

HSK

わだち

全国筋無力症友の会北海道支部ニュース

昭和 48 年 1 月 13 日第三種郵便物認可

HSK 通巻番号 第 546 号

発行 平成 29 年 9 月 10 日発行 (毎月 10 日)

編集人

〒064-8506 札幌市中央区南 4 条西 10 丁目

北海道難病センター内

わだち 184 号

一般社団法人 全国筋無力症友の会 北海道支部

TEL 011-512-3233 FAX 011-512-4807

発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会

(HSK)

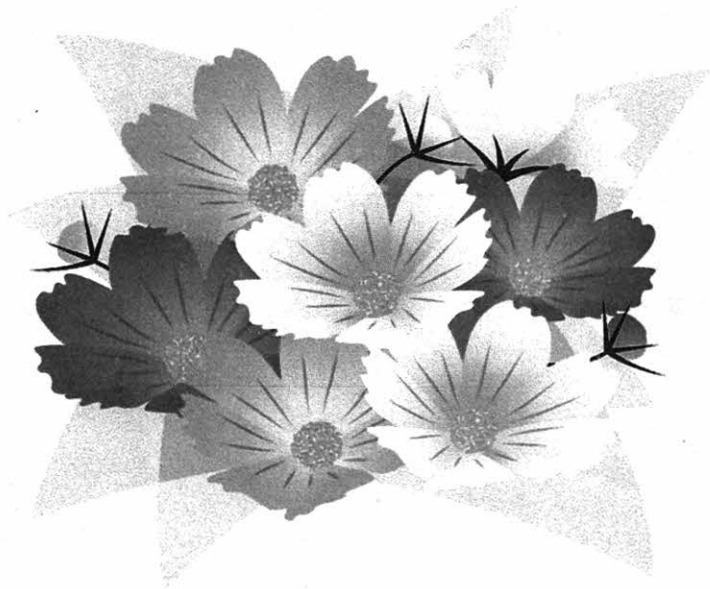
定価 100 円 (会費に含まれます)



一般社団法人 全国筋無力症友の会 代表理事
梅井美智代様より

も く じ

はじめに	古瀬剛充	1 ページ
医療講演	『筋無力症における整体について』 こはる整骨院 関口恭平先生	2～6 ページ
つぶやき		7～8 ページ



はじめに

古瀬 剛充

今年は暑い日が続いていましたが、皆様、体調の方はいかがでしょうか？

私は、この時期、臉が下がったり、しゃべりにくくなったりして、体調が不調になりやすいです。

ところで、8月5日（土）に難病連の全道集會が行われ、その翌日の6日（日）、分科會として札幌プレスト 2.7 において、友の會主催で、医療講演會と交流會を行いました。

参加者は 12 名と予想より若干少なかったです、函館や釧路からの参加者もあり有意義な集まりとなりました。

講演會では、こはる整骨院の関口院長が「筋無力症における整体について」と題して講演をしていただきました。

この整骨院は、自宅の近くにあり、私が治療に通っていますが、講演してもらえる方を探していたところ、講演したことは無いが私で良ければと、承諾していただきました。

その中で、整骨院は東洋医学に基づいているため、西洋医学による整形外科とは異なる治療を行っていること、また、「肩こり」「腰痛」「ひざの痛み」それぞれの場合において、治療のポイントとなる「トリガーポイント」「経穴」について説明していただきました。

他にも、日常生活において参考となることを教えていただき、大変好評を得ました。その後、先生を含めた参加者全員で、交流會を行い、それぞれ今の病状や普段の生活で困っていることなどを話し合いました。

来年もまた、難病連全道集會の分科會で交流會などを開催する予定です。

平日の MG サロンには参加できなくても、週末だったら参加できる方は多数いると思いますので、次回は、是非、多くの方が参加くださるよう願います。

これからもこの友の會を発展しつつ継続して行くことが、病気で悩む人や家族の手助けになると信じています。

全国筋無力症友の会北海道支部 医療講演会

と き 2017年8月6日 9:30~11:30

ところ かでの2.7 540会議室

プログラム

○ 司会 全国筋無力症友の会北海道支部

○ 開会挨拶

全国筋無力症友の会北海道支部 支部長 古瀬剛充

9:30~10:30

○ 医療講演

演題 『筋無力症における整体について』

講師 こはる整骨院 関口恭平先生

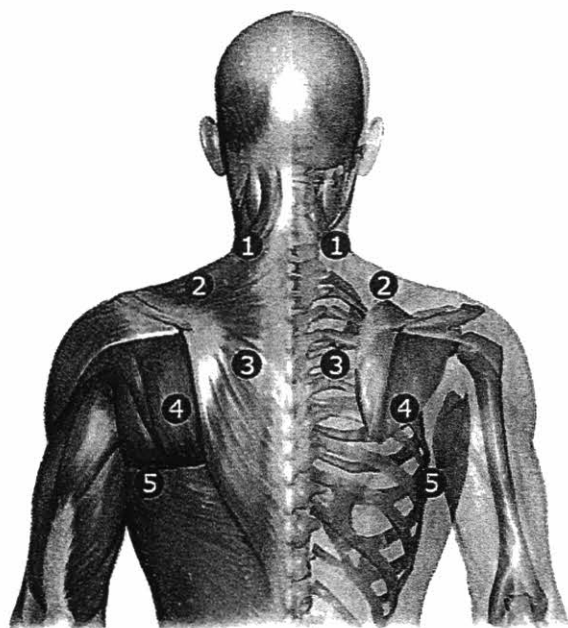
○10:30~11:30 交流会

関口先生のお話からメモ

- : トリガーとはピストルの引き金
- : トリガーポイントとは発痛点、圧痛点
- : 経穴とはツボで、経絡の上にある
- : 経絡とは「気と血」が流れるところとても重要
- : 先生おすすめのツボ
 - 天柱・・・後頭部 肩こり、首の痛みにホットパットが有効
天柱は 30 秒押す、持続圧迫が良い
 - 合谷・・・手のツボ 親指と人差し指の合流するところ
頭痛に効く
合谷は 3 秒押して 3 秒離すを繰り返す
- : 揉むと筋肉を痛める、むしろ押す方が良い
 - 筋肉は三層で、30 秒押すと効果がある
- : 体のどこかが痛い時は、お風呂上りに痛い方に曲げる
- : 目の疲れなどは目頭とこめかみを 10 秒じわっと圧迫
- : 整骨院は保険がきく



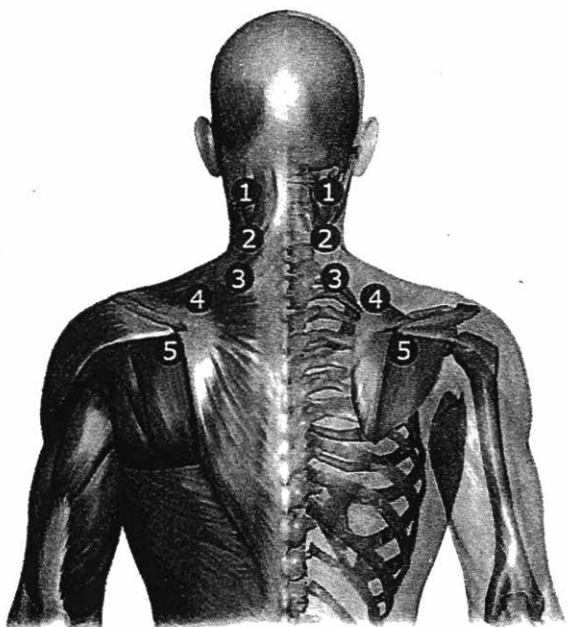
* トリガーポイント参考図



- ① 肩甲挙筋 ポイント
- ② 僧帽筋 ポイント
- ③ 菱形筋 ポイント
- ④ 棘下筋 ポイント
- ⑤ 広背筋 ポイント

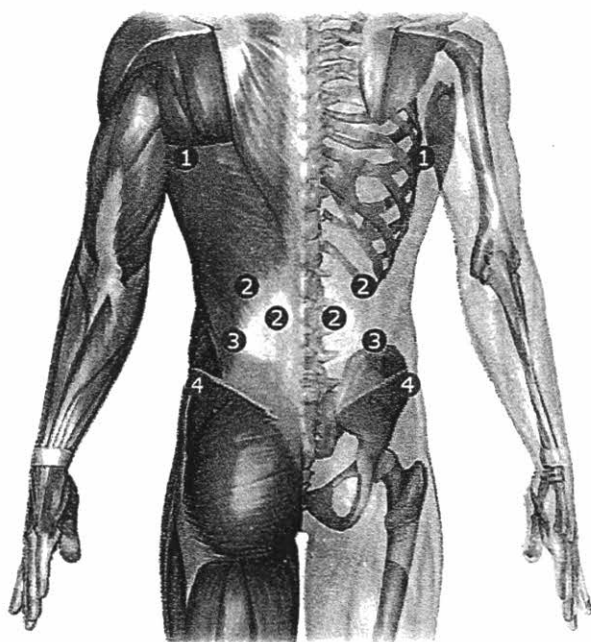


* 経穴参考図



- ① 天柱（てんちゆう）
首の神経と筋肉の緊張をゆるめます。
また、頭部の血流も改善させるので
重い頭や目がスッキリすると言われて
います。
- ② 百勞（ひやくろう）
頭半棘筋と僧帽筋の緊張がゆるみ
首の重だるさが取れるといわれています。
- ③ 肩中兪（けんちゆうゆ）
肩こりの他、むち打ち症にも使われます。
- ④ 天膠（てんりょう）
四十肩・五十肩にも使われる経穴です。
- ⑤ 天宗（てんそう）
肩こりの他、胸痛や肩甲部痛、五十肩
上腕神経痛、肋間神経痛の治療によく
用いられる経穴です。

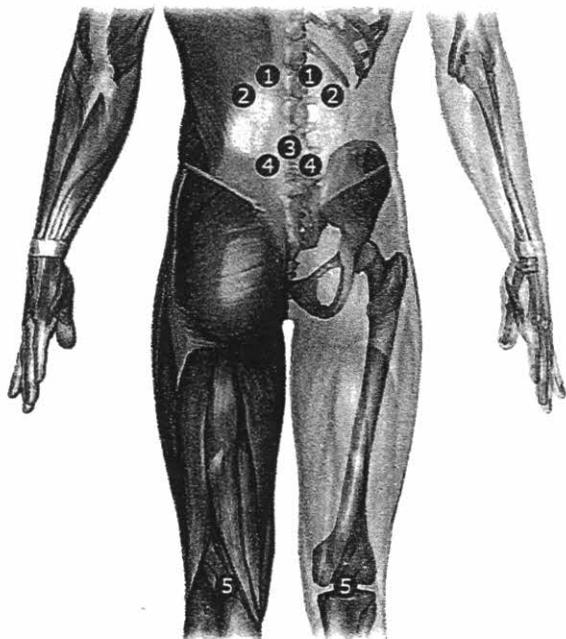
＊ トリガーポイント参考図



- ① 広背筋 ポイント
- ② 脊柱起立筋 ポイント
- ③ 腰方形筋 ポイント
- ④ 中殿筋 ポイント

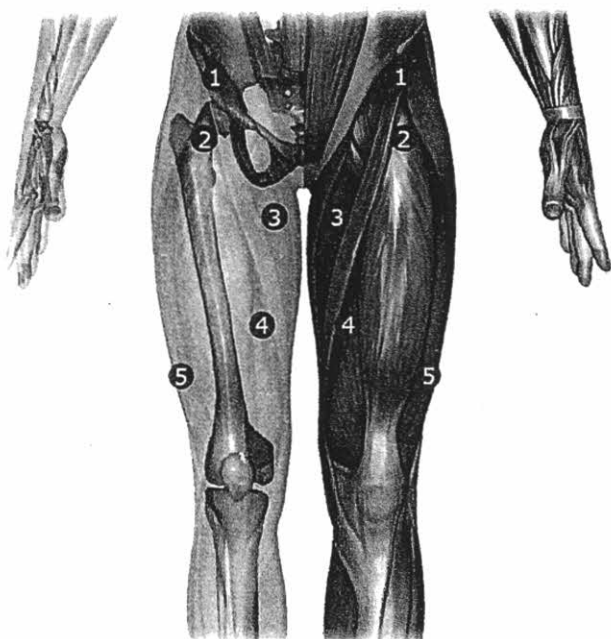


＊ 経穴参考図



- ① 三焦俞 (さんしょうゆ)
腰背部痛に有効とされています。
また、肩や腸にも関係しているので
下痢やお腹の調子が悪い時にも使われます。
- ② 志室 (しじつ)
頭半棘筋と僧帽筋に緊張がゆるみ
首の重だるさが取れるとされています。
また、副腎ホルモンの分泌を促す効果が
期待できますので疲れやすい方に有効とされます。
- ③ 腰陽関 (こしょうかん)
腰の下端の筋肉の緊張をゆるめ、腰痛の
他、便秘や月経痛を和らげる効果が期待できます。
- ④ 関元俞 (かんげんゆ)
腰の血行促進が期待できる他、下痢の際
にも使われる経穴です。
- ⑤ 委中 (いちゅう)
腰痛に加えて、肩こりや下肢の痛み、足のむくみ
にも有効といわれています。

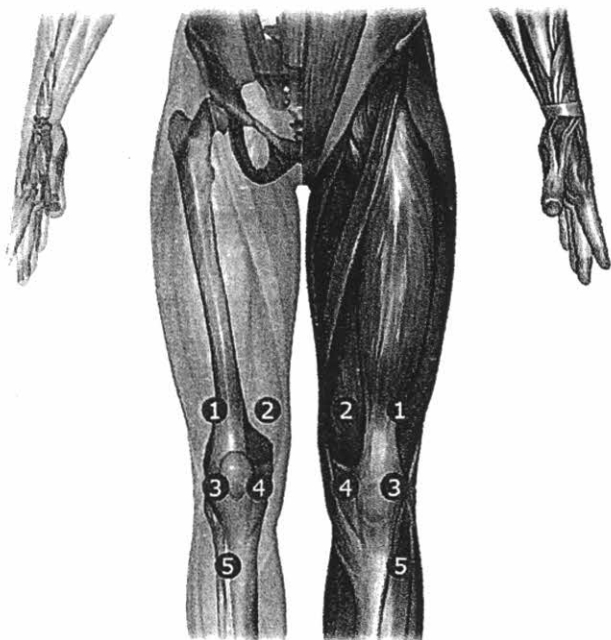
＊ トリガーポイント参考図



縫工筋 ポイント
 大腿直筋 ポイント
 内転筋群 ポイント
 内側広筋 ポイント
 外側広筋 ポイント



＊ 経穴参考図



- ① 梁丘 (りょうきゅう)
 特に急性的な膝痛に有効とされています。その他、胃酸過多による胃痛や腹痛にも使われる経穴です。
- ② 血海 (けっかい)
 特に、ひざの内側が痛む際に有効です。膝蓋骨を内側から支えている内側広筋の緊張をゆるめます。
- ③ 犢鼻 (とくび)
 外膝眼とも呼ばれます。膝の外側の靭帯や筋肉の緊張をゆるめます。
- ④ 内膝眼 (ないしつがん)
 膝の内側の痛みに対して、すみやかに効果が出るとされている経穴です。
- ⑤ 足三里 (あしさんり)
 前脛骨筋に関連し、歩行時に地面から受けるひざの外側への衝撃を和らげます。

つづやき

○お盆休みも終わり、平常に戻り暑さもひと段落、皆さん如何お過ごしですか。

私の体の方は、漢方薬の54番を飲むようになって胸の苦しさが少なくなり、ステロイドも隔日で15ミリになるので、毎日25ミリにしましたら眠れるようになりました。しかし耳の好酸球性中耳炎が再発して困っています。

8月の全道集会分科会で話して下さった先生の説明では、肩が凝ったり痛くても、強くたたくのではなく、何秒か押した方が筋肉も傷めなく良いそうです。勉強になりました。

大塚郁子

○この夏は腕、脚が重くなり、又力が抜け軽くなったり、それに加え噴き出す汗。1時間近く止まらず、タオルやハンカチだけじゃ足りず、フエスタオルを首に巻いて外出かなと思っています。

丸田勢津子

○今年は、入退院の繰り返しです。

12月20日から1月7日 ステロイドパルス3クール

3月29日から4月7日 IVIG+ステロイドパルス1クール

6月6日から6月15日 IVIG

8月から IVIG+ステロイドパルス3クール

最近会社での疲労感で体調が悪いです。

9月には眼瞼下垂の挙上手術を行う予定です。

鬼木正人

○暑い日が続いた夏ですが、みなさんお変わりありませんか。

急に気温が下がり、街路樹も僅かに色付き秋の気配が感じられます。

私は今年も家庭菜園できゅうり、トマト、いんげん等を作り楽しんでいきます。

この10月の友の会の記念旅行を楽しみに、体力作りに週2~3回体操に通っています。

東谷美智

○夏も終わりです。北海道の夏も暑い日が多くなっているように感じます。でももう秋です。庭の花もだいぶ少なくなって寂しく思います。その代わり秋の味覚が多くなって来ました。もうすぐ新米も出ますし楽しみです。私にとっては悩ましい季節でもあります。体重が…。

体重セーブ!頑張りま〜す

本田美津子

○9月になった途端、急に涼しくなりましたね。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けなきゃなーって思っていたのに、鼻水とどの痛みが。熱は無いので元気なのですがひどくならないようビタミンCをとり、体を温めて何時も以上に昼寝をしまくっています！皆さんも気をつけて下さいね！

仲山真由美

○8月に始め、足に赤い点々が、毛穴から出血しているように。

13年前ぐらい娘が、紫斑病になりました。その時に良く似ているのです。足首が痛くて、夜も眠れませんでした。その後も、運動をし過ぎた時などわずかに赤く発疹したようになりました。いつも行っている病院で医師に話しましたが、紫斑病じゃないと。ま、病院へ行ったときには発疹もなく、かすかに所々茶色くなっているのですが、今度なった時には写真を撮ってと言われました。でもその後は酷くなることなく写真も撮れていません。良かったのかどうなのか。なんだか腑に落ちないのです。

中村待子

事務局からお知らせ

MG サロンは 10 月は難病センターがバザーで使用できないためお休みです。

11 月は第 3 水曜日 15 日に開催します。

12 月は第 2 水曜日 13 日に開催します。

1 月 2 月はサロンはお休みです。

会費納入のお願い

今年度会費納入をお願いいたします。

納入がまだの方には裏表紙に最終納入年度を書いてあります。

郵便振替払込書を挟み込んでいますので、納入をお願いします。

ご事情がある方は、事務局まで連絡ください。

中村待子 Tel 011-853-8333

α α

あなたの会費は平成 年度まで納入されています。

年会費は4500円です。

郵便振替口座 02770-6-19712

全国筋無力症友の会北海道支部

銀行振り込みの場合

北洋銀行札幌西支店 普通預金 店番号 304 口座番号 0715876

全国筋無力症友の会北海道支部

α α

HSK わだち

昭和48年1月13日第三種郵便物認可

発行 平成29年9月10日(毎月10日発行) HSK通巻番号 546号

編集人〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目北海道難病センター内

発行番号 184号

一般社団法人全国筋無力症友の会北海道支部

Tel 011(512)3233 Fax 011(512)4807

発行人

北海道障害者団体定期刊行物協会(HSK) 定価 100円