

季刊誌



OSAKA

Contents

こころの病とウイルスが関係？

- ◆ 元から住んでいるウイルス
- ◆ 感染症との関係は？
- ◆ 東洋医学のチカラ
- ◆ 今回のツボ
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 同行援護従業者養成研修の報告
- ◆ インフォメーション

こころの病とウイルスが関係？

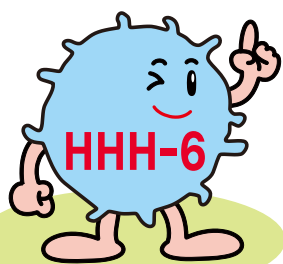
昔から秋は人をメランコリック（憂うつ）にさせると言われていました。現代医学でも季節性うつ病（冬季うつ病）という疾患がありますが、秋から冬にかけて発症し春になると寛解します。

うつ病はセロトニン（精神を安定させるのに役立っている脳内物質）不足で起こるとされていましたが、最近注目されているのが「神経炎症説」です。免疫の反応で生じる炎症性サイトカインが「脳の炎症」を起こしているといわれています。炎症性サイトカインはガンやリウマチで増える物質ですが、脳の疲労によっても増えていたのです。

東京慈恵会医科大学の近藤一博教授は、その研究の過程で、画期的な発見をしました。以前から、うつ病になりやすい人とそうでない人で、遺伝子の違いがあるのではないかと、世界中で研究されていましたが、関係する遺伝子は人体そのものではなく、そこに住み着く「ウイルス」の中であることを発見しました。

● 元から住んでいるウイルス

ヒトヘルペスウイルスの一種、「HHH-6」はほとんどの人が持っている共生ウイルスです。体内の免疫細胞中にある「HHH-6」は悪者ではありません。極度の疲労やストレスが重なると、そこから逃走しようと活発になり、唾液から鼻を通じて、脳の一部である嗅球に達し特定のタンパク質を生み出します。それは「SITH-1」と名付けられました。映画スターウォーズに出るシスという敵役が名前の元らしいです。



「SITH-1」は鼻の奥にある、脳の嗅球の一部にアポトーシス（細胞死）を引き起こし、脳のストレス物質を増加させます。これらの反応の中で生じる嗅球内の「SITH-1」抗体の量の個人差こそが、うつ病の発症しやすさと大きく関連していました。

疲労やストレスがうつ病の誘因になることは周知のとおりですが、それに反応しやすいのは「心の弱さ」などでは決してないことがわかります。ウイルスの違いなのです。

● 感染症との関係は？

サイトカインと聞いて、新型コロナウイルスを思い出された方も多いでしょう。今年の4月にオックスフォード大学では、「アメリカを中心に 23 万 6379 人の新型コロナ患者の診療データを分析したところ、実に 3 人に 1 人が精神・神経疾患を発症した」と発表しています。これが前記の説明と関係するかは、これからはっきりしてくることでしょう。

免疫細胞

HHH-6
(共生ウイルス)

ストレス・疲労により
炎症性サイトカイン
が発生して、
HHH-6 が逃げ出す！

脳の嗅球

HHH-6 が到達

SITH-1 発生。
脳のストレス増加

● 東洋医学のチカラ

感染症後の精神・神経疾患については、二千年近く前にあらわされた「金匱要略（きんきようりゃく）」という古代医学書にも明記され、その処方までが記されています。例えば百合狐惑陰陽毒病（ひゃくごうこわくいんようどく）という何かおどろおどろしい名前の病がありますが、迷信のようなものではありません。この書は現代でも漢方のバイブルとされており、多くの処方が現在でも活用され、健康保険の適用にもなっています。感染症の後遺症（雑病と呼ばれます）を中心に、呼吸器、消化器、神経症状など様々な状態の変化を微細に観察して、複雑な処方の一大体系を作っています。研究が進めば、問題となっている新型コロナの後遺症治療に役立つことも期待されます。

鍼灸は薬方と同じか、それ以上の歴史をもち、感染症にも後遺症にも活用されていたことがわかっています。背中には多くの経穴があり、背骨から三寸離れた線上にあるツボには情動との関係を示唆する名称がよく付けられています。これが同時に熱病などの治療にも使われているのです。もしかしたら、炎症の抑制がかかわっているのだろうかと、想像してしまいます。体表刺激の治癒を導く機序を明らかにすることが、とても難しいのは事実ですが、研究は世界中でおこなわれると予測されます。現代医薬も生薬も使うことが経済的に使いにくい地域や国があるからです。

ウイルスのようなミクロな世界の分析と、生薬や鍼灸のようにマクロな視点で功を上げてきた経験が、互いに補完しあいながら発展していくことに期待したいですね。

東京慈恵会医科大学ウイルス学講座ホームページ <https://jikeivirus.jp/>
近藤 一博、心の病の最新知見 Q&A うつ病の原因はウイルスだった！（扶桑社 BOOKS）



ツボ紹介

● 肺と魄

伝統医学での「肺」は、現代医学と違う意味を持っています。鍼灸医学のバイブル「素問」には「肺は魄（はく）をつかさどる」という言葉があります。「魄」はたましいを意味しますが、精神をつかさどる陽の気を魂（こん）というのに対し、肉体をつかさどる陰の気が「魄」です。「魄」はきわめて大胆に意識するならば、人体の組織がバラバラにならないように、つないでくれている力のようなものです。物理的に言えば分子間引力みたいなものも、入るかもしれません。また魄は外側を囲うものの意味を持っています。鼻、気管を含めた呼吸器の機能だけでなく、皮膚も「肺」の働きに入っているのは、それらがすべて外部の大気と直接触れ合う場所だからです。人体にある元素の中で最も多い物質が酸素であることを考えると、これらの関連性は興味深いものです。

物質的な構造を守る「肺」の「魄」は、傷つけられることを厭います。寒さや暑さ、物理的な刺激に耐えています。情動では悲憤の影響を受けやすくなります。これから起きるかもしれないことよりも、すでに受けたダメージに影響しやすい部分です。

肺 俞（はいゆ）

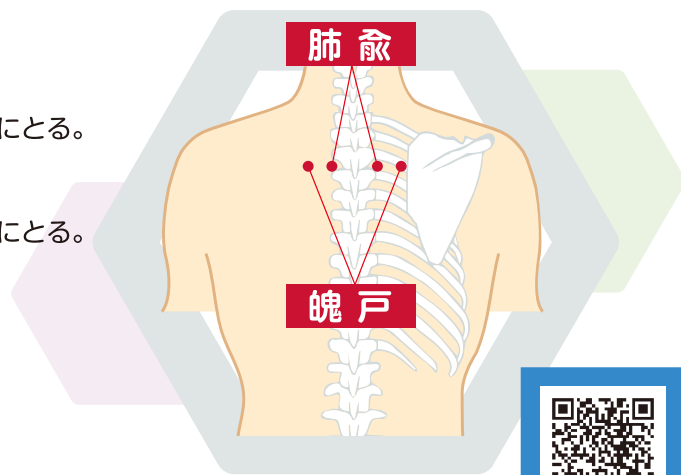
胸椎3番の突起の下から、左右に二横指分開いたところにとる。

魄 戸（はくこ）

胸椎3番の突起の下から、左右に四横指分開いたところにとる。

別の探し方

肩甲骨を上から触ると、大きな骨の稜線にふれます。
その高さで内側に下りたところが魄戸で、
それより背骨に近いのが肺俞になります。



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



今年は残暑を感じる間もなく、朝夕が涼しくなりました。秋の味覚が店頭に並ぶと“食欲の秋”を感じます。昨年より長期にわたり続いている新型コロナ感染症で、私たちは多くのストレスを抱えているのではないのでしょうか。ストレスと炎症の関連についても注目されています。そこで今回は、抗炎症作用のある食材とそれを使った料理をご紹介します。

抗炎症作用のある食材として、カレー粉の主原料である香辛料のターメリック。これに含まれる「クルクミン」には炎症の緩和があるとされています。他には、オメガ3系の脂肪酸を多く含む青背の魚やクルミなどのナッツ類、そしてオリーブオイルなど。さらにビタミン類が多い緑黄色野菜やアボカド、生姜などです。これら

抗炎症作用のある食材は、実は抗酸化作用もあります。つまり、生活習慣病などの予防にもつながるのです。

また中医栄養学では、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「辛味」の五味のうち「酸味」に抗炎症作用があると考えられています。そういえば、小さい頃捻挫をした時まだ湿布薬のなかった時代で、母が小麦粉に酢を入れて練ったものを患部にあてると一晩で腫れが引いたことを思い出します。そこで料理に酸味を使ってみました。

秋の代表的な魚といえば、さんまですね。今回はドレッシングにカレー粉を使っていますので、青背の魚が苦手な方も食べやすいです。さんまの三枚おろしが手に入らない場合は、鰯や鯖でもおいしくいただけます。さんまと一緒にアボカドやくるみ、生姜などを組み合わせてみました。

おすすめレシピ

さんまの唐揚げサラダ&カレードレッシング



作り方

- ① さんまの三枚おろしは、斜め切りで4等分に切り、めんつゆで下味をつける。
片栗粉をまぶし、中温（170℃）の油でからりと揚げる。
- ② くるみは荒く刻む。
- ③ アボカドは縦にぐるりと包丁で切り目を入れ、左右ねじるようにして半分に切る。
スプーンで食べやすい大きさにくり抜く。
- ④ 生姜は皮を剥き、細くせん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、カレードレッシングを作る。
- ⑥ 器にサラダリーフとアボカド、さんまのから揚げを色よく盛りつけ、生姜を天盛にしてくるみを散らす。
カレードレッシングをかけていただく。

材 料（2人分）

さんま（三枚おろししたもの）	1尾分
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
アボカド（大）	1/2個
くるみ	10g
生 姜	少々
サラダリーフ	1/4袋

《カレードレッシング》

オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ2
たまねぎのすりおろし	小さじ1
塩	小さじ1/5
さとう	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々

1人分の
栄養価

エネルギー	315kcal
たんぱく質	8.6g
脂 質	25.1g
炭 水 化 物	12.0g
食塩相当量	0.8g

協力：（公社）大阪府栄養士会（担当者 橋本通子さん）

同行援護従業者養成研修を開催しました

視覚障害者の移動と情報提供（代筆・代読を含む）の支援を行う従業者を養成する研修「同行援護従業者養成研修」が、9月18・19・20日（一般課程）、9月25・26日（応用課程）に開催され、約25名の方が修了されました。

大阪府内には2万人を超える視覚障害者がおられ、同行援護従業者（ガイドヘルパー）は、視覚障害者の安全で安心な移動支援サービスとして欠かせないものとなっています。

一般課程では、同行援護に必要な基礎知識のほか、視覚障害者の心理・人権についても学び、演習では実際に外に出て、公道での手引き歩行、交差点横断、改札の通過、電車の乗降、階段・エスカレーターの昇り降りなどを行います。応用課程は、事業所で指導的役割を担う従業者を養成するもので、演習でもより高度な内容となっています。

大阪府鍼灸マッサージ師会では、毎年、視覚障害者を支援する公益事業の一環として、同行援護従業者養成研修を開催しています。資格を取得したい方、知識として学びたい方、ぜひ受講してみてください。



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.44（秋号）令和3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