生3,000円	3単位
	岐阜	10時~12時	岐阜県鍼灸マッサージ会館	脳血管障害後遺症について	可	無料	2単位
2月12日	愛媛	7時~16時	松山市民会館西駐車場	愛媛マラソングアボランティア	不可	無料	5単位
	埼玉	9時~17時予定	さいたまスーパーアリーナ	さいたまマラソングアボランティア	可	無料 ※賠償責任保険加入必須	5単位
2月18日	岩手	10時~15時	アイーナ	生涯研修会 学術臨床セミナー: 開業鍼灸院における東西医学の融合、実践「中枢神経と末梢神経起因による検査」、講談で学ぶ福士土の先人医学者の歴史	可	1,500円	5単位
	山口	10時~15時15分	周南市シビック交流センター	臨床力は察知力と説明力	可	会員2,500円 会員外3,500円 学生1,500円	5単位
2月23日	兵庫	13時30分~16時30分	神戸市立総合福祉センター	高齢化社会における伝承医学の役割「不老長生と道教思想」	可	無料	4単位
2月25日	奈良	13時~16時	県社会福祉総合センター	鍼灸マッサージの使い方 申込: 県師会事務所	可	無料	4単位
	徳島	13時~16時	徳島市シビックセンター	井穴刺絡治療	可	会員無料 会員外3,000円 学生無料	4単位
3月3日	東京	14時~17時	都師会会館	緩和ケア、疼痛治療、患者に寄り添い癒へ特化した鍼灸治療法4	可	会員3,000円 会員外4,000円 学生3,000円	3単位
	富山	13時30分~16時	富山県鍼灸マッサージ会館【ハイブリッド】	ハリとヒト。と鍼灸メディア論~鍼灸師向け情報発信に取り組んだ5年間~ 申込: https://forms.gle/AcASF9tFsZXZypFw8	可	県師会会員1,000円 会員外3,000円 学生1,000円	3単位
	大阪	10時~15時50分	大阪府鍼灸マッサージ会館	保険取扱講習会	可	会員・学生 無料 会員外1,000円	6単位
3月10日	東京	16時~19時	都師会会館	切経探穴「臨床四方八方」中級コース5	可	会員3,000円 会員外4,000円 学生3,000円	3単位
	大阪	13時~16時10分	大阪府鍼灸マッサージ会館【ハイブリッド】	産後ケアの基礎、お灸・マッサージの活用、東洋医学における女性の冷えと浮腫みの対処法 申込: seminar@osmk.osaka.jp	可	会員・学生 3,000円 会員外(一般)5,000円 (資料代含む)	4単位
3月15日	滋賀	10時~15時	滋賀県鍼灸マッサージ会館【ハイブリッド】	学術研修会 申込: shiga-skm-shikai@leto.eonet.ne.jp	可	無料	4単位

*研修単位は会員のみ

FOCUS 温活

温活とは、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善することをいいます。

体の冷えは「万病のもと」とも考えられ、体温が低下することで、さまざまな体調不良が起こりやすくなるといわれています。症状はひとによってさまざまですが、肩こりやむくみ、免疫力の低下や生理不順などを引き起こすとされています。

「冷え」をそのままにしておくと、さまざまな不調を引き起こす可能性があるため、放置しないことが大切です。自ら体温

管理をして冷えを防ぐことで基礎体温が上がります。これにより、冷えからくる体調不良を防ぐことにつながると考えられるため、基礎体温を上げる温活に注目が集まっています。

温活では、生活習慣の改善が重要です。温活をすることで体の温度は上がりますが、体を冷やす生活習慣を改めなければ、効果は半減してしまいます。冷えを改善したい場合には、以下の日常習慣を見直すと良いです。

- ・シャワーのみで湯船に浸からない
 - ・空調を使いすぎている
 - ・運動不足
 - ・偏った食生活
 - ・ストレスを抱えている
 - ・寝不足
 - ・不良姿勢が続いている
 - ・過度なダイエット
- (広報IT委員 中川紀寛)

● 発行者 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会

〒東京都新宿区四谷3-12-17
FTEL0333591217
X0333591217
333591217
591217
91217
26002417
39

協同組合ニユース

ロゴマーク入りアクリル看板

足元を、そして治療院の未来を照らします

全てコミコミ **29,800円!**

- ・本体価格 70,500円 コミ!
 - ・名入れ印刷代 11,000円 コミ!
 - ・LED交換費用 7,700円 コミ!
 - ・送料 5,500円~ コミ!
- ただ、袖看板タイプの設置費用だけは別途でお願いします……

お申し込みは
日本鍼灸マッサージ協同組合
E-mail jamm@jamm.or.jp
電話 03-3358-6363

申込期限
令和6年3月8日!

最終処分セール



編集後記

石川県能登地方を震源とする地震により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたします。他人事ではなく、明日は我が身。明日は突然自分の身に降りかかってくるかもしれない。何ができるのか、何をすればいいのか、どうしていいのかわからなくなってしまうのではないのでしょうか。まずは、大事な命や財産を守るために、常日頃から心掛けて備えをしたいと思います。(広報IT委員 中川紀寛)

全鍼師会 110番補償制度 好評発売中!

会員の先生方が、安心して日常の業務に専念いただけるよう、不慮の施術事故をはじめ院内施設の不備や日常生活の事故により損害賠償責任を負った時に、その損害をお支払いするものです。

※会員以外の方は加入できません。(更新日6月1日、中途加入もできます。)

セ ッ ト (型)			新DX型	新O型
年間保険料 + 制度運営費			10,000円	8,760円
支払限度額	業務に基づく事故	対人	1事故 2億円	1億円
		1年間	6億円	3億円
	業務施設に基づく事故	対人	1名 1億円	5,000万円
		対物	1事故 2億円	1億円
被害者治療費等	対人	1名・1事故 通院 3万円		
日常生活に基づく事故	対人・対物	1事故 3,000万円	3,000万円	

■お問合せ
日本鍼灸マッサージ協同組合
TEL (03) 3358-6363

■元受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社

2023年6月1日より
先生が勤務する鍼灸師法人も
補償する特約が、自動付帯
されるようになりました。

万が一の収入減を補償する所得補償保険やおケガや病気に備える団体生活総合補償保険も募集しています。是非ご活用ください。(更新日8月1日、中途加入もできます。)

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> | 協同組合 | ホームページURL | <https://www.jammk.net/>
E-mail | zensin@zensin.or.jp | E-mail | jamm@jamm.or.jp

全鍼師会公式LINE

どなたでも登録いただけます。



各種情報配信中!

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 円共

口座名のフリガナは「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

● 購読料 年三、六〇〇円 ● 定価 三〇〇円