

保険証一枚ではり・きゅう・マッサージを受けたい

# 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](mailto:iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://npo-iryu.org/>



## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。  
コロナ禍が一向に納まらない中、皆さまいかがお過ごしでしょうか？私は子どもの頃から虚弱体質でした。加齢に伴い内科・外科・歯科・眼科等々病院通いに明け暮れています。ある時、東洋医療を知りその効果に魅せられました。東洋医療から、自分の体を守るために免疫力を高め衣食住を考える日々です。

今年もよろしくお祈りします。

木幡久美子



長年趣味で、約2キロのカメラを持って新宿御苑や、カメラ仲間との旅を楽しんでいます。ところが、親指の付け根が硬くなり痛みを伴っていました。首・肩・背中がガチガチの状態の中、近くの社教館祭りでNPO法人の「体験マッサージ」を受け、会員になって定期的に参加することになりました。マッサージを受け気持ちの良さを感じ、いつの間にか痛みが楽になっていました。大きな病気にもならず過ごせるようになっていきます。今年もよろしくお祈りします。 白砂文子



## マッサージ・鍼きゅうの体験に参加

山口 務（渋谷区在住 79歳）

私はNPO法人医療を考える会（以下単に「NPO」と称す）の鍼きゅう・マッサージ体験会に参加させて頂いています。きっかけは毎年、渋谷区立千駄ヶ谷社教館で開催される“社教館祭り”でNPOが主催された体験会に参加したことです。私はこれまで数回ぎっくり腰を経験し、いつも腰に神経を使いながら生活してきました。そこで俳句（結社「風の道」に所属）の月例会を同じ社教館で開催している関係で、令和2年の体験会に参加者の列に思い切って並びました。この時は短時間でしたが、ベテランのマッサージ師の方がこちらの気になる身体の場所などを聞きながらツボを押さえたマッサージをしていただきました。すると身体が軽くなった感じで、気分もすっきりと晴れました。お陰で社教館祭りの自分達のブースに戻り、短冊展の来客対応にも精が出ました。この際、NPOでは毎月1回、社教館での体験会への参加のお誘いを受けました。以来、現在まで出来るだけ都合をつけて体験会に参加をしています。

聞くとところによるとこの体験会は鍼きゅう・マッサージの医療効果を実際に体験してもらうとともに、その治療に健康保険の適用を可能とするための広報活動の一環であるとのこと。鍼きゅう・マッサージの日常業務の傍ら参加されているNPOの会員の方々の熱意が一刻も早く実り、多くの治療を必要とする方々に朗報を届けて欲しいと切に願っています。

## 第17期理事長就任のご挨拶

理事長 山西 俊夫



第17期の理事長に就任致しました山西です。40歳でC型肝炎を西洋医療に宣告されましたが、東洋医療に巡り合えたお陰で、76歳になりました今でも会社勤めを継続しております。その関係で週日は群馬県渋川市、週末は町田市と往復生活を送っております。3年前に妻に先立たれてからは、自称人生の修行生活を送っております。

初代理事長の相葉計佳先生は、御自分の病の治療体験から鍼灸に光線治療を組み合わせ独自に東洋医療を編み出し、常々東洋医療と西洋医療の統合治療を叫ばれておられました。我々日本の伝統医学は、明治維新後のドイツ医学の輸入、第2次大戦後の米国統治の影響により医療として認められず今日に至っています。日本人とはかくもあっさりとも国の伝統医療としての東洋医学を否定してしまう民族なのかと、強い者に巻かれる主体性のなさにじくじたる思いです。しかし薬に頼らない、体の自然治癒力を重視する東洋医学が国民に支持されて今日まで生き続けてきたのも事実です。

なかなか理事長の職責を十分に果たせていないことを反省しておりますが、皆さんと共に東洋医療を健康保険で受けられる運動を推進して参りたく何卒よろしくご協力を賜りますようお願い致します。

## 理事就任あいさつ

理事 北川楓樹

この度、本会の理事を引き受けることになりました北川楓樹と申します。

私は、本会の目的である鍼灸マッサージ治療の理解促進および普及を図るため、ホームページの更なる展開を図りたいと考えております。

具体的には、「あなたに合った良い治療院の探し方」をいろいろな角度でお伝えしながら、「治療院検索サイト」を作り、患者様と治療院の橋渡しを担いたいと思っております。

この事業は会員の皆さま、鍼灸マッサージ師会の皆さまのご協力なくしてはできません。

何卒ご支援を賜りますよう、ご助力をよろしくお願い申し上げます。



## 第 16 回 NPO 法人「医療を考える会」定期総会 の報告

理事長 山西 俊夫

11 月 15 日（日）13 時 30 分～14 時 50 分 上原社会教育会館にて開催されました。

当日はコロナ禍でしたが、正会員 17 名、委任状出席者合わせて 121 名、正会員総数 199 名の過半数が出席して総会は成立しました。また賛助会員の方も参加されて熱心に意見を述べて下さったことは、例年になく緊張感とともに盛り上がった総会だったと感謝致します。

司会武井百代氏より開会宣言があり、理事長及び来賓者の挨拶が以下の通りありました。

山西理事長： 新型コロナで益々不安な社会になっており、国はワクチンの開発に躍起となっているが、もっと大切な対策は自身の身体の抵抗力、免疫力を高めることであり、国は東洋医療の重要さに目を向けるべき時期で価値観の転換が必要と考える。この観点から今日 1 日討議をお願いしたい。



(社)鍼灸マッサージ師会 清水代表理事： 我が家の猫が 20 歳で旅立ったが老衰にまで行けたことは、ネコにも充分東洋医療が通じると思った。鍼灸やマッサージ指圧治療は、政府の指導のため保険者から好意的に見られていない。橋本氏がマッサージで不支給を出された。しかし変形徒手矯正術は、関節の拘縮を改善するために行う治療であり、寝たきりの予防に必要な手技だ。保険で治療する場合は、毎月の医師の診断を義務付けている。車椅子生活の患者さんには毎月の医師の診察は厳しい。都の口頭陳述に立ち会うため十数名で押し掛けたが入室はできなかった。患者さん自身がその場で意見陳述されたのは良かった。不支給の取り消しを要望する署名ハガキを作成したので、協力をお願いしたい。令和 3 年から新しく卒業する人に対して政府は、健康保険による治療を行うためには、1 年以上の実務体験がないと治療費の申請を認めないことにしている。このことに対しても改善を求める。

国民の会藤岡副理事長： 受領委任払いになったことはみなさんの力があってこそだが、超党派の国会議員の力を借りて償還払いを受領委任払いへと勝ち取ることができた。

しかし令和 3 年 7 月から月 16 回以上の頻回施術の場合は償還払いに戻すと厚労省は言っている。給付は与えるものだが、償還とは償うという意味であり我々は処分の世界にいる。そのことを分からなくては行けない。法律では「医療を給付する」と書いてある。東洋医学もあんま・マッサージは給付とされているが、鍼灸のみが給付とされていない。この違法を許してはいけぬ。大きな困難はいっぱいあるが皆さんで乗り切っていこう。

議長に北川楓樹氏が選任され総会の議題に入る。

第 1 号議案 2019 年度 活動報告が山口充子氏よりあり、氏より 58 歳からこの世界に入り 21 年患者として活動してきたが、若い世代に伝えていくためには、ホームページの活用が必要。そして患者が声を上げなくては行けないと挨拶があった。

第 2 号議案 2019 年度 収支報告 山口充子氏より報告。鳥海会計監査人欠席の為、代理人岩下幸卯氏よ

り会計の取り扱いに誤りがないことが報告される。

第3号議案 2020年度 活動報告（案）が山西理事長より提議される。

第4号議案 2020年度予算（案）が山口充子氏より提議される。

以下の質疑応答があった。

松本泰司氏より、給付と処分について質問があり、藤岡東洋雄氏より受領委任、償還払いも処分。生活保護、労災は給付との説明があった。

田岡恭子氏より、収支報告書、予算案に人件費の項目がないが、経費はどうなっているかとの質問があり、経費によっては鍼灸・マッサージ師会に所属の者は社団から支払われている。

ボランティア活動が基本との説明がなされた。

北川楓樹氏より NPO ホームページの内容を、患者さんが「自分に合った治療院を探す」ための検索サイトと、従来の「運動」を推進していく 2本立てにしていったらどうかとの提案があり、今後会として検討していくことにした。

次に1号から4号議案は拍手により承認された。

片岡ミドリ氏より「医療を考える会」の団体名は西洋医療を連想させる。会の目的がはっきり分かるように「保険を受けられる会」、「東洋医学を考える会」などに名称を変えた方がよいのではないかと提案があり、今後の検討事項とさせていただいた。

新理事 10名、監事 1名が下記の通り選出された。総会后、役割分担を決める。

理事長	山西俊夫	(重任)	理事長
理事	山口充子	(重任)	副理事長 事務局担当 会計
理事	武井百代	(重任)	副理事長 企画
理事	高橋養藏	(重任)	組織
理事	岩下幸卯	(重任)	企画 レクリエーション
理事	久下勝通	(重任)	広報
理事	田中榮子	(重任)	組織
理事	木幡久美子	(重任)	企画 レクリエーション
理事	松田陽一	(重任)	
理事	北川楓樹	(就任)	企画
監事	鳥海健二	(重任)	会計監査

最後に田中榮子氏より閉会挨拶があり、14時50分散会となった。

以上

# 心がほっこり元気をもらった 和田浄史先生の講演

田中榮子

11月15日「NPO法人医療を考える会」総会後の講演会で「チームワークアプローチ」と題して、和田浄史先生のお話を伺いました。

和田先生は川崎協同病院の外科部長として活躍されていますが、勤務している病院は、20年余りまえにある件で、病院が存続できるかどうかの瀬戸ぎわまでいきました。7人いた外科医も和田先生一人だけになりました。

現在の川崎協同病院は、『「消費生活協同組合法」という法律にもとづいて設立された川崎医療生活協同組合が運営している病院です。1951年に職員4名の「大師診療所」からスタートし、以来「医療は病院や診療所の中だけではない、地域の中にある」という精神のもと、いつでもどこでも誰でもが安心してかかれる、地域住民・組合員に信頼される病院をめざし、地域住民や生協組合員とともに、小児麻痺から子どもを守る運動、公害をなくす運動、災害医療、医療保険改善の運動などに取り組んできました。

「命に貧富の差はない」という立場から、差額ベッド料は徴収していません。病床数 267床』とレジナビWedで紹介されている、地域で信頼されている病院です。どのようにして今日のような信頼厚い病院へ変わっていったのでしょうか。

## 1) チームワークをいかにつくっていくか

まず、同じ思い、目標をもった医療者でチームを作ります。輪の真ん中に解決すべき話題をおき、その輪には、患者と家族、必要なときには行政や地域住民も入ります。

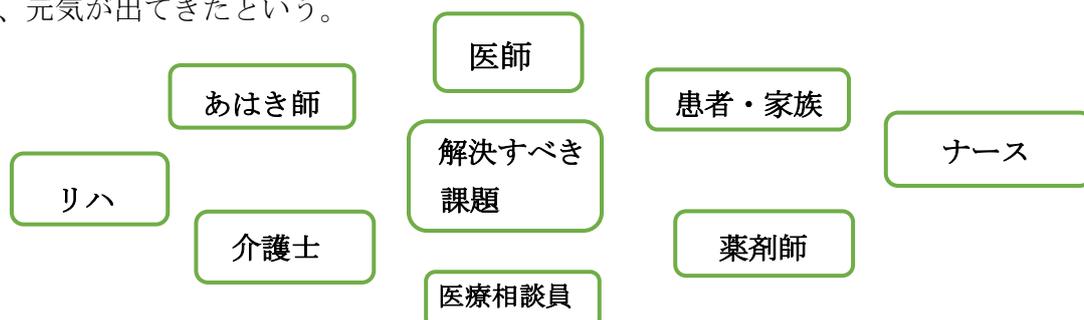
そして、どんな職業の人も患者も、一人ひとり尊重し合い、何でも遠慮することなく出し合い、解決を目指します。それが問題によっては、主になるメンバーが違います。得意な人が主になります。一般社会にあるような、医者はどこでもトップにくる、という考え方とは違います。

発生する問題によってメンバーの力関係を柔軟に変化させ、その時々で、問題解決に最適な体制がとれるのが民主的なチームです。

## 2) 幸せとはなんでしょう 症例 1

すい臓がんの高齢の男性は、手術をしましたが、食事もとれず痩せて廃人のようになってきました。医師はどうしたらよいか考えます。

そこへセラピストが「この患者さんの奥さんは、喘息で酸素吸入をしながらくらししています。この患者さんは、奥さんをまた介護できるようになりたいと思っていますようです。」と患者さんの心情を明らかにしました。それではそれを進めようと、奥さんの介護をすすめたところ、幸せそうな良い顔が現れ、元気が出てきたという。



### 3) 幸せとはなんでしょう 症例 2

布団屋さんご主人は、胃がんで激やせしました。来週日曜日に娘さんが結婚しますが、それまで命がもたいたのではないかもしれない状況です。では「今日、病室で結婚式を挙げよう」ということになり、各方面へ連絡を取り実行しました。そのお父さんのなんと幸せそうだったことか。この場合はブライダルサロンの人の尽力がありました。

幸せとは何でしょう。QOLはいつも患者の心が決める——あいだみつお。  
その人その人によって幸せ感、大切なものは違います。



和田浄史医師

### 4) はなちゃんの味噌汁

新聞記者の安武さんと千恵さんは交際後、千恵さんに乳癌が見つかり、手術を受けました。その後お二人は結婚し、千恵さんは乳癌再発の危険があるなかで出産し、はなちゃんが生まれました。

その後、癌は肺に転移。千恵さんは、5歳になったはなちゃんに、生きていくために必要なことを教え始めました。はなちゃんが8歳になった時には、千恵さんの癌は全身に広がっていました。

千恵さんのことば「ほんとうに命がけで産んでよかった、とあらためて感じています。私は今は、むすめから寿命を延ばしてもらっています。」千恵さんは33才で亡くなりました。

「ママがいなくなっても毎日みそしるをつくってパパと食べる」と約束したはなちゃんです。

お父さんは「千恵のぬか床を続けて、はなに引き継いでいく」とはなちゃんを愛情いっぱいに見守っています。

### 5) 東洋医療にたずさわるみなさんへ

先生は、ときどき、患者さんの床屋になり散髪を受け持ちます。そういう時は、患者さんは心の内をいろいろ話してくれるそうです。普段は聴けないいろいろのことを話してくれるというのです。

先生は、私たちの仕事「東洋医療」にふれて「治療院に行き治療してもらおうと心地よく楽になる」。「東洋医療をやっている人は、患者さんの本音をきくことができる。これは大事なことで、患者のケア、いやしになります」。「わたくしは皆さんから「同意書」を頼まれると喜んで書いています。医師は伝統医療の効果を知らないのです。今後も患者さんのために協力していきましょう。」

### 6) おわりに

和田先生は、7月30日タクシーに跳ねられ、頭蓋骨骨折やら重症の状態となり、いまだに治療、リハビリを行っている状態です。そのような中で遠くから、私たちの「会」の講演にかけつけてくださいました。心より御礼申し上げます。

この弱肉強食の矛盾渦巻く社会で、私たちはとかく肩肘をはってくらしています。今日の和田先生のお話を聞き心あたたまり、明るい展望も見えてきました。

患者さん一人ひとりを尊重して、その人の幸せに貢献することができる私たちの仕事、東洋医療。患者さんに学び、力を合わせて、目標に向かい進んでいきたいと思えます。

## 体験マッサージ

毎月第3木曜日に千駄ヶ谷社教館3階の和室で13時30分～行ってきました。  
今年は1月21日（木）です。



当会の会員になっていただき定期的に予約していただき行ってきました。

「体験」を通じてその良さを実感し、西洋医療とは違う不具合な体調を整えすっきりした表情になる心身を実感されています。

2021年2月は「第32回千駄ヶ谷社教館まつり」です。

多くの参加者と会えるのを楽しみにしていましたが、コロナによって体験コーナーはできなくなりましたが「展示コーナー」を3階の大学習室で行います。

私たちがめざす東洋医療を知っていただけるように見て、読んでご理解いただける工夫したものにしたいと思っています。チラシも用意いたします。特に介護を必要とする方・歩行困難な方の往診や保険で治療を受けたい方などの資料も用意させていただきます。コロナの中で自然と共生出来る衣食住を考え、免疫力を高められるよう考える場にできたらと思います。

参加される方は社教館まつり実行委員会が発行した「入場券」が参加団体に配られました。それがない方は入場できません。参加可能な方は「NPO法人医療を考える会」事務所にご連絡ください。

2021年から体験マッサージの形を変更いたします。

体験期間は3か月間 1回30分 ¥500円の資料代

その後、1年間は ¥1000円となります。

1年を過ぎるまでに保険で鍼灸マッサージが受けられるよう施術師の先生を紹介させていただきます。又施術所を紹介させていただくように致します

保険で受けるためには国の厚生労働省の決められた制度に則った形が求められ、料金もその決まりに従うこととなりますが、各施術師や施術所と話し合ってください。詳しくはパンフレットなどご覧いただき説明させていただきます。

必要な医師の「同意書」や申請書は施術師が用意いたします。

本年がより良い年になりますようお願い申し上げます。

お体を大切に、今後ともご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

NPO法人医療を考える会

事務担当 山口充子

## 社教館での体験治療ボランティア体験記

はり・きゅう マッサージ師 岩下幸卯

年に一回、2月に行われる社教館祭での東洋医療体験ボランティアがきっかけで、患者さん達の要望もあり、月に一回第3木曜日に体験治療を始めて久しい。

月に5～6名の患者さんが常に来るようになってきた。通信費、書類代として500円の廉価で行っているせいか、参加者は絶えない。「体験」ということで、30分程の短い時間の治療だけど、その時に一番つらい部位を聞き出し、それを取り除くという治療をしているが、びしっと適応に治療すれば緩解して喜ばれている。多少の入れ替わりはあるが、毎回参加してくる患者さんもいる。中にはご夫婦で来られるカップルもいる。

参加している治療師も無報酬のボランティアということもあり、その確保にも苦戦しているのが現状だ。

この体験治療の目的は、東洋医療を認知してもらうことで始めた。そして、いろいろな制限はあるが健康保険で取り扱いできることを理解してもらうようお話ししている。健康保険で受診できるよう制度改善の署名にもご協力いただいている。



### 東京に行っているの

理事 高橋養蔵

12月はじめに、栃木県から腰痛の予防のために治療に見えた60代女性の患者さん、コロナウイルスに感染している人が増えているこんな時期に東京に行って、いいのと言われたと言って治療に見えました。

話を聞くと、町で二人の陽性患者が発生し周囲の人たちの目が厳しく、二人とも他市町村に引っ越したとのこと。こんな状況で東京に行くと言ったので、注目されたようです。

本人、「私、治療すると元気で働くことができるの」と言って治療に見えました。

東洋医療は、インフルエンザウィルス、コロナウイルスにも予防効果を発揮します。大いに活用しましょう。

誰もが希望したら健康保険で東洋医療を受療できるよう、健康保険制度に明確にいち付けてもらいましょう。皆さんと一緒に頑張ります。



### 冷静さと穏やかさを持った始まりに

副理事長 武井百代

2020年は世界中の多くの方にとって困難な一年であった。国の方針や生活状況においてまた大きな明暗が分かれた。

この中で援助、努力、助け合い、情報を活かし正確で冷静で穏やかな立ち回りが必要だった。自身も新しい発見もあった。悪いことは沢山有ったが、それだけではないことも確かにあった。

2021年急に全てが好転するわけではないが、引き続き冷静さと穏やかさを持った始まりとしたい。

# 健康の基本は免疫力の強化

久下 勝通

クスリやサプリメントのすさまじい毎日の宣伝が、いやおうなしに目に耳に入ってきます。

体のどのような変調でも、クスリやサプリメントで改善できるかのような宣伝のなかで、なにかといえ薬にたよる生活習慣が作り上げられているのではないのでしょうか。

コロナ感染により、改めて免疫力が注目されています。感染しても無症状や軽症の人が7割程度で、重症や重篤状態が現れるのは、高齢者や他の疾患を抱える人だということです。

コロナウイルスの影響は、それぞれの免疫力にかかるのです。感染に対処する不安が膨らむ中で、免疫力を強化する食事や体操が、テレビや出版物でさかんに取り上げられています。

「医食同源」健康を考えるうえで、まず、第一が飲食、そして、第二が運動を取り入れるなど生活改善です。また、体調の変動、いろいろな症状が気になる場合は、まず、はり灸治療やあん摩マッサージ指圧治療を利用し改善をすすめるべきだと思います。

「薬を飲めば、たしかに、つらい症状はたちどころに消えるでしょう。しかし、クスリは目先の症状を消しても、結果的には体の免疫力を下げしてしまうのです。このように体本来の力を阻害するのが、薬のもっとも恐ろしいところ。だからこそ「薬のいらぬ体」、すなわち「免疫力の高い体」をつくるのが「元気で長生き」のために絶対不可欠なのです。」

岡本裕医師は「薬がいらぬ体の作り方」（三笠書房）のなかで上記のようにいっています。「薬のいらぬ体」づくり、「免疫力の高い」体づくりをすすめましょう。



## 骨を強くし、若さを保ち、寝たきりにならないために

### 骨に衝撃を与える運動が大切

骨粗しょう症は予防が重要であり、カルシウムやビタミンDの不足がもたらすと指摘され、薬を常用されている方も多いと思います。

しかし、「NHK スペシャル人体“骨”が出す！最高の若返り物質」（2018年1月7日）NHK健康チャンネルの記事に驚きました。

体の骨を強くするために一番大事な問題は、骨への衝撃を与える運動だということです。

私たちの骨は常に日々作り替えられており、大人では3年～5年で全身の骨が作り替えられ、新しく強固な骨が保たれているのです。この骨の作り替えを進めるのが骨のなかの細胞で、骨を壊すのが「破骨細胞」、骨を作るのが「骨芽細胞」です。

古い骨を新しい骨に作り替える作業を「破骨細胞」と「骨芽細胞」が分業しているのですが、骨を作るペースを決めるのは、別の細胞「骨細胞」です。この「骨細胞」は、骨にかかる衝撃を感知する働きがあり、骨への衝撃があるかないかにより新しい骨を作るペースを決めるのです。

骨への衝撃がすくない場合に、骨細胞は新しい骨の量が増えすぎないように「スクロレスチン」というメッセージ物質を放出し、骨を作る「骨芽細胞」の数を減らし、新しい骨を作るのを制限するということです。

このため力仕事が減り、運動のない生活が続くと、骨細胞からの「スクロレスチン」の発生が続き、骨芽細胞が減少し、骨の建設を休憩させてしまうことが、最近の研究でわかってきたということです。

骨粗鬆症となる危険を多くの方が抱えているのです。骨に衝撃のある運動が、新しい骨へ作り替え、健康を維持するために、重要な問題であると指摘しています。

さらに、最近の研究で、骨を作る骨芽細胞は「オステオカルシン」また「オステオポンチン」というメッセージ物質を出し、血管を通じて全身に届けられ、「記憶力」「筋力」「生殖力」「免疫力」を若く保つ力があることが明らかになっている、というのです。体を若く保ち免疫力を強めるためにも、しっかりとした骨を維持することが大変重要な事を指摘しています。

## NHK 健康チャンネルが紹介する「骨を強くし転倒を予防する運動」

**1 背筋運動** 背筋運動は、加齢に伴う腰椎の密度の低下を抑制し、背骨の骨折の発生を減らします。また、姿勢がよくなるので転倒しにくくなります。

- 1) まずうつぶせに寝て、クッションをお腹に入れる。(ポイント) おへその下あたりがクッションの真ん中にくるようにする。
- 2) 両手を腰において、背筋の力で胸が少し浮くぐらい状態を持ち上げ、10秒間維持する。
- 3) 元に戻る。 【回数】1日5回を2～3セット。

**2 片脚立ち** 「片脚立ち」を行うと歩行の安定が増すため、転倒予防になります。また、立った脚の付け根(大腿骨頸部)に負荷が強くなるため、骨密度が上がることが報告されています。もし運動中にバランスを崩しても、すぐつかめるような机や手すりの横で行ってください。

- 1) 片方の足を5～10cm程度上げて、反対の片脚で1分間立つ。
- 2) 反対の脚でも、同様に行う。 左右1分間ずつを1日 1セット～3セット

**3 スクワット** スクワットは、膝の曲げ伸ばしに関わる太ももの筋肉(大腿四頭筋)だけでなく、股関節の曲げ伸ばしに必要なお尻の筋肉(大殿筋)や太ももの裏の筋肉(ハムストリング)も鍛えられるので、トレーニング効果が高い運動です。

- 1) 両足を肩幅より少し広げて足先を30度ほど外側に開く。
- 2) 腰を後ろに引くように5秒間かけて膝を曲げる。  
(ポイント) 膝がつま先よりも前に出ないようにする。つま先より前に膝がでると膝を痛めるので注意する。
- 3) 5秒かけて元に戻る。 【回数】5回～15回を1日2～3セット

