

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

～養生のすすめ～

- ◆「傷み」がないけど「痛み」がある？
- ◆身体に悪い生活は心にも悪い？
- ◆循環する心と身体
- ◆今回のツボ
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆点訳奉仕者養成講座受講者募集
- ◆インフォメーション

養生のすすめ

昨年11月の府民公開講座は中止となりましたが、予定しておりました伊藤和憲先生（明治国際医療大学教授）の「養生のすすめ」は、府民の皆様全員にお聞きいただきたいお話でした。その内容に関したことを、ごく簡単ではありますが取り上げ、少しでもお役に立てていただければと思います。

●「傷み」がないけど「痛み」がある？

鍼灸院が利用される理由として長年第一位の座についている「腰痛症」は、日本では4人に1人が経験していると言われています。これは骨や筋肉などの損傷、器質的な異常などが特に見当たらないのに続く、慢性の腰痛の呼び名です。

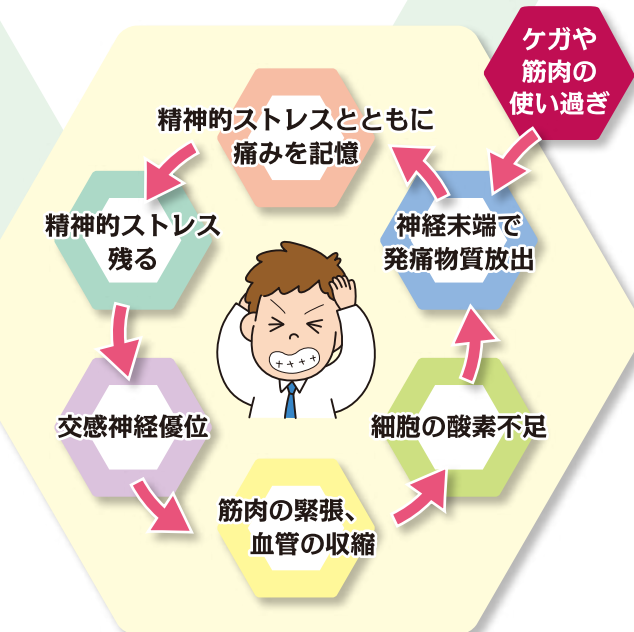
痛みが慢性化する前に、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、検査により原因が特定できる「特異的腰痛」を除き、いわゆるぎっくり腰のような軽度のトラブルがきっかけであれば、休養と治療を適切に行いながら緩解に向けて対応できます。

問題なのは、一旦よくなった後に再発し、検査でも異常がないという状態が続くことです。病院を変え治療院を変え、様々なサブリや器具を試してみるけど治らない…。

腰だけでなく、肩や膝でも同じことが起きえます。身体の「傷み」がないのに、感覚としての「痛み」があるわけです。

このような状態は、身体のどここの部位であっても、痛みを最終的に処理しているのが脳であることから生じます。精神的ストレスの生じる環境で発生した痛みが、同じ環境に戻るたびに生じることがあります。職場などで起きる慢性の痛みは、必ずしも労働の物理的な影響だけから発するものではありません。精神的なストレス、情動（感情の急変）もきっかけとなって、身体の痛みを引き起こします。また、痛みは脳に記憶されているため、身体に問題がなくても再現されてしまうことがあります。これは俗に「気のせい」と呼ばれるものとは違います。

「気のせい」は、痛みが起きる信号が発生していないのに対し、心身症としての痛みは発痛物質が神経の末端から発生して、その信号が脳に届くところまで起きています。



● 身体に悪い生活は心にも悪い？

心の問題が身体の痛みとして発生することもある、その逆もありえます。身体のケアが良くないために、精神的な問題が起きている状態です。アルコールの摂りすぎや薬物依存のようなものは言うまでもありませんが、案外普通の生活をしているようで、身体には負担をかけていることもあるのです。

例えば近年よく取り上げられる「トランス脂肪酸」の問題も関係します。トランス脂肪酸は、天然では牛肉や乳製品の中にありますが、加工食品の中に多いことから問題視されています。マーガリン、ショートニングのように、植物油が固まった状態のものには必ずと言っていいほど入っており、安価な菓子類やインスタント食品には多く含まれやすくなります。

トランス脂肪酸は当初、心疾患にかかわることで注目されていましたが、現在は精神状態や記憶力にも良くない影響を与えるという報告が出ています。精神を安定させてくれる神経伝達物質のセロトニンを不足させるからです。セロトニンが脳で作られるには、材料としてトリプトファンが要ります。これは体内にはもともと無いため、食事で取らなければならない必須アミノ酸の一つです。（次ページをご参照ください。）

そして、脳が順調に働くには、リズムを必要とします。朝に日光を浴び、身体を良く動かす、夜になったら深く眠る、という基本的な生活リズムが大事です。

運動不足、睡眠障害が抑うつ状態を引き起こしやすいことは、よく知られています。

● 循環する心と身体

心の状態と身体の調子は切り離せないものだわかりました。であれば、苦痛から逃れるには、生活を整えることがすべてに優先しそうです。

それ自体は一般論としては、ほとんどの人が理解していることかもしれませんが、重要なことは「自分自身にとって何が問題なのか？」ということでしょう。自分は何から始めたらいいのかわからない、という方も多いはず。

下記のサイトでは、33の質問に答えていただくことで、自分の身体状況を評価するとともに、現在どのようなケアがご自身に必要なかを導き出してくれるようになっています。今どこか調子が悪いという方だけでなく、特に悪いところがないという方も、改めてご自身の状態を知る機会になるかもしれません。ご興味のある方は、一度お試しください。

身体測定アプリYOMOGI

（明治国際医療大学・伊藤和憲教授監修） <https://www.kenko1192.com/>

「養生」という言葉は数千年前の書物にも載っています。病気にならないための方策のことであり、現代では「予防」という言葉があるため、今ではあまり馴染みのない言葉かもしれません。

しかし予防が誰にも共通した最低限の習慣にかたよるのに対し、養生は個人に合わせた生活を勧めます。一人ひとりに対し予防より積極的に、健康な身体と心に近づく方法と考えていいでしょう。超高齢化社会を迎えた日本で、今後もっとも必要とされる医療分野の一つになるかもしれません。



ツボ紹介

神門 (しんもん)

手首の横紋（しわ）の
小指側の端のくぼみに取る。

触ったり押したりして、痛みがある場合は、手首周辺の筋・関節の問題でなければ、精神的なストレスが身体に影響し始めているかもしれません。親指で軽くマッサージしてみましょう。

左側は便秘に効くことがよく知られていますが、それに限らず効かせるように刺激するのが難しいツボでもありますので、気になる方は、鍼灸マッサージの専門家に相談してみましょう。



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



明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大で大変な一年となりました。

今年も「新しい生活様式」を日常に取り入れながら、一人ひとりが感染予防に努めることが大切な年となりそうです。

冬は寒さのため多くの動植物は活動を停止しますが、人間は変わらず活動するため腎臓などに負担がかかります。また冬はからだ冷えやすく体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し、免疫に関わる腸の働きも低下します。今月は寒い時期をより健康に過ごすためのポイントについてお話いたします。

まず第1に欠食をしないこと。体温を維持しウイルスと戦うからだを作るためにも、1日3回の食事から十分なエネルギーを得ることはとても大切です。

第2にビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取すること。免疫細胞を活性化させるためには、ビタミン・ミネラル・食物繊維は欠かせない栄養素です。腸内の善玉菌を増やすには、野菜・いも類・きのこ類などをしっかり摂り腸内環境を整えることが大切です。

そして第3に良質なたんぱく質を摂取することです。たん

ぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。このうち体内で合成されないか、十分な量が合成されないものを必須アミノ酸と言い、食品から摂取する必要があります。肉類・魚類・卵・大豆や大豆製品・牛乳などには必須アミノ酸がバランス良く含まれており、良質なたんぱく質とされています。これらの食品を毎日の食事に積極的に取り入れるようにしましょう。

また、適度にからを動かし、睡眠時間をしっかり取りストレスをためないことも大切ですが、ストレスを感じずに暮らすことは難しい状況かと思えます。自分なりのストレス発散法を、年の初めに見つけるのも良いですね。

今回のレシピは旬の根菜をたっぷり使った煮物をご紹介します。冬に旬を迎える根菜類は、血行を促進させる作用があるビタミン類や血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助けるミネラルが豊富です。また水分が少なく“内側からからだを温める野菜”とも言われています。比較的に寒い野菜が多いのでゆっくり煮込む料理がおすすめです。ごまの香ばしい風味を生かしたどこか懐かしいみそ風味の一品です。常備菜としても重宝します。

おすすめレシピ

根菜のごまみそ煮



材 料 (1人分)

大 根 2cm (80g)	にんじん 1/4 本 (30g)
厚あげ (三角) 1 個 (80g)	板こんにゃく 1/6 枚 (50g)
里いも 1 個 (50g)	れんこん 1/4 節 (40g)
干しいたけ 2 枚	青ねぎ 2 本
だし汁 100ml	

《調味料》

白すりごま 大さじ 1 と 1/4	みそ 大さじ 1 と 1/4
砂糖 小さじ 2	酒 小さじ 1

作り方

- ① 大根、にんじんは皮をむき 1cm 厚さのいちょう切りにする。厚あげは熱湯で油抜きし一口大の大きさに切る。板こんにゃくは表面に格子状の切り目を入れ 2cm 角に切り、下ゆでする。里いもは皮をむき一口大の大きさに切り下ゆでし、ぬめりを水で洗う。れんこんは皮をむき 7mm 厚さのいちょう切りにする。干しいたけは水でもどし 4 等分にする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 《調味料》の材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に青ねぎ以外の野菜とだし汁を入れ中火にかける。煮立ったら弱火にし②の《調味料》を加えてコトコトと軟らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	182kcal		
たんぱく質	8.6 g	脂 質	8.6 g
炭 水 化 物	19.0 g	食塩相当量	1.4 g

点訳奉仕者養成講座 受講者募集!

- 日 時 : 令和3年4月7日～6月16日(5月5日を除く)、
毎週水曜日、全10回、午後2:00～4:00
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 20名
- 受講費 : 無料 テキスト代 1,100円(税込)
- 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 : 令和3年3月31日(水)



information インフォメーション

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.42(冬号)令和3年1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