

ええ あんばいや OSAKA

季刊誌

カモミール



2020
春夏号
Vol.40

Contents

- ◆免疫力をアップしよう!
～東洋医学の知恵袋～
- ◆予防と養生
- ◆お灸ブームは
世界的な免疫強化法に?!
- ◆丹田を温めて「衛気」をめぐらす
- ◆ツボ紹介
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆インフォメーション

免疫力をアップしよう!

～東洋医学の知恵袋～

令和2年の幕開けは、世界をあげて新型コロナウイルスの猛威から始まりました。人類は無数のウイルスや細菌との戦いを続けており、感染症の克服に西洋医学は多大な貢献をしていますが、新種の感染症は際限なく続いている、新たな抗ウイルス薬の開発が急がれています。

今は自己防衛のために、しっかりとした衛生対策に加え、免疫力を保持することが求められています。私たちの先人は、健康のためにどのように対応してきたのでしょうか？東洋医学に今の生活に役立てる方法がありますので、ご紹介します。



●予防と養生

古代の中国でも、「流行り病（はやりやまい）」を「疾（しつ）」や「疫（えき）」と呼び、他の病と区別していました。目に見えない何かは「邪（氣）（じやき）」と呼ばれ、季節によって違う風の邪気があると考えていたのです。今でも風邪と書かれるのはそのためです。感染症に限ることなく、病気の予防という考えは昔から強く、養生（ようじょう）と言われました。

感染予防と言えば手洗いがウイルス感染に対し、最大の効果があることが知られるようになりましたが、これはどこでもきれいな水が蛇口から出せる現代でこそ成り立ちます。

伝統医学の養生法では、衣服によって体の外を風から守り、正しい飲食と、安定した精神状態により邪気に打ち勝つ「正気（せいき）」の力を保つことを主としています。きれいな水や消毒液が無かった時代であるからこそ、外の敵ではなく、味方である自分の身体の力を高める方法がとられたことは、後世の我々にとっては幸運であったといえるでしょう。



● お灸ブームは世界的な免疫強化法に？！

NHKの番組で紹介されたことでご存知の方もあると思いますが、アフリカのウガンダの医療対策に今お灸が良く使われています。資源の乏しい環境で、十分な医療を受けられずに命を落とす人が多い現状を変えるため、薬剤耐性結核を含む結核の補助治療の調査を兼ねて、英国のチャリティ団体が、地元の医療機関と連携して活動しています。



活動の様子
(モクサアフリカ ホームページより)

団体名のモクサアフリカは、お灸に使う艾(もぐさ)から来ています。これが中国語でなく日本語なのは、代表者の英國鍼灸師が、日本の医師である原 志免太郎(はらしめたろう)博士の結核に対する灸治療の研究に着目し、日本式のお灸を取り入れていることが由来です。

人間の身体は、菌やウイルスなどが侵入してくると、白血球を増やして撃退しようとするため、ケガ、やけどなどでも一時的に増加します。古来から日本で行われていた、小さくもぐさを捻つてするお灸(透熱灸:少し皮膚に痕が残るもの)を行うと、白血球が増えることが研究で確認されていますが、ウガンダではその方法が用いられており「足三里(あしさんり)」のツボへお灸をおこなっています。

その作用を上手く活用し、極力皮膚に負担をかけずに、一般の方でも使用できるよう市販されているのが、台座付きの灸や棒型の灸です。これらは、透熱灸より高温ですが、直接皮膚に火が当たらないようにできています。ツボをピンポイントで温める効果として優れています。目的別に使い分けて、健康維持に役立てていただきたいですね。

● 丹田を温めて「衛氣」をめぐらす

伝統医学では邪気から身体を守る働きをしている力を「衛氣(えき)」と呼びました。これは臍下丹田(せいかたんでん)と言われる下腹で作られ、全身にめぐるとされています。

次の健康レシピで、免疫力を上げるために腸を元気にすることが紹介されていますが、衛氣は小腸の働きから生まれると考えてもいいでしょう。

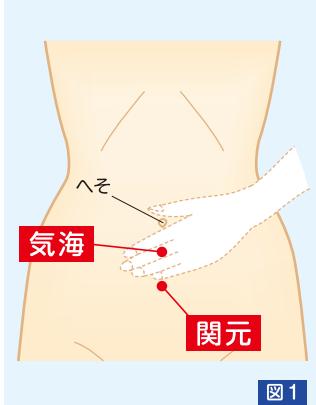
日頃から寒さに弱い、風邪をひきやすい、体温が低い、などが気になる方は、以下の方法をご参考ください。ただし、すでに発熱やひどい咳が続いているような場合は、おひかえください。また、火のあと始末には注意してください。



ツボ紹介

下腹を触って冷たい場合

寒いと思うところが下腹ではなく、腰や下肢が冷たい場合もありますが、その場合でも図1のツボを触って、特に冷えている部分を温めます。寒いと感じる場所が温くなるまでおこなうとよいですが、ご家庭のセルフケアでは、1コからはじめ、慣れてくれば、2~3コ程度と少しづつ増やしていくとよいでしょう。



関元(かんげん) … 身体の中心線上でおへそから指4本下

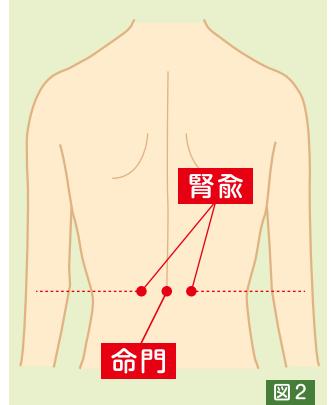
気海(きかい) …… 脇と関元の中間

下腹が寒く感じるけど、触るとそうでもない場合

図2のツボを触って、特に冷えている部分を温めて、下腹の寒さが取れるまで行います。腰部は、ご自分ではできないため、ご家庭では、家族にすえてもらうことになりますが、カイロ等で温めてもOKです。

腎俞(じんゆ) ……

立った時、ヒジがあたるワキ腹の高さで背骨から左右に指2本外側



命門(めいもん) …… 上記、腎俞の中間



詳しくは、お近くの鍼灸院にご相談ください。あなたの街の鍼灸・マッサージ院検索



からだにやさしい健康レシピ



今年は2月からインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染拡大で大変なスタートとなりました。ウイルスは目に見えないだけに不安が大きく、私たちは数多くの細菌やウイルスに曝されていることをあらためて感じておられるのではないでしょうか。私たちの身体は外部から有害物質を侵入させないよう粘膜バリアがあり、仮に侵入した場合でも排泄する防御システムがあります。しかし私たちの抵抗力が低下すると免疫機能はうまく維持できません。食事は即効性がありませんので、日々の積み重ねで抵抗力を高めておきましょう。

今回、抵抗力をアップさせる食事についてお話しします。

ポイントは、① 粘膜を丈夫にする ② 代謝を高め体力をつける ③ 腸を元気にする、この3つです。

粘膜を丈夫にするには、食事からビタミンAやCをしっかりと摂ることで、これらは緑黄色野菜に多く含まれています。また、体力をつけるには必要なエネルギーを摂り、代謝に必要なビタミンB群と一緒に摂ることです。

最近、炭水化物を必要以上に控える方が多くみられます。これでは体力が低下します。体力を維持するために炭水化物を総エネルギーの50~60%を摂るようにします。そのためには毎食主食（ごはんなど）を食べるようになります。さらに、腸を元気にするためには、善玉菌を増やすよう食物繊維や発酵食品などを摂るといいでしょう。免疫細胞は腸に70%存在すると言われています。腸の環境を整えることは大切です。

今回のレシピは、春の食材を使い、抵抗力をつけるごはんです。下の表のように、白ごはんよりさらにたんぱく質や食物繊維やビタミン類を多くとることができます。

	たんぱく質(g)	食物繊維(g)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
白ごはん(150g)	3.8	0.5	0	0.03	0.02	0
彩りごはん・キムチ	9.9	3.1	39	0.15	0.15	13

おすすめレシピ

桜えびとせりの彩りごはん



作り方

- ① 精白米は洗米し、炊飯器に米と分量の水を入れる。
- ② 丸麦はそのまま①に加える、日本酒と白だしを入れ混ぜる。
- ③ 長芋は皮を剥き、1cm角に切る。
- ④ えのきだけの石づきは取り、1cm長さに切ってほぐす。
- ⑤ 炊飯器の米の上に、③、④桜エビ、コーンを入れ、炊飯する。
- ⑥ セリは小口切りにし、さっとゆでる。
- ⑦ 生姜は細くせん切りにする。
- ⑧ 炊きあがったごはんに⑥のせりと⑦の生姜を混ぜる。
- ⑨ 彩りごはんを器に盛り、キムチを小皿に盛りつける。

材料(1人分)

精白米	70g	丸麦	小さじ1/2
水	110ml	白だし	大さじ1/2
長芋	20g	えのきだけ	20g
ゆで桜えび	15g	コーン(缶)	10g
せり	20g	生姜	3g
キムチ	30g		

※ 白だしがない場合は、だししょうゆでも可

※ ゆで桜えびの代わりに乾燥を使う場合 1人5gが目安です

1人分の栄養価

エネルギー 319kcal

たんぱく質	10.2g	脂質	1.2g
炭水化物	65.0g	カルシウム	129mg
食塩相当量	1.6g		

協力:(公社)大阪府栄養士会(担当者 橋本通子さん)

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日 時：令和2年6月24日～7月22日の毎週水曜日（全5回）
午後2時～4時
- 会 場：大阪府鍼灸マッサージ会館 2階会議室
- 対 象：点字基礎講習会修了者、ないしは同等経験者
- 受講料：無 料
- 定 員：5名（先着順）
- 申込先：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締 切：令和2年6月17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ご相談について、府民の皆様からのお問い合わせ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
(お気軽にお越しください。)

【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

大阪メトロ 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.40 (春夏号) 令和2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 廣野敏明
- ◆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 / <https://osmk.osaka.jp>
- ◆メールアドレス / info@osmk.osaka.jp