日本統合医療学会 会報
# IMJニュース
No.39
2022年7月10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/
〒 170-0003　東京都豊島区駒込1-43-9　駒込TSビル 4階　一般財団法人口腔保健協会内
一般社団法人日本統合医療学会事務局　E-mail：imj@imj.or.jp　TEL：03-3947-8891

## 巻頭言

# With/Afterコロナの時代に群馬の温泉で学術交流を! 第26回日本統合医療学会学術大会について

岡　美智代
第26回日本統合医療学会学術大会会長
群馬大学大学院保健学研究科

会員の皆様にはまずますご清祥のこととお慶び申し上げます。

第26回日本統合医療学会学術大会の会長を拝命いたしました，群馬大学の岡 美智代と申します。まず，開催概要は以下の通りです。

**第26回日本統合医療学会学術大会**

URL:https://confit.atlas.jp/guide/event/imj2022/top

◆大会テーマ：セルフケアと統合医療－With/Afterコロナの時代に考える

◆会期：2022年12月17日（土）～18日（日）

◆会場：ホテル磯部ガーデン（群馬県安中市磯部1-12-5 URL：https://www.isobesuzume.co.jp/）

◆演題募集期間：2022年７月11日（月）～８月14日（日）

今回の学術大会は，大会テーマを「セルフケアと統合医療－With/Afterコロナの時代に考える」とさせていただき，「セルフケア」と「群馬」という２つの柱を中心に組み立てました。

ご承知のように，パンデミック下での感染予防のため，体調が悪くても医療機関に行けない人や，新型コロナウイルスに罹患したり，濃厚施職者になったりしても，受診できない人もいらっしゃいます。このような方々をはじめ，今の時代，世界中の人々が新型コロナウイルス感染症の罹患予防など，何らかのセルフケアが必要になっており，多くの人が統合医療を活用しています。そのため，セルフケアに焦点を当てた大会テーマといたしました。

「セルフケア」は多くの研究者が使っている言葉ですが，その定義には標準化されたものはありません。また，「セルフマネジメント」や「セルフモニタリング」など，セルフケアに関連した用語も多く使われています。そのため，セルフケアやそれらに関連する言葉の交通整理をする必要があると思います。用語や概念の整理をする際に，概念分析という手法がとられることがありますが，今回の学会では，セルフケアという用語を概念分析の観点から考えてみたいと思います。そこで，会長講演として「セルフケアと統合医療－セルフケアの概念分析から考える」というテーマでお話しいたします。

ところで，セルフケアの方法には，いろいろなものがありますが，今回の大会は群馬で行われることから，群馬にちなんだセルフケアの方法として，登山と温泉に関するご講演を企画しました。

群馬は，丘陵地や山地の面積が2/3を占めており，県境には2,000mを超える山々が連なっています。その中でも，上毛三山（じょうもうさんざん）と呼ばれる，赤城山，榛名山，妙義山が有名で，会場のホテル磯部ガーデンは妙義山の近くでもあります。

その群馬の山々を知り尽くした登山家であり医師でもいらっしゃる，齋藤 繁先生（群馬大学医学部附属病院病院長）にご講演いただきます。齋藤先生は，麻酔科の医師でいらっしゃいますが，大変著名な登山家でもあり，日本ヒマラヤ協会クラウン峰登山隊の遠征への参加や，キリマンジャロやモンブラン・デュタキュルなどにも登っていらっしゃいます。今回は「感染症に負けない体づくりのための健康登山塾－群馬県の特徴を活かした健康増進法」というテーマで，登山と健康についてご講演いただけることになりました。

また，群馬といえば，温泉と切っては切れません。多彩な火山地形をみることができ，草津温泉を

はじめ数々の名湯がある温泉大国でもあります。実はわたしも，毎日ほぼ日帰り温泉を利用しており，自宅のお風呂はあまり使っておりません。

今回は一石 英一郎先生（国際医療福祉大学病院内科／予防医学センター教授）に，「医者が教える最強の温泉習慣」についてご講演いただけることになりました。一石先生は，温泉についてのご著書もあり，温泉を活用した健康増進にも精通していらっしゃいます。今回の学会会場は，露天風呂もついている温泉旅館ですので，一石先生のご講演を聞かれた後に，会場の温泉に入っていただければ，セルフケアの効果抜群だと思います。

＊

このように今回は，「セルフケア」と「群馬」を特徴とした学術大会ですが，他にも多彩なシンポジウムや交流集会，そして現地開催だからこそ楽しめる体験ワークショップを計画しています。

たとえば，「自然治癒力を高める看護の力」というシンポジウムでは，看護の視点から自然治癒力を高める方法を，在宅，臨床，教育の立場で実践している演者をお迎えしました。自然治癒力を高めることは，まさにセルフケア力を高めることにもなります。さらに，このシンポジウムと関連して，熱布バックケアの実際を，交流集会と体験ワークショップによって深めていただくことも計画しております。

この他，交流集会では「ACP（アドバンスト・ケア・プランニング）とセルフケア」，そして体験ワークショップではそのセルフケアや意思決定を高めるための「聞き書き」を体験する企画，「ACP（アドバンスト・ケア・プランニング）や意思決定を支える，聞き書き体験」も予定しています。

また，性差と統合医療，災害と統合医療など，学会による企画も継続して実施する予定です。

＊

会場は，東京駅から90分程度と便利なところでありながら，温泉にも入れて，そのまま宿泊もしていただける大変魅力的なところです。東京駅から新幹線で60分弱の高崎駅にも近く，高崎駅にもビジネスホテルがたくさんあります。

現在のところ12月であれば，現地での集合型開催が可能ではないかと想定して全面的に現地で開催することを予定しています。そのため，演題募集締め切りが少し早めになっておりますので，今からご準備をお願いします。なお，今後の感染症の状況次第では，オンラインなどへの変更もあるかもしれないことを，ご理解いただければと思います。

久しぶりの，顔を合わせての学術交流ですので，多くの方がご参加くださることと思います。スタッフ一同，学術大会開催のために鋭意準備して参ります。皆様のご参加を，心からお待ちしております。

この原稿入稿後，作家の柳田邦男先生にご講演いただけることが決まりました。現在，詳細について打ち合わせ中でございます。具体的なことが決まり次第，ホームページで紹介させていただきます。みなさま，ご期待ください！

## 第26回日本統合医療学会学術大会　企画内容

**【講演】**

大会長講演　岡美智代（群馬大学大学院保健学研究科）
「セルフケアと統合医療－セルフケアの概念分析から考える」

基調講演　柳田 邦男（作家）
「演題　未定」

特別講演１　齋藤 繁（群馬大学医学部附属病院病院長）
「感染症に負けない体づくりのための健康登山塾―群馬県の特徴を活かした健康増進法」

特別講演２
一石 英一郎（国際医療福祉大学病院内科／予防医学センター教授）
「医者が教える最強の温泉習慣」

特別講演３
伊藤 壽記（大阪がん循環器病予防センター所長）
「新型コロナウイルス感染症パンデミックを受けて，これからの在宅医療と病院医療を考える」

特別講演４　須藤英仁（群馬県医師会会長）
「家族の決心を支える医療連携」

特別講演５　木村 慧心（日本ヨーガ療法学会理事長）
「セルフケアと自宅でできるヨーガ療法」

**【シンポジウム】**

シンポジウム１　「心地よい時間を創るために自分で行う統合医療」
松井 弘樹（群馬大学），善如寺 留美子（一般社団法人日本ヨーガ療法学会），桐山 勝枝（高崎健康福祉大学），岡 美智代（群馬大学），他

シンポジウム２　「自然治癒力を高める看護の力」
司会：川嶋 みどり（日本赤十字看護大学名誉教授）
西山 ゆかり（聖泉大学）
演者：茂野 香おる（淑徳大学），内山 孝子（東京医療保健大学），川上 貴子（アカシア訪問看護ステーション），大宮 裕子（目白大学）

シンポジウム３　「ファッシア：東西医学の架け橋」
小池 弘人（小池統合医療クリニック），他

シンポジウム４　「慢性疾患と統合医療」

【交流集会】
交流集会１　「ACP（アドバンスト・ケア・プランニング）とセルフケア」
交流集会２　「熱布バックケア」
交流集会３　「実践ジャングルカンファレンス」
【体験ワークショップ】
体験WS１　「適用範囲が幅広い熱布バックケアの実際」
体験WS２　「職場でできるストレス・マネージメント実習法　椅子ヨーガ（アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ）」
体験WS３　「ACP（アドバンスト・ケア・プランニング）や意思決定を支える，聞き書き体験」
体験WS４　「アロマセラピー」
体験WS５　「カイロプラクティック」　他

富岡製糸場
上記の写真「画像提供　富岡市」
http://www.tomioka-silk.jp/spot/freedownload/

妙義山

秋間梅林
安中市のホームページから
https://www.city.annaka.lg.jp/kanko_spot/hana/bairin.html

碓氷第三橋梁　通称「めがね橋」
安中市のホームページから
https://www.city.annaka.lg.jp/kanko_spot/megane.html

## 学術集会ニュース

### 熱布バックケアの体験ワークショップ 熱布バックケアプロジェクト

｜内山　孝子｜
東京医療保健大学東ヶ丘看護学部

皮膚を介した温熱刺激は，全身への諸々の作用があり，症状の緩和はもちろんのこと，食欲をひき出し，闘病への意欲の増進につながる優れた機能を持っています。その具体的なケアのひとつが，「熱布バックケア」です。

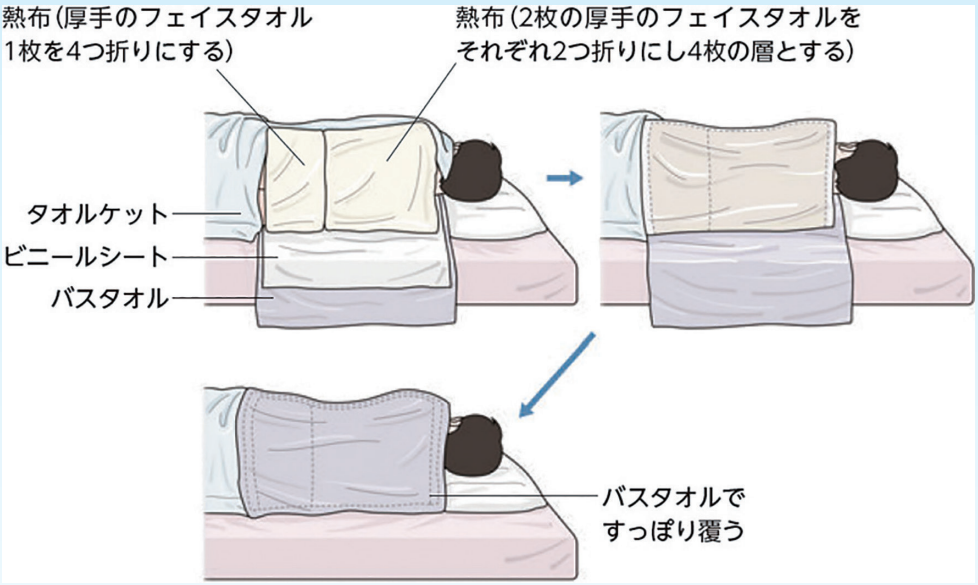
「熱布バックケア」は，背中全体を熱いタオルで15分ほど蒸した後マッサージをします。皮膚を介する温熱刺

【経験的に知られている効果】
・入浴に近い爽快感や気持ちよさをもたらす・入眠が促進される・褥瘡予防につながる
・筋肉のこりや疲労を和らげる・排痰が促進される・呼吸が楽になる・食欲が増進される
・認知レベルの改善や認知症（特にBPSD）が緩和される
・看護師と患者さんとのコミュニケーションが深まる
【研究により明確にされている効果】
・腸の蠕動運動の促進・リラックス効果（副交感神経優位）・血行促進・倦怠感の緩和
・疼痛緩和・換気量の増加

激で下記の示した効果が期待できます。最大のメリットは熱布バックケアのはじめから終わった後も、何とも言えない気持ちよさが体感できることです。

熱布バックケア下記のように好みの体位で体感していただけます。

第26回大会では，自然の回復過程を整える熱布バックケアを，参加者のみなさまに体感していただくために体験ワークショップを開催します。是非とも，何ともいえない心地よさを体感してください。お待ちしております。



寄稿

## ウクライナでの活動を通して


佐藤　美弥子
日本統合医療学会理事

日本ヨーガ療法学会では，2009年からチェルノブイリ原発事故で被災した方たちに向けて，ウクライナのキーウでヨーガ療法指導のボランティア活動を継続して行ってきました。

コロナ禍で2019年の活動を最後にウクライナに入れないままでいましたが，今年こそ行かれそうと思っていた矢先，２月にはロシアとの戦争がはじまり，報道などで現状を見るにつけ，縁ある人たちの顔が思い浮び，無事であることを祈らずにはいられません。

キーウでは「ゼムリャキ」と言ってチェルノブイリで被ばくした人たちが“同郷人（の里）”としての場をつくっていて，そこを拠点にして活動をします。滞在中は近隣の家庭にホームステイをさせていただき，何日かを一緒に過ごすので，言葉が通じないとはいえ現地の生活の一端を肌で感じ，事故でご主人をなくされたことを伝えていただいたこともありました。

事故から30数年が経ち，今では被ばく三世のお子さんもいて，子ども病院や赤十字，学校（小中高），障がい者の施設などにもヨーガ療法指導に行かせていただきますが，私たちが訪問していた頃も東部のドネツクやルガンスクでは武力闘争が繰り返されていました。薬物中毒などの更生施設では薬物だけではなく戦争で心を病ん

ゼムリャキでの様子

障がいを持つ子どもたちの施設での様子

でいる青年も参加していましたが，今回の戦争でまた多くの心を病む若者が増えるのは想像に難くありません。

ゼムリャキで出会う人たちは，原発事故で取るものもとりあえずふるさとを離れ，今度は戦争のせいで難民として近隣の国へ脱出せざるを得ないのです。代表のタマーラさんからはヨーガ療法学会が2018年にチャリティー募金で送った車で3家族が2日がかりで雪のルーマニアの国境を超えたという知らせが届きました。避難先のルーマニアで薬も届かず持病を抱えている方々が，静かにヨーガ療法に取り組んでいる姿は感動的でした。このような状況にあっても心安らかでいられることを信じつつ，一日も早くこの戦争が終わることを願わずにはいられません。

赤十字，シニアクラス

送られた車を囲んでの記念写真

小学校でのヨーガ療法指導を終えて

## 事務局だより

**【2022年2月～2022年6月までの会議等】**

■2022年3月19日　第2回業務執行理事会
■2022年4月17日　第3回業務執行理事会，第2回通常理事会
■2022年4月29日　臨時業務執行理事会
■2022年5月25日　認定制度委員会
■2022年5月31日　臨時業務執行理事会
■2022年6月22日　学術委員会：学術セミナー準備ミーティング

**【2022年度学術大会・研修・セミナー等】**

■2022年3月19・20日　認定研修　Part 1・2
■2022年3月20日　特別セミナー「COVID-19と統合医療のこれから」
■2022年5月1日～5月20日　認定制度新規申請期間
■2022年4月16日・17日　認定研修　Part 3・4
■2022年6月18日　認定研修　Part 5
■2022年6月19日　認定研修　協働師Part 5，2022年度認定資格試験

**【今後の予定】**

■2022年7月15日～21日　理事選挙投票期間
■2022年8月1日～31日　第2回認定施設の新規申請期間
■2022年8月22日　第4回　業務執行理事会
■2022年9月　第3回通常理事会
■2022年11月13日　認定制度委員会企画　統合医療カンファレンス，認定研修懇親会
■2022年12月16日　第1回理事会
■2022年12月17日，18日　第26回学術大会（群馬）

**編集後記**

●ロシアによるウクライナ侵攻の1日も早い停戦を願いつつ，余りにも早い梅雨明けと猛暑に戸惑う日々。何時の時代でも人々のいのちと暮らしを脅かす戦争，自然災害，感染症ですが，地球温暖化によって三重苦の様相を示しているようです。26回大会の現地開催が予定通り実現し，マスク越しでも久々にお会いできるよう願っています。積極的な演題発表，多数のご参加を期待しています。本学会初の役員選挙も是非成功させましょう。（川嶋みどり）