


# 長 生



平成31年 新年号

目 次	
会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏
新年の挨拶	北海道連合会会長 大平宏一… 1
	東北連合会会長 小松匡… 2
	北関東支部 支部長 菱山博亮… 3
	千葉茨城支部 支部長 伊勢山昌広… 4
	中央支部 支部長 吉岡隆康… 5
	東海支部 支部長 牛場良浩… 6
	近畿支部 支部長 宮崎正人… 7
	西日本連合会会長 片山和彦… 8
宗 教 編	
法 話	得勝寺 本荘一治… 9
法 話	真宗教化センター しんらん交流館 企画調査局長 禿 信 敬…11
医 学 編	
	生活習慣病予防対策の簡単レシピの1例
	長生学園 生理学講師 近藤雅雄…14
長生医学編	
	医療保険（療養費制度）について…神奈川県 工藤英二…15
随 想 編	
	推薦図書…北関東支部 中野貴博…17
	学術大会でのポスター発表を終えて
	長生学園62期（昼間部） 中田智子…19
長生知恵袋	…22
どちんのただいま参加中	…25
長生歌壇	…27
長生会便り	
	本部案内…28
	本部報告…29
	支部報告…30
学 園 便 り	…32

日本長生医学会

## 会長のことば

総本山長生寺管長 柴田政宏  
日本長生医学会会長

新年明けましておめでとうございます。  
今年も幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

### 「本願を信じ、念仏を申さば仏となる」親鸞聖人

阿弥陀仏の本願のいわれを聞き開く事が出来たなら、「南無阿弥陀仏」の名号を唱えずにはおれない身となり、極楽往生は自然の道理であって人間の理知や計らいの及ぶところではない。

親鸞聖人は約850年前、平安時代の末期にお生まれになりました。当時の社会は「乱世」の時代で現代とは大きく社会の状況が異なります。まさに日本史の転換期で貴族による支配に終わりを告げ、武士が台頭し戦乱に明け暮れ、加えて天災も頻繁に起こり死が身近なものでした。そこで乱世こそ阿弥陀様の本願の真実を抛り所としなければ生きられないと唱え、実践されたのでした。現代では、飽食の時代であり、医療環境も整備され、寿命がのび死は遠い先のことで、なかなか日常では向き合うことがなくなりました。

しかし、昔も今も変わらないのは、私共の心、常に煩惱から解き放たれる事は無いという現実です。

親鸞聖人のお言葉は、煩惱愚足の我々が往生することの出来る道をお示しになられているのです。

今年は平成から新元号に改元される節目の年です。昭和、平成と世の中は大きく変化し進歩発展を遂げましたが、新時代もまた大きく変化すると思います。たとえば、外国人労働者の受け入れが広がりますますグローバル化が進んでいくでしょう。また医療の分野にもAI(人工知能)が画像診断に導入され人間の働く場も変化すると思います。

「長生医学」も時代の変化に即していかなければならないと思います。しかし時代が変わっても長生上人から教えられた長生の真髄はゆるぎないものであると思います。毎日の地道な積み重ねが一年と成り、一年の積み重ねが人生となります。ますます長生の実践、伝承に務め、充実した一年になるよう精進して参りたいと思います。

合掌

## 新年の挨拶

北海道連合会 会長 大平 宏 一



新年明けましてお目出とうございます、日本長生医学会会員皆様のご健勝とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

また、昨年中は北長連夏季研究会に参加下さるなど北長連に対しご理解とご協力を賜り感謝申し上げますと共に、本年もご指導のほど宜しくお願い致します。

昨年は、9月に北海道でも震度7の胆振東部地震が発生し北海道全域がブラックアウトするという初めての経験を致しました、又日本各地でも地震、洪水等、災害の多い一年と成りました、本年は、災害の無い平穏な生活が営めます年と成る様に祈るのみであります。

第59回夏季研究会を平成29年7月1日、2日に札幌ススキノ温泉ジャスマックプラザホテルに於いて開催させて頂きました。本部招請講師柴田政宏先生をお招きしてご講演頂くと共に日本統合医学会会員・医学博士陶恵栄先生を特別講師としてお招きして「自分自身驚異的な自然治癒力を発揮するコツ」と題し中国医学の立場から講演を頂きました。更に北長連のホープ伊藤亮介先生は、「ランニング障害と膝周囲のアプローチ」と題して、ベテランの市村慎二先生は、「血管炎の一考察 体験を通して」と題して研究発表をされました。二日間にわたり講演、研究発表を拝聴して大いに勉強をさせて頂きました。

本年は、真宗長生派札幌教会創立50周年、北長連設立60周年記念夏季研究会と成ります。7月7日(日)7月8日(月)札幌ススキノ温泉ジャスマックプラザホテルに於いて記念式典中心の研究会と成る予定ですが、執行部一丸となり準備して参ります、例年にも増して日本長生医学会会員皆様のご参加宜しくお願い申し上げます。

私、本年3月をもちまして北長連会長職を委嘱頂き3期6年となります、多くの先輩を見習いながら会員皆様のご協力を頂き、力を尽くして運営に勤めて参りましたが北長連会員皆様の繁栄に繋ぐ事が出来たのか自問自答をする昨今であります。日々患者さんと向かい合い患者さんの思いに寄り添うことは、全力を傾けても成しがたく、余力を傾けても力足らずは、自明の理であります。多くの先生のお力により今こうして有ることに感謝する我が身としては、せめて次にバトンを渡すことに微力を尽くそうと考えて居ります。

どうか今年もご交誼のほど宜しくお願い致します。

合 掌

東北連合会 会長 小 松 匡



新年を迎え皆様方に於かれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

昨年中は八戸の工藤先生のお骨折りのなか、東北連合会50回記念大会を盛大に行うことができたことに感謝申し上げます。前泊して準備に当たったわけですが、大雨で一時はどうなることかと心配しましたが交通機関の乱れもなく、2日目の朝市や種差海岸の観光も奇跡的に晴天に恵まれ本当に安堵いたしました。そしてなによりも記念大会のため、他支部からたくさんの先生方が参加して下さい、重ね重ね感謝申し上げます。やはり東北連合会は、本部や他支部の先生方に支えられて成り立っていると痛感致しました。

また私事ではありますが、2期務めさせて頂いた連合会長職も、3月をもって一世代若い世代にバトンタッチすることになりました。それに伴い、5月の東北連合大会では、50回記念大会を境に中央支部に倣い、福島県郡山市において日帰りの大会にすることとなりました。ただ初めての試みでありますので、試行錯誤の大会になると思いますが、皆様方のご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

話は変わりますが、年頭にあたり自分の好きな言葉を紹介してみたいと思います。その一つは「継続は力なり」と言う言葉です。

まだ経験の浅い若い先生方は、本当に職業としてやっていけるのかと不安

になることがあると思います。その不安を乗り越えるには、まず続けてみるのが大事だと思います。たとえ今芽が出なくても、成功するまで続けるという強い意志をもって頑張ってください。そのためには各支部や本部行事に参加して、先輩からいろいろなものを盗んだり吸収すれば、必ずや職業として成り立つ仕事になるはずです。口で言うのは簡単ですが、本当はすごく難しいことなのかもしれませんね。

話は少しまた脱線しますが、自分が昔ともお世話になった最上茂先生が、

「われわれ治療師は仕入れがないから、研修会を仕入れとっていていろいろな技術や情報を仕入れなさい」また、「どうしてもなくなる時が必ず何度かやってくる。そんな時はあまり考え込まずに手足を動かせ。」

と常々仰っていました。

取りとめのない話になってしまいましたが、今年も1年皆様方と共に長生道に精進することをお誓いして年頭の挨拶にかえさせて頂きます。

合 掌

北関東支部 支部長 菱山博亮



新年明けましておめでとうございます。日本長生医学会会員の諸先生方におかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、たくさんのご指導ご鞭撻をいただきありがとうございました。本年も宜しく願いいたします。

昨年は西日本集中豪雨、北海道胆振東部地震、大阪北部地震、台風の被害、また記録的な猛暑など自然災害が多くありました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、一日でも早い復興をお祈りいたします。そんな中でも、地方医学会、本部行事等で全国の長生の先生方とふれあい、明るい気持ちになりました。こんな時だからこそ元気で過ごすことが、私たちの出来る復興支援ではないかと思えます。

さて昨年10月に、北海道札幌市にて第22回日本統合医療学会が開催されました。旭川市の大村和彦先生がスタッフであったことと、懇意にさせていただいているドクターが症例発表されるということで、縁を感じ、参加させていただきました。全国から多くの医療関係者が集まり、盛大に開催されました。

統合医療学会の考え方として、臨床にはもっと心のケアが必要であり、患者中心の医療、寄り添う医療が重要。「こころ」、「体」、「霊性」を整え自然治癒力を高めることが大切であるとされています。特別講演、シンポジウム、症例発表では、エネルギー療法、気功、スピリチュアルケア、心のケア、

生きがい、・・・などについてのテーマが目立ちました。現代西洋医学

では、これまで体にフォーカスしてきましたが、近年では「こころ」、「霊性」についても同時に大切であるということが、叫ばれるようになりました。

われわれ長生医学会は純宏先生のころより90年近く前から「脊椎矯正」「プラーナ療法」「精神療法」の三位一体療法の重要性を唱えて世の中に貢献してきました。これは今まで長生で学んできたこと、信じてきたことが、大変素晴らしいことであり、やっぱり長生は最高で、最強だと思いました。そして、これからもプライドを持ち、胸を張って行くべきだと改めて思いました。北関東支部初代支部長の本山先生がよく「長生をやっていることに、もっと自信を持ちなさい」と言われていましたが、私は統合医療学会に参加させていただき、自信から確信に変わりました。大村先生は統合医療学会に出るたびに、長生への確信が強くなるそうです。そんな素晴らしい日本長生医学会を、諸先生方と一緒に盛り立てて行き、何十年も、何百年も世の中に貢献して行きたいと思えます。

本年もまた素晴らしい一年となりますよう、会員の皆様のご健康とご活躍を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

合唱

千葉茨城支部 支部長 **伊勢山 昌 広**



謹んで新年のご祝辞を申し上げます。長生会会員の諸先生方におかれましては健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中に賜りましたご厚情に深く感謝致しますと共に本年も変わらぬご指導のほどお願い申し上げます。

昨年は2018年を表す漢字が「災」と発表されたように災害の多い年でした。福井で37年ぶりの豪雪、九州北部豪雨、大阪北部地震、北海道胆振東部地震、台風の被害も甚大でした。地球温暖化の影響で日本ばかりでなく世界的にも自然災害は増すばかりです。

「災害は忘れた頃にやってくるのではなく忘れる前にやってくる。」そんな時代になってしまいました。昨年の異常に多かった災害を見ても、いつ自分の身に降りかかるかわかりません。日頃より災害への備えと心構えが必要と痛感した一年でした。平成というひとつの時代が終わりを迎え5月より新元号となりますが、今年は穏やかな年になりますようお願いしております。

今年の干支は己亥(つちのとい)です。干支というと今年は亥(いのしし)を思い浮かべますが、正確には十二支であって干支ではありません。干支という場合「干」にあたる十干(じっかん)と「支」にあたる十二支を組み合わせたものになり2019年は、十干が己(つちのと)、十二支が亥(いのしし)ですので、干支は己亥(つちのとい)となります。十干と十二支はともに草木の成長に例えられており「己」は草木が生い茂って整然としている状態。「亥」は草木が枯れ落ちて、種の内部に草木の生命力がこもっている状態。これを人の成長に置き換えると己(つちのと)

の年は完成した自己や成熟した組織が、足元を固めて次の段階を目指す準備をする年。「亥」は十二支の最後です。亥年の持つ意味とは春の芽吹きまで、じっと固い種の中でエネルギーを内にこめているイメージのようです。亥の年は翌年から次の種の成長に備えて、個人は知識を増やし精神を育てる。組織は人材育成や設備投資、財務基盤を固め外に向けての活動ではなく、内部の充実を心がけるとよい年になるそうです。十二支に動物が使われるようになったのは、もともと暦として使われていたものが、年、時間、方角にも使われるようになり、民衆が覚えやすいよう後の時代に使われるようになったようです。ちなみに寅年生まれの女性は気が強いとか巳年は執念深いとか丙午の女性は気性が激しいなどと言われるのは後付けされた迷信ですので気になされないように。亥は猪肉の栄養価が高く病氣予防になることから無病息災の象徴ともされています。亥年だけに今年は私も猪突猛進で頑張っていきたいと思います。

千葉茨城支部も若い先生方が入会されて支部員の数も少しずつ増えてきました。みなさんの真剣で一生懸命な姿に私たちも刺激を受けております。自分自身もまだまだ未熟ですので、若い先生達と一緒に勉強し成長していければと思っております。本年も千葉茨城支部をどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご発展を祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。合 掌

中央支部 支部長 吉岡隆康



新年明けましておめでとうございます。  
全国の長生医学会会員の諸先生方に於かれましては健やかに新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は1～2月に西日本で32年ぶりの寒さの豪雪、4月には震度5強の島根県西部地震、6月には震度6弱の大阪北部地震、7月には平成最悪の水害の西日本豪雨、8月には歴代最高気温を更新した猛暑、9月には平成最強レベルの台風で震度6強の北海道での地震等、日本全国で災害が起こり甚大な被害が発生しました。被害を受けられた地域の皆様には謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

昨年の三支部合同医学会は長生寺を会場として日帰りで発表形式でなく実技主体の内容で開催させて頂きました。

本部より会長政宏先生を始め修伽先生、長生学園より藤村治男先生に中山晃先生また遠方よりたくさんの先生方に出席して頂き、全体で135名というたくさんの先生方に参加して頂きました。本当にありがとうございました。

政宏先生をはじめ中央支部顧問の程野先生、渡辺先生には実技指導を、前北信越連合会長の木村先生には実技披露をして頂きまして誠にありがとうございました。参加者も大変多くて実技指導をして頂いた先生方には3階4階を移動してもらい、また皆さんにも3階4階に移動と協力してもらいながらも大

変有意義な医学会になったと思います。また皆さん真剣に取り組んで頂き、若い先生方には大変勉強になったと思います。実技をして頂いた先生方、本当にありがとうございました。

また政宏先生には前日から準備して仕込んで頂いた会長特製カレーを昼食に、休憩時間にはほんとに美味しいコーヒーを飲ませて頂きました。政宏先生本当にありがとうございました。

初めての観光なし日帰り医学会という初めての試みで不手際も多々あったかと思いますが、参加された先生方のご協力により無事に終了する事が出来ました。心から御礼申し上げます。

さて中央支部は本年3月24日に「中央支部創立50周年記念式典」を開催致します。これもひとえに政宏先生、修伽先生をはじめ歴代の中央支部長、支部役員の方々、会員の皆様方のご尽力があればこそだと思います。

また全国の長生会員皆様のご支援ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

これを機に中央支部は今まで以上に支部会員が一丸となり、今後60年70年と益々の発展に向けて邁進して行きたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

本年が皆様にとりまして素晴らしい一年でありますよう祈念し新年の挨拶とさせていただきます。 合掌

東海支部 支部長 牛場良浩



皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年度の第49回東海支部医学会は、平成30年6月3日、4日に柴田政宏先生をお招きして開催させて頂きました。御出席頂きました先生方、医学会の準備・運営を少ない人数で頑張ってくれた東海支部会員の先生方ありがとうございました。

1日目に尾張徳川家ゆかりの地の観光をということで、史実に基づき忠実に復元された名古屋城本丸御殿見学、金シャチ横丁散策、徳川美術館見学、徳川園散策、昼食は宝善亭において織田信長が徳川家康を安土城でもてなした時の「饗応（きょうおう）メニュー」を参考にした献立の「信長御膳」を楽しんで頂きました。2日目は政宏先生による「高等講習」を開催して頂きました。若い先生方に集まって頂けたらと思い、当日のみの参加も企画し、政宏先生の熱心なご指導で、私を含め参加して頂いた先生方も、基本から応用に至るまで初心に帰るいい機会となったのではないのでしょうか？

話は変わりますが、日本長生医学会東海支部は、岐阜支部に始まり、東海支部となり、今年「50回記念大会」の年を迎えます。先輩方の作り上げてきた50年、どのような記念大会にしていくか話し合いを重ねております。開催地は東海支部の前身である岐阜支部の発足の地である岐阜市の長良川河畔で行います。皆様の御出席を東海支部会員一同、心よりお待ちしております。

今年の干支は亥、平成はあと数か月で終わり、新しい元号が始まります。節目の年を迎え、今年の干支であります猪のイメージではなく、初心に帰り、これまでの先人の積み上げた経験をもとに突き進んでいければと思っておりますので、本年もご指導の程よろしくお願い致します。

皆様のご健勝とご発展を祈念いたしまして、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。皆さん、今年もよろしくお祈りします！一緒に頑張りましょう！！

合 掌



近畿支部 支部長 宮崎 正 人



新年明けましておめでとうございます。  
日本長生医学会会員の皆様におかれましては、  
すがすがしい気持ちで新年を迎えられたこと  
とおもいます。

昨年は、異常気象と自然災害の多い年で、  
西日本豪雨災害に大阪北部地震、大型台風  
の上陸、北海道胆振東部地震と被害にあわ  
れた先生方には心よりお見舞い申し上げます。

また、大阪北部地震、台風21号の折に賜  
りましたお見舞いに対し、心から感謝と共に  
御礼申し上げます。

私事ですが、昨年は、治療院の移転、自  
分自身の体調不良の為初の入院、妻の入院、  
手術と色々な出来事が、重なった年になり  
ました。

台風21号の折には、昼前までは晴天で、  
いつもの様に何事も無く過ぎる予定でした。  
ポツポツと雨が降り始め強風になり、豪雨  
が伴いました。急に電気が消え、半日あま  
りの停電のなか、カーポートの屋根が飛ば  
され自然の脅威と恐怖を覚え、あらためて

人間の弱さを知りました。  
台風が去り、電気がつき、  
ホッと一息ついた時生か  
されていると感じました。

また、近畿支部長を拝命し4年が過ぎよう  
としております。皆様のおかげで無事任期  
をすごさせて頂きます。ご指導頂きました  
先生には感謝申しあげ、色々と御迷惑おか  
けした先生、御負担をおかけした先生には、  
この場をお借りしてお詫び申しあげます。

立場は変わりますが、これからも全国の  
先生方のご指導を頂きたくお願いいたします。

今年の合同医学会は、滋賀県、おごと温  
泉琵琶湖グランドホテルにて開催されます。  
観光は彦根城に参ります。皆様の「いいよ  
(井伊よ)」という声を、参加を心よりお待  
ちしております。滋賀県、琵琶湖グランド  
ホテルでお会いできるのを楽しみに、新年  
のご挨拶とさせていただきます。

合 掌

西日本連合会 会長 片山和彦



新年明けましておめでとうございます。  
日本長生医学会会員の皆様におかれましては、  
穏やかなお正月を迎えられたことと存じます。  
旧年中は皆様には大変お世話になりました  
ことを厚く御礼申し上げます。

特に昨年の西日本豪雨に際しましては暖  
かい義援やお見舞いを頂戴致しましたこと  
を心より御礼申し上げます。

幸いにも長生会員の皆様は大きな被害も  
なく新年を迎えることができましたが、近  
辺の方々は大きく被災され大変な年であり  
ました。

今年は災害のない一年となりますようお  
祈り致します。

また鹿児島で開催しました西日本近畿合  
同医学会では酒瀬川先生のご尽力により、  
楽しく実り多い盛会となりましたことを感  
謝しご報告致します。ご参加下さった先生  
方ありがとうございました。

政宏会長先生には遠いところ特別講義に  
お運びくださり、また何かと便宜を図っ  
てくださりありがとうございました。

今年の合同医学会は9月に滋賀県で近畿  
支部主催で開催されます。皆様のご参加お  
待ちしております。

さて輝かしい新年を今  
年も夢に向かって元気に  
歩ませていただこうと願  
っております。

夢はとにかく大きい方が良い  
そうです。それは大きいと忘れないからだ  
そうです。折角ですからでっかく参りたい  
と思います。それにはまず健康でなければ  
なりません。健康維持に皆様はどのように  
取り組んでおられますでしょうか。

冒険家三浦雄一郎さんは重りを付けてウ  
ォーキングしているお話しは有名ですが、  
私も7年前から感化されて、アンクルウエ  
イト(足首に重りを付ける)をやっています。

最初は500gからのスタートでしたが直ぐ  
に慣れ、現在は2kgずつで挑戦しています。  
お陰で体調も良く検診のあらゆる項目が正  
常値です。しかしお腹は引っ込みませんね。  
(苦笑)

年頭に当たり私も大きな夢を持つと思  
います。皆様もでっかい夢をお正月に持た  
れることをおすすめします。すでに夢をお  
持ちの先生は更に膨らませてはいかがでし  
ょうか。

今年一年が良いお年となりますよう祈念  
いたします。

合 掌

## 宗 教 編

# 法 話

得勝寺 本 莊 一 治



新年あけましておめでとうございます。  
本年も当、日本長生医学会会員の皆様のご繁栄を心より祈念申し上げます。

今回は、『大無量寿経』の中での、阿弥陀如来さまの四十八願のご誓願の中心の願である第十八願のその中で、「至心・信楽・欲生」の三信が強調されていることを述べさせていただくと共に、浄土真宗では大事にされておられる七人のご高僧さまの中で、二番目の天親菩薩さまが著わされた『浄土論』という著書の中で、「我れ、一心に帰命尽十方無碍光如来に帰命す」とあり、「一心帰命」が強調されておられる、と親鸞聖人さまは深く感動されておられるのです。

### 1、「一心帰命」の受けつぎ

さらには、これを受けつがれた七高僧さまの三番目の曇鸞大師さまは、恩師とされた天親菩薩さまの精神に深く心うたれ、その天親菩薩さまの主著である『浄土論』を釈されて『浄土論註』という註釈書を執筆されておられるのです。

したがって、曇鸞大師さまは、恩師とされた天親菩薩さまの精神を受け、一心帰命の如来さまを『浄土論註』の中では「南無不可思議光如来」と表白されておられるのです。

つまり、曇鸞大師さまは、阿弥陀如来さまの世界として、十二光とあります中、十番目の「難思光」を、そして、最後の十二番目の「超日月光」を重く捉え、阿弥陀如来さまの世界は、まさに、「不可思議光」の世界であると強調されておられるのです。

したがって、再びまとめてみますと、阿弥陀如来さまの世界を

(1) 天親菩薩さまは  
「尽十方無碍光如来」

(無量、無辺であり、何

ものにもさまたげられない、障りのない仏さま)

(2) 曇鸞大師さまは

「不可思議光如来」(人間の思議を超えた、まさに、無限の光に満ちた仏さま)とお示しくだされており、このお二人の菩薩さまは、こうした广大にして無辺の阿弥陀如来さまに「一心に帰命」して参りましょう、と強調されておられるのです。

したがって、浄土真宗では、お檀家さんの家で飾るお仏壇には、中心に「阿弥陀如来」さまの掛け軸、そして、その右側に天親菩薩さまの「尽十方無碍光如来」さま、そして左側の掛け軸には「不可思議光如来」さまが施設されております。

それには、このお二人の菩薩さまがお示しくだされたご姿勢を大事にされておられるからなのです。

さらに言いますと、その背景には、当然、親鸞聖人さまが、この七高僧さまの中のお二人の「一心帰命」のお示しに深く感動され、『教行信証』の著書を記述されておられるのです。

したがって、親鸞聖人さまは、その『教行信証』の「信巻」の中では、次のように述べておられます。「至心・信楽・欲生・その言、異なりと言えども、その意は一なり、何を以っての故に、三信すでに疑蓋(おおいかくす)まじわることなし。故に、真実の一心、是を金剛の真心と名づく」とあるのです。

したがって、親鸞聖人さまは、この「一心帰命」の精神に大きく感動され、心うたれ、以前にも述べさせていただきましたが、親鸞聖人さまの「親鸞」と言うお名前について、このお二人のご高僧、天親さま、そして曇鸞大師さまの一字ずつを頂き名乗られておられるのです。

それまでは、法然上人さまの身元に居られ、善信房と名乗られておられたのです。その後、法然上人さまのお導きの背景からお二人の高僧さまの教説に出会い、感動された大きな経緯の背景から、「親鸞」と名乗られるようになられたのです。

したがって、さらに言いますと、親鸞聖人さまは、皆様もご存知のようにお『正信偈』の初めに「帰命無量寿如来、南無不可思議光」とありますが、「一心帰命」の精神、つまり、広大無辺の阿弥陀如来さまに深く、帰依する意図を明記されておられるのです。

ところで、二番目の「南無不可思議光」は曇鸞大師さまがお示しくださったものであると言うことは分かります。したがって、一行目も「帰命尽十方無碍光如来」とあれば天親菩薩さまのお示しと分かりますが、「帰命無量寿如来」とあるのです。

では、どうしてそうされたのでしょうか。その理由の背景ですが、お「正信偈」の偈文は七音で出来ておりまして、「帰命尽十方無碍光如来」ですと、十音となりますので、親鸞聖人さまとしましては、「尽十方無碍光如来」の世界を「無量寿如来」の世界と把握されて、このようにお示しされているのです。

したがって、一行目の「帰命無量寿如来」は天親菩薩さまのご指示、二行目の「南無不可思議光」は曇鸞大師さまのご指示を、親鸞聖人さまは感銘深く受け止め、このお

「正信偈」の最初に取り入れられておられるのには間違いありません。

したがって、「真宗長生派聖典」では、お「正信偈」の意図を重く受け止め、次のように明示してごされております。

それは 正信念仏偈

「この正信念仏偈は、親鸞聖人が教行信証の行巻の終りに、念仏を正しく信じることが出来た喜びを、百二十句の偈文に簡潔にまとめ説かれたもので、略して正信偈という。

親鸞聖人は、阿弥陀如来の本願力によって信心を得た喜びを、無量寿如来、不可思議光如来に帰命したてまつると自らの信心を表白し、大無量寿経を明らかにされた。ついで、この阿弥陀の真実の教えを、伝承されたインドの龍樹、天親、中国の曇鸞、道綽、善導、日本の源信、源空（法然）の高僧の徳を讃えている。

更に、これら七高僧の教化によって、如来の本願に会うことができた喜びを表し、ともに、この阿弥陀如来の教えを、信じることを勧められた詩である」と明示してごされております。

この中で、七高僧さまのお名前を特記されておられます。

浄土真宗では、この七高僧さまのお陰でお釈迦さまのみ教えが、心よく、分り易く伝えられているのである、と受け止められているのです。

したがって、親鸞聖人さまはご「和讃」の中で、次のように讃えられておられます。皆様もご存知だとは思いますが、「如来大悲の恩徳は身を粉にしても報ずべし 師主知識の恩徳もほねをくだきても謝すべし」とあるのです。

この意味内容につきましては、次回改めて述べさせていただきます。 合掌

11月報恩講においての禿信敬先生の法話を紹介いたします。

## 法 話

真宗教化センター  
しんらん交流館 企画調査局長 禿 信 敬



### 【三帰依文】

では、さっそく皆さんのお手元にお配りいたしました「三帰依文」を皆さんと一緒に読みたいと思います。

『人身受け難し、いますでに受く。仏法聞き難し、いますでに聞く。此の身今生において度せずんば、さらにいづれの生においてかこの身を度せん。大衆もろともに、至心に三宝に帰依し奉るべし。』

自ら仏に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大道を体解して、無上意を發さん。

自ら法に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、深く経蔵に入りて、智慧海のごとくならん。

自ら僧に帰依したてまつる。まさに願わくは衆生とともに、大衆を統理して、一切無碍ならん。

無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭遇うこと難し。我いま見聞し受持することを得たり。願わくは如来の眞実義を解したてまつらん。』

私の勤め先は東本願寺でございますが、お寺は、滋賀県長浜というところにある、ご門徒さんは40件ほどの小さなお寺でございます。ほとんどの皆様は、お寺の周辺にお住まいになってみえます。何回忌法要、

っておりますよね。その時に法話をさせていただ

いていますが、毎回同じ人なんです。ある時、いつもとは違う話をしようかな。と考えていましたところ、あるご門徒さんが仰いました。

「ご縁さん（関西地方で住職のこと）いつもお話していただいていますけど、申し訳ないですが、ほとんど覚えていない…。」

大体、法要が終わって、お寺の門を出ると、何食べようかな？って思って、忘れてしまうものです。これではだめだと思い、法要の時にはこの「三帰依文」のお話を毎回しよう。と決めています。

そうすると、「三帰依文」の話だけは、覚えているようになります。この「三帰依文」というのは、仏教徒にとっては、最も大切なものでありますので、少し説明をさせていただきます。

「三帰依文」・・・三つに帰依する。帰依するというのは、「大切にする。拠り所にする」という意味で、三つというのは、「仏・法・僧の三宝のことです。仏は仏様。法は仏様の教え。僧は後ほど説明いたします。この三つの意味を理解するのに、次の【パーリ三帰依文】というのがあります。これは、パーリ語の三帰依文ということです。

お釈迦さまがインドでお生まれになり生活された地域が、パーリ語と呼ばれる言葉を使っている地域でした。現在のインドには12か13の公用語がありますが、この中の一つがこのパーリ語と呼ばれる言語で、そのパーリ語を使った三帰依文です。読んでみましょう。

### 【パーリ三帰依文】

Buddham saraṇaṃ gacchāmi (ブッダン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はブッダ (仏) に帰依いたします)

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi (ダンマン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はダンマ (法) に帰依いたします)

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi (サンガン・サラナン・ガッチャーミ)

(私はサンガ (僧) に帰依いたします)

これは、何宗であろうと仏教教団全て共通語です。もっと言うと世界共通三帰依文です。皆さんが海外へ行かれて、「あなたは仏教徒ですか？」と聞かれたら、このパーリ三帰依文を声に出されると、「おおっ！」と通用すると思います。

良く見ますと、それぞれにサラナン・ガッチャーミというのが付いていますね。ここにあるサラとは、心からという意味です。「サラ」というお名前の方がいらっしゃいますが、その方のお名前の語源はここかも知れないですね。ナンは南無阿弥陀仏のナムで帰依 (拠所) するという意味です。つぎにガッチャーミというのは、私はどこどこに行きます。私は何々いたします。という意味です。ですから、自ら仏さまに帰依いたします。という意味になります。

さて、最初のブッダン・サラナン・ガッチャーミというのは、自ら仏に帰依したてまつります。に当てはまります。仏様のことは、ブッダと申しますが、ここではブッダンと表現されています。ここに書かれていますように、もう少し噛み砕いて申しますと、「私は、ブッダン (仏様を) サラ (心から) ナン (大切に拠所と) ・ガッチャーミ (いたします)」とこうなります。

次に、ダンマン・サラナン・ガッチャーミですが、ここでは自ら法に帰依いたします。という意味になります。法は (仏様の教え) という意味で、パーリ語で「ダーマ」と申します。ここでは、ダンマンと表現されています。「私はサラ (心から) ダンマン (仏様の教えを) ナン (大切に拠所と) ガッチャーミ (いたします)」となります。

さて、最期のサンガン・サラナン・ガッチャーミですが、自ら僧に帰依いたします。という意味になります。サンガンは僧の意味です。このまま読みますと、「お坊さんを大事にしましょう」という意味になりますが、実はちょっと違います。

サンガンは、もともとサンガという言葉です。昔々、三蔵法師さんが、中国からインドに渡って、お釈迦さまの教えをインドから中国に伝えられました。三蔵法師さんが、中国を出てから中国に戻られるまで、およそ12年の歳月がかかったと言われています。

中国に伝えるときに、インドの言葉を中国語に変換しないとイケない。この変換をするときに、どうしても変換の出来ない5種類の言葉があったと言われています。その中にこの「サンガ」という言葉がありました。

このインドの言葉の「サンガ」を中国の言葉に変えることが出来なかったのです。もっと言うと、考え方がなかった。と言ってもいいと思います。

このような言葉は日本語にもあります。日本語の「交番」「もったいない」。これは、外国へ行っても「交番」「もったいない」です。なぜか。「交番」や「もったいない」という考え方が外国にはないからです。「盆栽」もそうですよね。このように外国にその意味の言葉がないと、そのままの言葉を使いますよね。

このようにサンガもこの音のまま、漢字二文字「僧伽」を当てはめました。

同じように、南無阿弥陀仏の南無もそうです。ナムの意味は大切にするとか、抛り所にするという意味で、同じ意味の文字が中国にはないので、「南無」としました。つまり漢字には意味はないんです。つまり、「お坊さんを大事にしよう」という意味ではないという事になります。

それではこのサンガとは、インドでは「仏教徒」という意味で、皆さんのこと、好き嫌いなく皆さん全てを指します。つまり、サンガン・サラナン・ガッチャーミは、私は、私の隣の仏教徒、そのまた隣の仏教徒、隣の隣の仏教徒、ここにいる仏教徒、ここにはいない仏教徒みんなを大切にしましょう。という意味です。私のご縁のある人全てを大切にしていって人生を歩いていきましょう。というのがこの三帰依文なのです。

そこでもう1つ、【子供の三帰依文】というのがあります。

- ・私達は、仏の子どもになります。
- ・私達は、正しい教えを聞きます。

・私達は、みんな仲良く遊びます。

これは、子供たちに三帰依文の事を紹介する時に使います。

三帰依文の一番最初、『人身受け難し、いますでに受く。』のお話をいたします。

さて、本日は報恩講です。報恩講とは皆さんもご存知のように、文字通り、「恩に報いる集まり」の意味で、「報」は天気予報の報と教えられました。つまり、天気予報はこれから天気がどうなっていくかを教えてくれる、知らせてくれる。というのが「報」です。

次に「恩」は、恩恵のことを指します。つまり、私達が受けている恩恵を知らせてくれる集まり。という意味です。

そこで、何が恩恵なのかと言いますと、「人身受け難し、いますでに受く。」ということ。これには二つの意味があります。一つは、私達が受けた命はどれほど尊いものかという意味。もう一つは、私達が命を頂いた中には、これほど尊い命を頂いたのだから、その命には願いがある。という意味です。

なぜ私達が頂いた命が大切なのかというと、名古屋の祖父江先生と言う方の言葉に表されています。

「私の眼はみんなの中の私。仏様の眼は私の中のみんな。」

みんなの中で私がどうであるかという私の眼。仏様の眼はみんなが映っていて、その中に私がいる。一人一人が尊いがその中にすでに尊いみんながいる。という考えです。

これは、私達は日頃人と比べてばかりいますけれども、それはいけない事ですよという教えが表現されているということでもあります。

## 生活習慣病予防対策の簡単レシピの1例

長生学園 生理学講師 近藤 雅雄



生活習慣病7疾患の予防に対する最新の食生活話題について紹介した。

### がん予防

みかんの皮を熱湯消毒し、天日干しで数日間乾燥させる。その後、粉碎して食する。

精油のリモネン、フラボノイドのヘスペリジン、カロテノイドのβ-クリプトキサンチン、水溶性食物繊維のペクチン類など作用メカニズムの異なる様々なガン予防物質が見つかっている。

### 認知症予防

カマンベールチーズ（白いカビ様の部分）にオレイン酸アミド、デヒドロエルゴステロールが含まれ、βアミロイドを減らす。より効果的なのはカマンベールチーズに赤ワインを2~3杯程度飲むのが良い。または、ビールの苦み成分、ホップ由来のもので、イソα酸が肥満抑制効果、発がん抑制効果、骨密度低下抑制効果、アルツハイマー病予防効果がある。

### 心臓病

LDL-Cの減少作用→さばの水煮缶（マルハ）にEPA（1.87g/缶）含まれ、1g/1日、1缶/1日。EPAは熱に弱いので、サラダなどで摂取する。大根（イソチアシネート）、たまねぎ（イソアリイン：涙を出す成分）と一緒に摂取するとより効果的。

### 便秘

食物繊維の1日の必要量：男性20g、女性

18gであるが、必要量を満たしている人は少ない。

そこで、100g当たりの食

物繊維の含有量多い レタス 1.1g、ごぼう 5.7g、干し柿14g（柿1.6g）にオリーブオイル（オレイン酸含む）をかけ、1日2回、朝と夕方摂取すると良い。野菜としての必要量は一日350gとなる。

### 高血圧（1/3人）

血管収縮による高血圧対策として、ポリフェノールを摂取する。100g当たりのポリフェノール量 りんご220mg、赤ワイン180mg、チョコレート840mg。72%以上のカカオが含まれているチョコレートを1日25g摂取する。また、合谷を指圧すると良い。

### 花粉症

花粉症のIgE抗体を減少させる食材。れんこん（タンニン、ムチン含む）含まれ、40g/1日皮ごと輪切りや細かくしてポタージュスープなどで摂取する。2週間で効果があり、また、レンコンをすって綿棒で鼻に塗付しても効果あり。

### 糖尿病（Ⅱ型95%、1/5人）

トマト（赤い色素リコピンが果肉に含まれる）は血糖値を下げ、トマトをジュースにして摂取する。オリーブオイルをさじ1杯加え、レンジで温めて飲むと4.5倍リコピンの吸収率が高まる。血糖降下剤と同じ効果がある。160mg→110mgに低下する。



## 医療保険（療養費制度）について

神奈川県 工藤 英二



北関東支部 2018. 9月 定例会にて

### 療養費とは

一般的な健康保険では、保険医療機関の窓口で被保険者証を提示して診療を受ける「現物給付」が原則となります。やむを得ない事情で、保険医療機関で保険診療を受けることが出来ず、自費で受診した時など特別な場合には、その費用について「療養費」が支給されます。

言わば、特別な場合に適応となるのが本来の療養費制度となります。

### 柔整とあはき師の療養費の違い

柔道整復師では、各都道府県の柔道整復師会と健康保険組合連合会との協定により「受療委任払い」という療養費を取り扱うことが出来ます。

一方、あん摩マッサージ指圧師・はり師・灸師では、「償還払い」と「代理受領払い」の2種類の療養費が取り扱えます。

2種類あるので、こちらの方が有利に思うかも知れませんが「償還払い」は、患者から10割の全額を払ってもらい、一部負担金を除いた額が患者の銀行口座に後日、振り込まれます。一時的とはいえ、全額を施術者に払うため、金銭的な負担が大きくなります。

「代理受領払い」は患者に一部負担金だけを支払ってもらい、残りの費用は施

術者の銀行口座に振り込まれます。ここまでの流れは、「受療委任払い」と

同じですが、我々あん摩マッサージ指圧師は健康保険組合との協定を結んでいない為、費用を払うか払わないかは、保険者が決定権を持っており、不支給となる場合があります。つまり、費用が支払われないことがあります。

柔道整復師の「受療委任払い」は健康保険組合との協定があるので、基本的に申請があったものは全部支給されますが、協定を結んでいる為、罰則規定も厳しくなっており、割増請求などの不正請求があった場合は5年前までさかのぼり、支払った保険支給額の全額返還と健康保険の取り扱い停止処分があります。

### 保険制度改定

ご存じの方も多いとは思いますが、平成30年度は大きく保険制度が変わります。今年の6月に料金改正があり、10月には、療養費支給申請者の書式変更と同意書の書式変更、口頭同意の廃止及び同意書の有効期間延長、さらに施術報告書の交付と交付料の請求が出来るようになりました。

これだけでも、大変な事ではありますが平成31年1月からは、あはき師が取り扱う療養費が「受療委任払い」に変更となります。

柔整と違い、我々マッサージ師は、個人的に厚生労働省の出先機関、地方厚生局（関東信越厚生局）と契約を結ぶことになります。この契約は、国民健康保険と後期高齢者保険組合の参加は確定していますが、社会保険事務所（協会ケンポ）に関しては、まだ参加が未定となっており、厚生労働省が参加を働きかける事となっています。不参加の社会保険事務所に所属する患者の施術の支払いは、「償還払い」の扱いとなり、一時的とはいえ、患者に10割全額を払ってもらう事となります。

地方厚生局との「受療委任制度」の契約は、10月31日までに手続きを行う必要があります、この期日を超えると来年の平成31年1月からの「受療委任」取扱いに間に合わなくなる場合があります。ただ、受療委任の契約申請が余りにも多い為、平成31年1月から受療委任を開始するのは不可能との見方があり、今後の厚生労働省の動きには注意が必要だと思います。

#### 契約の書類について

個人で治療院を経営し、従業員がいない、他での勤務がない先生の場合は、

①施術所開設届の写し、または施術所開設済み証明書の写し（保健所に申請する）

出張専門は出張施術業務開始届の写しおよび住民票

②免許証の写し、または厚生労働大臣免許保有証の写し

③確約書（様式第1号）

④療養費の受療委任の取扱いに係る申出（施術所の申し出）（様式第2号）

上記の書類提出で申請が出来ます。勤務体系や従業員の有無によって申請書類が異なる為、詳しくは関東信越厚生局ホームページをご覧ください。

[https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kantoshinetsu/shinsei/shido\\_kansa/judo/ahaki.html](https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kantoshinetsu/shinsei/shido_kansa/judo/ahaki.html)

#### 受療委任制度で変わる事

受療委任の取扱いが開始された場合、

①領収書、施術明細書の発行義務化（患者に必ず渡す）

②療養費支給申請者に往療内訳表の添付義務化

③カルテの記載と5年間保存の義務化

などが挙げられます。また、保険者などからカルテ開示請求があった時に拒否出来ません。

今までは、契約が無かった為、申請したにも関わらず不支給となり、お金が振り込まれない事がありました。これは無くなり、基本的には申請したものは、支払われます。これは良い事だと思います。しかし、その反面これからは罰則規定が厳しくなります。

今までは見逃してくれたカルテの不記載や施術日の不一致、同意書の不備などは不支給となったとしても保険取扱停止にはなりませんでした。しかし、これからは色々な書類が義務化になり、患者や同意書に同意した医師への報告書など、施術以外の仕

事が増えていくことは間違いありません。

### まとめ

平成30年度は我々マッサージ師が取り扱う療養費制度の変革期となります。世の中の流れに取り残されないようにアンテナを張り、情報収集と勉強をしていく必要があります。

医療保険（療養費）を使った施術は、今

後も複雑化し決して使いやすいものとは言えないかも知れません。しかし、収入の安定化、医師との連携強化、社会的地位向上などの点から積極的に取り組むべき問題と考えています。

最後に、この場を与えてくれた会長政宏先生と9月に支部会にて発表の機会を与えてくれた菱山支部長に感謝したいと思います。ありがとうございました。

## 随想編

## 推薦図書

北関東支部 中野 貴博



横浜市の中野と申します。長生学園の卒業からもうすぐ15年が経ちます。本部で研修させていただいてから、もう15年という年月が過ぎるのかと思うと、毎日が必死で、あっという間に過ぎ去ってしまうんだなと感慨深く感じております。

（皆さん元気ですかー？（笑））…ということで今回は、推薦図書をということでしたので、私なりに影響を受けた2冊の図書をご紹介します。

- ・【「病は気から」を科学する】  
ジョー・マーチャント著
- ・【人生を変える幸せの腰痛学校】  
伊藤かよこ著

この2冊です。まず、【「病は気から」を科学する】についてです。著者のジョー・マーチャント氏は、医療微生物学で博士号

を持つ科学ジャーナリストで、「実態のない非科学的な治療が、実際に物質的な効果を出している」という現状や、「科学では説明できない現象」を不思議に感じ、取材を進めて行った内容が書かれています。偽薬（つまりプラセボ効果）についてや、免疫、疲労の正体、ストレス、そして私たち長生医学とも関わりが深い「迷走神経」についても検証されており、長生療術への理解を進めるためにも非常に役に立つ内容だと感じています。患者さんにとって「何」が治癒へと向かわせるのか。同じ薬を服用しても、効果のある人とない人がいる。また、ストレスによって実際に免疫力を低下させること、難治な症例のメカニズム、ルルドの奇跡の検証などなど、実際に起こ

った「奇跡」を科学ジャーナリストならではの視点で述べられており、「一人の治療者」として、とても考えさせられる内容でした。

続いて、【人生を変える幸せの腰痛学校】についてです。著者の伊藤かよこ先生が、ご自身が体験された腰痛をもとに「認知行動療法」や「アドラー心理学」を交えながら、「慢性疼痛」に対するアプローチを小説形式で描いた作品となっております。近年では、「椎間板の変性や軟骨の形状によって痛みが起こっているわけではない」ということが、メディアを通して言われるようになりましたが、ご自身も鍼灸師である伊藤先生が、実際に腰椎の手術を行った体験や、医師や治療者がどうあるべきかについても書かれています。(もちろん人それぞれなのですが)国家資格者としてまだ15年と日は浅いですが、私も「治療家」という仕事柄、もちろん知識として知っていた部分もありましたが、恥ずかしながら知らなかった部分も数多くあり、とても勉強になりました。実際の患者さんの心理、最新の研究に基づいた根拠あるお話、そのどれもが、分かりやすく書かれており、腰痛に限らず、「痛みで自分の人生を振り回されている人」は、必ず読むべき本であると思っています。この本を読んで、自分も「痛みの奴隷になっている人を救える存在になりたい」と、自分自身がいまやっていることを見直すきっかけとなりました。「読書の習慣がない」私の妻と義母も、「面白くて、一気に読んでしまった」と言うくらい、物語になっているので、

読みやすく頭に入りやすい内容ですし、楽しみながら勉強できるオススメの一冊です。

この2冊の本に共通している内容は、「患者さんへの接し方」についてです。治療者側が、どのように患者さんに共感し、寄り添って行くかが、その後の治癒に大きな影響を与えて行くということです。患者さんへの「言葉がけ」や「安心感を与えること」が、どれほどの患者さんを救い、治癒させて行くのかを改めて学ぶことができました。この2冊の本を通して、私は、長生のすばらしさを再認識することができました。私は、学生時代から本部でお世話になっておりました関係もあり、正義先生、修伽先生をはじめ、長生会の御所と言われる多くの先生方と接する機会をいただきました。若輩者の私などが偉そうに申し上げるのも心苦しいですし、皆さんが感じていらっしゃるのかと思いますが、どの先生もお人柄がすばらしいですよ。先生も「患者さんに安心感を与える」という点においては、もう「存在そのもの」で安心感を与えているようです。もちろん、多くの先生が技術的にも優れていることは、申し上げるまでもないことですが、「技術」と並行して「存在」、「雰囲気」、「人柄」でたくさんの患者さんを救っていらっしゃるのだなと感じます。「先生の顔を見ただけで治っちゃったわ」と修伽先生が、昔の経験として笑ってお話してくださったことがあります。これはまさにという例だと思います。

技術的にも、治療家としての貫禄としても、

まだまだな私で、今すぐに技術を向上させることや経験値を積むことはできませんが、「言葉の選び方」（きっと良くなりますよなどの前向きな言葉を選ぶこと）、患者さんへの接し方（横柄な態度ではなく、長生の「治療させていただきます」という心を日々忘れずに持ち続ける）といった面は、自分の心がけ次第でいつでも始められます。まだ15年しか治療の世界におりませんが、私よりも若い先生が段々と増えて参りました。「技術」を向上させるには、経験も必要ですし、「今すぐ」という意味では、なかなか難しいですね。しかしながら、患者さんに安心感を与えることは、今からでもできることかなと思います。皆さんは、長生学園で学んで来られたわけですから、「オドオ

ドした態度」ではなく、「自信を持って」患者さんに接して、少しでも安心感を与えられるようにして行かれると良いと思います。もちろん。「技術」は大事で、技術を磨かなくても良いという意味ではありませんが、2冊の本を通して、「治療」において一番大事なことに改めて気づかされました。（いや、正義先生、修伽先生に日々教をいただいておりますので、思い出したと申し上げるべきですね。）日々、仕事をしていると「初心」を忘れがちになってしまいます。それを常に頭に置いておけるようにするためにも、オススメの本ですので、興味のある方は、ぜひご一読ください。お読みいただき、ありがとうございました。

合 掌

## 学術大会でのポスター発表を終えて

長生学園62期（昼間部） 中 田 智 子

2018年10月5日、北トピアにて東洋療法学校協会第40回学術大会が開催されました。長生学園は3年生の『押し込み型筋硬度計による筋硬度変化調査』と言う研究テーマで、私たちは『脳に効く香りの研究』と言う研究テーマでそれぞれポスター発表をしてきました。

開始時間と同時に、私たちの前にはたくさんの方々が見に来て下さり、色々な質問をして下さいました。実際実験に使用した

アロマオイルをテストペーパーにつけて嗅いで頂いた方たちは、それぞれの香りを嗅いで、こちらの方が好みとか、こちらの方が落ち着く等、楽しそうに感想を述べ合っていました。また、アロマに興味を沸いたので、ぜひ勉強をしてみたいと抱負を述べて下さった方や、授業にアロマを取り入れているという学校の先生と思われる方からは、東洋医学との関連



性はとても興味深いので、参考にしたいと  
のご意見も頂いたり、別の学校の先生から  
も学生が集中して授業を受けるには、どん  
な香りが良いか、というご相談も頂きました。  
ポスター発表の時間は13時まででしたが、  
時間になってもなかなか人が引かないため、  
結局終了したのは13時30分でした。お陰様  
で盛況を収めることができ、とても嬉しく  
思いましたが、他の学校のポスター発表を  
一つも見ることができず残念でした。

さて、なぜ今回、脳に効く香りをテーマ  
にしようと考えたかと言いますと、気虚・  
気鬱・気逆という気の状態によってモノア  
ミンバランスの調整の方向に違いがある事  
を知り、且つ、精油の芳香成分がモノアミ  
ンバランスの調整に影響を及ぼす事を知り、  
アロマを吸引することでバランスが取れ、  
結果やる気が出たり、集中力や記憶力の向  
上につながるのではないかとこの事を期待  
して、実験を行ってみようと思いました。

最初に長生学園に在籍の昼間部・夜間部  
の男女学生に東洋医学的体質診断テストを  
実施し、213名から回答を得ることができま  
した。そのうち同意を得られた122名を対象  
として実験を開始しました。実験期間は、  
敢えてモノアミンバランスの崩れやすい期  
末テスト前の7月23日～28日の1週間とし  
ました。基本的に昼間部・夜間部とも、1限目  
の授業開始前に各教室内でアロマ吸引を最  
低10分行ってもらいました。

まず、東洋医学的体質診断テストの結果  
ですが、学年毎に違いが見られました。気

虚はどの学年でも一番多く、次いで気鬱で  
した。また気逆は1年生はゼロでしたが、学  
年上がるにつれ人数が増えていたことが  
興味深かったです。やはり3年生になると国  
家試験が身近に迫ってくるので、不安感や  
焦燥感等が精神的に影響を及ぼしているの  
ではないかと思われました。

次に実験後の結果に関して、わかったこ  
とがいくつかありました。

実験開始前と実験開始初日の得点を比較  
してみたところ、気虚、気鬱、気逆とも実  
験開始初日の方が得点が高かったという結  
果になりました。アロマ吸引後に毎回記載  
してもらうチェックシートは、体調や気分、  
活力等について5段階評価でチェックして  
もらう他に、自由記載で気分や気持ちの変  
化、その他気づいた事項について記入して  
くれた人がいました。その中で高評価の記  
載をしていた人の内容を一部ご紹介します。

#### 気 虚

- ・脳に清々しい刺激がある様に感じた。
- ・日を追う毎に、集中力、記憶力がアッ  
プしていると感じる。このアロマオイルが  
欲しい。
- ・授業中、気持ちに高揚感があり、集中  
することができた。
- ・小テストの最中、頭が冴えていた。直  
前に暗記したものが全部書けた。

#### 気 鬱

- ・気分がすっきりして、リラックスした。

- ・やたら気持ちが落ち着いていた。
- ・授業に集中できた気がする。
- ・眠気が減って、頭が冴えた気がする

### 気 逆

・目が冴えて、視界も思考もスッキリな感覚があった。

- ・気持ちいい香りだった。
- ・朝アロマというのは、向いてるかも…

と思い始めたところである。

・ずっと寝不足の6日間だったが、元気でやる気も落ちずに生活できた。

などでした。

アロマを吸引することでそれぞれのモノアミンバランスが良くなり、授業を受ける姿勢がとても前向きになったように思いました。

逆に、アロマの香りをやや不快に感じた、苦手な香りだった、香りが強いなど低評価の記載も若干見られました。『苦手な香り』

とコメントした人の中に、別のタイプの香りの方が好みだと書いている人が何名かいました。そもそも体質には合っていないアロマを吸引してしまったのかもしれないということが考えられました。今回は1種類の診断テストしか使用しなかったのですが、最初の体質診断の方法を増やし、精度を上げていけば、より正確な体質を決めることができると思われました。

今回の実験を通じ、結果や考察のまとめ方等、様々な事が大変勉強になりましたし、どうすればさらに良い結果に繋がるのか、改善すべき点がわかりました。来年度は、これをさらに進化発展させてくれる後輩たちが出てくれる事を期待しています。

最後に、本研究を行うにあたり一緒に実験データを作成してくれた市村さん、ご指導頂いた左近先生、坂本先生、並びに実験にご協力頂いた皆様方に深く感謝申し上げます。

悩みや疑問、気軽に聞いちゃおう  
～みんなで作る“長生知恵袋”～

## 第23弾 失敗談

あけましておめでとうございます。いつも知恵袋のご愛読ありがとうございます。

今回は2019年新春特別企画です！日本長生医学会副会長 程野保夫先生と、長生医学会の重鎮 柏瀬隆司先生をお招きして、お二人に印象に残った失敗談をお聞きしたいと思います。



しんかい

司会の新海です。よろしくお願いします。  
まずは、柏瀬先生のお話をおうかがいします。

開業した頃、100Kg超の外国の方がギックリ腰で来院。  
とても時間が掛かり、やっと一人で起きられるようになって、動きも良くなりました。でも、もう少し良くしたいと、仕上げにとちょっとやったら…動けなくなりました。  
それから時間を掛けて、何とかゆっくり支えながら歩ける様になり、帰って頂きました。余計な事をやらなければよかったと思いましたよ。



かしわせ



治療は、やり過ぎより、やり足りない方が良いと言われますね。心に刻みます。

年配の方の胸椎の矯正で、術者の胸骨にて押し上げる矯正法をしたところ、頸が回らなくなったこともあります。冷や汗が止まりませんでした…。



柏瀬先生ほどの大先生でも、そんなシチュエーションに遭遇しているのですね。

治療を始めてから終わりまで、嫁の悪口を言いどおしのお婆さんに「そうだ嫁が悪い！」と言ったら、腹を立てたまま帰られました（笑）。



なるほど！  
失敗は一番の勉強になりますので、私も一つ。  
女性の患者さんが、治療中に私に言いました。  
「娘(30代)の結婚前の同棲ってどう思う？私は反対なんだけど。」  
私は男なので、お母さんの意見と合っているかどうかはわからない、と前置きをした上で、そのプラス面とマイナス面の素直な意見を一所懸命伝えました。  
さて、その後どうなったか…。  
残念ですが、その患者さんは二度といらっやいませんでした。





妻は「対応が間違っている」と言いました。  
 そういう時は「そうですね、良く無いですね」と共感しなければならない。  
 女性は男性に話をするとき“結論は求めない”とのこと。  
 意見を求められたから、私の意見を述べただけなのですが、実は意見は要らないと。  
 もっと年配だったり、貫禄が出れば、また状況は違うのでしょうか…。

患者さんの本当のニーズを掴み取るのはなかなか難しいです。  
 若い男性には、トラブル回避や患者さんを失う事にならずに済むかもしれませんので、憶えておいてほしいです。

「女性は結論を求めない」は、聞いたことが有りますね。しかし、聞かれたら答えたくくなりますよね。勉強になりました。難しいです。



ほどの

本当に。患者さんが神経質な人か、あまり気にしない人かで、同じ事をお話しても、話し方で違った受け取り方にとられた経験があります。



良いエピソードをありがとうございます。治療師人生が長いと、いろいろありますよね。私も冷や汗をかいたのは数えきれません。



こんなことが有りました。

①急性腰痛の方に往診。

昨日ギクリ腰で全く動けないので場所を移動できず板の間で敷布団を何とか敷いてそこに寝たきり。

治療途中で「ううっ」とうなり声を上げ、全く動けないはずなのに、逆に転げまわって苦しみ出したのです。

途中1～2秒位「ふうーっ」と息をはいて、落ち着いたかと思うと又転げまわる。私は手も足も出ず、奥さんが近所のお医者さんに電話。すぐ駆け付けてくれてモルヒネらしきものを注射。すぐに落ち着いたが、あれは何だったのだろう…。次の日に電話で様子を聞こうと思ったが怖くて聞けなかった。昭和40年代の事です。

②やはり急性腰痛の方に往診を依頼され、伺ったところ、①よりはまだ少し軽く見えたのですが、同じように痙攣のような痛みが走り、手を付けようにもつけれられない。

以前の経験があったため触らず救急車で病院へ行ってもらいました。これは後で聞いたら注射を打ってもらったらそれで治まったとの事でした。

痙攣のようなこんな痛みは、この2例だけです。

すごい体験をされましたね。

貴重な体験を伺えてよかったです。聞けなかったら大損害です(笑)



急性腰痛は、殆んどの方が楽になって帰っていただいているのですが、こんな例もあります。

【待っている間に立てなくなった】

歩いて待合室に入ってこられた患者さんが、長時間待って、やっと番が来た時に立てなくなった。治療後、辛うじて立てるようになった。

【治療後に立てなくなった】

治療後に立てなくなった患者さん、今まで数例あったが、いずれも治療をして、何とか辛うじて帰れるようになった。冷や汗。

【治療中にぎっくり腰】

治療開始前は特に腰痛はなかったが、腹臥位から、仰臥位になる瞬間にギクッと音がした。まさに治療中に「ぎっくり腰」になってしまい、そのまま動けなくなった。

何とかあらゆる治療をしてやっと歩ける程度になったが、運転が危険と判断し、患者さんの車を息子が運転、私のステーションワゴンに患者さんを乗せ（横になってもらって）私が運転し、送って行った。翌日には大分楽になり次第に回復し安心した。

何かあったらと思って買い求めたステーションワゴンが役に立ちました。ただ、自宅までお送りしたのはこの1例だけです



「この道より我を生かす道なしこの道を行く」の精神で長生一筋に今日まで来ました。今は18歳の孫を筆頭に4人のおじいさんに成りました。有りがたい事です。まだまだこの道を歩いていけそうです。



貴重な失敗談をありがとうございました。大変勉強になりました。

読者のみなさまも思うところがあったのではないのでしょうか…。

さあ、次回もつづきますよ！お楽しみに☆（次回は「成功例編」です）



(2017年の長生 SNS 書き込みより抜粋・編集して掲載)



**程野 保夫** (ほどの やすお) 1942年生 8期生 日本長生医学会副会長  
趣味：社交ダンス、書道、日曜大工



**柏瀬 隆司** (かしわせ りゅうじ) 1949年生 10期生 日本長生医学会広報  
趣味：書道、囲碁、スポーツ自転車でサイクリング



**新海 良幸** (しんかい よしゆき) 1972年生 35期生 日本長生医学会広報  
趣味：車、DIYで骨格模型作り



あけましておめでとうございます。

今年もどちんをよろしくお願いたします。

平成も最後のお正月となりました。青春時代が昭和と平成を跨いだ世代としては、今まで、まだ若いつもりでいられたましたが、もう、ホントに、こう…なんていうの？…2世代前の「古い時代の人間認定」されていくのだなと…(汗)。

さて、この平成最後の3月に、私の所属している中央支部の50周年記念行事があります。なんというグッドなタイミング！年号が変わるギリギリに、ぴったり50周年なんて、間違いなく記憶に残る年になると思います。

この間の三支部合同医学会は中央支部主催でしたが、先月漫画に描いた通り、ガラッと趣をかえて、ある意味カジュアルになった分、とても盛況でした。さすが50周年！何かを変える、変革にはもってこいの「今年」だったからなのかなと感じました。

実は変えたいけど踏襲を常としていてなかなか言い出せない…ということがあるなら、「〇〇周年」という年に、せっかく周年の年だから！何か新しいことしましょうよ！と言ってみてください。案外通るかも〜♪

◎第50回 東北連合医学会・記念俳句

(五月十九・二十日)(青森・八戸)

あらし舞う 東北祝う えんぶりに 大阪府 宮崎 正人  
 春嵐 八甲田山に 雪が舞う " "  
 来て良かったに 満面の笑顔と涙

新緑に 学び重ねて 五十年 岡山県 片山 和彦  
 朝もやに 浮ぶ残雪 八甲田 愛知県 山田 貢  
 朝市や 笑顔こぼれる 薄暑かな 神奈川県 吉岡 隆康  
 えんぶりや 豊年祈願 思い込め " "  
 浜焼きに 合わせし市に 酒はなし 東京都 山森 誠  
 新緑に 白傘(笠) かぶる 八甲田 埼玉県 菱山 博亮  
 種差しの 大波小波に 夏風が 千葉県 渡邊 高延  
 館鼻に 夏朝臭う 湯気香り " 渡邊 高延  
 是川に 縄文人の 美の夏が " "  
 えんぶりの 稚児らの笑顔 春を待つ " "

◎第49回 東海支部医学会・記念俳句

(六月三・四日)(愛知・名古屋)

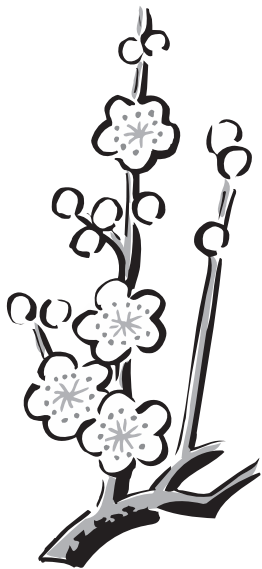
夏の空 尾張徳川 散策す 神奈川県 吉岡 隆康

◎第48回 近畿支部合同医学会

◎第55回 西日本連合会・記念俳句

(九月十・十一日)(鹿児島・指宿)

仲秋や 砂蒸し風呂を 満喫す 神奈川県 吉岡 隆康  
 桜島 雄大にして 秋入り日 大阪府 井尾 幸富  
 秋晴に けむり昇りて 桜島 " 井尾 幸富  
 秋雨に いや青々と 宿の松 岡山県 岡本 浩之  
 秋日和 波静かにて 桜島 広島県 高橋 良明  
 秋晴れの 海路望むか 西郷どんも " 高橋 靖子



長生歌壇

平成三十年度

◎弥生（第五十九回 定期総会返信俳句）

案の定 早い返信 投句なし 北海道 浅井 威

白息しろいきや 吐息といき潜めて ほほを抱く " 近藤三紗子

声のせて 氷り行灯 屋台まで " " "

日の丸と 五輪を胸に 大ジャンプ " 平林 数巳

窓の外 息を吹きかけ 暖をとる " " "

遊歩道 身の丈以上の 雪の壁 " " "

寒月や 病床の友 仰ぎけり " 大村 和彦

ダイエツト 降雪量に 比例する？ " 上田 義博

銀世界 眺める眼 伏し目がち " " "

金メダル 平昌ひらもち經由 北の地へ " 近藤 俊之

自然児が 経年加齢 幸運翁 " " "

（各支部勉強会投稿句・他）

窓の外 寒さにまけぬ はしやぐ子ら 北海道 平林 数巳

もみじかな 真赤に染まる 子らの手か 北海道 " "

目出鯛の お頭つき煮付け ほほゆるむ 北海道 近藤三紗子

お年玉 五百円玉2個に よろこんで 北海道 近藤三紗子

お年玉 開けてびっくり お札だけ " " "

戊年や 七日までには 呼びかけて " " "

七日正月 福あたりある 戌の年 " " "

散り残る 一輪花の 雪化粧 " 藤本 隆

愛しい 散りゆく紅葉 つたう涙 " 上田 義博

庭掃除 幻のくるみ ごほうびに " 竹内登志子

髪刈りし 落つる白髪や 秋深し " 藤本 隆

銀杏黄葉 色の大樹の 極まれり " 近藤三紗子

母の忌や 会話を継ぎし 栗おこわ " " "

病窓や 龍が舞うよに 雪が鳴く " 市村 慎二



長生会便り =本部案内=

## 長生保険の年間保険料について

最高支払金額 1 億円 保険料 6250 円(年間)

年間保険料と支払限度額

年間保険料 (1名・施術所1か所あたり)				6,250 円
支払 限度 額	業務危険補償	身体障害	1 事故につき	1 億円
			保険期間中	3 億円
	施設危険補償 (※)	身体障害	1 名につき	2,500 万円
			1 事故につき	5,000 万円
		財物損壊	1 事故につき	500 万円

※施設危険補償については、身体障害・財物損壊とも損害額のうち 1,000 円は被保険者の自己負担となります。(免責金額)

払込用紙は、機関紙 2 月号に同封いたします。

保険期間は**平成 31 年 4 月 1 日午後 4 時から 1 年間**になっております。

長生会費および保険料金のコンビニでの払込みは**3 月 5 日まで**にお支払いください。

期日以降は今まで通り、郵便払込用紙として使用が可能です。

期日を過ぎると、**無保険期間が発生すること**になります。

また、口座引落しは、2 月下旬に行われますので、残高不足のないようにして下さい。

残高不足等により引落しがされなかった場合は、後日郵便振込用紙を発送致します。

日本長生医学会事務局

=本部報告= 昨年の報恩講では、下記の通り冥加金をお預かりしております。  
誌上厚く御礼申し上げます。

平成30年 秋季医学会・報恩講 冥加金一覧

(順不同・敬称略)

県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)
【教会・連合会支部】			栃木	津久井幸子	10,000	埼玉	中島 克裕	7,000
札幌	教会	10,000	〃	江連 友美	10,000	北海道	平尾 勘	5,000
広島	教会	10,000	千葉	梶原 正広	10,000	〃	酒井 和男	5,000
北海道	連合会	10,000	〃	早水 英雄	10,000	〃	道井 和恵	5,000
東北	連合会	10,000	東京	大澤十志子	10,000	北海道	酒井 嘉子	5,000
千葉	茨城支部	10,000	〃	筒井 満夫	10,000	秋田	小松 匡	5,000
北関東	支部	10,000	〃	梅原 忠仁	10,000	福島	佐藤 秀一	5,000
中央	支部	30,000	神奈川	原田 任	10,000	茨城	伊勢山昌広	5,000
北信越	連合会	10,000	〃	横山 恭寛	10,000	埼玉	小林 雅義	5,000
東海	支部	10,000	〃	条 新吾	10,000	〃	矢代 隆道	5,000
近畿	支部	10,000	〃	程野 保夫	10,000	〃	菱山 博亮	5,000
西日本	連合会	10,000	〃	岩崎 正吾	10,000	千葉	土岐 雄司	5,000
【信徒会員】			〃	渡辺 光章	10,000	東京	白井 功一	5,000
石川	木村 幹成	30,000	〃	軽米 盛久	10,000	東京都	土肥 二郎	5,000
栃木	佐貫八重子	20,000	〃	落合 伸次	10,000	〃	小野寺 啓	5,000
千葉	渡邊 高延	20,000	〃	西田 明生	10,000	〃	村山幸喜司	5,000
岐阜	遠藤 房夫	20,000	新潟	湯川 実	10,000	〃	藤澤 公子	5,000
京都	西田 光宏	20,000	〃	湯川イセミ	10,000	〃	野澤 靖幸	5,000
北海道	大村 和彦	10,000	岐阜	新井 正三	10,000	神奈川	酒井 弘治	5,000
〃	後藤 義勝	10,000	愛知県	山田 貢	10,000	〃	佐藤 範重	5,000
〃	大平 宏一	10,000	三重	宇佐美 雄	10,000	〃	河野千恵子	5,000
青森	工藤 幸男	10,000	〃	牛場 良浩	10,000	〃	吉岡 隆康	5,000
宮城	小野寺秋夫	10,000	大阪	井尾 幸富	10,000	〃	植木 秀夫	5,000
山形	志賀 京子	10,000	広島	高橋 豊城	10,000	〃	吉田 光子	5,000
〃	志賀 啓二	10,000	愛媛	坂谷 裕司	10,000	〃	多田 佳宏	5,000
栃木	柏瀬 隆司	10,000	鹿児島	酒瀬川 洋	10,000	岐阜	新井 紀孝	5,000

県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)	県名	氏名	金額(円)
岐阜	横山 裕治	5,000	栃木	生井 雄彦	3,000	東京	山森 誠	3,000
愛知	樋口 俊	5,000	〃	生井 繁美	3,000	神奈川	神田ひろみ	3,000
大阪	小坂谷光一	5,000	埼玉	武市 茂也	3,000	〃	小林 勝	3,000
〃	宮崎 正人	5,000	〃	新井 友子	3,000	〃	内田みゆき	3,000
岡山	片山 和彦	5,000	〃	恩田 圭子	3,000	〃	後藤 雅樹	3,000
〃	柴田 憲宏	5,000	千葉県	藤岡 敬子	3,000	〃	長瀬 保	3,000
広島	高橋 良明	5,000	東京	渡邊 義孝	3,000	〃	左近 聖子	3,000
〃	石井 信夫	5,000	〃	藤田 福実	3,000	〃	中山 晃	3,000
高知	五味 豊茂	5,000	〃	澤 理江	3,000	岐阜	新井 光代	3,000
〃	五味 福代	5,000	〃	野本 洋介	3,000	〃	新井 早苗	3,000
福岡	白井 秀典	5,000	〃	大見川善則	3,000			

### =支部報告=

### 中央支部会

日時 2018年9月23日(日)  
場所 長生寺  
参加者 50名

### 三支部合同医学会

日時 2018年10月20日(日)  
場所 長生寺  
参加者 135名

### 東海支部 総会

日時 2018年11月25日(日)  
参加者 13名

### 広島支部 秋季行事

日時 2018年12月9日(日)  
場所 福山市神村町広島教会  
参加者 6名



## 東海支部役員名 (平成30年11月決定)

### 《理事會》

支部長 牛場 良浩  
副支部長 加藤 義明 (支部医学準備委員会担当)  
          横山 裕治 (定例研究部運営委員会担当・総務)  
会計責任者 加藤 義明  
会計補佐 宗宮 崇  
書記 山田 知孝  
理事 山田 貢 他、歴代支部長

会計監査 松岡 文男

### 《各役員》

#### [定例研究部運営委員会]

委員長 宗宮 崇  
副委員長 新井 紀孝  
会計 宗宮 崇  
相談役 小栗 義朗  
委員 支部会員全員

#### [支部医学会準備委員会]

委員長 山田 知孝  
副委員長 中 利文  
会計 加藤 義明  
相談役 高木 郁夫  
委員 支部会員全員

[技術指導者] 山田 貢

[名誉会員] 近藤 豊治

学園便り

## 平成31年度(第64期生)長生学園学生募集要項

### 入学試験日程

試験区分	願書受付期間(当日消印有効)	試験日	選考方法	対象者
一般入試 《C日程》	平成31年1月8日(火) ～平成31年1月23日(水)	平成31年1月27日(日)	小論文と面接又は 現代国語と面接	全者
一般入試 《D日程》	平成31年1月28日(月) ～平成31年2月13日(水)	平成31年2月17日(日)	小論文と面接又は 現代国語と面接	全者
特別入試	平成31年2月25日(月) ～平成31年3月12日(火)	平成31年3月16日(土)	小論文と面接	全者

※一般入試(B、C、D日程)及び特別入試は、それ以前の合格者で定員に達した場合には行いません。

### 長生学園 オープンキャンパス開催日程 各回定員30名 要予約

2019. 1 / 19(土) 2 / 9(土) 各日 13:30～17:00

申し込みはWEBサイトもしくは、長生学園事務局03-3738-1630【受付時間9:00～20:00】

#### ★ 試験会場 ★

厚生労働大臣認可  
宗教法人総本山長生寺付属



### 長生学園

〒144-0055 東京都大田区仲六郷2-35-7

TEL 03-3738-1630 FAX 03-3738-1768

URL <http://www.chousei.ac.jp>



平成30年12月26日 印刷

平成31年1月5日 発行

発行者 日本長生医学会会長 柴田政宏

発行所 日本長生医学会本部

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10

振替口座 横浜00240-3-2497

☎ 045-521-7486

FAX 045-504-2118

印刷所 有限会社 サン・プリンティング

〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11

☎ 03-3750-6633