

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

チューリップ



Contents

口はさいわいの元にしよう!

- ◆ 舌と手の共通点とは?
- ◆ 舌から元気になる!
- ◆ 伝統医学と舌
- ◆ ツボ紹介
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ パソコン点訳講習会 受講者募集
- ◆ インフォメーション

くち
「口はさいわいの元」にしよう!

口は災いの元というのは、不用意なことを言ってトラブルになることを戒める諺ですが、食べ過ぎや飲み過ぎを普段気にしている方にとっては、そちらの意味で聞こえているかもしれません。話すことも食べることも災いを招くことはありますが、本来は幸せを作り出す最も基本的な行為であると考えられます。食べることは生存にかかわる本能的行為ですが、話すことは人間にしかできない高度な営為であり、この対照的な二つが同じ部位で行われていることには、ある種の不思議さを感じませんか?

今回は、この二つの仕事の主役である舌と健康の関係について考えてみます。



● 舌と手の共通点とは?

舌は手と似ている点があります。感覚と運動のとても大事な仕事を、一人二役で担っているところです。手は体表面中もっとも鋭い触覚で、身の安全を確保してくれています。運動面では、可動域の高さと器用さをもって、食事から芸術活動まで、人の仕事の大半を支えます。舌も味蕾（みらい）という器官により、甘、酸、苦、塩辛さなどを分別しているとともに、独特な筋肉を駆使して、食べることに使われます。私たちは動物的な生存も、社会的な活動も、手と舌に頼っていると考えていいでしょう。

「手は第二の脳」と呼ばれますが、舌もそれくらいの地位に値します。にもかかわらず、手のようにスキンケアされることも、筋トレや脳トレが習慣づけられることも多くはありません。ですが少し意識して、舌をケアすることで感染症や誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

● 舌から元気になる!

1. 起きたら歯磨き

起床後すぐの歯磨きは、最近とても推奨されています。なぜなら口腔内は睡眠時、もっとも細菌が増えるため、細菌が作り出すプロテアーゼという酵素の活動が、インフルエンザウイルスの侵入を手助けすることになるからです。なので、歯だけでなく舌もきれいにすれば、より効果的だと考えられます。ただし、必ず専用の舌ブラシをお使いください。舌は歯ブラシでこすると表面が傷んでしまい、かえって細菌が増える原因を作ります。

新型コロナウイルスは、細胞表面にある ACE2 受容体というタンパク質の一種と結合して、細胞の中へ侵入すると考えられています。ACE2 受容体は口腔内でも、とりわけ舌に多いとの論文報告があります。



2. 味覚を守る食生活

新型コロナウイルスに感染した後の症状の一つとして、嗅覚・味覚障害がしばしば発生することが知られています。そのメカニズムはまだはっきりとわかってはいませんが、ACE2受容体との関係も研究されているところです。

感染症にならなくても味を感じにくくなることがあります。味覚障害は最近20代、30代に増えています。ファストフードやインスタント食品を摂る機会が多いと、起きやすいようです。味が濃いものに慣れてしまうことも一つですが、それよりも深刻なことで、栄養素の一つである亜鉛が不足することが、主な原因と考えられています。亜鉛が入っている食品で有名なのは牡蠣ですが、他の魚介類、肉類にもよく含まれています。植物性食品では、ナッツ類や豆類に多く含まれています。

3. 「ぱたから」よりも、「パッ！タッ！カ！ルア」

日本人の死因で65歳以上になると急増するのが肺炎です。肺炎の中でも誤嚥性肺炎は、咽喉から口までにある筋肉の衰えが原因となります。人間は四つ足の動物と違い、食道に食べ物を通すには、気管を閉める（息を止める）必要があります。これは周囲の筋肉の働きですので、運動で筋力維持をすることが勧められています。

その一つが「**パタカラ運動**」です。ただパタカラと発音しても、あまり効果的とはいえません。「**パ**」は口をしっかりと閉じる。「**タ**」は舌を上あごまで付けて瞬間的に離す。「**カ**」は喉の奥をぐっと閉める。「**ラ**」は舌を上を丸める。それらを意識しながらやってみましょう。いずれも飛沫が飛んでしまうので、周囲に注意して行ってください。また、音を出さなくても、舌先で上あごをゆっくりと前から後になでていくようにすると、喉が閉まっていくのがわかります。これなら舌と気管の両方の運動ができます。

● 伝統医学と舌

伝統医学では診断の方法に舌の観察（舌診）が使われることがあります。漢方薬の処方や鍼灸の施術前に、舌を見せてくださいと言われたかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？

2千年以上の歴史のある中国医学ですが、舌診は比較的新しい方法とされています。本格的に整理されて、文献としてあらわれるのは、「**敖氏傷寒金鏡録**」（1341年）という元代の本が、今のところ最初ようです。インターネット上では、京都大学貴重資料デジタルアーカイブから閲覧することができます。舌診に限らず伝統医学における診察方法は、現代の標準医療での方法とは異なった体系に基づいています。特定された疾患を探すのではなく、身体に生じている寒熱の偏り、水湿の問題、代謝の異常などを診るのが目的です。舌診では、舌自体の色や状態、苔の色や厚さ広さなどが手掛かりになります。

現代では鮮明なカラー写真で、健康な人の舌と、問題がある時の舌の写真を、本やネット上でも見ることができます。ご自身の舌と見比べてはいかがでしょうか？



京都大学貴重資料デジタルアーカイブ

「敖氏傷寒金鏡録」

(ごうししょうかんきんきょうろく)



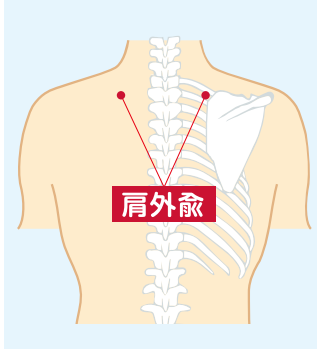
ツボ紹介

肩外俞（けんがいゆ）

首の根元の一番飛び出た骨の一つ下が第一胸椎棘突起。そこから4横指外。

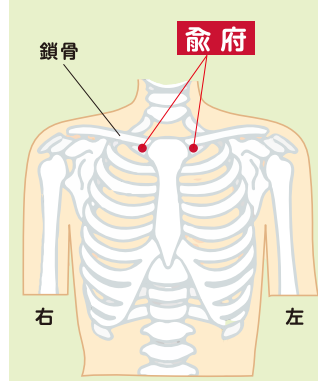
肩甲骨の動きをよくするために、頸や背中のかかわる症状に使います。肩甲骨は舌や咽喉の動きにも関与します。

強く揉まずに、まずは温めたり、なでたりしてから、この部分が伸び縮みするような運動をしてみましょう。



兪府（ゆふ）

鎖骨の下。正中線から3横指外。



免疫などに関わるとも言われています。このあたりの筋肉がたかくなってくる人は、息が浅くなり、姿勢が前かがみになりがちです。

強く押さえずに、指をあてて、肋骨に沿って外から内へ滑らせるようにしてみてください。



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



新年度が始まりました。新しい生活様式を守りながらも、楽しく健康的な日々を送りたいですね。

今月号は「減塩」についてです。「健康のためには塩分を減らしましょう！」とよく言われます。「でも、減塩料理は味が薄くて美味しくない。」と思っておられませんか。減塩は「薄味にすればよい。」と思われがちですが、減塩＝薄味ではありません。ある時「即席みそ汁は味が濃いから、お湯を多く入れて薄くして飲んでいます。」と話された方がおられました。これでは減塩になっていません。味は薄くても即席みそ汁1杯分の塩分が体に入っています。では美味しい減塩方法を具体的にお伝えします。

① 味の足し算をする

- ・新鮮な材料を使い、天然のだしで調理し旨みを味わいましょう。風味調味料の約40%は塩です。風味をつけているつもりが、実は塩分も加えていることになります。利用するときは調味料（しょうゆ・みそ・塩）を減らしましょう。天然だしをとらなくても、昆布やかつお節、いりこ、干し椎茸などを具材として一緒に調理しても良いです。
- ・油（ごま油やオリーブオイルなど）を上手に利用することで、こくと旨みを足しましょう。
- ・酸味、香ばしさ、香りや辛味を利用して、塩味以外のアクセントをつけましょう。

② 汁物はとりすぎない

- ・汁物は具をたくさんにして、汁を少なくしましょう。
- ・麺類の塩分はほぼ汁に含まれるので、できるだけ残しましょう。
- ・汁物や麺類は1日1杯までにしましょう。

③ 加工食品の利用を控える

- ・漬物、佃煮、練り製品、レトルト食品、市販の惣菜や弁当などは塩分が多いので控えましょう。塩分控えめを謳った商品もありますので、利用するのもよいでしょう。
- ・食べる時はソースやしょうゆなどをかけないようにしましょう。

④ 調味料を変える

- ・調味料を塩分量の少ないものに変える。例えば、刺身をしょうゆからドレッシング（-0.6g）に変えてカルパッチョに。揚げ物にける調味料をウスターソースから濃厚ソース（-0.2g）やケチャップ（-0.3g）に変えると減塩できます。

小さじ1 (5ml) に含まれる塩分量

こいくちしょうゆ	0.9 g	ウスターソース	0.5 g
うすくちしょうゆ	1.0 g	濃厚ソース	0.3 g
減塩しょうゆ	0.5 g	トマトケチャップ	0.2 g
ポン酢しょうゆ	0.4 g	ごまドレッシング	0.2 g
マヨネーズ	0.1 g	フレンチドレッシング	0.3 g
信州みそ	0.7 g	和風ドレッシングノンオイル	0.4 g

実践できそうな減塩方法はあります。

今回のレシピは減塩方法でご紹介した、刺身を中華風のドレッシングでいただきます。

おすすめレシピ

鯛の中華風刺身



作り方

- ① だいこん、にんじん、きゅうりは細切りにし、水に浸けパリッとさせ、水気をきる。
- ② リーフレタスは一口大にちぎる。
- ③ ワンタンの皮は小さい菱形に切り、色よく揚げる。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に①と②の野菜を広げて鯛をのせ、③のワンタンの皮を上飾る。
- ⑥ 食べる直前にドレッシングを小さじ1杯かけ、混ぜながらいただく。

材 料 (2人分)

鯛 (刺身)	2人前 (150g)	《ドレッシング》 (作りやすい分量)	
だいこん	5cm (100g)	しょうゆ	大さじ3
にんじん	1/6本 (20g)	酢	大さじ1と1/2
きゅうり	1/2本 (50g)	さとう	小さじ1
リーフレタス	1枚 (30g)	生姜汁	小さじ1
ワンタンの皮	2枚	ごま油	大さじ1
揚げ油	適宜	ラー油	小さじ2/3

1人分の栄養価

エネルギー	190kcal
たんぱく質	17.7g
脂 質	7.8g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1.4g

協力：(公社) 大阪府栄養士会 (担当者 吉山美和さん)

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日時：令和3年6月23日～7月21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3年6月16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1日曜日 午前10時～午後4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）
午後1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.43（春夏号）令和3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