

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 iryo-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp

ホームページ <http://npo-iryo.org/>



患者として再審査請求に思う

理事長 山西 俊夫

(社)鍼灸マッサージ師会の事務局通信215号、216号を読ませていただきました。

清水代表理事、橋本副代表理事の「マッサージ療養費不支給に対する再審査請求」による保険者および厚生労働省に対する断固たる戦う姿勢に、患者の一人として心から賛同と感謝の意を表明したく思います。

数年前に岩下幸卯先生が患者さん（在日中国人）の療養費不支給問題で厚労省に対して再審査請求を行い受理され、厚労省で開催された公開審理の場に、高橋養蔵先生と小生がオブザーバーとして参加した時のことが鮮明に思い出されました。

かなり広い会議室にこの字型に机が並べられ、岩下先生が毅然として一人（患者さんは欠席）対峙されましたが、保険者側は主任と思しき若い女性と部下の男性2人およびお抱え医師の計4人、審理進行役として厚労省OB(?)と思しき高齢者が3人座っていました。後方の机には多数の傍聴者が見守っていました。

審理は療養費不支給の不当性を岩下先生が訴え理由を問いただしたのに対し、保険者側は「前例がない」の一点張りです。とても誠意のかけらも

感じられず、お抱え医師もこれが医師かと疑われるほど一方的に保険者側の不支給決定を支持する通り一遍の意見を発していました。鍼灸マッサージの効用を認めようとしめない保険者の鼻をくくった答弁は会場の失笑を買っていたのを覚えています。進行役もさすがに我慢が出来なかった様子で、「私も体が疲れた時に針を打ってもらったことがあるが、打った後は体がリラックスして気持ち良く、効きましたよ」と保険者側に意見していたのを覚えています。

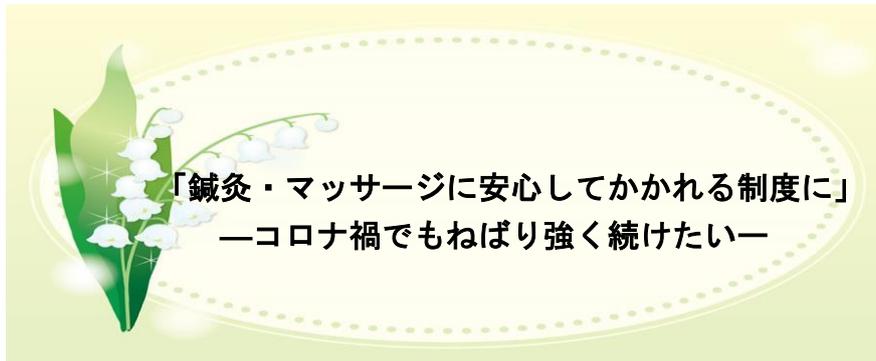
その時の審理会場の雰囲気は、保険者側からの理論的な意見は一切なく、請求側に手応えを感じさせるものでしたので、我々の請求は通るのではないかと期待を抱きましたが、その後の3人の反省会で、高橋先生から「そんな簡単なものではない」と意見されたのを覚えています。やはり後日送られてきた回答書では療養費不支給が覆ることは有りませんでした。

結局、あの再審査は何だったのか、国民の異議申し立てに国が耳を傾けるふりをする単なるデモンストレーションに過ぎなかったのではないかという疑いさえ持ちました。

しかし、埼玉の市役所に勤務して当時保

陰を取り扱っていた学生時代の友人に、東洋医療について話した時に、「大いに異議申し立てを行うべきですよ」と言っていたのを思い起こすと、国が国民の声に耳を傾けざるを得ず無視出来なくなるまで、施術者と患者が一体となって再審査請求を繰り返し行う運動が必要な時期に

来ているとつくづく考えます。当然、時間と費用、精神的、肉体的労力と決意が必要ですが、再審査請求の運動が国側の硬くて厚い壁に一穴を穿つ事につながると信じます。



田中榮子

●長引くコロナ感染症とのつき合い 言いたいことを遠慮なく言える社会に

花いっぱい春本番となりましたが、コロナウイルス感染症は全国的に増加しています。専門家の言われるように、この感染症とのつき合いは長期にわたりそうです。ワクチン接種もはじまっていますが、いろいろな不安はありますね。昨年コロナ感染者が増えはじめた春頃、私の故郷の友人が自殺をはかりました。心ナイーブな人です。それ以後私は神経繊細な人や、病氣療養中の患者さん方へ手紙をよく書くようにしています。少しでもその人が心のびやかに暮らしていられるように願い、その人に応じて心をこめて。

●コロナ禍をどう乗り越えていくかは、私たち人間への試練ですね。小さいことでいがみ合うのではなく、いかに協力していくか。

まず、感染症は未解明なことが多いのですが、人から人へ感染（伝染）する病気だ、と復習します。特徴は、かかっても若い人は軽くすむ場

合が多い。基礎疾患のある人と高齢者は重症化率が高く又死亡率も高い。4月3日現在死者は9,216名です。（一人ひとり大切な命です。）東洋医療を受けていると免疫力が高まります。が、だからといって、このウイルスが多くいる場所への出入りは避けた方が良いでしょう。基本的注意（3密をさける、換気十分に）を守ることは欠かせません。

●政府のコロナ対策について

又起きないように、出来るところで働きかけましょう。

この感染症は「PCR検査」を広く実施することが必要ですが、国は昨年「やるやる」と言いながら、ロクに増やしていません。これを早急に実行させましょう。また、感染した人への治療ケアについて、昨年医療崩壊で多数の死者を出したのに、次への備え、医療の準備、あまりに不十分です。医療崩壊が感染防止のため出かけることもひかえ、人との会話も減らしていると、世の中で起きていること何が本当のことかわかりにくくなりますよね。

2月、東京五輪組織委員長の森喜朗氏の「女性蔑視発言」で、「日本のジェンダー平等」の低さが世界に広く知れわたりました。そして、多くの人が「これからは自分の思ったこと、言いたいことを勇気を出して言おう」と発言していました。これは、女性だけの問題ではありません。男性は働き手の中心として夜中まで働き、日本の過労死は世界一でした。現在の日本は、高度に発達した資本主義国ですが、管理第一主義を通しています。このやり方は、必然的に一般国民に民主主義がゆきわたりません。格差が拡大して、貧苦や病苦をかかえている人は生きていくのも大変です。そして、この「理不尽な社会を、当たり前で安心してくらしたい」と考える人は多くなり、NHKでも「マルクス資本論の学習」をとり上げていました。

● 希望する国民が鍼灸マッサージ治療に、自由にかかれるように

1991年（29年前）、宇都宮の患者さん岸イヨさんは「鍼灸裁判」を起こしました。私たちは、この裁判からも「自分の受けたい治療、東洋医療でも西洋医療でも、自由に受ける権利があるのだ」ということを学んできました。最近、このテーマは私たちの遠くにあるように思われますが、気がついた人、私たちが、こ

のことを発信しなくては、この道理に合ったことは広く知られることはないのです。ずっと長い間無理が通って道理は引っこんでいるのです。

「ジェンダー平等」の波が高まっています。東洋医療分野も（今までも行ってきましたが）正しいことを勇気を出して主張しましょう。日本国憲法や国連人権規約等からもこの権利を主張し、守っていくことが大事です。

言うまでもなく、今の日本は一人ひとりが国の主人公です。基本的人権の尊重、民主主義を国民のものとするのも、私たち主権者の役割です。

東洋医療の健康保険改善への道。これを阻害している諸問題、例えば健保の手続きを行う際、国は一ぺんの「通知」でいやがらせをしていること等、具体的につめていき、私たちの目標達成への道程を出来るところから実践していきたいものです。いつまでも道理が引っ込んでいてはいられません。人権は歴史上も数え切れない運動があり、正義が通り、前向きに歩んできました。その私たちの課題、健康回復及び増進に有効な東洋医療の利用で、国民の皆さんが幸せを得ていかれる道を開いていかれるように、進めていきましょう。

お互いコロナに感染しないように注意しながら、真実を伝える工夫をほがらかにしていきましょう。



患者の声

鍼灸治療に保険が使えないのは、なぜでしょうか

(西東京市社会保障推進協議会に寄せられたもの)



川原 敏子

私宅の主人は9年前から身体中あちこち疼痛があり、毎日薬漬けの状態が続いていましたが、数年前から良い鍼灸医が見つかり、現在、ほとんど毎日鍼灸療で痛みを止めています。薬の量がかなり減ってきて、西洋医学では得られない成果を上げているように思われます。

しかし、問題は治療費です。

今、週6回、自宅への往診で、1回5千円。1か月13万円となります。これは年金暮らしの高齢者にとっては、かなり厳しい金額です。病院の医者(主治医)に「同意書」を書いてもらうと、保険適用を受けられると聞いたので、早速そのようにしてみました。鍼灸医は「往診代(千円)を保険適用分として差し引きますから」と言い、毎回5千円の治療費を払っています。

鍼灸治療には、なぜ病院での治療のように、保険証に記入されている自己負担額通りにならないのでしょうか。これは、どこで、どのように決定されているのでしょうか。

鍼灸医の指導監督をするべき公共機関はどこなのでしょう。

名目だけの1割負担では、せっかく、良い治療法が見つかったと喜んでいただけません。どなたからか、適切な回答を得たいと思っています。

川原様の疑問に答えて

理事(施術師) 北川楓樹

以下の「1点目」で述べることは、あくまで「推測」に基づく見解であることをお断りいたします。

見解は、3点です。

○1点目。それは、まずこの鍼灸師(または鍼灸院)が保険適用に係る説明責任を果たしていない可能性がある、ということです。

治療費の内訳や、保険制度上の仕組みなどを、口頭だけでなく、書類上でも説明する義務があるはずなのに、それが為されていないようです。そうであるなら、これは一治療院だけの問題ではなく、業界全体が襟を正す必要がある大きな問題です。

○2点目。上記1点目は、本来その鍼灸師が所属する業界団体が指導を行うものです。しかし、現在の受領委任制度では、各治療院(または施術管理責任者)が保険者と直接契約する形になるため、保険指導に係る責任は業界団体ではなく、保険者が負うこととなります。しかし、これではあはき(※)業界の「自治」が守られないことになり、そこに危機感を覚えます。(※はり灸あん摩マッサージ指圧治療)

○3点目。あはきに関する保険制度が意図的に複雑化され、事実上使いづらい仕組みにされている現状を、私たちが患者や社会に伝えていく必要があります。この患者の訴えを大切に扱って、新聞やSNSなどに取り上げて頂けるようにしたいです。

鍼灸治療はなぜ病院での治療のように健康保険を使えないのか

川原敏子様より、鍼灸治療はなぜ病院での治療のように健康保険を使えないのか、というご質問をいただきました。

川原さまのご主人は疼痛のため、毎日くすり漬けという状態が続いていたのですが、よい鍼灸師が見つかり、その方の鍼灸治療により、西洋医学では得られない成果を上げているという評価なのです。

しかし、1回の治療費が5000円で1ヶ月13万円にもなるため、高齢者には厳しい出費です。

そのために健康保険による治療を受けることができるという事を聞き、主治医に同意書の提出をお願いし、鍼灸師に健康保険による治療を要望したのです。しかし、鍼灸師さんからは、往診代1,000円を差し引くという話があり、治療費の5,000円は変わらず支払っているというのです。

鍼灸師さんから、往診代1000円を保険適用分として差し引くという説明がなされたというのですが、川原さんの支払っている治療費は1回5000円で変わらないのですから、説明の意味が理解できません。

この投稿をいただいた内容の範囲での判断ですが、主治医の同意書を提出して健康保険による治療を要望した後も、鍼灸治療費1回5,000円で変わらない治療費ですから、自費による治療がつづいているという事ではないかと判断いたします。

治療や治療費については、遠慮することなく鍼灸師さんへ説明をお願いした方がよいと思います。

領収書などきちんと提出をしてもらうことも必要ではないかと思います。

治療費について月に13万円の治療費負担を続けることは困難であることをお話し、健康保険による治療を是非おこなってもらいたいことをお願いすることも必要です。

また、患者さんの病状によるのですが、病状が安定すれば二日に1回の治療、三日に1回の治療のように、順次治療回数は減らしていくのが通常の対応です。ご主人ともよく相談し、病状の安定が進めば治療回数を減らすよう、鍼灸師さんにお話する必要もあると考えます。

健康保険による鍼灸治療は、はり治療だけならば1回1550円、はり治療と灸治療併用ならば1回1610円と定められており、往診料は2300円（4kmを超えると2550円）と定められています。

ご本人の負担は、定められている料金の1割あるいは2割、3割と保険証に示されている負担割合にもとづく料金です。

問題は、厚生労働省通知による規定されている、はり治療の料金はあまりにも低額であり、鍼灸師の生活の維持、治療院の運営の維持が困難な料金です。

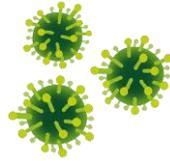
そのため、十分な時間をかけ、納得のいく治療を行うためには、厚生省が定める健康保険による料金では治療はできない、患者さんには申し訳ないが健康保険での治療は行えない、という鍼灸師が大勢いるのが実情です。

また、国民が健康保険によりはり灸治療を利用する場合は、まず、医師の診察を受けて医師の同意書の提出を受けなければならない取り扱いとされています。

この「同意書」とは何でしょう。これも厚生労働省の通知による規制ですが、「同意書」とは、医師の治療では患者の病状は改善できないという事を証明する文書である、という取り扱いです。このおかしな取り扱いのために、「同意書」は提出できないという医師も大勢おり、医師に同意は書けないと断られたという体験をたくさん耳にします。

はり灸治療は、政府の方針、厚生労働省の通知により、健康保険制度から締め出され、国民の利用が

困難な状況です。自国の伝統医療を健康保険制度から締め出す政府の対応は問題です。必要な場合は、健康保険による、はり灸が利用できる取り扱いへ改善の声をあげましょう。（久下勝通）



コロナ禍の中で

堀内 洋子

この十年近く、上に立つ権力を握った総理と自民党の代議士の政策は「国民のためにあるべき存在の議員」であることを忘れて自分たちの都合よい政策を計るばかりの世となっていると感じます。その最中のコロナウイルス騒ぎで貧困にある方々はますます窮した生活を強いられています。日本国民ばかりでなく、海外から訪れてくる人々にもその影響は今までになく苦しいものとなっています。すべての希望を失った自殺者の数も増しています。共産党をはじめ野党の議員の方々が与党の怪しい働きをいくら追及しても与党は馬耳東風の態度です。国民はよく考えて大事な投票をしないと第二次世界大戦とおなじことを招きます。

そんな中であって職も寝るところもない人たちのため、また子どもたちに食事を提供するためにと奔走してくださっている方々があります。災害が生じるとすぐに駆けつけて助ける方、そして助けられた方は今度は助ける側になって、と国民は自分の心と働き通りに動いている方が少なくない。今朝も西東京市社会福祉協議会の「ゆめは一と」を読み、大変安堵したり、感謝の思いでいっぱいになりました。

大きな権力に対して、今はこのように支え合い、励まし合って国民のために働く議員、政党が選ばれ増していくよう、ひいては今の政権のかわることを願いつつ過ごしていくことが今の政策を制していくことになるのではと思います。在宅を強いられても新聞にゆっくり目を通し、友人等に声をかけ今この世のおかしなところを話し合い、励まし合い、コロナウイルスに気を付けて散歩を兼ねたお買い物をしたりなど楽しくすごす方法があります。お互いにいいアイデアを出し合ってコロナウイルスに負けないようがんばりましょう。



T・Mさん

仕事柄パソコンを長く使うため目や肩の凝りに加えて背中や腕の張りなどに悩まされていました。色々なマッサージ師や鍼灸院にも通いましたがこれといった効果は感じられず、抜けない疲れに悩まされていました。

そんな時に妻の紹介で先生の治療に出会いました。先生の鍼やお灸は辛いところに直接届いて症状を改善してくれます。技術もさることながら効果の秘密は丁寧に話を聞いて辛いところを特定し、適切な治療を施してくださるところにあると思います。そんな先生の治療を受けると体が軽くなります。

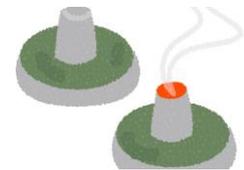
特に鍼をしてもらって効くと感じるのが目や顔まわりです。毎日仕事で気を張り詰めていて、解けない緊張が目の周りから顔全体にあります。いくらマッサージしたり熱いお風呂や睡眠をとっても抜けないのですが、それが鍼をしてもらおうとすうっとほぐれます。

また、スマホでメッセージなどを打つ時間が長時間のため、腕やひじが腱鞘炎のように痛くなっています。先生はちょうど凝っているポイントを見事に見つけて鍼やお灸をしてくれると、これも不思議とすうと痛みやだるさが抜けるのです。

肩の凝りがひどいときにはカップで吸い付けるような処置をしてくれ、凝り固まった筋や筋肉がほぐれるのを感じます。

また、妻も先生にお世話になっているのですが、凝りや背中・腰の痛みとなる柔軟や筋トレまでしてくれることを大変ありがたがっていました。なかなか自分で伸ばしきれない足の付け根、また鍼をした状態でのストレッチ指導で、より凝りがほぐれるそうです。妻は長年肩の痛みで悩まされており、接骨院等に通っても治らなかったのですが、先生のもとに通って良くなりました。

これからも夫婦二人でお世話になると思います。先生、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ご連絡

2021年5月23日に東京都薬用植物園の散策を予定しておりましたが、コロナ緊急事態宣言の延長に伴い休園となりました。そのため当企画は中止とさせていただきます。残念ではありますがご了承ください。よろしくお願いいたします。

(レクリエーション担当 岩下・木幡)

春をげんきに過ごすためのちょっと知識

春とは；素問 四気調神大論より

万物が古いものを推し開き新しいものを出す季節。
天地間の生気が発動してものみな全てが生き生きと栄えてくる

東洋医学的理想の春の過ごし方

太陽の動きに応じて早寝早起きをする
庭に出て歩幅広くゆったりと歩く
髪をゆるく縛り服装もゆったりとし体を暖める
やりたいことを考え伸ばす 制限はかけないのがいい



春の5K（乾燥・強風・寒暖差・花粉・黄砂）に気をつけて！

特に気温差・花粉が現代には影響大

寒暖差による不調；前日との気温差が5℃以上あると生じやすい
自律神経からのものが多く様々なものがあります

体の冷え めまい 頭痛 肩こり 体の冷え
食欲不振 睡眠障害 イライラ 気分消沈



↓

まず気をつけたい身近なこと



冷たいものは避けて常温以上の温かいものを飲む
重ね着などして暖房を使いすぎない
38~40℃くらいのお湯に10分くらいつかってリラックス
手首、足首、頸は温めて血流を促す

エアコンの温度

（つけっぱなしを想定すると）設定温度は20℃から22℃くらいがベストとのこと。湿度を20%上げると体感温度1.2℃上昇 そよ風があると体感温度4℃低下

昼寝しすぎに注意！（1時間を超えない方がよいようです。）



春のオススメ食材



効能	食材
辛味で体を温めます	ショウガ、ネギ、シソ、ポウフウ
熱を取る辛味 イライラするときなどに	葛きり、ハッカ、菊花
のぼせや目の疲労があるときに	セリ、白菜、トマト、セロリ、豆腐
胃腸の働きを強くして元気になります	米、長芋、カボチャ、インゲン、麦、しいたけ、大豆、長芋
水分、血流を潤します	ほうれん草、にんじん、ごま、落花生、レバー、イカ、豚肉、ホタテ、牛乳、卵

体験マッサージについて

①NPO 法人「医療を考える会」設立趣旨書に賛同していただいた方（別紙参照）

★正会員年会費 ¥2000 ★賛助会員年会費 ¥1000

②毎月第3木曜日 13時30分から15時30分まで
一人25分施術（資料代として ¥1000）

③予約制 施術日の1週間前までにお申し込みください。

④体験マッサージは会員に限り3回まで、以降は施術師を紹介させていただきます。
以上、順守をお願いします。

今後の予定

日時：5月20日（木） **休館中につき中止**
6月17日（木） 13時30分～15時30分
7月15日（木） 同上
8月 **休み**

会場：千駄ヶ谷社会教育館 3階和室



感染防止の基本は免疫力の強化です



みなさん自粛生活による身体機能低下に気をつけましょう

2度目の緊急事態宣言解除からわずか1カ月余り、3度目の緊急事態宣言です。

政府は「短期集中」と言うのですが、大阪の医療崩壊、東京でも医療崩壊の危険がすすむなか、とても17日間の緊急事態宣言で、感染を押しこむことができるとは思えません。感染はおさえこめるのかという不安は深まります。

この1年間、マスクや三蜜回避など異常な生活状態が日常化するなかで、生活不活発による身体機能の低下から、高齢者などの身体機能の明らかな低下、虚弱な状況「コロナフレイル」が生まれている事が指摘されています。

飯島勝矢、東京大学高齢社会総合研究機構教授が東京新聞の紙上でつぎのように言っています。

「フレイル（虚弱）」とは、加齢にともない心身の活力が低下した状態、健康と要介護の中間段階を意味します。高齢者では、2週間の寝たきりにより失われる筋肉量は、加齢により7年間に失われる量に匹敵するといわれています。」

「まだまだ関係ないと思っている働き盛りの皆さんも、他人事ではありません。なぜなら筋肉量のピークは20代、それ以降は健康な人でも減少の一途をたどるからです。40代以降は筋肉量も筋力も年間0.5%から1%減少するといわれています。コロナ禍のテレワークにより在宅時間が増え「生活不活発」が続けば、普段無意識に使っていた筋肉も衰えてしまいます。」

自粛が求められ続けられるなかで、高齢者はもちろん働き盛りのみなさんも含め、生活の不活発から行動は狭まり、気持ちも衰え、心身機能の低下におちいることへ十分な注意が必要です。

心身機能の低下を阻止する運動にとりくみましょう

身体機能を維持して生活の質を維持するためにも、また、免疫力の維持強化のためにも筋肉、骨の強化が必要なのです。筋肉や骨格の強化に一番大事な問題は、筋肉や骨への適度な刺激を与える運動です。

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。「破骨細胞」が古い骨を壊し、「骨芽細胞」が新しい骨を作り出し、骨を作り替えていくのですが、骨を作るペースを決めるのは、別の「骨細胞」です。

「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。運動が少なく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します。

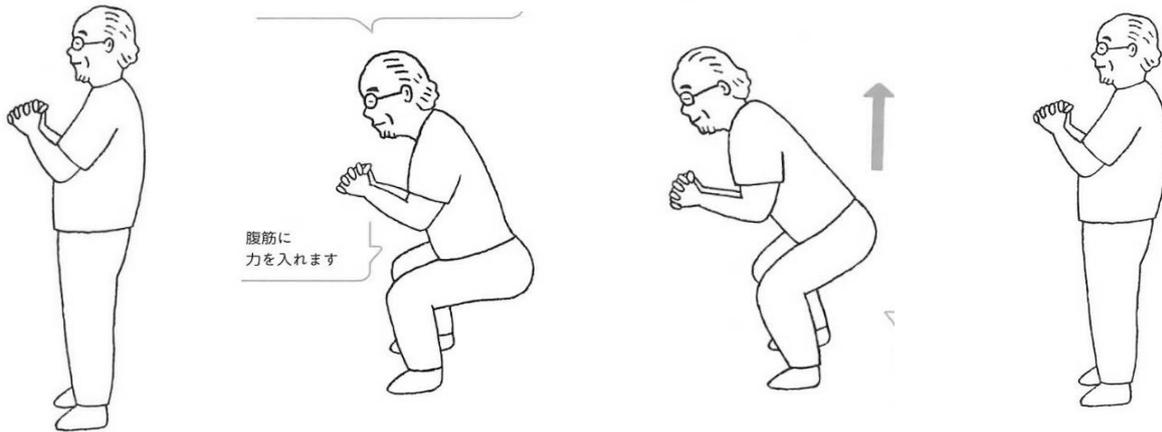
力仕事が減り、運動のない生活が続くと、骨細胞からの「スクロレスチン」の大量発生が続き、骨芽細胞が減少し、骨の建設を休憩させてしまうことが、最近の研究でわかってきたのです。生活の中へ運動を取り入れなければ体調維持に問題が発生する状況なのです。

骨の細胞と同様に筋肉の細胞もいろいろなメッセージを出しており、新たなメッセージ物質が次々と発見されている研究の現状ですから、メッセージ物質の作用や役割はまだまだこれから研究をまたなければなりません。

しかし、運動により、筋が活動する状況のなかで健康に寄与するいくつかのメッセージ物質が見つっています。筋肉も骨も運動による刺激の発展の中で、免疫力を強化するメッセージ物質が放出されているのです。大いに生活に運動を取り入れ「コロナフレイル」を克服しましょう。

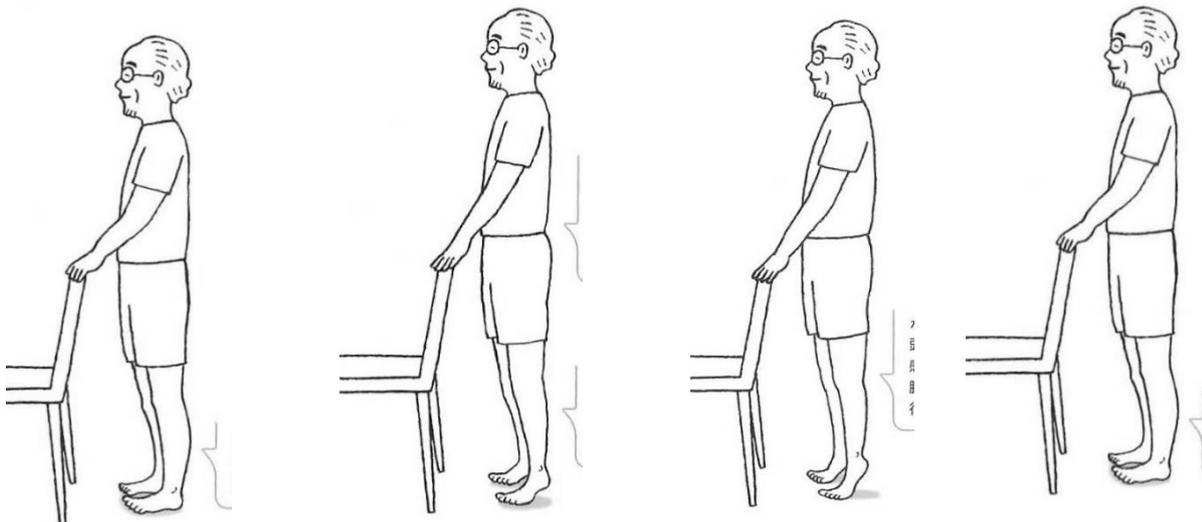
私が行っている運動は、鎌田實医師がすすめる「スクワット」「かかと落とし」運動、および1万歩以上の散歩を1週間に1回行うことです。（鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」鎌田實著、集英社発行）にて勉強しました。

(スクワット)



1 両足を肩幅に、つま先をやや外側に広げて立つ。2 つま先が前に出ないように、おしりを床と平行になるまで下げる。3 おしりを少上げて5秒、また、少し上げて5秒、さらに上げて5秒。4 もとの姿勢にゆっくり戻る。（一度の運動で4～5回繰り返し、1日に2～3度行うようにしています。）

(かかと落とし)



1 椅子につかまり、両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。2 つま先立になり、かかとを少しあげる。3 さらにかかとを上げ背筋をピンとのばす。4 重心をかかとにかけ、ストンと落とす。

（一度の運動で4～5回行い、一日に4～5度行っています。）鎌田医師は「スクワット」「かかと落とし」の運動は「自分の体で効果を実感しました。若い人にも高齢者にもお勧めしたい」といっておられます。関心のある方は先生の著作を是非ご覧頂ければと思います。（久下 勝通）