

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

小さなつながりから 大きな世界へ

- ◆ 細胞に働きかける鍼灸マッサージ
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 府民公開講座中止のお知らせ
- ◆ 同行援護従業者養成研修開催
- ◆ インフォメーション

小さなつながりから大きな世界へ

5年後に開催が決まった大阪・関西万博のテーマは「いのち輝く未来社会へ!」です。話題のロゴマークは、「**生きている細胞**」を表現しているとのこと。今回は生命を支える細胞を中心に私たちの健康について考えます。

● 進化は敗者復活戦？

私たち人間は一つの生命体として存在しているわけですが、多くの細胞が集まって出来ています。その数約40兆とも言われています。それらの個々の細胞も、大昔の先祖をたどると単独の生命体した。

今でも単細胞生物はたくさん生き残っていますが、長い地球の歴史の中では、生まれてはみたものの、独りぼっちではなかなか生きるのが難しい細胞もたくさんいました。それらが集まることで長所を活かしながら協力して生きるようになりました。それが多細胞生物といわれるもので、植物も動物もすべてそれです。

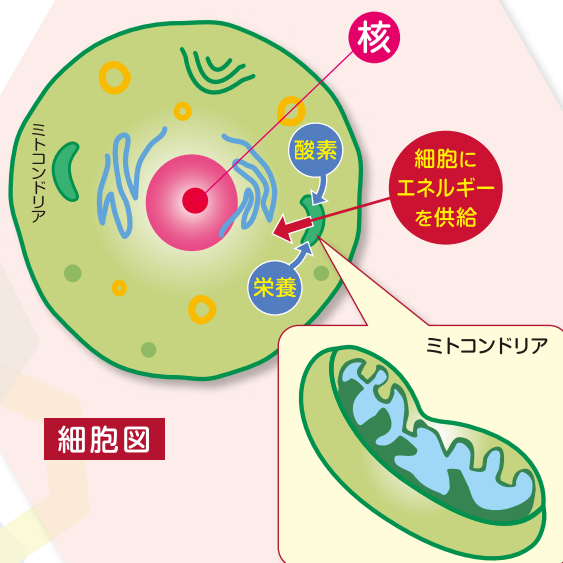
単独で生きられずに他の生物に取りこまれた代表として、ミトコンドリアがあります。

健康レシピ(P3)でも解説されていますが、私たちは栄養を口から胃腸に摂り入れ、酸素を鼻から肺に入れて、代謝活動につなげています。酸素を使って効率的にエネルギーを生み出せるのは、ミトコンドリアのおかげです。

● 部分は全体のために 全体は部分のために

ミトコンドリアをはじめとする個々の細胞は全体の中で役割をもって働いています。私たちは約40兆の細胞をそれぞれ意識することはできません。

しかし、会社の社風やシステムが良いと、社員のやる気や作業効率が上がるように、身体全体と精神の状態をよくすることは一つひとつの細胞を元気にすることにつながります。快食、快眠、快便（あと快息を入れる人もいます）が良いのは、個々の細胞自体も同じように、栄養の摂り入れ、休息、排泄、細胞内呼吸が円滑にできることを要求しているからです。過食や不眠、運動不足や、精神的なストレスの増加は、個々の細胞にも悪影響を与えることで不調を呼び込むことになります。



細胞図

ミトコンドリア

すべての真核細胞に多数存在する小器官で、細胞の呼吸機能を担っている。独自のDNAを持ち、子どもには母のミトコンドリアが受け継がれ、父からは遺伝しない。

● 細胞に働きかける鍼灸マッサージ

伝統的な東洋医学は、有史以来途絶えることなく、先祖より伝え継がれてきました。鍼灸、マッサージも同様、これだけ科学技術が発展した世においても継承されています。

それは時代を超えて絶えざる「いのち」とともにあった知恵であったからです。細胞や分子という微小な単位を観察することは不可能でしたが、身体全体へのケア（養生）がどこか一部分の病氣から身を守ること、部分への刺激（ツボや経絡への働きかけ）が身体全体を変えることを知っていたからです。

古代の医学では、身体を構成する物質を細かく考えるよりも、この生命の働きを中心に現象を分析していました。生体の中で物質はめまぐるしい変化を繰り返しますが、その働きは見たり聞いたり感じることができません。「気」という言葉は、多くはその「変化を及ぼす力」のような意味で使われたとも言えます。

見えないが確実にあるエネルギーの調整は、身体全体に働きかけるものであり、先述したように、個々の細胞にも影響を与えるでしょう。鍼灸が細胞単位で変化を与えることを調査する研究は、大学などで日々おこなわれています。

特に免疫系細胞に対する鍼灸の効果、影響についての研究は多く、インターネット上で「ナチュラルキラー細胞・鍼」で調べると、今年だけでも8件の論文が出てきます。同様にマッサージで調べると、同じくらい出てきます。

(Google Scholar 検索 natural killer cells acupuncture massage)

ナチュラルキラー細胞は、もっかの悩みとなっている各種感染症のウイルスや癌細胞とも戦うリンパ球の一種です。これを文字通り“自然な”方法で的確に活性化できれば、様々な病氣の対策となることでしょう。

珍しいものとしては「実験的な乾癬のミトコンドリアに対する鍼の効果」というのも、ブラジルの大学からありました。乾癬は、免疫が自分自身を攻撃する過剰反応と考えられる疾患で、原因の全ては解明されていません。論文では、過剰な免疫活動にエネルギーを供給しているミトコンドリアの活動を鍼が抑制したとの内容でした。

原因の全貌が分からなくても、全体をみて、部分に働きかけることで症状を改善する。科学の視点からも、このような考え方ははじまっています。

忘れてはならないのは、このような研究が実施されるということは、もともとそれらの病氣に対し鍼灸で効果を出していた人がいたから始まったということです。細かい化学変化のわからない時代に、病と戦ってきた知恵は、現代の科学とは別の偉大な足跡であると考えられます。

ツボ紹介

「いきる」は「息する」ことです！呼吸にまつわるツボです。

中府（ちゅうふ）と雲門（うんもん）

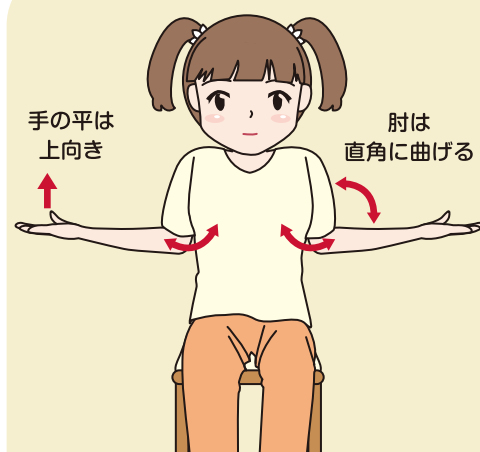
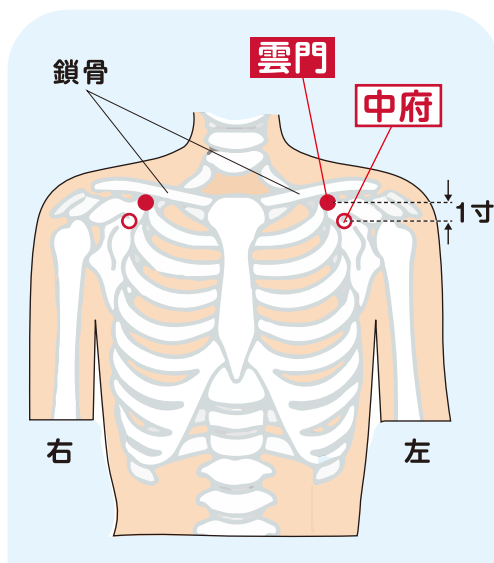
鎖骨の下を沿わせた外端のくぼみが雲門。一寸（親指の幅くらい）下が中府です。

呼吸が浅いと感じたり、痰が絡みやすいなどの症状がみられる時、このツボが硬くなっていることが多いです。

また、肩甲骨が内側に巻く状態（いわゆる巻き肩）になりますので、肩こり、腰痛、ひいては抑うつ状態にもなりやすいと言われます。

やさしく指でマッサージしたあと、ここの部分の筋肉を伸ばしてみましょう。

ぜひお試しください！



肩甲骨を背骨に寄せるようにして胸を張り、鼻から息を吸い、少し姿勢を緩めて息を吐く。

これを3回くりかえしましょう。



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



今年はコロナ禍で、例年とは異なった日常をお過ごしのことでしょう。また、インフルエンザも流行の季節になり心配です。こんな時こそ、おうちごはんも良いですね。今月号は代謝を上げる食事についてです。

私たちはいろいろな食品を食べ、さまざまな栄養素を体に取り入れ、合成・分解を繰り返しています。この過程を代謝といいます。食事をすることによって生きるためのエネルギーを作り、それを消費することで生命を維持します。

代謝を上げるには、腸の機能を活発にして、腸内環境を整えることが大切です。発酵食品や食物繊維などを摂り、腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減少させましょう。

植物性発酵食品には、納豆・味噌・塩こうじ・ぬか漬・キムチなど、動物性発酵食品にはヨーグルト・チーズなどがあります。日々の食事に取り入れましょう。食物繊維は野菜・芋類・豆類・きのこ類・海藻・こんにゃくなどに多く含まれていて、腸内の水分を調整し善玉菌をふやしたり、便のカサをふやして排出を促したりします。食物繊維は1日に20g摂取することが目標です。積極的に摂りましょう。

また代謝をスムーズに進めるのには、ビタミンB群が必要です。ビタミンB群は糖質や脂質をエネルギーに変える働きや、たんぱく質やアルコールの代謝にも関わっています。しかし、水溶性ビタミンは体内に貯えておけません。善玉菌が腸内で作ることができますが、必要量を満たす量ではありませんので、食事から摂るようにします。多く含む食品は、豚肉・納豆・うなぎ・かつおなどですので、不足しないように毎日摂るようにしましょう。

今回のレシピは発酵食品の塩こうじを使い、食物繊維やビタミンがたっぷり摂れるメニューです。長いものはサッと炒めてシャキシャキの歯ざわりが楽しめます。

おすすめレシピ

豚肉と長いものの塩こうじ炒め



作り方

- ① 豚肉は4cm 長さに切る。
- ② 長いものは皮をむき5mm 幅のいちょう切り、
エリンギは長さを半分に切って縦に薄切り、
にんじんは1mm 幅のいちょう切り、
ピーマンはヘタと種を取り除き1.5cm 角に切る。
- ③ フライパンを中火にかけてごま油を入れ、
 - ① の豚肉を並べて両面焼く。
 - ② の野菜を加えて3分くらい炒める。
- ④ 塩こうじと、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤ 器に盛りつける。

材 料 (1人分)

豚肉もも薄切り	……	6枚 (120g)
長いも	……	5cm (90g)
エリンギ	……	1パック (100g)
にんじん	……	1/4本 (30g)
ピーマン	……	1個 (30g)
ごま油	……	小さじ1
塩こうじ	……	大さじ1
こしょう	……	少々

1人分の栄養価

エネルギー	189kcal		
たんぱく質	15.2g	脂 質	8.6g
炭水化物	14.2g	食塩相当量	1.3g

協力：(公社)大阪府栄養士会 理事 清水詩子さん

府民公開講座の中止のお知らせ

11月22日(日)、都シティ大阪天王寺にて開催を予定しておりました「府民公開講座」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から**中止**となりました。

年ごとにご参加くださる方も多くなっており、楽しみにしていただいていた方には大変残念なこととなりましたが、感染収束の折には、再開できるよう準備をしております。今後も、府民の皆様の健康づくりのお手伝いができますよう有益な情報を発信してまいりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

「同行援護従業者養成研修を開催しました」

9月18～22日の5日間、視覚障害者の移動と情報提供(代筆、代読含む)支援を行う従業者養成の「同行援護従業者養成研修」の一般・応用課程が行われ、約20名の方が講座を修了されました。

大阪市内だけでも視覚障害者は1万人といわれており、目の不自由な方の自立と社会参加を支援するために、ガイドヘルパーは重要な役割を担っています。

座学では同行援護に必要な代筆や代読の基礎知識の他、視覚障害者の心理、人権について学び、演習では実際の公道で、手引き歩行、交差点横断、階段・エスカレーター、改札の通過、電車の乗り降りなどを行います。大阪府鍼灸マッサージ師会では、視覚障害者を支援する公益事業の一環として、毎年、同行援護従業者養成研修を開催していますので、資格を取得したい方、また知識として学んでおきたい方は、ぜひ受講してみてください。



information

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
(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.41(秋号)令和2年10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