

2015 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.20

HEALTHY FOCUS...17

身近な感染症と 予防対策を考える

ザ・トライアル

健康・引き締め体操

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団

今回の焦点は、「身近な感染症と予防」です。

身近な感染症と 予防対策を考える

最近のニュース報道で、感染症の脅威として、さまざまな病気が報じられ注意が呼びかけられています。2014年には「デング熱」「エボラ出血熱」報道に恐怖を感じました。これらはいずれもウイルスが原因です。新型インフルエンザ・ウイルスの発見というようにウイルスの脅威が伝えられることが多くなってきました。交通機関の発達によりウイルス感染の規模と速度が飛躍的なものとなっていることが全地球的な恐怖となっています。ウイルスによる恐怖が、映画や小説の題材となることもしばしばです。

感染する病原体は、ウイルスだけではなく、細菌、カビ、寄生虫などが挙げられます。病気として最も身近なのが感染症といえます。今回は感染症を知って、病気を予防する方法を考えます。



◆感染症って何？

「風邪がうつる」ということで誰しもが使う「うつる」と言っている病気のことを「感染症」といいますが、感染症の原因はウイルス以外にも細菌（バクテリア）・真菌（カビなど）・寄生虫、その他にも狂牛病の原因とされた異常プリオン（未解明な部分が多い）があり、これらを感染症の病原体と呼んでいます。

感染症は生物の発生と共にあり、私たちが苦しめてきた病気の大部分を占めてきたといえます。医学の進歩は感染症との闘いによってもたらされたといっても過言ではありません。1929年に抗生物質であるペニシリンが発明されるまで、感染症の伝染は災害の一つでした。

その後の医学の進歩を背景として感染症の診断・治療・予防が発展しつつある今日でも、世界全体に目を向けると感染症は未だに死因の約25%程度を占めるといわれています。

今でもマalaria・結核・AIDS・腸管感染症は発展途上国で大きな問題ですし、先進国においても新たな感染症や過去に克服したと考えられていた感染症が再び広まる実状があります。

◆身近にある感染症

人は生活していく中で、気づかぬままいつの間にかさまざまな感染症にかかっています。ほとんどは軽

度なものです。まれに生命に関わるような症状を起こす場合があります。身近な感染症をいくつか挙げてみましょう。

風邪症候群

誰もが一度はかかったことのある、いわゆる風邪（感冒）は、最も一般的な感染症です。鼻やのどなどの粘膜に病原体が感染して起こる急性の炎症性疾患です。原因となる病原体は、ほとんどがウイルスですが、極まれに細菌・マイコプラズマ・クラミジアということもあります。消化器に感染して下痢や嘔吐などを引き起こすウイルスもあります。インフルエンザは、風邪とは区別されています。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性感染症で、上気道炎症状・呼吸器疾患を伴います。ワクチンが有効ですが、さまざまな形を変える新種のインフルエンザウイルスに悩まされるのが現状です。日本では、季節性インフルエンザは冬季に毎年のように流行します。

食中毒

細菌やウイルスに汚染された食品や水を摂取することで起こる感染性胃腸炎です。病原体である細菌やウイルスもさまざまで、症状も異なります。

水虫、爪白癬、しらくも、いんきん
いわゆる水虫は、足白癬（あしは

くせん」といわれ、白癬菌という真菌であるカビが皮膚に感染して起こります。白癬菌の感染する体の部位によって足に起こる「水虫」、爪に起こる「爪白癬」、頭に起こる「しらくも」、陰部に起こる「いんきん」などさまざまな名で呼ばれています。

クラミジア・HIV

日本人で約100万人が感染しているといわれるクラミジア。年々感染者が増加傾向にあるHIV感染は、主に性行為によって感染する性感染症です。症状が軽い場合や症状が出ない場合があり、気づかないうちに感染する可能性もあります。

結核

結核菌により引き起こされ、明治初期まで肺結核は「ろうが」と呼ばれ、不治の病とされてきました。結核菌は1882年に細菌学者コッホによって発見され、抗生物質であるペニシリンが発明された後は激減しましたが、近年日本でも多所で感染が認められるようになってきました。

◆感染経路と予防

感染源から病原体が人間に侵入することで感染症が広がって行きます。つまり、感染経路の遮断をすることで伝染を防御することができます。感染経路というのは日常生活の中にあるわけですが、注意すべき主

な感染経路としては「接触感染、飛沫感染、空気感染」の主に三つが挙げられます。(青色の部分を参考にしてください)

この三つの経路を常に意識することが、私たちができる感染症予防の最も有効な手だてとなります。簡単にできる方法としては、帰宅時のがいと手洗いを心がけます。また、ウイルスは低温、乾燥状態で安定するので、湿度や温度を調整して、ウイルスの生息しにくい環境を作りま

す。インフルエンザの流行に対しては、予防接種は有効な手段ですが、ワクチン接種は、医師(主治医)としっかり相談してください。ウイルスは咳やくしゃみにより広がります。経路を断つ意味でマスクを着用します。またウイルスを除去する除菌剤を備え、適時使用して感染対策を心がけます。

食中毒にかからないためには、食べ物に対する注意が必要です。材料は新鮮なものを選び、すぐに食べるか、保管する場合は冷蔵庫にできるだけ早く入れます。肉、レバーなどの食品は十分に加熱します。

三つの感染経路

接触感染…皮膚や粘膜の直接的な接触の外、電車のつり革、手すり、便座などの表面を介した接触で病原体が付着することで感染。

病原体に汚染された食品や嘔吐物を介して主に口から体内に入り感染

性胃腸炎となるノロウイルス、O157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、麻疹ウイルスなど。

性行為による感染症は、血液や体液、粘膜を通して感染する接触感染になり、HIV感染によるエイズ、クラミジアなど。

蚊・ノミ・ダニなどに刺されて感染するマラリアや日本脳炎などのように、動物や昆虫を媒介として感染する場合もある。

飛沫感染…咳、くしゃみや会話によって飛んだ唾液やしぶき(飛沫)に含まれる病原体を吸入することで引き起こされる感染。

飛沫感染で起こる疾病の代表としては、インフルエンザ、風邪症候群、おたふく風邪、風疹、麻疹など。

空気感染…飛沫に含まれる水分が蒸発した直径0.005mm以下の粒子を飛沫核といい、空間に浮遊して広範囲に広がる。

病原体の付着したホコリなどを吸入することで伝播することを空気感染または飛沫核感染という。ノロウイルス、麻疹ウイルス、結核菌などが空気感染によって感染する。

◆感染症予防・感染後の対応

私たちの身近には、多くの病原体が存在しています。感染経路を知って、病原体を遮断することが重要です。とはいっても細菌もウイルスも全くいない環境で生活することは不

可能です。その病原体から自らのカラダを守っているのは、「免疫システム」なのです。病原体の感染を防御したり、感染後の症状を治したりしています。つまり、感染症に対する基本的な対策としては、免疫力を低下させないことが大切なのです。

免疫力を低下させないためには、「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」の三つが必要です。そして、極度のストレスを溜め込まず、規則正しい生活を心がけるようにしたいものです。

しかし、言葉で言うのは簡単ですが、現代社会にはどうしても不規則な生活や運動不足はつきもの。さまざまなタイプのストレスに常にさらされています。こうしたことが原因で、いつの間にか歪んでしまった骨格や落ち込んだ体力は、なかなか自分では気づかないものです。体力維持のため、そして定期的にカラダのバランスを整えるためにも療術の施術が有効となります。



正しい生活。スッキリ目覚め。

療法 アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています)。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 花田 永 0166-46-3778

●東北ブロック

青森県療術師協会 039-1102 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 北 久幸 0178-23-5700
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田 善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 989-3126 宮城県仙台市青葉区落合3-4-3(飯田方) 会長 熱海 哲也 022-392-3515
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤 亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木 和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術師協会 310-0801 茨城県水戸市桜川1-5-10 会長 浅野 博 029-225-5458
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 会長 手塚 貞男 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森 四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 277-0858 千葉県柏市豊上町2-15 会長 千田 武志 04-7143-3083
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 247-0074 神奈川県鎌倉市城廻100-51 会長 間中 得雄 0467-43-0966
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤 清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山崎 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 420-0841 静岡県静岡市葵区上足洗4-6-1 会長 吉田 邦夫 054-248-0828
愛知県療術師会 444-1221 愛知県安城市和泉町八斗蒔62-3 会長 石原 多見依 0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長代行 杉山 好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡 勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 540-0026 大阪府大阪市中央区内本町1-1-10 五苑第二ビル902 会長 倉津 弘一 06-6942-1422
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8044 奈良県奈良市六条西6丁目7-22 会長 古閑 美代子 0742-48-4982
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味 田聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 711-0923 岡山県倉敷市児島阿津2-5-15 会長 洲 脇 孝二 086-472-6369
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くろめ木1-1-27 会長 豊田 武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

●四国ブロック

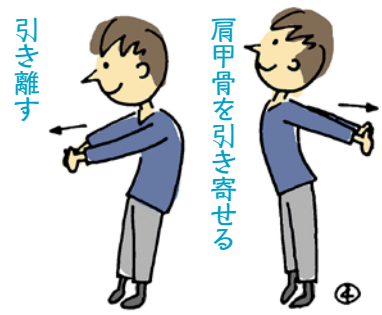
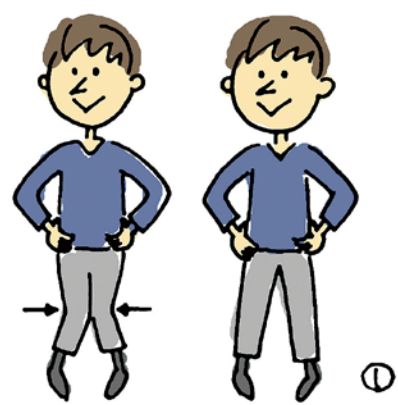
徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森 英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイロ内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 815-0082 福岡県福岡市南区大楠3-23-11 会長 西村 皓生 092-521-0752
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 875-0062 大分県臼杵市野田334 千代田GH303 会長 梶原 健次 0972-63-1280
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

◆体幹を引きしめて、健康を引き寄せましょう
 今回は脚のモモ、骨盤、腹筋を強く引きしめ、そして肩甲骨の動きをよくすることで、メタボ対策をします。これは、同時に腰痛や肩こりの改善につながるので一石二鳥の優れた体操です。
 カラダは垂直を保ち、少し内股気味に足を肩幅に開き、足の親指に体重が乗るようにします。これから行う体操は全てこの形で行います。

①腰に手を取り、ゆっくりと息を吐きながらヒザをゆっくり曲げてゆき、両方のヒザを左右から強く押し合い3秒停止します。このとき、腹筋も引き締め、骨盤をとじるような気持ちで。息をゆっくり大きく吸いながら元に戻ります。最初は2、3回程度、慣れてきたら5回を1セットにしくり返します。



④両手を後ろに組んで両方の肩甲骨を息を吸いながら思い切り寄せ、続けて今度は両手を前に伸ばし息を吐きながら肩甲骨を広げます（1セット）。これも2、3セット繰り返します。

③同様に引き締めた腹筋を起点に上体を小刻みに前後に早く動かします。同じく10秒程度続け（1セット）、息は止めません。休みを入れながら2、3セットくり返します。



②腰より高い位置に両手を置き腹筋を引き締めます。腹筋を起点に上体を小刻みに左右に速く振ります。10秒程度続けます（1セット）。息は止めません。休みを入れながら2、3セットくり返します。



慣れてきたら回数を増やしますが、毎日継続することが重要です。最初は少ない回数で十分です。この体操は椅子に座っていてもできます。最初のヒザの押し合いは握りこぶしを両ヒザの間に入れて行います。それ以外は椅子に浅く腰かけて行います。

⑤両手を開いて後頭部にあて、腕を思い切って後ろに引きます。同時に息を大きく吸いながら腕を上方に思い切って引き上げ3秒停止し、息を吐きながら緩めます（1セット）。これも2、3セット程度繰り返します。この運動の目的は、肩甲骨の可動域を大きく広げることです。



ポノス

NO.20

2015年1月1日発行
 ●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団
 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-5-7 東専堂ビル5F
 電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

<http://www.ryojutsu.or.jp>

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

所属団体名	
-------	--

施術所名	
------	--