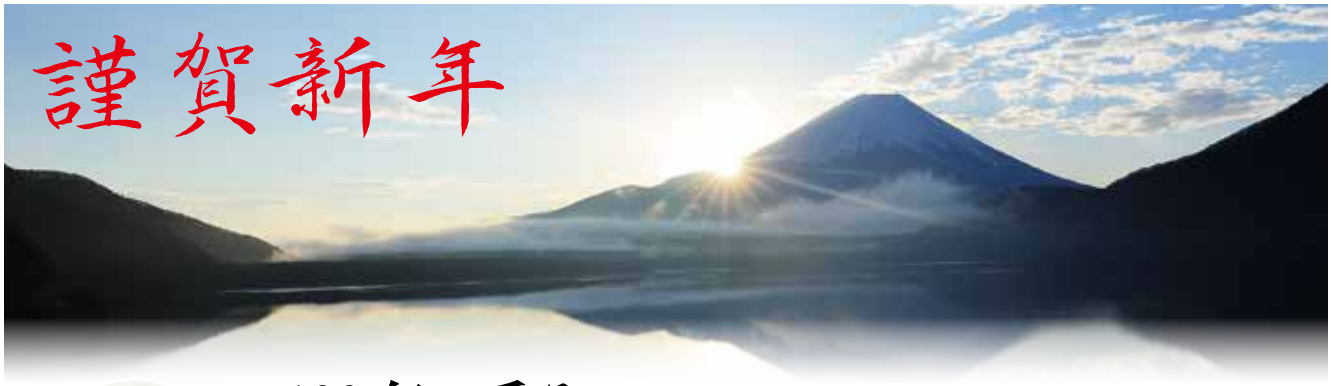
TJS
January 2021
Vol. 340
令和３年１月１日発行

あなたの街の接骨院・整骨院

会報 とちのき 1月号

公益社団法人
栃木県柔道整復師会

■発行／（公社）栃木県柔道整復師会　宇都宮市西一の沢町４番７号
℡028-648-0502㈹　URL http://sekkotuin.jp/
■発行人／片岡祥二　■編集人／小森照久　■印刷所／藤崎印刷



100年の重み
「看脚下」歩みを振り返り次代へ夢を繋ぐ

公益社団法人　栃木県柔道整復師会　会 長　片岡　祥二

栃木県柔道整復師会が創立されて100年の節目を迎えた。大正10年5月にわずか5人でスタートした私たちの組織も、およそ400人の会員を擁する団体となった。

「人生100年時代」「百里の道を行くものは九十里を半ばとす」「百聞は一見に如かず」など、“百”にまつわる言葉や諺（ことわざ）は多く、枚挙にいとまがない。

先達の残してくれた柔道整復術（接骨術）の財産が、果たしてこの先100年続いてくれるのか甚だ心配ではあるが、しかしその一方で一所懸命勉強し、未来に繋いでくれている会員も多い。

昭和50年代頃まであった、住み込みで師匠と寝食を共にしつつ、勉学や技術習得に励んだ時代は影を潜めつつあるが、今でもその名残はあり、勉強会のグループとして形を変えて存在し、伝統の技術は脈々と受け継がれている。そしてまた、県内においても代々家業として親から子、そして孫へ伝統を繋いできている家もある。

自分自身を振り返っても、師匠の門下に入り寝食を共にしてインターンしていた時代が懐かしく思い出される。辛いこともあったが師匠の背中を追いかけて、夢もあった。

100年と一口で言うが、どんな職業でも100年続ける重み、伝統は大変すばらしいことだと思っている。一方で伝統に胡坐（あぐら）をかいていると足元をすくわれることも事実である。禅の教えの中に「看脚下（かんきゃっか）」という言葉がある。簡略すれば闇夜の道を明りなしでどう歩くのかを問うたもので、要は足元を見なさいという教えである。

この業界の100年を振り返るとき、苦難の時代から高度成長期の波に乗り経済的にも潤った時代、近年の接・整骨院乱立とともに倫理観の欠如した柔整師が増えた時代、そして現在の新型コロナの影響で働き方にも変化が生まれどのように生きていけばいいのか問われる時代。

「昔はこうだった、これまではこうだった」と過去の経験や常識が通じない時代でもある。しかし「看脚下」足元を見て変えてはならないものがある。患者に真摯に向き合い、一所懸命に治す。相手の立場に立って真正面から全力で取り組む。この姿勢なくして発展はありえない。不可能を可能にするのは何が本質なのかを見極め、それに向かって一心不乱に挑戦をしていくことが肝要である。このことにのみ夢は拓けると信じている。

1月号　CONTENTS　　Vol.340 とちのき

年頭感 …… 1
柔道整復を愛する漢たち・貴妃たち …… 2
テーピング講習会 …… 3
新学術部シリーズ …… 4
プロジェクト啓発タペストリー／保険関係Q＆A …… 5
趣味人／My Box …… 6
予約ノススメ …… 7
季節探訪／うぶごえ …… 8
コラム／支部だより …… 9
行事予定／お知らせ／川柳／編集後記他 …… 10

Vol. 6

柔道整復を愛する漢（おとこ）たち・貴妃（おんな）たち

お豆腐大好き波乗りジョニー
永藤友久 先生

栃木県南の玄関、小山市に平成14年5月に開業し、介護事業も手掛ける永藤友久先生を紹介する。

先生は高校時代にウエイトリフティングを始められ、日本体育大学でも続けていたが、競技によるケガに頻繁に悩まされ、近くの整骨院に通っていたことが柔整師を志したきっかけとなった。

そして仙台接骨医療専門学校で学び、卒業後も学校職員として6年間働きながら研鑽し、さらに茨城県筑西市の滝澤整骨院で腕を磨き、独立にこぎつけた。

しかし、仙台での6年間の生活は苦労ばかりではなかったようで、なんと今の奥さんを発掘して連れて帰ってきているのだ。なんとも抜け目のないお人だ。杜の都の生活は伊達じゃなかったのだ。

また、先生は現役バリバリのサーファーの顔も持つ。15年ほど前から始めているサーフィンも、介護事業なども行っている忙しい合間を縫って月に数回は大洗などに出掛けており、先生にとっては気分一新、仕事に対する意欲向上の源なのだろう。

1．仕事に対するモットー

一般的な治療はもちろんだが、自分にしかできない治療法を患者さんに最大限に提供し、満足してもらうこと。そのためには、常に患者さんとの会話を多くし、何を求めているのかを感じることだという。

2．施術所の周辺状況

区画整理事業により市内でも新しい街並みになり、10年ぐらい前からは、県内外からの移住者も増加し、住宅や新しいお店が目立っている。同時に地域のコミュニケーションの方法も変わってきていると感じている。

以前は顔を見れば「どこそこの息子さんだよ」と分かることが多く会話にも困らなかったが、現在は意識してフレンドリーな会話のきっかけを見つけなければならなくなっているとのこと。

特に小山市は茨城県との県境にあたり、県外からの患者さんも多い。また、工業団地も近く、外国人も市内には増えている。その中にはコミュニケーションが難しい患者も少なくなく、ただ単に施術をすればいいという状況ではなくなってきて、接遇の難しさを感じている。

3．施術所で自慢できること・得意分野

電気治療器具が少ないこと。非科学的と思われるかもしれないが、整形外科との差別化を図るため、患者さんが接骨院でしか受けられない治療方法を実感してもらうことを意識している。ＡＫＡを主体とする関節療法も特徴の一つに挙げている。

4．座右の銘

「日々是好日」を心に留め置いているそうだ。簡単に訳すと、いい日も悪い日もすべていい日と思うようにして、常に今のこの時が大切であり、「あるがままを良し」として受け入れるということ。

荒波を乗りこなすサーファーらしい言葉で、先生の心の強さが伝わってくる。

5．コロナ対策と将来への展望

毎日、気の抜けないコロナ禍だが、マスク着用、アルコール消毒、換気は徹底して行い、患者さんに対しても様々な形で感染防止の啓発をしているとのこと。

今後はコロナ禍の状況を見ながらではあるが、現在運営している地域密着型デイサービスの継続安定のためにも、いずれ接骨院の分院を開設し、そこから介護状況になる方の窓口となり、施術を通して様々な相談や悩みに対応し、地域の高齢化社会に貢献していきたいそうだ。

6．今まで、印象に残っている患者さん

研修生時代、あるおばあちゃんへの対応が、柔整師としての原点となっているようだ。

「自分がまだ何も知らず、何もできない研修生のとき、往療先の腰痛を訴える寝たきりのおばあちゃんに電気治療をしている15分間が手持ち無沙汰に感じたため、当日の新聞を視力の悪かったおばあちゃんと一緒に読んでみたんです」と当時を振り返る。

おばあちゃんはその行為を大変喜ばれ、その後は「次はいつ来るのか？何か食べたいものはないか？」など、自分を必要とする言動がみられたそうだ。

当時は自分自身に治療家としての自信がなく「こんな自分に治療されて、この患者さんは幸せなのかな？」と自問自答していたそうだが、「今思い起こせば誠意こそすべてであり、現在できることのすべてを患者さんに心から手当する行為こそ、柔道整復師の存在意義（正義）であると思うようになった」と語る。

7．柔道整復師会に言いたいこと

まずは事務局職員に対し「いつも丁寧で迅速な対応をしてくれるおかげで、治療に集中できるので大変感謝しています」とのこと。さすが…事務局職員を気遣うとは、やはり抜け目がない。

また「会役員の方々においても、様々な請求業務の対策、助言をいただき、ご尽力には頭が下がる思いです」とのことだが、「欲を言えば、最近は全国健康保険協会でも3部位だけでなく2部位に対しても照会調査が届く頻度が増えているようです。不正なことをしているわけではないのに、このようなことをされては患者の業界への印象がプラスになることはないと思います。難しいことですが、上部団体の日整で、療養費審査委員会などにおいて保険者や厚労省に対して堂々と論戦し、療養費審査基準を下げてもらうような交渉をしてもらいたい」と要望する。

これは年々、取扱い療養費が減少しているすべての会員にとっても同じ思いではなかろうか。波乗りジョニーのように、荒波を公益社団全員の力で乗り越えていきたいものである。

広報部　菊池和則

広がる！つながる！活動の成果

テーピング講習会 in 宇都宮

昨年11月12日、宇都宮アート＆スポーツ専門学校においてテーピング講習会を開催した。

これまで宇都宮大学で行ってきた講習会は、コロナ禍のため中止となったが、当会のホームページを見てテーピング講習会を行っていることを知った同校から、学生の授業の一環として講習を行ってほしいとの要望があり開催に至った。

今回受講した参加者の多くは、インストラクターやスポーツトレーナーなどを目指す学生たちで、参加者は26人であった。

この日は高野学術部長と私で講習を行い、当会の公益事業の説明をさせてもらったあとに、テーピングの基礎知識をはじめ、足関節・手関節・指関節の固定テーピング、キネシオテーピングの実技を行った。

スポーツに対する意識が特に高い学生たちだけに、真剣にそして興味をもって楽しく講習に没頭してくれた。授業2時限分の講習となったが、休憩をとる間もなくあっという間に終了時間となってしまった。

今回は当会のホームページの閲覧をきっかけに講習会の開催に至ったわけだが、当会の地道な活動が実り、成果につながった講習会であった。

私の施術所ではテーピング講習会の記事を待合室に掲示してあるが、養護教諭の患者さんからも問い合わせがあった。

今後も講習の対象を広げていき、接骨院・整骨院のPR活動として行っていきたい。

学術部　岡本博志

新 学術部シリーズ

Innovative Academic Department Series

Vol.158
主訴探傷～主訴からの診察～

◆外傷既往歴のない腰部の急性疼痛

1．腰椎

（1）中高年

●ギックリ腰

急性腰痛が起こったときに腰のどの部分にどのような変化が生じるのかよくわかっていない。

発痛部位には椎間板と椎間関節が考えられるが、若年層では強直性脊椎炎などの炎症性腰痛を、高年層では悪性疾患の腰椎転移などを念頭に置き重要疾患を見逃さないようにする。

また、坐骨神経痛、神経脱落症状、排尿障害をチェックし、椎間板ヘルニアや脊髄腫瘍などの脊柱管内の病変を鑑別する。

急性腰痛はほとんどが自然に軽快するが、どんな動作でも激痛を伴う場合は、臥床、安静をさせる。痛みが徐々に軽快するとともに運動療法をするよう指導する。

●脊椎腫瘍

脊椎に発生した腫瘍の総称。原発性と転移性に大別される。

症状は脊椎および神経根が圧迫されることによって生じ、背中の痛み、圧迫箇所より下の部位の感覚低下、進行性の筋力低下、または麻痺が出現し、勃起障害や尿失禁および便失禁が起こる。

①原発性脊椎腫瘍

脊椎に発生する原発性脊椎腫瘍は、良性でも悪性でも比較的少ない。約６割が良性であり代表的なもので血管腫、動脈瘤様骨嚢腫、巨細胞腫、脊椎組織球症、良性骨芽細胞腫がある。悪性では多発性骨髄腫、脊索腫があり、ほかにも稀であるが、Ewing 肉腫、軟骨肉腫、骨肉腫などがある。

②転移性脊椎腫瘍

原発性より多く見られ、体のほかの部位で発生した癌が椎骨に広がるのが最も一般的で、転移は脊髄または神経根を外側から圧迫する。

これらの多くは、脊髄を圧迫する前に骨を侵襲し破壊する。破壊され弱くなった脊椎が負荷を支えられなくなると骨折を生じ、骨折の骨片や膨らんだ腫瘍によって脊髄や馬尾が圧迫されると知覚・運動麻痺が生じる。

●椎間板ヘルニア

20 ～ 40 歳代の活動性の高い男性に多い。好発高位はＬ４- ５、次いでＬ５-S の椎間板である。他覚所見は、疼痛性跛行、疼痛回避性側弯、SLR テスト、大腿神経伸展テストヴァレー圧痛点、知覚障害、深部反射低下、下肢筋力低下などがある。

治療法は安静、薬物、硬膜外腔ブロック、コルセット、骨盤牽引、腰痛体操、手術的治療がある。

●椎間関節性腰痛

腰を反るなどの動作で発症し、関節運動の負荷が大きい腰椎Ｌ３～５に好発する。検査法は圧迫、仰臥位股関節屈曲で腰部痛などが出現する。

治療法は一般的に安静、ベルト固定、消炎鎮痛剤。また、ステロイド剤や局所麻酔薬を注入する椎間関節ブロックを行う。

●骨粗鬆症による圧迫骨折

骨粗鬆症による骨脆弱性を背景として高齢者にみられる外傷で、転倒や尻もちだけでなく、中腰姿勢や少し重いものを持った程度の小さな外力で脊椎前方部の椎体骨折を生じる。

痛みに応じて安静をとらせるが、安静臥床はできるだけ短期間とする。

棘突起部痛、傍脊柱筋の痛み、椎間関節性疼痛といった脊柱機構の異常による疼痛への対応も必要となる。２～３年に一度くらいの頻度で再発しやすく、脊柱変形による痛みも繰り返す。生活環境の整備や腰背筋の筋力維持、食事の重要性を指導する。

（2）血沈亢進・CPR ＋

●ツベルクリン反応陽性

①結核性脊椎炎

脊椎カリエスは結核菌の感染が原因であり、慢性に潜伏性に進行する。

通常発熱を見ることは稀で、あっても微熱である。罹患部位の背部痛、肋間神経痛、圧痛、叩打痛などは慢性の化膿性脊椎炎と同様である。しかし、激痛はなく、悪性腫瘍と異なり安静により一時的に軽快する。冷膿腫、結核性肉芽、乾酪化などを伴いながら椎体の破壊が進行する。傍脊柱部の渋積膿瘍、流注膿瘍あるいは瘻孔の形成もみられる。

脊柱管内に形成された腫瘍や肉芽、腐骨により脊髄

が圧迫され、あるいは亀背による脊柱管の狭窄により脊髄麻痺が出現する（Pott 麻痺）。

●白血球増加

①化膿性脊椎炎

代表的な起炎菌は黄色ブドウ球菌であるが、最近では嫌気性菌や弱毒菌によっても起こるとされる。また、糖尿病や重症肝障害に合併して発症する日和見感染が多い。

これらの疾患を有する症例で発熱を伴う腰背部痛を訴える場合には本症の可能性に留意する必要がある。

また、脊椎がつぶれ脊髄周囲に膿がたまることで神経が圧迫され下肢の麻痺が起こる。

一般的に腫瘍形成を認めることはまれであり、麻痺発生も結核性脊椎炎と比べると少ない。起炎菌の種類に関わらず、赤沈値の亢進、白血球の増多、CPR 値の上昇を示す。

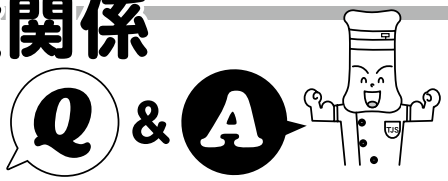
学術部　舘　佳孝

プロジェクト啓発のための タペストリー

日整が進める「匠の技伝承プロジェクト」。柔道整復術公認 100 周年として 2020 年から本格的にスタートする予定でしたが、新型コロナ感染拡大防止のため来年度にスライドされました。

啓発のためのタペストリーを当会受付に掲示しています。

保険関係 Q&A



Q　道のりで 23km の距離にある患者さんから往療を頼まれました、どのような扱いになるのでしょうか？

A　柔道整復療養費算定基準によれば、片道 16 kmを超える往療については、当該施術所からの往療を必要とする絶対的な理由（* 注）がある場合以外は、往療料金は全て患者負担となります。（柔道整復療養費の手引き P19 参照）

施術料や後療料金などは健康保険での給付が受けられますが、16kmまでの往療料金も含め患者さんの自己負担となり、健康保険での給付は受けられません。

＊注：絶対的な理由とは、患家（往療を受ける場所）の周囲 16km 以内に、ほかの医療機関や柔整施術所などがない場合をいいます。

なお、患家宅までの距離は道のりではなく、直線距離を基準にしますので、地図上などで確認してください。

また、複数の往療先がある場合の距離の算定は、先に訪れた患家または自身の施術所の近いほうどちらかからの起算となります。

Q　家に泊りがけで遊びに来ていた実母がケガをして動けないとのことで、その娘さんから往療を頼まれました。算定基準には「患家に赴き施術を行った場合」に算定できる（柔道整復療養費の手引き P19）とありますが、自身の家ではなく娘さんの家の場合では往療料の算定はできないのでしょうか？

A　算定できます。

近所の集会所やスポーツジムなど、住んでいるとはいえない場所への往療は実費となってしまいますが、入所介護施設や通所介護でショートステイなどを利用している場合であっても、生活の場が移っていると判断できますので、費用を健康保険で給付してもらえます。

ただし、申請書の摘要欄に「嫁ぎ先の娘の家に泊まりに来ていて負傷したため＊＊市〇〇町△丁目□番地へ往療す」として、患者の住所地ではなく一時的に滞在している娘さんの住所を記載してください。

こだわりびと
趣味人 ーあなたの知らない世界ー

射撃の世界～其の三～

栃木支部　渋 江　崇

◇日本で銃を持つ

日本は世界一銃規制が厳しいといわれる国で、実銃を間近で目にする機会は少なく、私自身も銃を所持するまではなじみのないものでした。ただ、振り返ると、子供時分にお祭りの射的が好きだったり、モデルガンやエアガンを買って的撃ちをしたりと、もともと銃に対して興味があったように思います。

実は日本で銃を所持することは、さほどハードルが高くはなく、警察署の生活安全課を窓口にして公安委員会から許可をもらうことで所持できます。安定した生計を営んでいて、柔整師の欠格事由同様に、薬物・アルコール中毒や精神疾患がなければ基本的には申請できます。

そして講習、学科試験、射撃教習を経て、所持許可証が発行されます。猟銃の用途は、標的射撃、狩猟、有害鳥獣駆除に限られていて、コレクションや護身用では所持できません。持つ理由は申請時に必ず聞かれます。

担当者「なんで銃を持ちたいの？」。
私　「オリンピックに出ようと思います」。
担当者「・・・分かりました」

という感じでした。

オリンピックは半分本気でしたが、競技一筋とまではいかず、ここ 10 年ほどは狩猟に熱が入ってしまい、毎年冬の狩猟期間は山々へ足しげく通う日々を送っています。

「射撃の世界」いかがだったでしょうか？どこの射撃場でも見学可能ですのでお気軽に一度ご覧ください。

My Box 支部リレー投稿

第201走者　足利支部　神田拓也

映えるスポット巡りin足利

昨年は新型コロナウイルスの影響により学校の休校や外出自粛など、いつもとは違った年になりましたが、今年も油断できない状況が続きそうですね。

私には、遊び盛りの二人の子供がいます。新型コロナの感染対策をしっかりしながらも、子供と一緒に楽しい休日を過ごすためにはどうしたらいいか考える日々です。

11 月中旬、ライトアップイベント「足利灯り物語」が開催されたので、鑁阿寺、史跡足利学校、足利織姫神社の三か所へ行ってきました。

その中でも特に良かったのが、鑁阿寺にある樹齢 550 年といわれる高さ 30 mの大銀杏。ライトアップされた姿は圧巻でした。

織姫神社では、本殿がライトアップされ、緑の屋根、赤い柱に真っ白な壁のコントラストが見事で「映える」こと間違いなしのスポットです。また、足利学校の日本庭園も落ち着いた雰囲気でおススメです。

三か所とも参道の行灯によって足元が照らされ歩きやすく、ライトアップされた紅葉を楽しむことができました。

露店も出ていたので、子供たちも食べ歩きができてとても楽しそうでした。

昼間とは違う幻想的な風景で、歴史ある文化遺産のすばらしさを改めて感じ、私自身とても楽しい時間が過ごせました。

次回は佐野支部にバトンタッチです。

変わることを恐れずに

予約ノススメ

Win-Winの関係

動物はヒトも含めて、変化を嫌います。これは、種の保存の観点からも脳内にプログラムされていますし、心理学の「損失回避の法則」のために現状維持をしがちだといわれています。

しかし、コロナ禍で世の中は強制的に、急激に変化してしまいました。それによって、私たちの業界も変わったほうがいいことも出てきました。その一つに「予約制」の導入があります。

すでに予約制を導入されている方もたくさんいるかと思いますが、まだ導入されていない方のために提案いたします。

◎予約制を導入する理由

1．患者側・施術者側の時間の有効利用
2．待合室の密の回避

◎予約制のメリット

1．前もって来院する患者を把握できる。これにより、カルテ出しや患者の情報、話題探し、自分の気持ちの準備ができる。
2．空いている時間帯を患者に提案できる。
3．初検時、施術後に来院頻度の説明をして、受付での会計時に次の予約を聞くので、来院をダブルで促せる。
4．患者を待たせない。（患者にとって最大のメリット）
5．時間を管理できるために、余裕のあるときに患者とのコミュニケーションや運動指導などができ、患者の充実感が UP する。また、計画的に行動できる。
6．来院頻度や来院計画を提案しやすく、受け入れられやすい。

◎予約制のデメリット

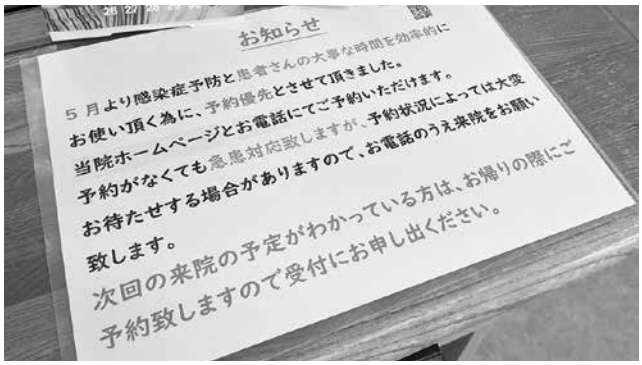
1．忙しい患者が、都合の良い時間に飛び入りで来院しづらい。
2．施術者が急な用事や体調不良で休めない。（その反面、体調管理をしっかりするようになる）

◎予約に変更した結果

私の所では、５月中旬から予約システムを導入し HP からも患者自身で予約できるようにしました。

その結果ですが、療養費合計のデータをみると、前年同月比３月 89%、４月 90%、５月 94%、６月 119%、７月 102%、８月 96%（今年は８月に夏休暇のため）、９月 112%でした。

もともと、一人でやっている接骨院ですので請求件数は多くありませんが、予約優先にしてからは波がなく来院しており、今のところは予約制にして大変良かったと実感しています。



自分投資～回収

たまたまですが、コロナ自粛になる前の２月にインソールの講習会に丸一日がかりで参加してきました。翌月からインソール療法を導入しましたが、治療効果は高く、高額にはなりますが、患者からは好評を得ています。

この講習会で刺激を受けて以来、オンラインのコミュニケーション講座や治療系の講座を継続的に受講しており、とても刺激を受けています。

このコロナ禍のおかげで、オンラインでの講習会が開催されるようになり、わざわざ東京に行かなくても受講できるのは逆にありがたいことです。しかし、本当はリアルに受講したほうが緊張感や効率がいいのは間違いないのですが…。

当院では、HP から患者自身が予約・電話での予約・会計時に予約と３通りの方法で予約を受け付けています。会計時予約が７割くらいだと思いますが、HP からも予約をできるようにしておくと、患者が空いている時間帯に入れてくれるので助かります。

変わってはいけない大事なこともありますが、時代や時節に合わせて変えるべきこともあると思います。変わることを恐れずに進めば、また新たな発見もあり魅力的な未来があると思います。

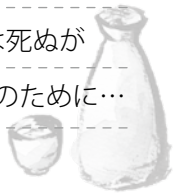
自分も患者も“わくわく”する明日になるように変わってみてはいかがでしょうか？

佐野支部　横地康史

季節探訪

酒を嗜み愉しむ

アルコールでウイルスは死ぬが
アルコールがないと死ぬ人のために…



薄暗い部屋のドアが突然開かれ、常夜灯にぼんやりと照らし出された男がおもむろに下半身を露出させる。不意を突かれた人妻は「嫌！やめて！」と抵抗するが、男は無言で事に及ぼうとしている。必死に抵抗する人妻がなおも叫ぶ。「やめて、パパ！そこはトイレじゃない！押入れ！」

なんのことはない。とある夫婦が奥さんの実家に泊まった際に、酔っぱらったダンナが押入れとトイレを間違えて事に及ぼうとしたエピソードだ。

奥さんの必死の制止があり、事なきを得たが、一難去ってまた一難。そのあとは義父の布団に潜り込んで寝てしまったそうだ。義父も「嫌！やめて！」と言ったとか言わなかったとか…。

さて、この悪酔いの原因は日本酒だったそうだ。この一件以来、ダンナは生涯日本酒御法度となったそうだが、ちまたでは「日本酒を飲むと狂う」説がまことしやかに囁かれている。ほかにも他人の高級車の屋根の上で飛び跳ねていた人の話など、人それぞれの武勇伝を耳にすることは多い。

日本酒党の私には、にわかには信じがたい話ばかりだが、果たして世で言われるほど日本酒は悪者なのだろうか。

ある肝臓専門医の話では「日本酒は悪酔いする説」には根拠がないようで、「科学的には悪酔いの原因はアルコールとアセトアルデヒドで、ほかの要素は関係ない」と断言している。要は、単にアルコールの摂取量の問題で「飲み過ぎ」にほかならないのだ。チャンポン説もまたしかり。

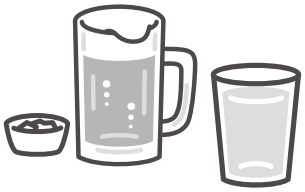
アルコール度数を比較すると、ビールが５～６％、ワインで 12 ～ 14%、われらが日本酒は 15 ～ 16%で、原酒に至っては 20%にもなる。日本酒はアルコール度数が高い割にはすっきりとして口当たりが良いため、ついつい飲み過ぎる傾向にあるようだ。しかもお猪口といった小粋な酒器で飲むから、一杯の量はまるで唇を水で湿らせるが如くで、知らず知らずのうちに多量のアルコールを摂取することになるのだろう。

度数の高い焼酎は割って飲めるから「狂う」までの量にはならないのかもしれない。ましてや宴会で出される酎ハイなぞは、どんだけ「酒量を抑えてくれちゃっている」のかわかったもんじゃない。

肝臓専門医はこうも続ける。「日本酒を飲むなら燗酒をおススメします」

燗酒にすれば多少のアルコールは飛ばせるだけでなく、冷酒に比べて飲むペースがゆっくりになるという。

あとはこまめな水分補給。酒には利尿作用があるうえに、アルコールの代謝には水分が必要なため、結果的に脱水症状になりアルコールの分解が遅くなるからだ。以前、酒と同量の水を飲みながらがよいと聞いたことがある。



コロナ禍とはいえ、時節柄酒を飲む機会も増えるだろう。酒は嗜む程度に、そして酒の傍らには、水と飲み過ぎをそっと止めてくれる優しい美女を置いておきたいものだ。

帰って来たヨッパライ

うぶごえ

おめでとうございます！

おなまえ
刈屋（かりや） すず ちゃん

生年月日
令和２年11月５日

お父さんは
刈屋　遵　会員（那須支部）

コラム　拙者のルーツ

昨年13回忌を迎えた父が、生前「うちの先祖は水戸藩の侍だった」と話していたことがあった。出生地が那須烏山市（旧烏山町）の僕は正直、半信半疑に聞いていた。

父が亡くなった時に、唯一加入していた生命保険金を請求するために郵便局へ行ったが、保険金請求には「ハラコセキ」が必要だという。ハラコセキ…って何だ？「はらこ飯」なら聞いたことがあるが…。

とにかく本籍地の役所に行けばもらえるというので行ってみることにした。

戸籍抄本などを役所で取得すると1枚200円くらいなので、そのつもりでいたら驚いた。しばらく待って渡されたのは紙ではなく「冊子」。しかも7,000円ほど取られた。

原戸籍（はらこせき）…正確には「改製原戸籍（かいせいげんこせき）」というらしい。例えば、戸籍に夫婦とその子どもの記載がある場合、その子が結婚すると戸籍から除かれ、新しく改製された戸籍にはその結婚した子について記載されていない。その子の存在について証明できなくなるのだ。そうすると遺産相続などの場合、正当な相続人としての証明ができなくなってしまう。

そこで、被相続人の戸籍を出生まで遡って確認できるような戸籍、つまり「改製原戸籍」が必要になってくるということだ。

7,000円も出して買った原戸籍なので一通り目を通してみたが、これがすごい。明治になって「戸籍」が作られたころから現在までの、父の家系がほとんど載っている。

僕が生まれる1年前に亡くなった祖父のことは聞いていたが、曾祖父の名前が常太郎、曾祖母はクラ。高祖父で慶応年間生まれの力蔵までは記載がある。祖父の五平に兄が2人（松之介・午吉）、弟が4人（捨芳・寅壽・大吉・一雄）、姉の名前はハツとミノ。焼肉みたいな名前だったようだ。

そして、父が言っていたようにご先祖の方々の住居は茨城県の日立と記載されていた。先祖が水戸藩士というのはガセネタではなかったようだ。

僕の趣味は「城めぐり」だが、やはり“もののふ”の血がそうさせたのか…？

不識院後光守

支部だより

栃木支部

日本代表に向けて始動

昨年11月23日、令和2年度初のフェンシング競技「宇都宮杯」が宇都宮南高で開催されました。新型コロナウイルス感染防止のため、あらゆる公式戦が中止になり、久しぶりの大会となりました。

宇都宮杯はフルーレという種目のみ、幼稚園児から高校生まで参加のほのぼのとした大会です。当然、ハンデが与えられています。年長さんだと5点先取で、4点ハンデと。男女混合紅白戦形式。中学生が幼稚園児に負けることもあり、非常に盛り上がっていました。当たり前ですが、激しいプレーなどできるはずもなく、中高生は勝っても負けても…言わずもがな。

さてウチで下宿生活を送っている中浦秀哲君（8月号支部だより掲載）も、見事に幼稚園児に負けていました。まあ専門種目ではないとはいえ、幼稚園児に後れを取るとはいかがなものかと。本人も相当へこんでいましたが。

そんな大会ですから、順位などあまり気にもせず、見に行っておきながら、一体何位だったのだろうといまだに確認すらしていません。

1月早々にジュニアオリンピックカップが行われます。これは来年度の日本代表を選考する大会でもありますから、しっかりと戦ってほしいものです。無観客でやりますから、見に行けませんが、結果はまた何らかの形でご報告できればと思います。

通信員　丸山佳洋

2021（令和３年）

行事予定

※定例診察日は第1･第3日曜日の10:00～12:00を基本としますが、諸般の都合により、日時･スタッフ等が変更となる場合があります。
※定例診察の受付は9:30～11:30

1月

４日(月)		仕事始め
５日(火)	13:30	新年あいさつ回り
８日(金)	17:00	療養費支給申請書締切日
14日(木)	16:00	監事会・報告会
	20:30	とちのき2月号編集会議［当会館］小森･菊池･川野辺
15日(金)	20:00	理事会（支部長参加）
16日(土)	15:00	予備点検［当会館］理事･監事･支部長
17日(日)	10:00	定例診察［とちのきクリニック］須田医師･高野･滝田･星野･大木
19日(火)	14:00	労災審査［当会館］
20日(水)	20:00	とちのき校正会議 小森･川野辺･加藤
22日(金)	10:00	協会けんぽ審査会［とちぎ福祉プラザ］
26日(火)	10:00	国保審査会［国保連合会902号室］
	20:00	ＩＴ委員会 小森･舘

2月

７日(日)	10:00	定例診察［とちのきクリニック］須田医師･高野･大芦･小林
10日(水)		療養費支給申請書締切日
	20:30	とちのき3月号編集会議［当会館］小森･加藤･古内
12日(金)	20:00	理事会
16日(火)	20:30	予備点検［当会館］理事･監事･支部長
17日(水)	20:00	とちのき校正会議 小森･古内･丸山
21日(日)	10:00	定例診察［とちのきクリニック］須田医師･野澤･高橋･大木
22日(月)	14:00	労災審査［当会館］
24日(水)	10:00	協会けんぽ審査会［とちぎ福祉プラザ］
	10:00	国保審査会［国保連合会902号室］
	20:00	ＩＴ委員会 小森･植木

（変更や追加などはホームページをご覧ください）

年末・年始の緊急連絡先
田代副会長（総務部長）☎080-3443-8184
事務局（鷹箸係長）☎080-3443-5109

事務局からのお願い

住所変更・勤務者の変更は、保健所および厚生局に届出が必要になります。
ご不明な点は当会事務局までご連絡ください。

information お知らせ

会員数

令和２年12月１日現在
396名
施術所数
376院

会員の異動状況報告

・那柔整20　田代　富夫　田代接骨院
【旧住所】那須烏山市福岡651-３
【新住所】〒321-0526　那須烏山市田野倉371-１
☎0287-88-2212　令和２年12月１日　住所変更

訃報

足利支部　山口貴典　会員のご尊父様（和夫様84歳）がご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

ご会葬御礼

過日は、ご多忙中にもかかわらず、会員の皆様にはご会葬を賜り誠にありがとうございました。
足利支部　　山口　貴典

川柳

塩谷支部　船橋 仁和

反芻（はんすう）が出来る牛ほどミスがない
赤ベコへ託すコロナの終息日
猛牛とまだ頼られるパワー持ち

編集後記

いつの時代でも、何事も先を予測することは難しいことでしょうが、それにしてもこのコロナ禍の中、今年はいったいどんな年になるのでしょうか・・・。
東京オリンピックは？日本でのワクチン接種は？第４波、第５波は？・・・。
３密を避ける新しい生活様式といっても、それで食べていけないのでは困るのですが、ある患者さん曰く「戦争がないだけ今は幸せだ」と、朝ドラ「エール」を見ていると確かに・・・。
ともあれ、今年も皆さんのご多幸をお祈りします。
きくりんぼう

柔道整復師賠償責任保険の緊急連絡先 損害保険ジャパン㈱本店専門保険金サービス部 専門賠償・保証保険金サービス課 TEL 03-5913-3858 FAX 03-3385-3704