日本統合医療学会 会報
IMJニュース
No.27
2018年1月15日発行

編集･発行　一般社団法人日本統合医療学会広報委員会 委員長　川嶋みどり　URL：http://imj.or.jp/
〒981-0932　宮城県仙台市青葉区木町5-29　菅原ビル2-A
一般社団法人日本統合医療学会事務局　E-mail：imj@imj.or.jp　TEL：022-341-2410

TOPICS

統合医療女性の会
「みんなの統合医療カフェ」でセルフケアを体験してみませんか？

｜板村　論子｜ 統合医療女性の会世話人

「統合医療女性の会」では春と秋に「みんなの統合医療カフェ」と題してセミナーを行なっています。参加型のセミナーとして初めてお願いしたのがカイロプラクターの松本清香先生です。日々の生活の中でカイロプラクティックを取り入れていけるように「コリと無縁の身体をつくろう。毎日自宅で続けられるカイロプラクティック入門」についての講演と実践でした。

松本先生がカイロプラクティックの歴史から，WHO（世界保健機関）での定義や世界の状況についてわかりやすく話をされたあとで，参加者全員でまず，自分の身体を知ることから始まりました。2人一組でお互いに自分の身体の歪みを見ていきます。カイロプラクティックは「自然治癒力を最も発揮できる普通の状態に身体をセッティングすること」であるように，最初に自分の普通でない状態，歪みのチェックをしました。さらに片足立ってみたり，目をつぶって音楽に合わせて足踏みしたりしてバランスのずれをみていきました。あまりに自分の身体が歪んでいたり，バランスがくずれていてびっくりする人も多かったように思います。そのうえで日々経験する，肩こりや腰痛，月経痛の時のセルフケアとして，姿勢のとり方，四肢の動き方，タオルを使って，参加者１人ひとりに合ったカイロプラクティックによる手技をていねいに指導していただきました。

松本先生には小冊子「今日から始める統合医療女性のためのセルフケア」で協力していただいたこともあり，小冊子に則した内容を参加者たちは実践でき大変有意義でした。

世界では少なくとも44か国で法制化されているカイロプラクティックですが，日本では法制化されていないため，正しく理解されてないように思います。WHOの定義では「神経筋骨格系の障害とそれが及ぼす健康全般への影響を診断，治療，予防する専門職であり，関節アジャストメントおよび/もしくはマニピュレーションを含む徒手治療を特徴とし，特にサブラクセーションに注目する」とあるように，カイロプラクターは，プライマリ・ヘルスケアの担い手として，開業者あるいは医療施設や病院内の地域社会のレベルでのヘルスケア・チームの一

員として業務を行なうとされています。そのカイロプラクターの松本先生から，セルフケアとして私たちが自分でできる“手で施す技術”を学べた貴重な機会でした。

統合医療女性の会は，今後もいろいろな療法を学びセルフケアとして体験できるようなセミナーを企画しています。１人でも多くの方々に参加していただければと願っています。

トピックス Topics

統合医療女性の会「みんなの統合医療カフェ」「コリと無縁のカラダをつくろう。毎日自宅で続けられるカイロプラクティック入門」

｜松本　清香｜
一般社団法人全日本カイロプラクティック学会

「カイロプラクティック」はギリシャ語の「Chiro（カイロ）＝手」と「Praktices（プラクティコス）＝技術」を組合せた造語の通り，身体の神経伝達機能や構造機能障害などを，手による技術によって改善する療法です。カイロプラクティックは「何に効く？」という質問をよく聞きますが，何かに効くのではなく，1人ひとりの症状に合わせた神経伝達，機能構造の改善をすることで，症状を改善するきっかけになるのです。したがって，病気や病名に対して関与したり施術をすることはありません。例えば，「腰痛を起こしている原因」には対処しても「腰痛症」は治しません。

ただし，実際には，さまざまな病名の診断を受けた方々がカイロプラクティックを利用されています。そして，施術によって病気の症状が軽減されることは多々見受けられます。これが，カイロプラクティックは「根治根本療法」や「原因療法」等と呼ばれる由縁でもあります。

カイロプラクティックは，手により施す療法です。外科医が手術をする技術や看護師が注射等をする技術と同じように，カイロプラクティックの技術も一朝一夕に取得することはできません。医師も看護師もそれぞれの技術を学び，訓練により経験知を積んで実践するように，カイロプラクティックもまた，訓練した上で使われる技術です。その技術に溺れることなく，原因を見て判断し，対応を考え施術するよう心掛けることが大切だと考えています。

そこで，この講座では，参加の皆様が自分で手軽にできるケアの方法を実践も交えながら説明いたしました。その様子を時間を追ってご紹介しましょう。

最初に，自分自身の姿勢を理解するために，目を閉じ，音楽に合わせて足踏みをして頂きました。音楽が止まって目を開いたとき，自分の立ち位置の変化に，驚かれた方が多かったように思います。これは姿勢バランスの確認です。姿勢バランスが悪いと，前後左右に進んでしまったり，その場で回転して動いてしまいます。バランスが取れている方は，一定の場所で足踏みができます。

これらの体験の後，自宅での簡単なケアを学んで頂くために，よい姿勢として脊柱の「生理弯曲＝S字カーブ」が保たれていることの意味について一緒に考えました。なぜならこの弯曲が崩れたために何らかの症状が出ている方が多いように思うからです。そこで，1日の生活の中で一番リラックスする睡眠時にできる方法として，バスタオルで作った枕を使った首の弯曲をサポートするケア方法をご紹介しました。

次いで，肩こりと腰痛対策をかけ足ではありましたがご案内いたしました。本来は，個人個人の症状に合わせて，ケアの方法も変わります。ですが，今回の方法は「今より悪くならない」ようにするための簡単なケアです。注意点としては，痛いと思う一歩手前の気持ちいい所で止めることです。ケアのやりすぎは逆効果になることがありますので，自分の身体とよく向き合って行ないます。先ほどもお伝えしましたが，身体は1人ひとり症状が違います。本来，腰部は前弯していないといけませんが，後弯している方も多いです。それなのに，同じケアをしてしまうと，かえって悪化してしまう可能性がありますので，自分の状態にあったケアが必要です。自宅で，少しのケアで健康に近づく一歩を踏み出せたら素敵な日々を送れるのではないかと思います。この講座が，自分自身の身体に少しでも興味を持っていただき，ケアのきっかけになったら嬉しいです。

（2017/5/13　日本赤十字看護大学）

寄稿

究極の御手当法 “整膚”

｜瀧井　宏隆｜
福岡県田川市・滝井医院

私は1968年に医師になり，大学では運動と食事で心筋梗塞を治す方法を学び，1973年に開業，1978年から東洋医学を学んでいます。

2010年6月に愛知県名古屋市での日本東洋医学会学術総会で「整膚」の講演を聴き，体験コーナーで5分間整膚の施術を受け，目を開くと目の前の世界が一変していました。

こんな凄い手技療法があるのだ！ これは本物だ，ぜひ学ばなければと決めて，2010年8月の第一期医師専門整膚講座から今日まで整膚のワザとコツを学んでいます。

整膚とは，1992年に名古屋市の整膚学園学長・徐堅が創見した原始的，超科学的な革新的手技療法で，万病を癒す効果があります。

整膚の適応は妊婦から乳幼児，そして緩和ケアまでと広範囲です。

医学の古典『黄帝内経』の素問・皮部論篇に“全ての病はまず皮膚に現われる，皮膚を治療しなければ大病になる”と記されています。

それで中国では2000年以上前から鍼灸や按摩が行なわれています。

按摩は皮膚に陽圧を加える施術ですが，整膚は皮膚を摘まみ挙げるという陰圧での施術です。

整膚は5つの発見から生まれました。

皮膚を優しく摘まみ挙げることで

①皮膚の弾力性が生まれる
②心地よさが生まれる
③気と血液の循環がよくなる
④筋肉が柔らかくなる
⑤自分自身が元気になる

皮膚は体重の16%あり，人間最大の臓器です。

皮膚には多くの毛細血管，末梢神経，皮脂腺，そして汗腺があります。

整膚は微小循環を改善し，皮膚の機能を最善の状態に保つ施術法です。

人間の表皮は外界と人体の接点ですが，現代医学では臓器，大血管，筋肉，関節，そして骨を重視し，皮膚は治療対象となっていません。

整膚の最大の効能効果は“5分間整膚”だけで，施術者も受術者も癒しの脳内ホルモン“セロトニン”の分泌亢進が起こることです。

“百聞は一見にしかず”一度，整膚サロンで5分間整膚の施術を受けてみてください。

指で摘ままれるだけでこんなに癒されるのだということを体感できます。

整膚は自分の指でいつでもどこでも自己整膚で自分自身を労ることができる究極の御手当法です。

私は1日5～6回の自己整膚の実践で，生命力が向上し，万病の因の風邪が全く寄り付かない体に変わりました。

“整膚是人生”

寄稿

「オゾン療法」は大きな可能性を持つ先進医療です！

｜神力　就子｜
日本オゾン療法研究所
(有)オゾノサン・ジャパン

2017年7月，世界でもっとも統合医療を活かしている国キューバと日本統合医療学会が包括的学術協定を締結しましたが，それに先立つこと2回，(有)オゾノサン・ジャパンはキューバでの学会参加（2000年），日本医療・環境オゾン学会では2010年にキューバにオゾン療法調査団を送り，交流を深めてきました。

キューバは，乳幼児死亡率や平均寿命が先進国並みで，医療水準が非常に高い国と評価されています。特にプライマリ・ケアの専門機関としてファミリードクター制度が確立しており，そこでの主な治療法がオゾン療法

第35回　日本東方医学会
主催：一般財団法人東方医療振興財団　後援：厚生労働省・日本医師会
メインテーマ：**「健康寿命を楽しく生きる東方医学の知恵」**
開催日：平成30年2月25日(日)　9時30分～17時00分
会場：御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター2階　ソラシティ ホール
（東京都千代田区神田駿河台4-6）
会頭：**原山　建郎**(健康ジャーナリスト、元『わたしの健康』編集長)
●一般口演　12題(漢方・サプリ、鍼灸、その他)
●会頭講演　「仏教医学でとらえる「東方医学」のアウトライン」**原山　建郎**
●教育講演　「認知症の人およびそのご家族を支えるための鍼灸治療の取り組み」
兵頭　明(学校法人後藤学園中医学研究所所長)
●シンポジウム
➢テーマ：「クオリティ・オブ・デス(安らかな死)をめざす東方医療」
➢**田畑　正久**(佐藤第二病院院長、龍谷大学大学院実践真宗学研究科教授)
➢**川嶋　朗**(東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授)
➢**船戸　崇史**(船戸クリニック院長)
参加費：
事前申込み　会員:7,000円 非会員:10,000円 学生:1,000円 同行の事務員・看護師:3,000円
当日お支払　会員、非会員:一律12,000円 学生:5,000円 同行の事務員・看護師:5,000円
平成29年度入会者　無料(日本東方医学会員募集中！)
(一財)東方医療振興財団内　日本東方医学会事務局
TEL:03-6264-3015(平日10～16時) FAX:03-6264-3016
E-Mail：gakkai@jptoho.or.jp

と言われています。このオゾン療法は，ドイツでは100年の歴史があり，最近，そのメカニズムや治療効果に関する多数の論文が出されています。2016年現在，オゾン療法の治療効果についての科学的エビデンス評価はEBM分類Ia，IIbの水準に達しています。

日本でも戦前より軍部などで研究，上層階級で活用されていましたが，敗戦に伴いオゾン療法は後継者を失ってほぼ消滅してしまいました。オゾンによる殺菌・殺ウイルスの基礎研究をしていた筆者が，ドイツでオゾンが医療に応用されていることを知ったのが1985年。当時，治療法がなく症状が非常に悪化していたC型肝炎患者がドイツでオゾン療法を受け，見違えるように回復しました。1994年ぜひ日本でもオゾン療法を受けられるようにしたいと，ドイツのオゾン療法医師らと提携して啓蒙活動に乗り出しました。20年以上たって，多少は知られるようになりましたが，オゾンは公害の元とか，毒であるといった一方的な誤解から，医療に役立つことがなかなか理解してもらえず，そのメリットは未だに国民の健康に活かされていないと言えます。

オゾン療法の治療効果は多岐にわたっておりますが，印象的な症例を以下に紹介します。

①回復不可能な失明と診断され，来院時，左目だけが目の前2cmの影が僅かに判別できる程度，右目は完全失明状態でした。半年間の大量自家血液オゾン療法で左目が回復し，車の運転ができる状態にまでなりました。

②交通事故の後遺症で，支えられて20分程度しか歩けなかった患者さんが，ガス浣腸7回（数回の皮下注射併用）の治療で札幌市のテレビ塔から札幌市資料館までの13丁もある距離を，ゆっくりながらも歩けるようになりました。

ポリクリニコDr.Tomàs Romay病院（ハバナ）院長室にて
ポリクリニコの下に10数ヶ所のファミリードクター制オフィス（医師2人、看護師3人くらい）があり、地域住民に密着している(2010)

③ヒルシュスプルング病で1歳7か月で大腸摘出した患児が，2歳以来，オゾンガス浣腸を続けて元気に成長し，養護特別支援学級ではなく，普通小学校に行くことができました。中学生になった今ではスポーツマンとして大活躍しています。

オゾン療法では，極微量オゾンと生体内の特定成分との反応で生成されるセカンドメッセンジャー（構造確定）が，細胞を刺激し，核内反応が起こり，産生された抗酸化酵素や抗酸化物質などが病態を回復していくことが解明されてきております。血流が増加することなどの要因も判明しております。筆者はオゾン療法を将来を担う先進医療と考えており，普及・研究に当学会の支援を期待しているところです。

事務局だより

【平成30年度事業報告】

- ■2017年10月1日　第1回100人委員会（東京大学医学図書館）
- ■2017年10月16日　業務執行理事会（東京駅八重洲北口貸し会議室）
- ■2017年10月28日，29日　2017年第2回認定資格セミナー（東京大学医学部セミナー室）
- ■2017年11月25日，26日　第21回日本統合医療学会学術大会（東京有明）
- ■2017年11月24日　平成30年度定時理事会（東京有明）
- ■2017年11月26日　平成30年度定時会員総会（東京有明）
- ■2017年11月26日　認定資格試験（東京有明）
- ■2017年11月26日　第2回100人委員会（東京有明）

【今後の学会事業予定】

- ■2018年2月2日　日本統合医療学会役員・賛助会員交流会（アルカディア市ヶ谷）
- ■2018年2月3日　日本統合医療学会ウインターセミナー（東京大学医学図書館）
- ■2018年7月7日，8日　2018年第1回認定資格セミナー（予定）
- ■2018年7月14日，15日　第4回日本統合医療学会サマーセミナーin郡山（磐梯熱海華の湯）
- ■2018年10月7日，8日　第22回日本統合医療学会学術大会（札幌大会）

（文責：事務局長　河野　明正）

編集後記

●こぼれるように咲いている山茶花の枝に，未だ声を出さない鶯の姿がちらりと見えました。風は冷たいけど春間近です。昨年は100人委員会が発足し，会員の声を集めた学会活動もより活性化することでしょう。支部結成の動きも盛んで地域の特性を活かしたユニークな事業の展開は目を見張るばかり。一方，弱者につれない社会保障費の削減は，医療や介護への不安にも。米国からの武器購入よりも，統合医療の道を拓く政策の方が，より多くの国民にとっては安心ではないかしら。みなさま，今年もどうぞよろしくお願いいたします。（川嶋みどり）