

# さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第213号

令和6年5月1日  
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会

会長 山口 智

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1

第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <https://saitama-harikyu.com/>

事務所メールアドレス [saishinkai@gold.ocn.ne.jp](mailto:saishinkai@gold.ocn.ne.jp)

〈広報委員長〉 大谷尚子

〈編集委員長〉 阿部琴美

〈広報委員〉 岩倉史

## 行事予定表

5月

16日(木) オンラインサロンー彩ー(臨床研)  
26日(日) 療養費等個別指導会

6月

20日(木) オンラインサロンー彩ー(臨床研)  
30日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉県鍼灸師会の活動

### 坂戸市 塚越ひかりサロン 健康講話

2月8日(木)に坂戸市 塚越ひかりサロンにおいて健康講座を行い14名の参加者がありました。東洋医学の歴史、鍼灸の効能、鍼灸体験などを行い、参加者から多くの質問があり時間が不足するほど好評でした。



### 彩湖リレーマラソン ランナーズケア

3月19日(日)に戸田彩湖 道満グリーンパーク陸上競技場で開催された彩湖リレーマラソンにおいて、会員3名と会員外2名でランナーズケアを行いました。



### さいたまマラソン ランナーズケア

2月12日(月・祝)にさいたまスーパーアリーナ展示室においてランナーズケアを実施しました。ボランティア参加者は会員21名、会員外4名で、ベッド10台を使用し、129名のランナーに鍼灸ケアを行い大変盛況でした。



### オンラインサロンー彩ーの開催

第32回臨床研究会が2月15日(木)に行われ、「川越地区活動から考える鍼灸業界の未来」のテーマでアネックス鍼灸院院長 高橋雅明先生にお話しいただきました。

川越地区で行っている健康まつりの実施方法などは、さまざま公衆衛生事業を実施している、あるいはこれから実施しようと考えている地区にとって、大変役に立つ内容でした。

第33回臨床研究会が3月21日(木)に行われ、「シェアサロンを活用した鍼灸業界の未来」のテーマでP.s訪問鍼灸マッサージ院長 中上和玄先生にお話しいただきました。全国に出張治療されており、アクティブな活動のお話はとても興味深いものでした。



高橋雅明先生



中上和玄先生

## オンラインサロンー彩ー 臨床研修会のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした『オンラインサロンー彩ー』は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。

臨床研究会の参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントが取得できます。

### オンラインサロンー彩ー(臨床研)の予定

5月16日(木)午後9時~

「北海道鍼灸師会学術部長から見た鍼灸業界の未来」  
北海道鍼灸師会 学術部長 加藤竜司先生

6月20日(木)午後9時~

「狭山入間飯能地区から見た鍼灸業界の課題」  
狭山入間飯能地区長 はり灸 みつき堂院長  
森孝史先生

毎月の利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料  
一般学生 500円、一般鍼灸師 1,500円

参加方法 QRコードからご登録ください。

ご質問などがございましたら

[saishinkaihara9@gmail.com](mailto:saishinkaihara9@gmail.com)に

ご連絡ください。



## 病気について学ぼう

### 麻疹(はしか)とは

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。

麻疹ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播し、その感染力は非常に強くインフルエンザの6倍以上とも言われています。

不顕性感染(感染はしても発症しない=症状がない)はほとんどなく、感染した90%以上の人が発症します。一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

### ■症状

麻疹ウイルスの感染後、10~12日間の潜伏期のち発熱や咳などの症状で発症します。38℃前後の発熱が2~4日間続き、倦怠感(小児では不機嫌)があり、上気道炎症状(咳、鼻みす、くしゃみなど)と結膜炎症状(結膜充血、目やに、光をまぶしく感じるなど)が現れて次第に強くなります。乳幼児では消化器症状として、下痢、腹痛を伴うこともあります。

発疹が現われる1~2日前ごろに頬粘膜にやや隆起した1mm程度の白色の斑点(コブリック斑)が出現します。コブリック斑は麻疹に特徴的な症状ですが、発疹出現後2日目を過ぎる頃までに消えてしまっています。

その後、体温は1℃程度下がり、更に半日後くらいに、再び高熱(多くは39℃以上)が出るとともに、発疹が出現します。発疹は耳後部、頸部、前額部から出始め、翌日には顔面、体幹部、上腕および、2日後には四肢末端にまでおびります。発疹が全身に広がるまで、高熱(39.5℃以上)が続きます。

発疹ははじめ鮮紅色扁平ですが、まもなく皮膚面より隆起し斑丘疹となります。次いで暗赤色となり、出現順序に従って退色し黒ずんだ色素沈着となりしばらく残ります。

合併症のないかぎり7~10日後には主症状は回復しますが、肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。死亡する割合も、先進国であっても1,000人に1人と言われています。頻度は高くないものの、麻疹ウイルスに感染後、特に学童期に亜急性硬化性全脳炎(SSPE)と呼ばれる中枢神経疾患を発症することもあります。

### ■ワクチンについて

麻疹は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻疹の予防接種が最も有効な予防法といえます。また、麻疹の患者さんに接触した場合、72時間以内に麻疹ワクチンの接種をすることで、麻疹の発症を予防できる可能性があります。

ワクチン接種後の反応として多く見られる症状として発熱、発疹、鼻汁、咳嗽、注射部位紅斑・腫脹などがあります。

(厚生労働省HP、国立感染症研究所HPより引用)

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今月の旬の食べ物は「さくらんぼ」です。

さくらんぼは「桜桃」と言われますが、観賞用のソメイヨシノの桜には食べられる程の実はありません。また、さくらんぼの中にも種類がたくさんあります。旬は6月上旬から7月下旬とされていますが、ハウス栽培のものはもっと早く収穫されます。さくらんぼといえば山形県ですが、全国の69%の収穫量を占めています。

さくらんぼは体を温める作用があり、薬膳的な効能としては血を補い、胃腸を健康にする働きがあるとされています。中国では昔から「咳止め」の漢方としても用いられました。カリウムが多く含まれているため、利尿作用があり、膀胱炎や尿道炎などの泌尿器系疾患に効果があるとされアメリカの先住民には生薬とし食べられていました。また、ビタミンもB1・B2、ビタミンC、β-カロテン等バランスよく豊富に摂取することが出来、美肌に絶大な効果が期待出来ます。主成分はブドウ糖なので、エネルギー源として体に素早く吸収されます。またクエン酸も含まれているので疲労回復の効果も期待できます。アメリカンチェリーは他の種類よりもポリフェノールが多く含まれているので、濃い紫色に近い色をしています。

実はくだもの狩りの中でもとても人気で、脚立に登って自分でとる新鮮なさくらんぼはとても美味しいです。是非暑くなりすぎる前のアウトドアレジャーとして楽しんでみてはいかがでしょうか?

