

# 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 [iryokangaeru@waltz.ocn.ne.jp](mailto:iryokangaeru@waltz.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://npo-iryokangaeru.org/>



## 2024年の活動が始まります。

新年早々に能登地震で大変な状態が日々報道されていますが雪や雨降る中、二次被害も増え、水、食料、トイレなど1日も早く援助体制が求められています。遠く離れて交通もままなりません。支援の募金を集めて送りたいと話合っています。会員の皆様にもご協力の呼びかけをしていきたいと思えます。

### 体験マッサージのお知らせ

2月11日(日)10時から恒例の千駄ヶ谷社教館で地域のイベントとして「文化祭」が行われます。この中で会館の1Fロビーで東洋医療の体験マッサージを行います。

お誘いあわせてご参加をお待ちしています。

3月、4月の予定は以下の通りです。

3月21日(木)13時から17時

4月18日(木)13時から17時

ご連絡は下記山口までお願いします。

**NPO事務局山口充子**

**(090-1435-3715)**



# 2024 年 年頭のご挨拶



理事長 山西俊夫

2024 年は「甲辰（きのえたつ）」、はじまりの年であり、芽吹き之年、活気にあふれ、力がみなぎる年とユーチューブに書かれていました。もっとも、元旦早々、能登半島で震度 7 の大地震、羽田空港で衝突事故といずれも大きな災害に見舞われてビックリしましたが・・・（ちょうど昼寝中で気が付きませんでした）。

正月休みは、ユーチューブでニュースを検索していましたが、その中で最も注目したのが、2025 年および 2040 年問題についての警鐘でした。2025 年問題とは、団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者となり、2,200 万人を超えると予想されており、国民の 4 人に 1 人が 75 歳以上という、超高齢社会に突入します。ポイントとなるのが「人口と労働力の減少」「医療」「介護」「社会保障費」「空き家」の 5 つのことです。

その中で影響が最も大きいのが「医療業界」だそうです。医療や介護サービスの利用が急増する中、病院や医師の数が減少傾向にあり、医師や看護婦の人手不足が深刻になっているそうです。2025 年問題では、医療を必要とする高齢者が増加する一方で、医師不足という深刻な問題に直面します。

政府は、“病院から在宅へ”というビジョンを掲げているそうです。2025 年問題の対策として国は、「自助努力」と「民間による地域支援」にシフトしているため、自分で対策をしておくことが必要になると警鐘を鳴らしています。

さらに 2040 年問題はどうか？2025 年問題では「高齢者の増加」が課題となっていました、あらためて 2040 年問題の大きな課題は「現役世代の急減」にあるそうです。

2040 年に日本の人口は約 1 億 1000 万人となり、「1 人の高齢者を 1.5 人の現役世代で支える」かたちとなります。（国立社会保障・人口問題研究所）。団塊ジュニア世代（1971～74 年生まれ）が 65 歳以上になり、高齢者人口がピークになるとされる年です。

2040 年問題の大きな課題は「現役世代が約 6000 万人に急減する」ことにあります。

厚生労働省によると、2040 年の社会保障給付額は「190 兆円」となり、121 兆円であった 2018 年の「1.6 倍」になると推定されています。社会保障費の内訳をみると「医療」が 1.7 倍、「介護」が 2.4 倍の増大が予測されています。

2040 年には 85 歳以上の高齢者が 1000 万人を突破し、医療・介護のニーズが高まる一方、十分な医療・介護が受けられない可能性が出てきます。

課題が山積みの 2040 年問題の対策として、政府は「生涯現役社会」をスローガンに掲げ、「定年延長」「就労支援」を進めているそうです。厚生労働省が掲げている政策の一つに「健康寿命の延伸」があるそうです。

2040 年にむけて、健康寿命を男女ともに 3 年以上伸ばし、「75 歳以上」とすることを目指しているといわれています。また政府は、介護サービスなどの主体を国から自治体へ移行しているそうです。

以上から判断すると、2025 年、2040 年問題の解決策として東洋医療の活用が叫ばれてしかるべきではないでしょうか。いよいよ我々の出番が近づいてきていると確信します。



## 新しい年を 希望が実る年に

皆さま、新年おめでとうございます。

このところ、毎日のように伝えられる、パレスチナ「ガザ」でのイスラエルによるジェノサイドのような市民への攻撃に、私たちは心をいためています。

一日も早く話し合いにより平和が回復されることを願っています。

私たちの日本国民をとりまく状況はどうなっているのでしょうか。

政府は、軍備の拡大に熱心で、先日は、産業と経済を軍事に従属させる

「軍需産業支援法」を国民にきちんと説明せず決定してしまいました。

また、今話題になっている日本の政権の中核、自民党による政治資金パーティー裏金疑惑については、明らかになるにつれ驚くことばかりです。

「NPO 法人」東洋医療を考える会」は、11月19日総会を開き

「国の主人公である国民が、東洋医療の治療を健康保険で、だれにも気兼ねすることなく受けられる様に、制度改善の運動を続けよう」と話し合いました。

日本の民主主義が国民のものになっていないと、

このテーマは実現までに時間がかかるでしょうが、

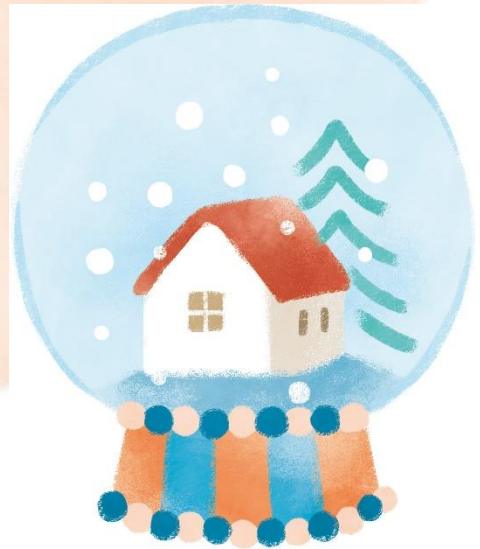
しかし道理のあることです。

言うまでもなく主権者が改善していくことです。

多くの患者、施術者、国民が明るく力を合わせて、

一歩、一歩進めていきたいと思います。

理事 田中 榮子



## 東洋医療の活用を

今年も宜しくお願いいたします。

新年そうそう能登の大地震がおきて甚大な被害がでています。

募金など私たちができることを 支援したいと思います。

小生も80才代になり、高齢化に伴う体の症状がいろいろと出て来ました。

特に困っているのは、夜中のトイレの回数が増えて、寝た気がしないことです。

去年の暮れから回数を減らすことに、自分1人でできる治療がないか取り組んでいます。

腰臀部のお灸は効果がありますが、自分では出来ません。手指を使って出来ることはないか取り組んでいます。

膀胱や腎臓の働きを高めるため、足の小趾を使って治療していますが、少しずつ効果が出ています。

今年も東洋医療の健康保険取り扱いの適用拡大のため努力しましょう。

理事 高橋 養藏

## 健康の基本はウォーキング

### 大谷医師が世界82の論文から導き出した重要な健康法

池袋大谷クリニック院長の大谷医師は呼吸器内科の医師で、コロナ感染が拡大し深刻な状況のころ、朝のテレビ朝日だと思いますが、報道番組に再三出演し、感染の予防や病状からの回復対策など熱心なお話を聞かせていただきました。

この大谷医師が、健康のためには歩きなさいという本を出版したことを週刊誌「サンデー毎日」の記事で知りました。

「1日1万歩を続けなさい」という書名で、「医者が教える医学的に正しいウォーキング」という副題がつけられています。

大谷医師は世界中のウォーキング関係の研究論文を調べ、82の論文から健康な身体を作るウォーキングの役わりを明らかにし出版したのです。

大谷医師は本を出版するだけではありません。自らが1日1万歩行を実行しているのです。

食後は血糖値が急上昇することが報告されているので、先生は食べたらずく意識しているというのです。朝は朝食後、診察前に2000歩、昼食後の休憩時間に3000歩、夕食後に4000歩を心がけており、また、診察中は座っている事が多いので、待合室の患者さんへ声をかけるときや検査のときには、こまめに

医師・医学博士  
大谷 義夫  
KEEP UP WALKING  
10,000 Steps a Day  
**1日  
1万歩  
を続けなさい**

医者が教える医学的に  
正しいウォーキング

仕事と人生のパフォーマンスを最大化する究極の運動!

肥満 不調 病氣 睡眠 脳 メンタル

1日4000歩より8000歩、12000歩が死亡率を下げる

毎日20分歩けば「うつリスク」が低下する

歩けば「創造性」が60%上がり効果は「16分間」持続する

朝食には「納豆+バナナ」歩く前は「コーヒー」など

これがウォーキングの結論です

82  
の論文  
世界最新エビデンスが証明  
歩き方の  
新ハイブル



ダイヤモンド社

動くようにしているというのです。

「おかげで好きなケーキを食べても体重が増えることはまったくありません」とおっしゃっています。

「一日一万歩を続けなさい」という本の題名を見たときは、毎日1万歩などとても無理だと思ったのですが、1万歩を分割して取り組み、診察中も動くことを意識するというお話に反省しました。

会の事務所へ行くのも自転車、近所の買い物も自転車、歩いても5分から6分の初台駅までも自転車の習慣です。この生活改善が是非必要と思いました。

## 座りっぱなしは死亡リスクが激増

デスクワークによる座りっぱなしはもちろんですが、テレビ、スマホ、ゲームと座ったままで楽しむことがいくらでもあるため、歩かない世界が造り出されているのです。

ずっと座り続ける運動不足の弊害は、私たちが思う以上の深刻なものであるのを指摘しています。

京都府立医科大学大学院が6万人を対象に行った調査では、「座っている時間が長ければ長いほど死亡リスクが高い」ことが判明したというのです。持病がない場合でも日中座っている時間が2時間増えるごとに死亡リスクは15%増加し、生活習慣病があると死亡リスクはさらに上昇するというのです。(糖尿病27%増、高血圧20%増、脂質異常症18%増)。

## 日本は座りっぱなしワースト1

ところが、オーストラリアのシドニー大学の行った、各国の国民が座っている時間の調査では、調査した20ヶ国のうちで、日本はサウジアラビアと並んで「座りっぱなしの国ワースト1」という結果です。どれだけ座っているかの調査で20ヶ国の平均は1日300分ですが、日本、サウジアラビアは420分で、座りっぱなしのワーストワンです。

ノルウェーは360分、スペイン300分、アメリカ、オーストラリアが240分、ポルトガルは150分で、座っているのが最も少ない国という調査結果が明らかにされています。ずっと座り続ける運動不足の弊害は、私たちが思う以上の深刻なものである事を指摘しています。

## なぜウォーキングがいいのか

なぜウォーキングがいいのか、大谷医師はっています。

「ランニングや筋トレにもウォーキング同様の効果もあるが、きつい運動にはやりすぎやケガが伴い、また、激しい運動で疲労が蓄積されると免疫力が低下し、感染症のリスクが上がる」

「私は医師であり論文マニアでもあります。自分の経験だけでウォーキングが『最高の健康法だ』と断言することはできません。そこでエビデンスを求めて科学論文を調べたところ、ウォーキングの効果については、『ランセット』など、査読の厳しさと知られる権威ある学術誌に掲載されているものも多く、改めてその効果に感嘆しました。」

肥満の改善、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞、肺炎、13種類のがんの予防など、予防の効果。

「不安」や「うつ」心の病を改善する、さらに歩くことで「脳」を活発にする、想像力を高めることが明らかにされているのです。

歩くことが免疫力を高めるのです。お伝えしたいことは沢山あるのですが、又に致します。