



常総水害の際の避難所の模様。被災後4日目、2015年9月14日17時頃。

◆西日本大水害に想う

常総水害の際、避難所で  
は日没以降の鍼灸マッサージ  
施術が大変喜ばれたことを思  
い出しました。

泥水だらけになった自宅を  
清掃するために、明るく活動  
できる時間帯は、小さな子  
供・その保護者・身体が不自  
由な方たち以外は避難所を  
離れています。

被災者の多くは、慣れぬ肉

体労働を明るいうちに行き、仕出しの夕食を食べ、避難所が提  
供してくれた集団浴場に入り、体育館などの避難所の自分のス  
ペースに戻ってくるという日々を送っていました。

何をやるにしても、普段の日常にはいない大勢の人たちが周  
囲にいて、テレビを見ることもままならず、寝るまでの間、特に何も  
することがないという人たちばかりでした。そんな中でもあって、疲  
れた体を癒してくれるボランティアは助かる、と大勢に言われまし  
た。たとえ夜遅くなくても、疲れたまま寝るのは辛い、と言われる  
言葉に奮起し、避難所を出るのは連日午前様になっていました。  
(※夜遅くまで施術する必要があるとは言いません。ただ、この時  
間帯にニーズが多いことは確かです。)

他の医療職諸団体は、公的な派遣であるためか、日中しか  
避難所に滞在せず、屋外作業をしてきた多くの被災者に会える  
機会が少なかったようです。

夜になり、心身を消耗して戻ってきた被災者の施術をする前  
に、体温や血圧を測ると、尋常ではない数値が検出されることが  
ありました(微熱が続いていたり、血圧 241/134 という方も！)。

急激な環境変化で、自分の体調を把握できないようでした。  
そうした身体情報を、日中に詰めている避難所運営者や医師・  
看護師・栄養士等の諸団体に提供できた意義は非常に高かつ  
たと思います。

また、たとえ短い時間であっても、自分のために体を癒そうと  
してくれる人の手に触れる機会がある、という環境は、心身両面で  
助けになるはずです。

鍼灸マッサージは、頸・肩・腰・膝等の関節や筋肉の痛  
みだけでなく、漠然とした疲れといった自覚症状全般にも  
効果的に対応できる術式です。西日本の災害においても、  
有効に活用されていて欲しいと願わずにいられません。

【文責:草の根 小池】

◆熱中症対策で注意したいこと

- ・室内でも気づかずに脱水しているかも！
- ・お茶は水分補給になっていない！
- ・水だけのとりすぎは危険！

近年、熱中症関連のニュースが増え、様々な媒体を通して  
警戒を呼びかけています。それにもかかわらず、熱中症の症状で  
の救急搬送者数は例年横ばいです。再度、予防策についてお  
さらいしてみましょう。

★室内でも気づかずに脱水しているかも！

クーラーの効いた室内で汗をかいていなくても、皮膚や呼吸か  
ら水分を失っています。体重60kg の人が平熱、室温28度の  
環境で1日に約900ml の水分が失われています。

★お茶は水分補給になっていない！

お茶やアルコールは利尿作用があり、身体  
中の水分を外に出してしまいます。



★水だけのとりすぎは危険！

汗をかいたあとの体内は、ナトリウムが汗と一緒にでて、体液  
が薄まった状態です。そこへ大量の水を入れると、さらに体液が  
薄まり、これ以上体液が薄まるのを防ぐために、もう水は不要と、  
尿の量を増やし身体の外へ排出します。喉が乾かない、トイレに  
行く回数が増えたなどのサインがたら要注意です。

★鍼灸マッサージは夏バテの症状緩和に有効です。

夏バテは、室内外の温度差、高温多湿による多量の発汗、  
熱帯夜による睡眠不足が原因で、自律神経が乱れることで起  
こります。鍼灸マッサージは、皮膚にある交感神経・副交感神経  
の反応物質を刺激し、自己治癒力を高めることによって正常な  
状態に導きます。ツボを刺激することで、より高い効果が得られ  
ます。どうぞご相談ください。

【稲荷前はりきゅう整体院 白石】

★ご存知ですか？

つくば市民で70歳以上の方は、自費施術で1回1000円  
を割り引かれる助成券を申請できます。詳しくは、つくば市  
高齢福祉課あるいは裏面の鍼灸マッサージ院リストにお問  
い合わせ下さい。

◆つくば鍼灸マッサージ師会

つくば市内で活動する鍼灸師・マッサージ師の同業者ネットワ  
ークです。1993年(平成5年)に結成され、助成券事業とつ  
くばマラソン施術ボランティアを中心に活動を行ってきました。

◆ホームページ随時更新中！

<http://www.tsukubashikai.com/>

つくば師会



◆所属会員の治療院

- ①市村鍼灸治療院  
(つくば市二の宮 4-14-5、852-5556)
- ②国際鍼灸院  
(つくば市天久保 1-12-9、851-0118)
- ③さくらヒーリング・プレイス  
(つくば市葛城根崎 68-3、851-0014)
- ④塚本鍼灸治療院  
(つくば市作谷 125-1、869-0306)
- ⑤つくば草の根はりきゅう院  
(つくば市大角豆 2012-43、859-3648)
- ⑥脈状診 大山鍼灸院  
(つくば市高見原 1-1-114、828-5181)
- ⑦リウト鍼灸治療院  
(つくば市高野台 2-6-1 B105、836-7000)
- ⑧からだ元気治療院  
(つくば市二の宮 2-12-6 3-B、0120-37-4976)
- ⑨磯田鍼灸接骨院  
(つくば市上郷 2592、847-3155)
- ⑩稲荷前はりきゅう整体院  
(つくば市稲荷前 27-11、050-3559-4189)

※要予約の治療院もあるため、営業時間等についてはお問合せ下さい。

※会員マップには、了承の得られた治療院のみを掲載しています。

◆鍼灸マッサージ師とは？

正確には、「はり師」「きゅう師」「あん摩マッサージ指圧師」の3つの国家資格に分けられています。それぞれ、厚生労働省指定の専門学校・大学で、3～4年を掛けて、解剖学・生理学・病理学・リハビリテーション学・東洋医学概論・臨床実習などを学び、国家試験に合格して得られる国家資格です。

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧はどれも、ツボと呼ばれる部位や、皮膚表面の圧痛(押して痛い点)、硬結(コリ)、凹み、乾燥、熱感等に対して、それに応じた多様な刺激を行うことで、人の体の持つ自然治癒力を高め、健康状態を維持したり、改善・増進させる刺激療法です。

腰痛・膝痛・頸肩部痛や神経痛などの運動器疾患には、症状がある局所への施術により、愁訴が軽減される効果があり、古来より施術の良さが知られております。全身の血行を改善させる効果があるため、便秘やむくみ、疲労改善、不眠、冷え、頭痛などの症状にも効果的で、WHO(世界保健機関)でも、運動器疾患以外の多くの疾患に効果があることが認められています。