会報ヘッドライン 3月号

ニュース news ・ 会活動

京都マラソン２０２０　ランナー「はり・マッサージケア」

去る２月 16 日に京都マラソン 2020 が無事開催されました。今回は１月から世間を騒がせている新型コロナウイルス肺炎の為に様々な対策を講じる事となりましたが、医療従事者としての対策をすることが大切で、慌てると不安をあおりますから例年通りの準備をしてまいりました。京都市の公式発表と本会の対策を事前に参加者全員に発信し、マスク着用の義務化、手指並びに枕、ベッド等のアルコール消毒の徹底。京都マラソン実行委員会からの提供もありスタッフ人数分のマスク・消毒液を無事確保。それと、世の中のニュースに流されない正しい知識を持って接する事。スポーツにおいても医療においても正しい知識を持って対応出来る事は患者さんの良き理解者になるために重要だと思います。そのような状況の中、本会、京都府鍼灸師会、京都市国際交流協会、履正社医療スポーツ専門学校有志及び近隣県の先生方、約 70 名がスタッフとして集まって下さり、鍼ケア 181 名・

マッサージケア 554 名を施術する事が出来ました。残念ながらこの状況の為、不参加になった先生方もおられたので、予定よりも規模を縮小し、待合席やベッドを減らしてご参加いただいた先生方の負担にならないように最大限配慮して対応しました。

大会中は雨に降られ河川敷コースが滑りやすくなっていたようですが、雨のおかげで暑くなり過ぎずに良いコンディションで完走出来たと言う声が多かったです。その分オーバーワークになって身体がギリギリだった方も多かった印象です。今回は上位タイムで戻って来られたランナーが次々と鍼を希望されていた点がいつもと違ったところでした。ランナーアンケートの感想欄の書込みも例年より多かったので、施術者さんの技術の向上が喜びの声となっていると感じました。京都マラソンランナーケアファンが増え、京都マラソンは他のマラソン大会とは違うと言って頂けるように今後も続けて行きたいと思います。

【スポーツケア部　戸中　照之】

緊急!!　新型コロナウイルス関連新着情報に注意を

京都市保健福祉局　医療衛生推進室　医務衛生課より緊急の連絡

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

※　帰国者・接触者相談センターに相談いただく目安

- 風邪の症状及び37.5℃以上の発熱が４日以上続いている。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や基礎疾患があり，上の状態が２日程度続いている。

詳しくは京都市ホームページ「京都市情報館」

新型コロナウイルス関連のお知らせをご覧下さい。

上京老人福祉センターにて「府市民健康教室」鍼とマッサージの体験施術

１月３０日（木）１３時３０分～１６時、上京老人福祉センターにて江田元一学術部長の健康講話と、山内敏司副会長、田口幸三郎広報部長、中井尚理事、木村公一先生、高橋聡一先生、末野ゆりか先生、吉舎（きさ）による鍼マッサージ体験が行われました。

毎年定員が即日募集満員となる催しです。健康講話では江田先生が健康寿命の統計から、いかにその寿命を延ばすか具体的な科学データをもとに話しました。鍼灸による身体への効果として自律神経の調整効果、アドレナリンとアセチルコリンの関与で顆粒球とリンパ球の増減をグラフで示しながら根拠ある施術を説明し、参加者の中にはスライドを熱心

にメモ書きする方も複数いらっしゃいました。鍼マッサージ体験では３０名の参加者がマッサージを楽しみ、また自分にとってどのような部位をどのようにセルフケアをすれば良いかという先生方のアドバイスに聞き入ってました。鍼も４名希望者があり、年々その良さを実感されてるように思いました。
講師の江田先生、参加の先生方に感謝申し上げます。次回3月5日（木）は中京老人福祉センターにて１３時３０分～１６時予定で行い、その後洛中ブロック総会・懇親会も開催されます。どうぞ皆様奮ってご参加ください。

【洛中ブロック　吉舎定良】

NHK 特集番組で東洋医学が紹介

NHK の特番「東洋医学のホントのチカラ」第２弾が放映されました。
昨年３月に第１弾につづく第２弾が２月５日に放送されました。
「病を治す選択肢の一つとして東洋医学が注目されています」と紹介。北里大学東洋医学総合研究所の伊藤剛先生の解説。鍼治療のメカニズムやツボの効果についても紹介がありました。

「医道の日本」２月号に掲載

この放映について「医道の日本」２月号にも掲載がありました。
東洋医学の正しい理解と普及に繋がることを期待します。

【学術部】

法 制 だ よ り　今月の報告

１．指導・調査要請
　（１）　消費生活安全センターへ２件
　　内訳）無免許者による違法広告　２件
　（２）京都市医務衛生課へ３件
　　内訳）国家免許者による違法広告　３件
２．無免許者対策協議　１月１６日（木）
　場所　東山警察署
　出席者　東山警察生活安全課　本会より森、山﨑
３．啓発活動　　２月１６日（日）京都マラソン
　鍼、マッサージ施術者へ啓発チラシの配布

◇◇◇　　会員の皆様～法制部へ情報提供をお願いします　　◇◇◇
無免許業者によるビラやチラシ等の案内、看板、施術等の情報提供を
本会事務所へお寄せください。
TEL075-803-6078　FAX075-821-2390

【法制部長　山﨑宣彦】

お知らせ・ご案内　information

◆◆他県・他団体の生涯研修会、学会等に参加された先生方の「生涯研修修了証書」交付申請について◆◆

当会への提出期限：３月２７日（金）事務所到着分まで

公益財団法人東洋療法研修試験財団では要件を満たした方に「生涯研修修了証書」が交付されます。交付要件は、同財団の生涯研修実施要項の定める関係団体・学会等の実施する研修会・学会に出席し、認定単位（単年度２５単位以上）を取得された方となります。師会では、対象となる方の研修修了証書交付の申請を行いますので、希望される先生は、単位認定を証明する書面のコピーを本会事務所までご提出ください。提出書類をもとに単位取得者・学会出席者名簿を作成し、生涯研修修了証書交付申請を作成いたします。ご不明な点はご遠慮なく師会事務局へお問合せください。

【学術部　江田元一】

平成３１年度（令和１年）高齢者はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業の助成金申請について

各自治体で行われている高齢者への「あはき施術費助成金」の請求が、各自治体の年度末決算となります。師会を通じての提出は自治体への請求前の事務処理と点検のため令和２年４月２日（木）事務所到着分までとさせていただきます。

提出の際に書類に不備があり、訂正印が間に合わず無効になってしまうことのないよう、提出前には、記入項目、必要な印等について充分ご確認ください。

ご注意ください！　助成券の使用期限令和2年3月31日(日)まで

年度を越えての請求は原則的に無効となります。期限内提出を厳守ください。

尚、請求書の日付については、必ず令和２年３月３１日としてください。（それ以外の日付が記載されているものについては、訂正印による訂正が必要となります。）

【保険部】

～会費納入についてお知らせとお願い～

会費の半年払いを選択されている先生方におかれましては、次回の会費が４月に引落しとなります。会費納入が滞ることなきよう、ご準備をお願いいたします。また、毎月引落の今年度最終会費分が、３月に引落しとなります。こちらも完納していただきますようよろしくお願いいたします。なお、登録口座等に変更がございましたら、速やかに師会事務局へお申し出ください。

【財務部】

ブロック総会のお知らせ

平成31年度（令和元年度）ブロック総会・懇親会開催一覧

○ 北京都総会・・・・・・・3月22日（日）13:00～
場所：福知山市石原公会堂２階和室
問合せ：伊関
申込：師会事務所　ＴＥＬ　075-803-6078　ＦＡＸ　075-821-2390
締切：3月11日（水）まで

○ 洛北　総会・懇親会・・・3月28日（土）18:00～19:00
会場：江田鍼灸治療院（左京区田中北春名町31－2）
懇親会会費：1000円
申込：師会事務所

○ 洛中　総会・懇親会・・・3月5日（木）健康教室終了後
場所：中京老人福祉センター
申込：吉舎

○ 洛東　総会・懇親会・・・3月29日（日）17：00～
場所：寿司割烹もず（山科区音羽沢町10-4）
懇親会会費：5000円
申込：師会事務所又は大杉
締切：3月19日（木）まで

○ 洛西　総会・懇親会・・・3月21日（土）18：00～
場所：海鮮食彩　祇園蕪屋（祇園花見小路四条下ル一筋目西入南側）
申込：久保

○ 洛南・南京都　総会・・・3月21日（土）19:00～
場所：呉竹文化センター第３会議室（京阪・近鉄「丹波橋駅」西口前）
議題：事業報告・計画について
申込：北田

会報電子版配信のお知らせ

平素、本会活動へのご支援に感謝申し上げます。
さて、この度、時代の要請、利便性、経済性等を鑑み、会報の電子化への取り組みを進めています。
すでに、点字配送から読み上げテキストへの移行紙媒体から電子媒体への移行を実施しています。
点字版をご利用の皆様には、ご不便をおかけしていますがご協力を頂いておりますことに深く感謝申し上げます。つきましては、文字版の会報をご利用の方で、電子配信をご要望される方はメール配信を希望すると明記し、氏名と所属ブロックを編集委員会　E-mail：　hp@ksmk.jp　へ連絡ください。

尚、メール配信を希望された方への会報墨字版冊子の送付はありません。

準備が整い次第、紙媒体から電子媒体に変更していきます。

※ご連絡していただいた貴メールアドレスの個人情報は保護し目的以外には使用いたしません。

電子化希望の方は
・会員名
・所属ブロック
・「メール配信希望」を明記の上、hp@ksmk.jp まで

【広報部長　田口幸三郎】

学術・技術　Academic & Technical skill

症例報告「肩こり」

「肩こり」について私の知る限りですが過去にマッサージの臨床報告がなかったこと、私自身の知識と技術の向上。諸先生からアドバイスをいただきたくこの度、臨床の報告をさせていただきます。

様々な疾患やスポーツ選手に対するマッサージ、訪問リハビリ、訪問マッサージの臨床報告も伺いたいと思います。今回は単純に肩こりですがその他の疾患に対する症例も出てきたらいいなと思っています。

（肩こり）

肩こりとは頸部、後頸部から肩上部、肩背部にかけて張った感じ、凝り感、痛みなどを訴え、頭痛や吐き気を伴うことがある。

肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが首の後ろから背中にかけての幅広い僧帽筋等の筋肉がその中心になる。その他、肩こりに関与する筋肉として僧帽筋、頭半棘筋、頭、頚板状筋、肩甲挙筋、大小菱形筋、棘上筋が挙げられる。

（原因）

〇筋・筋膜の異常
〇骨の変形、頸椎の異常、脊柱管の圧迫
〇身体の冷え
〇精神的ストレス
〇自律神経の異常
〇体幹や姿勢によるもの
〇内臓の異常
〇その他、耳鼻科、歯科等の疾患

（症例）　首肩背中のコリ張り感　４０代　男性　職業　会社員

主訴：首から背中にかけてのコリと張り感。痛み無し、まれに頭痛(後頭部)に出現
　　症状は特に起床時顕著、背中の張り感(固まった感じ、デスクワークで頸部から肩にかけてのだるさ
増悪因子：デスクワーク等、同じ姿勢が続いた時
寛解因子：体を動かしている時や入浴後は楽であるとのこと
所見：頸部伸展時、左首から肩にかけての痛み。頸部左側屈時、右肩のつっぱり感
　　頸部右側屈時、左首から肩にかけてのつっぱり感、手足の冷え、アレンテスト左陽性
既往歴：特記事項なし

（治療）

主訴である肩からマッサージ。僧帽筋の筋緊張が強いため、緩める(軽擦・圧迫・揉捏法を用いて行う。手の冷えもあり前腕部のマッサージ、牽引法(手関節)を用いながら筋肉のコリの改善や血行改善を目的に行った。頸部に対しては上甲線部にあるコリを探し圧迫法を中心として施術し、側前頸部は手刀や小指などを使いマッサージする。背腰部は圧迫法、揉捏法を用いて脊柱起立筋の筋緊張を取るために行う。臀部から下位は訴えのある症状は無いためリラックスしてもらうことをいちばんに考え施術を行う。

足の冷えの訴えはあったため下腿部や足部に対し血流改善を目的とした施術を行う。

（手技及び方法）

〇肩こりに対しては僧帽筋(肩部)のみのアプローチでは緩めるのは困難だったため、第 12 胸椎の高さまで伸びている僧帽筋に対して施術。患者様は仕事中常にタブレットを持っていると言われており、上腕前腕の硬さを緩めることで肩の硬さをとる。

〇背部(肩甲骨内側)の菱形筋は表裏関係を考えて大胸筋の筋緊張もほぐしながら緩めました。

〇頸部へのアプローチは肩に存在する筋肉が多数伸びていることを考え筋腹にあたる肩の筋を緩めることとした。その後、上甲線部に残った硬い部分に母指圧迫を中心にアプローチ。前頸部の胸鎖乳突筋や斜角筋は深部に血管や神経があり刺激の強さを間違えると不快な感覚や身体の力みにつながってしまうため出来る限り刺激を抑えられるように小指での揉捏法を用いて施術した。

〇足部に冷えや顔面部にほてりを感じておられたため気を下げることを目的に後頸部の膀胱経に沿ってアキレス腱部に刺激を入れながら首の筋緊張を取りました。

〇症状には後頭部痛の訴えもあったので、これに対しては後頭部の知覚を司るのが大後頭神経となるため経穴であれば(天柱)、筋肉で言えば僧帽筋胸鎖乳突筋の筋肉の状態を確認し筋緊張を緩めた。
その際は頸椎があることを頭に置き刺激量も注意して行う。

（結果）

肩こりの症状も軽減し手足も暖かくなり喜んで頂く。評価や効果の数値化は無し。

（考察）

単純に肩こりといえども何が原因でこれになっているのかということを考えて行う必要があると感じた。肩がこったからといって肩だけマッサージしてあげても凝りは取れないことが多い。しかし、肩もしっかり触ってあげないと患者の満足につながらない。両方ができて治療になるのではとも思う。

そのためにも施術前施術中の会話(問診)で原因を聞き出して早くその場所にアプローチできるようにする必要があると思った。

今回の場合仕事の中での悪い姿勢の持続による筋筋膜の異常によるものと身体の冷えからくるものだと考えました。

（最後に）

今回症例報告を作成するにあたり、あんまマッサージ指圧の分野でも誰が見ても同じように再現できるような指標があればマッサージ治療として現在以上に発展できるのではないかと思います。

鍼治療であれば、何番の鍼を使い、何ヘルツの電気をあてと言ったようにどの鍼灸師でも真似ができる指標があります。しかし、マッサージの分野では指標になるものがありません。

私自身刺激量の強さでは、体重計を用いて何キログラムで圧をかけているのか試してみましたが、うまく再現できませんでした。

何か良い指標となるようなものがあればアドバイスいただきたいと思っております。

よろしくお願いいたします。　【北京都ブロック　大槻拓生】

会員掲示板

木津川マラソンに参加した!!

今年も２月の第１日曜日に開催されたハーフマラソンに参加した。この木津川マラソンの特徴は、時間制限がないので身体に無理をしないで完走できること。

始めてフルマラソンに参加したのは 2012 年（72 歳）の時、７時間弱で完走はできたが矢張りフルは自分の体には負担がかかり過ぎて良くないと思い以後はハーフのみ。

昨年までの記録は毎年３時間 30 分足らずでほとんど変化なし。完走と言っても私の場合は、後半バテて走れずウォーキング状態。

今年は、なんとか走る力を最後まで温存できないかと練習中に考え「しんどくなる前に走ることをやめる」「走った歩数以内を歩く」の繰り返しを実行した。

後半は矢張り歩く方が多くなったが、昨年の記録３時間 27 分 03 秒。今回は、３時間 06 分 28 秒、20 分も早くなったのは疲れる前に歩き、心臓の負担が軽くしたのが１番の原因だろうが２年ほど前より毎日のように自分の体にハリを施していること、免疫細胞の大部分は腸に在るというのでお腹の掃除のため「24 時間断食」をしている事も健康保持に役立っていると思っている。年齢のことは気にせず 100 歳の人から比べればまだ若造。

来年はもっと工夫をして３時間ジャストで完走したいもの。

【洛東ブロック　久保三徳】