

保険証一枚ではり・きゅう・マッサージを受けたい

# 東洋医療を考える会 会報

発行元:NPO 法人 東洋医療を考える会

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/>

## 喜寿を迎えて起きたこと

山西 俊夫

今年4月に喜寿(77歳)を迎えましたが、同時に身体に“ガタ”を感じる事象を経験して初めて人間の器官には寿命が有る事を痛感させられたのはショックでした。

2月4日の金曜日に高崎駅から新幹線に乗って帰京したのですが、スキー客で満員だった為、資料を詰め込んだリュックを背負って大宮駅まで立ちっ放しだったのが影響したのか、帰宅してから右側に腰痛が発症しました。尋常な痛さではなかったものでいつも通り清水一雄先生の「らくらく」に通ったところ、脊椎間狭窄症に因る坐骨神経痛と診断されました。それからはいっぺんに歩行が困難になり、渋谷では10m歩いては立ち止まり、屈伸を繰り返してなんとか会社からアパートにたどり着くといった状況でした。当然夜も睡眠が不足する状況が続いたため、2月14日から3月27日まで在宅勤務に切り替えました。それでも日頃のマッサージ治療の蓄積が効いたのか、先生のスキルの良さでしょう、6回目の施術後は激痛も薄らいできたの

は助かりました。

考えてみると、腰痛を発症する伏線はありました。今冬は群馬の寒さは尋常でなく足指にしもやけを発症したのにもかかわらず、電気毛布を用意することを怠ったために腰を冷やし続けたのがいけなかったと反省しています。

今回は、腰痛に加えて奥歯がぐらつき歯医者で部分入れ歯、白内障の進行を防ぐため眼医者に通い、それに皮膚科でメスも、ああ、これを取ることかと感じることにしきりでした。

私は体にメスを入れたり、すぐ薬に頼る西洋医療が嫌いです。同時に東洋医療に対する思い入れはますます増してきて、加齢による筋肉と筋の萎縮、骨盤のゆがみ、関節の可動域を矯正する東洋医療の大切さを喜寿を迎えて痛感しています。



# 神代植物公園でバラの香りを楽しみながら

田中榮子

5月29日、「NPO 法人東洋医療を考える会」では神代植物公園を散策しました。気温は上がり気味でしたが、青々とした林、みどりの風を受けてあるきました。

バラ園は最後の花々のいい香りにうっとりとししました。大自然の中に行くと、日頃の小さいさかいも、ばからしいことだな、と思えてきます。

参加者12人は、お蕎麦屋さんで昼食を取り、ざっくばらんにおしゃべりです。NPOの会員さんたちは、心が純粹ですね。



日本が、民主主義を国民のためにゆきわたらせようとする国でしたら、「日本国憲法」にのっとって、東洋医療にかかりたい人は、経済的心配なく、自由にかかれるというのに。

現実はそうなっていません。少しでも理想に近づけようと主権者の皆さんは努力中です。いつかは正義が通ると信じて、あゆみ続けましょう。

～追伸～

◎ コロナウイルス感染症について。

このところコロナウイルス感染症は急激な増加傾向です。

オミクロン株 BA5 の感染力が強くてこれに感染した人の中には免疫逃避があるとのこと。これは、中和抗体が十分働かないこと

私たちは、引き続き基本的注意をまもりながら生活しましょう。

◎ ロシア、プーチンによるウクライナ侵略について。

日本も関わった第二次世界大戦は膨大な被害を出しました。国際社会は、二度と同じ惨禍を起こさないよう「国連憲章」で「主権の尊重」「領土の保全」「武力行使禁止」などを決めました。

この度のプーチンによるウクライナ侵略は、この「国連憲章」をことごとく破っています。

世界中の多くの人々は、この無謀な戦争により、毎日、不安を抱えながら暮らしています。

ロシアという国は、なぜ、プーチンの異常な独裁を許してきたのでしょうか。専門家も言っているように、「民主主義がいかに育っていなかったか」があげられます。

◎ 日本の民主主義は大丈夫でしょうか。いろいろ問題があります。

「日本国憲法」に記されているように、日本国民の不断の努力で、民主主義を国民のものにしていく働きかけを続けていく必要があります。



## 神代植物公園でのレクリエーション活動

山西 俊夫



コロナ禍も沈静化してきた5月29日、当会も本当に久しぶりにレクリエーション活動を再開できました。私自身、小学校入学と同時に天竜の山村から吉祥寺に移住してきた山猿でしたが、神代植物公園には小学校の遠足で来たことがあり、当時新設されたバラ園はまだ憶えています。

今回特に目に焼き付いたのは公園の新緑の深さでした。東京にこのような深い緑の地域があったのは再発見でした。今回深

緑が目にやさしいことを実感できたことはよかったです。そしてなにより賛助会員の方とも交流できたことは大変意義のある機会でした。企画準備された方々に感謝です。

レクリエーション活動は参加して初めて再発見できる場でもあるので、今後もぜひ継続して会員同士の交流を深めてゆきましょう。



## 介護が必要な高齢者の増加

久下 勝通

コロナ感染が繰り返される中で、感染しにくい、感染しても軽症ですませる健康なからだづくりの情報がたくさん出されています。

物を売るためだけの宣伝もあふれていますが、健康作りの運動やレクリエーション、食べ物や食べ方、はたらき方や暮らし方などなど、改めて勉強も必要だと思います。

最近、新宿の紀伊国屋書店で「70歳が老化の別れ道（詩想社）」という本に出会い、本の著者である和田秀樹医師をはじめて知りました。

和田秀樹医師は、こころと体のクリニック院長であり、30年以上高齢者専門の精神科医として、医療現場に携わり活躍を続けており、関係する著書もたくさん出版されています。

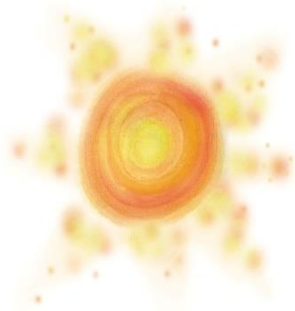
日本人の平均寿命は年々延びて、女性の平均寿命は世界1の長寿との事です。しかし、和田医師が問題にしているのは健康寿命です。

2019年女性の平均寿命は87.45年、男性は81.41年ですが、日常生活が支障なく過ごせる健康寿命は女性が75.33年、男性が72.65年です。

介護の程度はいろいろでしょうが、女性は約12年、男性は約9年、介護を受けて生きる状態です。

健康寿命の伸びが寿命の伸びに追いつかない、長生きにはなるが介護を受ける期間の長い高齢者の増加が問題なのです。





## 70代の医療との付き合い方 薬を見直す

健康寿命、高齢となっても、元気に過ごせる健康を維持するうえで、和田医師が長年高齢者とかかわってきて、痛感してきたことはいくつかあると、次のように述べています。

○気持ちが若く、いろいろな事を続けている人は、長い間、若くいられる。

○栄養状態のよしあしが、健康長寿でいられるかどうかを決める。

○そして、それ以上に重要なのは、人々を長生きさせる医療と、健康でいさせてくれる医療は、ちがうということです。「旧来型の医療常識に縛られず、70代をどう生きるかで残りの人生が大きく違うというのが、私の30年以上の臨床からの実感です。」

和田医師の見解は、まず高齢者が積極的に生きろということです。

「働くことは老化防止の最高の薬」「運転免許は返納してはいけない、(高齢者ドライバーが特に事故が多い統計はない)」「肉を食べる習慣、陽を浴びる習慣、運動の習慣を大切にする」「ボランティア、趣味での人付き合いを大切に」などなどわかりやすく、明快な見解ばかりです。

### いま飲んでいる薬を見直してみよう

そして、医療を見直せ、いま飲んでいる薬を見直せということです。

高齢者の健康は、まず、くすりについて考えようと、多くの高齢者が服用している、血圧、血糖値、コレステロール値をコントロールする薬の見直しについて次のようにいっています。

「薬で血圧を下げたり、血糖値を下げるのは、将来、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中のリスクを減らすためです。」「しかし、薬でいわゆる「正常値」まで血圧や血糖値を下げてしまうと、からだもだるくなり、頭がボーッとした状態になってしまうことがよく起こります。」

「検査数値は正常範囲になったとしても、身体がだるく活動レベルが落ちてしまったら、どんどん元気がない老人になっていくだけです。すべて薬をやめるとは言いませんが、少なくとも、医師が言う正常値にこだわることなく、日常の活動レベルを落とさない程度の薬にした方がいいと考えます。」

和田医師は、日本の医療界に「正常値(あるいは基準値)」主義が、はびこっているといっています。なにかの臓器の機能や血液成分を検査して、そのデータが正常値から外れていると、患者さんが元気であっても「異常値=病気」とみなします。

そして、その数値を正常値に戻すための薬を処方する。その薬の副作用で患者さんの具合が悪くなったとしても、とにかく数値を正常値に戻すことが先決。これが今の日本の医療であり、医者の仕事です。高血圧の危険性、高血圧予防対策、予防のための薬や飲食物の宣伝があふれています。

正常値 120~129 高血圧 130~139 この上Ⅰ度高血圧からⅢ度高血圧まで、140~160~180まで規定されています。20代30代の若者も70、80の高齢者も同じ基準で血圧を調整するのです。

通常、高齢になるほど血圧は高くなるというのは、からだ自らが行う必要な調整だと思います。

体の判断で行う血圧の調整を薬で血圧を下げれば、からだのある部分に必要な血液が十分いきわたらない状態が生じるのではないのでしょうか。そのために、問題もおこるのではないのでしょうか。



## 血圧の薬を飲んだ方が長生きできる との調査は行われていない

和田医師は、大規模調査のデータがないまま使用する疑問について次のようにいっています。

「驚くべきことに日本では、血圧の薬を飲んだ方が長生きできるといった大規模調査のデータもないのです。」「コレステロール値を下げる薬も同様です。薬でコレステロールを下げると、確かに動脈硬化を抑え、心筋梗塞のリスクを多少減らします。しかし、それと同時に、男性ホルモンも減ってしまって、EDになる人もでてきてしまいます。」

「男性ホルモンが抑えられると、活力のないしょぼくれた老人になってしまうのです。さらにコレステロールは免疫細胞の材料でもありますから、免疫機能の低下も招き、癌になるリスクを高めてしまいます。結局、心筋梗塞で死ぬか、癌で死ぬかの違いであり、薬を飲んだ方が長生きできるのか、薬を飲まない方が長生きできるのか、誰にもわからないというのが現実です。」

「もし、日常生活でこれらの薬の副作用を感じているようであれば、我慢する必要はないということです。つらいのを我慢しても、薬を飲み続ければ長生きできるという確証はないのですから。」

和田医師は「長生きできる確証のない薬を律儀に飲む必要はない」「医師に勧められるままに、癌の手術をする必要もない」「検診も無意味だから受けなくていい」と、他の医師がいわないようなことを述べています。

「これまで私は、浴風会病院につとめてから、既に30年以上、6000人くらいの高齢者を診てきました。その経験則から、この本では70代の人たちのための健康法を述べています。また、医学というものが、発展途上の学問であることも忘れてはいけません。」

30年高齢者医療に携わった医師の止むにやまれぬ発言と思います。

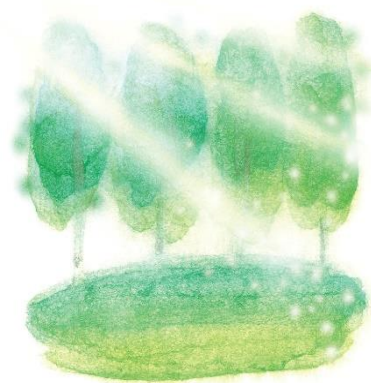
## 高齢者の健康に伝統医療の活用を

加齢とともにいろいろな体調不良が現れやすくなります。気候の変化で、ちょっとした遊び過ぎや働き過ぎで、いろいろの体調不良が現れます。このような体調不良の改善に是非、伝統医療、あん摩マッサージ指圧治療やはり・きゅう治療の利用が必要です。

政府は西洋医学で理解できない伝統医学は、健康保険により国民に提供する医療と認めていません。あん摩マッサージ指圧治療、はり灸治療の受診は、非常に面倒な手続きを要求され、不合理な制限を受けています。

しかし、西洋医学による医療の研究は、臓器別の研究は進んでも「人間の身体全体を見てどうすることが身体によくて、どうすれば身体に悪いのか、言ってくれる医師はほとんどいないでしょう」という状況であり、「発展途上の学問であることも忘れてはいけません」というのが、和田医師の指摘です。

千年を超える歴史の中でためされて来たあん摩マッサージ指圧治療、はり灸治療、漢方治療の健康保険による活用は、国民の医療の充実のため改善が急がれます。



## 私の体験マッサージ(捻挫した足)

2週間ほど前の薄暗い夕方、コンクリートの浅い溝につまずいて転び、左足の甲を捻挫したらしく少し腫れているようだった。階段を降りるとき少し痛みがあったので2、3日シップ薬を貼ったが変わらなかった。正座をする時、足の甲が当たって痛みと腫れが取れない。歩行困難でもなかった為、その内治るかなと思っていたが気になりだして外科に行って診てもらおうか? そうだ、明日、体験マッサージの先生に相談しようと思っていたら予約の方のキャンセルとなったので先生に診ていただくことになった。

- ① むくみと熱っぽい状況に早速左足の三里辺りを触りながら治療が始まる。足の甲には慎重に患部をやさしくほぐすように先生の手が私の足に会話しながらマッサージと指圧がされていく。
- ② 次に反対の右足も同じように反対側から治す。「虚刺の術」というようだ。昔、戦争で足をなくした方の治療に失った足が痛いと言われ反対の足を治療することで失った足が落ち着いたことから出た術と話された。
- ③ このごろよく足がつるがどうしてなのでしょうかとたずねた—冷えが血液の循環を悪くしている、夏でも冷房でこうした現象が多いため靴下をはくよう、また、体の血流を良くしようと「つる」「震え」は体が自然に血液の循環をさせている現象と話された。



マッサージを始めて、20分もたたない間に立ち上がった足はむくみがとれていた。足が軽くなり正座ができた。なんだか魔法をかけられたようだ。体験マッサージを受けた方々が東洋医療の体験後「軽くなった」「すっきりした」の言葉を残していられるように私も実感した。血液の循環が元気になった。先生ありがとうございました。

## 体験マッサージの予定

雨天が続き、次は猛暑そしてコロナが広がる日々ですが、いかがお過ごしでしょうか？  
体験マッサージについて変更があります。

8月は休みの予定でしたが、会場が取れましたので行うことにしました。

日程をご確認いただき、事前のご予約をお願い致します。

尚、コロナの広がりによっては中止になることもあります。その場合は連絡させていただきます。(担当 山口)

8月18日(第3木曜日) 13時30分～15時

9月8日(第2木曜日) 13時30分～15時