



ええ あんばいや OSAKA

季刊誌

Contents

- ◆ 2017 花粉情報
- ◆ さする、動かす刺激が
神経を回復
- ◆ よしこ先生の健康レシピ
- ◆ ニューストピック
- ◆ インフォメーション

2017

花粉情報

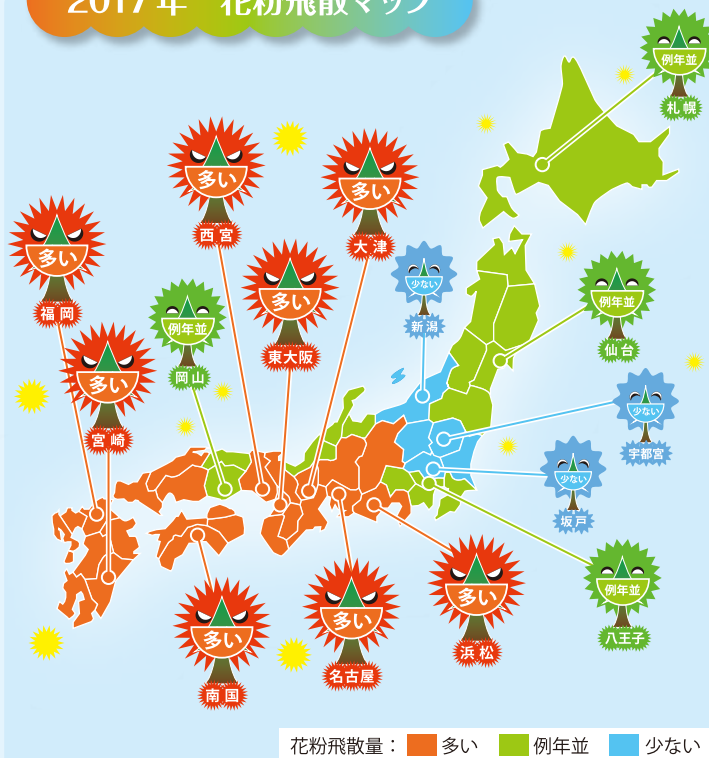
今春のスギやヒノキの花粉飛散量は、西日本では昨年の2倍～4倍、東日本は0.8倍～1.1倍になるといわれています。

過去10年の花粉飛散量の平均と比較してみても、西日本は平均比で1.1倍～1.5倍、東日本は0.8倍前後と西日本にとっては花粉飛散量の多い年となりそうです。

花粉飛散の多い時間帯は、昼前後・夕方といわれますので、特にアレルギーのきつい方はその時間帯の外出を極力避けるなどの対策も・・・

ようやく暖くなり外出するにも最適な季節、万全の対策で快適に過ごしたいものですね。

2017年 花粉飛散マップ



参考：NPO 花粉情報協会

2017年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2017年2月14日 日本気象協会発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
福岡	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
大阪	スギ									
	ヒノキ									

参考：日本気象協会

こんな対策もおススメ

お薬を服用される方も多いと思いますが、眠くなってしまうので苦手という方には、体質改善という意味合いで食べ物に着目してみるのも良いでしょう。

朝食にヨーグルトやバナナを一品加えてみる。レンコン、たまねぎ、しそといった食材を使った夕食を考えてみるなど

これらの食べ物にはアレルギー反応を抑制する作用があるようです。ぜひ、お試しを・・・

さする、動かす刺激が神経を回復・・・伸びる神経のメカニズムが発見される

痛みやコリに対して効くというイメージの鍼灸やマッサージ。

実は、鍼は顔面や上肢が動かないといった局所的な麻痺に、マッサージは脳卒中による麻痺のリハビリ施術に使われることが多くあります。

2千年前の中国の古医書にも「中風」の治療法として記述があるように、様々な刺激が機能の回復、改善を促すことは経験的に知られていました。

近年は、脳卒中後の早期リハビリが重要とされており、リハビリテーションにおける運動療法により神経機能の回復が促進されることが研究により明らかにされています。

これまで、神経細胞が運動刺激により伸びるということが専門家の間で言われていましたが、今年の1月、そのメカニズムの研究結果が発表されました。

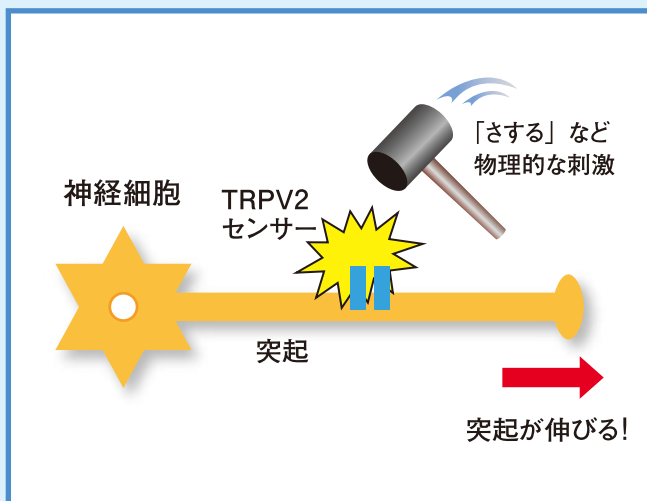


「さする」となぜ神経の突起が伸びるのかという分子機構 細胞伸展の感知センサー動作原理を発見

(群馬大学大学院医学系研究科)

神経が伸びていく時に重要なセンサーとなるタンパク質「TRPV2 (トリップブイ2)」

その働きに3つの新発見があるそうです。簡単に要約すると



柴崎真志准教授らが、The Journal of Neuroscience (2010年) に発表された研究の概要図

① TRPV2 センサーは、さすられることで集まり、刺激を増幅



② さらに、TRPV2 センサーは細胞の骨格にあたるタンパク質と結合していることで、「さする」様な物理刺激が加わると、そのタンパク質とともに連動して振動することでセンサーが働き始める



③ センサーが働くと、細胞外から大量のカルシウムイオンが細胞内へと流れこみ、神経先端の動きが加速して、“細胞骨格タンパク質”の構成にも組み換えが生じ、神経の突起が伸びていく

(さらに詳しく知りたい方はネットで検索してみてください)

この発見が臨床の現場でどう役立つかはまだわかりませんが、経験で知られていたことに裏付けが出来はじめたことには大きな期待を寄せたいところです。より効果的なリハビリの手法や薬剤の開発により、傷ついた神経回路の再生が確保できる日が来るかもしれませんね。

よしこ先生の

健康レシピ

神戸女子大学准教授

坂元美子先生



皆様こんにちは。あっという間に4月になりました。新生活をスタートされた方も多いと思います。いかがお過ごしでしょうか？

四月は卯月（うづき）。十二支の4番目が卯（うさぎ）だからとか、「卯の花」が咲く月だからこのように呼ばれるようになったという説があります。卯の花は空木（うつぎ）の別名で、白く可愛い花を咲かせます。おからに味付けをした料理名も卯の花が咲く様子に例えられてつけられたそうです。

四月の大きな行事として入学式や入社式など人生の門出がありますが、主に関西、特に京都に伝わる習慣で、陰暦の3月13日、現在の4月13日に、数えで13才になった男女が虚空蔵菩薩（こくうぞうぼさつ）にお参りする十三参りという風習があります。

虚空蔵菩薩は智慧と福德の仏様として13番目の菩薩であることから、13のつく日に13才になった子どもがお参りし、知恵と福德を授かる風習が生まれたとされています。

また、13才という歳は生まれてから12の干支を初めて一巡し、男女共に精神的にも肉体的にも子どもから大人へと変化する大切な節目になり、さらに、女の子は初めての厄年にあたることから、厄落としの意味も込められてお参りする風習が生まれたとも考えられているようです。

13歳でなくても、新生活は身もこころもバランスを崩しがちです。しっかりと栄養をとって、元氣はつつで毎日を過ごしたいですね。

ということで、今月のレシピは卯月の簡単卯の花です。刺身用のイカそうめんを利用することで、手間が格段に減ります。おからは、食物繊維が豊富で、お腹の調子を整え、心身のストレスからくる不調を和らげてくれます。また、カルシウムも多いので神経の働きを調節してくれます。たくさん作ってコロケやハンバーグの具材にしてもいいですね。

おすすめ
レシピ

卯月の簡単卯の花

材 料 (2人分)

おから 150g 干しいたけ 2枚 人参 70g 長ねぎ 30g
刺身用イカそうめん 70g サラダ油（炒め用）少々
煮汁（酒 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 薄口醤油 大さじ1）
※ 煮汁はお好みに合わせて調整してください
だし汁（しいたけの浸け汁）150cc

作り方

- 1、人参は皮を剥き千切り、ねぎも斜め千切り、干しいたけは水につけて戻し千切りにする。煮汁の材料を合わせておく。
- 2、フライパンに少量のサラダ油を熱し人参、ねぎ、しいたけを炒める。しんなりしてきたらおからを加え混ぜる。
- 3、煮汁を加え沸騰したら、弱火で煮詰める。水分が少なくなってきたらイカを加えて火が通ったら出来上がり。



鍼灸やマッサージの施術に健康保険が使えます

鍼灸は神経痛やリウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの慢性の痛みに対し、またマッサージは病名によらず関節拘縮や麻痺症状に対し、**医師の同意書の交付**があれば健康保険で施術が受けられます。従来は償還払い（原則全額負担してから還付される仕組み）でしたが、平成30年を目途に受領委任払い（窓口負担の際に原則1～3割負担のみでかかれる仕組み）になる予定です。

詳しくは、社会保障審議会（医療保険部会
あん摩マッサージ指圧、はり・きゅう療養費
検討専門委員会）ページをご覧ください。

慢性の痛み
鍼灸関節の拘縮や麻痺症状
マッサージ

information インフォメーション

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日 時 : 平成29年7月5日～8月2日 毎週水曜日 (全5回)
午後2時～4時
- 対 象 : 点字基礎講習会修了者、ないしは同等経験者
- 定 員 : 5名 (先着順)
- 受講料 : 無 料
- 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ会館 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- 問合せ : (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締 切 : 平成29年6月28日 (水)



鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関することについて、
府民の皆様からのご相談をお受けしております。

●なんでも相談会

【受付時間】 毎月第2土曜日 午後7時～9時
(事前予約が必要です)

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館 3F
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●もしもし電話相談

【受付時間】 毎週木曜日 (祝日を除く)
午前9時～午後4時まで

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●いつでもメール相談

【24時間受付】 info@osmk.osaka.jp

※ 件名の最初に【いつでもメール相談】を付けて
お送りください。

例) 【いつでもメール相談】保険の適用について

点字図書コーナー開館しています!

大阪府鍼灸マッサージ会館2階に、一般書・専門書
などの点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。

【開館時間】 月～金曜日 午前10時～午後5時

【場 所】 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

地下鉄御堂筋線昭和町駅③番出口より南へ100m、
昭和町2丁目交差点 東入る250m (徒歩5分)

【連絡先】 TEL 06-6624-3331



免許所持者かどうか確認しましょう!

安心して施術を受けるためには…

- あん摩マッサージ指圧師 ●はり師 ●きゅう師
- 柔道整復(接骨)師は、国家試験に合格し、
厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として
行うことができます。

【問合せ先】大阪府保健医療企画課

TEL 06-6944-9171

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆発行/ vol.29 (春号) 平成29年4月1日発行
- ◆発行元・企画・編集/ 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- ◆発行責任者/ 会長 伊藤久夫
- ◆所在地/ 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- ◆連絡先/ TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
- ◆ホームページ/ <http://www.osmk.osaka.jp>
- ◆メールアドレス/ info@osmk.osaka.jp