

医療を考える会 会報

発行元:NPO 法人 医療を考える会

住所 渋谷区代々木2-39-7メゾン代々木201号

TEL 03-3375-6151 / FAX 03-3299-5275

メール iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp

ホームページ <http://npo-iryu.org/>



第6回「健康保険ではり・きゅう・マッサージを受ける国民の会」

定期総会報告

山西 俊夫

6月9日、尼崎中小企業センター研修室で13:30~16:30に開催された第6回定期総会に、東京から高橋養蔵、清水一雄、山西俊夫の3名が参加しました。東京を出る時は雨模様でしたが、大阪はまだ梅雨前で上天気でした。

当日の出席者は26名(男性15名、女性11名)。加藤事務局次長(兵庫県保険鍼灸師会理事)の司会で進行され、2019年4月18日時点での入会人数118名、団体加盟数17団体、署名到達39,998筆であることが発表されました。

山村会長が「H3 1. 1から受領委任制度が導入されたが、国民の会が存在したから各議員、団体を動かしたのは間違いない。今後も健康保険で受けられるよう活動していきたい」と挨拶されました。来賓は自民、公明、維新の会等超党派で秘書の方が出席又は大串自民党衆議院議員他からメッセージが寄せられ政治家との密接な関係にあることが伝わってきました。参議院選挙が近いこともあり熱気が伝わってきました。

高橋副会長が議長に選出され、2018年度の東西の活動報告、会計報告が読み上げられました。山西がNPO医療を考える会の活動の補足説明をしました。

2019年度の活動方針は下記の通り採択されました。

1. 会則第3条(目的)に基づき、全国的な運動展開を目指します。
2. 鍼灸・マッサージ等の関係団体に協力を呼びかけます。
3. 今年度の活動目標

署名到達目標 累計7万筆を目指す(他団体に協力を求める・駅頭宣伝活動・イベントへの参加等)

組織拡大目標 個人会員200名(友人・知人の協力、患者さんへの呼びかけ等)・団体加盟30件(保育士・民商等)への拡大を目指す。

支部結成目標 京都・大阪・奈良など10支部以上の結成を目指す

広報活動目標 機関紙・会報の定期発行、HPの充実、SNSの活用、新聞への投稿

組織活動目標 月1回の会議を実施、地域の会議の実施

学習活動目標 学習会の実施

2019 年度役員体制は山村会長、藤岡事務局長兼副会長以下、高橋養藏、清水一雄、山西俊夫の 3 名が引き続き副会長として活動することになりました。

関西の参加者からの意見は次のようでした。

京都川端鍼灸治療院の岡先生：「6 名で運営しており、患者とのよもぎの会が来年 3 月に 30 回目の総会を迎える。署名が一周して集めきれていない。保険医の同意書をスムーズに進められるよう治療院のすぐ近くにある保険医と打ち合わせている。」

住吉区鍼灸マッサージ師会会長坂本先生：「同意書より保険医の診断書の方がリスクもなく書き易いので会としてその方向にもってゆきたい。」

森先生から「同意書が取れないケースが出ていないか」との意見が出され、清水副会長から東京の男性の患者さんの例として、保険医から今回限りですよと言われた時に、その患者さんは同意書を書くことで先生に迷惑がかかるのでしょうかと問い返した、すると保険医はそんなことはないですよとスムーズに書いてもらったことを紹介された。

高橋副会長からは、厚労省の役人との団交では、患者さんの声に対しては業者に対するのと違って厚労省の役人は黙って聞く、その意味で国民の会を大きくしたいとの意見が出された。

第 2 部 「あ・は・き討論会が開催」

15 名が参加、患者さんが参加されなかったのが残念だったが、各自が遭遇している問題点（返戻が多くて困っている、事務量が多くなり保険者側も同様に多くなっている、人件費がパンク状態等々）が活発に意見交換された。

最後に藤岡事務局長から、「厚労省に償還払いを廃止させ、受領委任払いを認めさせたのは至難の業だった。各党議員（厚生労働委員）が厚労省に集中砲火を浴びせた結果受領委任払い制度を獲得できた。

法律の深読み、なぜ当会が不利な立場になったか歴史的に深読みすることが必要。

法律で縛られていないから従属するべきでない、保険医と鍼灸師は同レベルである」と締めくくりの挨拶がありました。

国民の会の会計、広報、事務局次長補佐の役割を一手に引き受けておられる住之江鍼灸師会の坂田先生のご活躍の芳に感謝の意を表したく思います。

以上



心いやされたハーブツアー

NPO 法人医療を考える会は 6 月 16 日にメディカルハーブツアー、ハーブの勉強会を行いました。

埼玉県飯能市「メディカルハーブ生活の木 薬香草園」まで出かけましたが、都心とは全く違う緑美しい環境に驚きました。



(イングリッシュラベンダー)

ゆっくりの集合時間でしたので、まず庭園の花をみながらのランチをとりました。30 種類ぐらいのお料理が並んでおり、あれやこれやハーブの香りを十分に楽しみながらの昼食でした。

その後、薬香草園のハーブを育成している担当者の案内で、園内のハーブをみながら、ハーブの利用法や薬効などの説明を受けて勉強しました。



(コモンマロー)

夏のハーブの花の盛りの時期となり、ハーブ園が一番美しいときとのことで、90 分の勉強会ももう終わりなのかという感じでした。

代表的なハーブをあげてみます。

○レディースマントル——葉はうちわのようだ。女性の病気に使う。

○レモングラス (イネ科) ——細長い葉、香強くお料理に利用。

○コモンマロー (アオイ科) ——花はきれいな紫色、お茶にする。喉の粘膜を保護する。

○コモンタイム (シソ科) ——リンパの流れをよくする。風邪の時に利用する。

○イングリッシュラベンダー (シソ科) ——薄いピンクの花、お茶、アロマテラピーなどに使う。

○シトロネラ (イネ科) ——レモンのような香り、虫よけに利用。

○ペパーミント (シソ科) ——目がさめそう、リラックス効果もあり。

○ローズマリー (シソ科) 香りよい、お茶、化粧品、アロマテラピーなどに利用。



(レディースマントル)

この園では、ガーデン以外にもハーブ茶の作りの部屋、プチサロン、ギャラリー、ベーカリー工房、アユルヴェーダーサロン等があります。

この「NPO 医療を考える会」設立時「会」の呼びかけ人になっていただいた幡井勉先生のことを思い出します。先生は「アユルヴェーダー学会」の会長をされていて、アユルヴェーダーは生活法、食養生も医療の中に含まれていることを教えて下さいました。ハーブも日常生活の中に自然に用いられていたようです。

私たちの多忙な生活の中で、一日でもハーブ園の様な自然につかると、体によい気、波長をたっぷり受けて、また、いい香りにつつまれ、ひとときでも脳細胞がスッキリし、次へのステップに弾みがつきそうです。



いつも都会のよくない電波などにかこまれ暮らしていると、五体感覚をみがくこと、忘れがちになっています。また、このような機会がもてたらいいと思います。

(6 月 23 日 田中榮子)

オススメします 安らげる薬香草園

令和1年6月16日医療を考える会で飯能市のメディカルハーブガーデン生活の木 薬香草園でレクが行われました。

私もですが参加者の多くが初訪問でしたが23年ほど歴史があるとのことで会員の鳥海先生は学生であった頃から馴染み深い地元の楽しめるスポットであったとのことで、早めの昼食を取りながら地元の話を変えて楽しく話してくださいました。

(早めの昼食は、予約の関係上。大豆やハーブをアレンジしたスリランカカレーや洋風中心の美味しいビュッフェでした。)

パンやアイスといった美味しいものが気軽に買える 近くの団地が出来るとき、住人の散歩コースとしても想定の上で造られたそうです。

食事の後、ガイドさんとともに1時間半弱の園内ガーデン散策となりました。少々日差しが強く暑めでしたが ウラジロハコヤナギ (ポプラの仲間) やネムノキ、菩提樹といった木陰もあり 過ごしやすかったです。

ハーブ園では効能で分かりやすく区切られていて効き目と植物が案内通り (マーシュマロウ) に分けられていました。

例えば; **WINTER** (風邪を意図して); アメリカ産のエキナセア免疫系の向上、コモンタイムは胸腺リンパへの強化 **THROAT** (のど); 根にとろみ成分を持つマーシュマロウ、コモンマロウ **HEAD**(頭痛を意図して); ベトニー、 偏頭痛にフィーバーフェューなど。薬事法との兼ね合いがあり、展示やパンフレットには効能としての表記は避けているとのことでした。

薬香草以外にもガイドさんから ネムノキやニセアカシアの花は天ぷらや炒め物で非常に美味しいものであること。ベンチの側にローズマリーを植えてくつろぎの場としていること。脇に植えられていたホップには安眠効果、桑の葉にはお茶とすると血糖値の急上昇を抑制するなど細かく教えてくださいました。



(フィーバーフェュー)

認知症には 昼は覚醒のためローズマリーやレモン、夜は安眠にラベンダーなど人間の活動を想定した応用を教えてくださいました。植物の効果、応用はまだまだ限りないものと思いました。

気温が高いためもあってか みつばち、はなばちが元気よく巡ってました。彼らの活動の産物、ハチミツは園の名産でもあるとのこと。

自然とその産物を味わい、安らいだ時間を過ごせる薬香草園ぜひ一度行ってみてください。オススメいたします。 (武井 百代)



セルフケアに役立つ指圧とツボの体験会

指圧治療を体験し、セルフケアに役立てていただくための指圧とツボの体験会を開催しました。狛江市の広報誌に地域の利用者による運営委員の行事を載せていただき、2時間で11名の方々が参加されました。

人口8万人を少し超える小さな東京で2番目に少ない人口ですが、調布市寄りの都営住宅に隣接した地域センターで、都営からは2名、他各地域から来ていただきました。

全員アンケートに答え次回に期待を寄せる感想をいただきました。50才代～80才代の腰痛を訴える方も半数を占めました。今後参加された方々の要望に応えるよう月1回のセルフケアと体操を取り入れて計画したいと考えています。（報告 山口充子）

日時 2019年6月23日（日）10時～12時

会場 狛江市上和泉地域センター 1F 和室

参加費 500円

参加者 11名

施術者 3名 武井百代 岩下幸卯 高橋養藏（敬称略）

責任者 山口充子



参加された皆様からアンケートにより、体験のご感想などがございました。

アンケートの結果（11名全員記入）

1 体験全体について

① まーまー 0人 ②良かった 5人 ③とても良かった 6人

2 感想・意見

Y・Sさん 親切に細かくおしえていただけてよかったです。

M・Nさん 気になる所のツボを教えてもらえたので続けて改善できたらと思います。

S・Nさん 参考になったことが多かった。

K・Tさん 腰の歪みを治していただいた。

T・Nさん もう少し時間が欲しいです。

K・Kさん 初めてのことで、良い経験になりました。1回の治療で治りました（腰の痛み）

M・Mさん 定期的に講座があると良いです・希望

Y・Yさん ツボを押した後、体操をした後、すっきりして気持ち良く是非続けていきたいと思っています。



3 東洋医療（はり灸・マッサージ他）

経験 有 8名 無 3名

4 今後 参加の有無

参加したい 8名 条件があれば 3名 他
1名時間を間違い12時に来訪





自信を持って必要なワクチンを選ぶための本

(双葉社 母里啓子著 1100円)

衛生状態、栄養状態の悪い途上国においては、うつる病気で命を落とす子どもがいて、だからこそ予防接種は必要で、有効なものなのです。

かつての日本もそうでした。

けれども、今の日本は豊かで、清潔で、感染症で亡くなる子どもはほとんどいません。

乳幼児死亡率は世界で一番低い国。危険な病気はどんどん減っているのです。

ワクチンの必要性は低くなっているというのに、今の世の中には、子育て中の若いお母さんとお父さんを心配させてしまうような情報が、あふれているように感じます。

どうぞ、少し気持ちを楽しんで、しなくてもすむこと

とは、いっぱいあります。ワクチンを打たなければと

いうプレッシャーから解放されていていいです。ゆっくり必要なものを選んでください。

今の世の中、お母さんお父さんは、ちょっとずぼらなほうがいいですよ。

お子さんと過ごす毎日が心楽しくすこやかなものでありますように、その願いをこめて、この本をつくりました。
(著者の「はじめに」より抜粋)

NPO 法人医療を考える会は、2017年の総会に続く講演会で、ワクチンの問題を取り上げました。

母里啓子医学博士の著書「もうワクチンはやめなさい」の出版社、双葉社を通じて、ワクチンについての正しい知識の普及やワクチン被害者救済に取り組む、NPO法人コンシューマネットジャパンの古賀真子さんの紹介を受け、講演をお願いしたのです。

講演でのお話を聞き、ワクチンをめぐる医療行政の実態をはじめて知りました。

政府は、2010年からワクチン接種の大規模公費助成を打ち出しました。2013年に小児用肺炎球菌ワクチン及びヒブワクチンを定期接種とし、2014年には水痘ワクチン、2016年にはB型肝炎ワクチン定期接種として、次々と公費によるワクチン接種を広げているのです。

ワクチンの効果は疑問、接種の必要もないワクチンの接種による深刻な副作用もでてくるのです。製薬企業や医療関係者の予防のためのワクチンという宣伝のなかで、国民はなかなかワクチンの実態を知る機会がありません。

この度、母里先生の新しい著書「子どもと親のためのワクチン読本」(最新改定版)が出版されたので、是非、この機会に著書を手にして、ワクチンとはどのようなものか、本当に必要なのかお考えいただければと思います。
(久下 勝通)

ヨーガの魅力

松尾洋子

昭和 50 年頃のヨーガの本は、カップブックスから出版された沖正弘氏の「ヨガの喜び」という本くらいしか一般書店には無かったと思います。自分の身体を自分でコントロールできるという、私にとっては夢のような本でした。

見よう見まねで本の中のポーズを練習していました。

そんな時、ちょっとしたきっかけで京都にアシュラムの有る、ヨーガ禅同友会の佐保田先生と出会いました。佐保田先生は大阪大学のインド哲学の教授でしたが、絶えず体調が思わしくなく教え子達が長くは生きていないだろうと話していたそうです。

62 歳の時インドの友人から、このままで行くと貴方は短命に終わるので是非やってみて下さいと簡単なヨーガを勧められたそうです。

難しいポーズでは無く朝晩この基本のポーズを 3 カ月続けてごらん下さい、見違えるほど元気になりますよ！と教えてくれたのが床上体操（基本体操）でした。

言われるままに 3 カ月ほど実行したところ教え子たちが佐保田先生は生き返った！！と驚いたそうです。このような話をお聞きして、私はヨーガの虜になりました。その後、基本の動きを続けています。 本当に素晴らしいヨーガと出会えたことを嬉しく思っています。

みなさんまず、簡易体操に取り組みヨーガへの一步を踏みだして下さい。

ヨーガへのいざないー簡易体操

（日本ヨーガ禅道院、ヨーガのすすめ、簡易体操から転載させていただきました）



図 1

1. [1] 先ず床の上に正坐（金剛坐）。両手をヒザの上におき、しばらく眼をとじ、息をしずめます（図 1）。

[2] 正坐のまま、両手を両膝の前につき息を吐き、そのままの姿勢で顔を上げ、息を吸います。続いて息を吐きながら前へ身を伏せ、手は前方へ伸ばします（図 2）。しばらくして息を吸いながら上半身を起こして正坐に戻ります（図 1）。



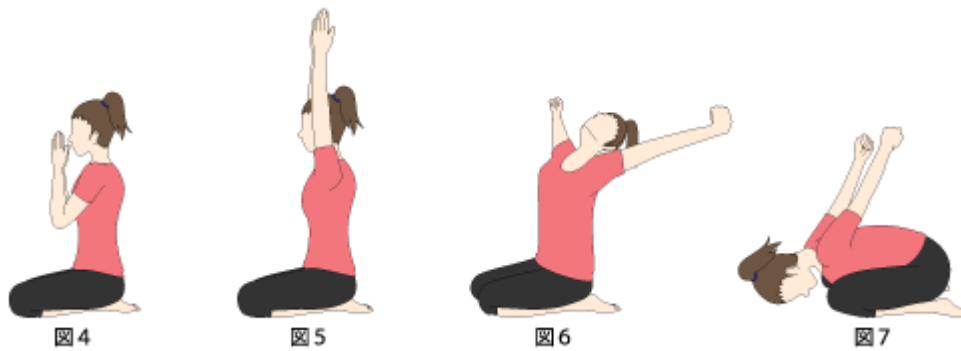
図 2

[3] 上半身を右へ捻り、両手を左右に開いて床上につけます。息を吐き、そのままの姿勢で顔を上げ息を吸います。続いて息を吐きながら両手を床上にすべらせて、右のアシの外側の線を引き伸ばした直線上に一直線に開いていきます。頭は次第に床に近づき、しまいにはヒタイが床につきます（図 3）。この姿勢をしばらく持続します。この時、左のお尻が床から浮き上がらないように注意します。



図 3

息を吸いながら静かに身を起こして正面を向き、正坐に戻ります（図 1）。左についても同じ体操を行います。



〔4〕正坐（図1）の姿勢から、胸で合掌（図4）ゆっくり息を吐きます。息を吸いながら合掌の手を上へ上げます（図5）。十分に伸びたところで息を止め、手を左右に開くと同時にコブシを握り、その手を十分に左右へ開き、上半身を思い切り後ろへそらします（図6）。次に、手を前から背中へまわして、背中の上へ高く上げながら上半身を前へ伏せて頭が床についた時、息は充分に出しきります（図7）。そこから息を吸いながらゆっくり身を起こし、正坐（図1）の姿勢に戻り胸で合掌します。同じ体操を繰り返します。

〔5〕正坐（図1）のまま後ろへ倒れます（図8）。しばらくジッとその姿勢を維持してから元の正坐に戻ります。初めのうち、膝を開いたり、お尻の外側にカカトを出してもよいでしょう。

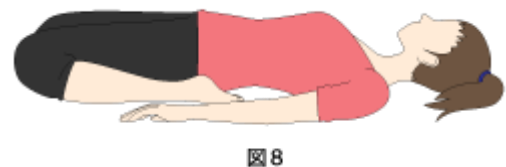


図8



図9

〔6〕両脚は少し開いて伸ばします。腕は手のひらを上にして、カラダから少し離して体側に伸ばします。足先から始め頭の先まで順次緊張を解き全身をくつろがせます。そのままそのくつろいだ状態を維持します。（図9）。

体験治療のおしらせ

会場 千駄ヶ谷社教館 3階 和室
 日時 8月15日(木)13時~15時
 9月19日(木)13時~15時
 申し込み NPO 法人医療を考える会事務所 3375 - 6151