



はつらつニュース 第130号

光化学スモッグ

私が東京に住んでいた1970年代、光化学スモッグ警報が度々発令されてきました。新宿区の窪地にあった大学の校庭で体育をしていると、目がチカチカとして頭痛がしてきます。皆あわてて体育館に移動したものです。

高度成長期の日本では、大量の車や工場の排気ガスが発生し、太陽光と反応して酸性有毒ガスの光化学オキシダント(OX)に変化していたのです。排ガスの規制により最近はずい分減ったものの、夏場は注意が必要です。

50年を経た現在、中国は当時の日本を上回る高度成長期に入り、都市部はスモッグで視界が悪くなっています。当局もあわてて規制に乗り出しましたが、電気自動車車の普及までにはまだまだ時間がかかりそうです。

春風に乗って

毎年3月から5月にかけて、中国奥地のタクラマカン砂漠やゴビ砂漠で起こった大砂嵐(サンド・ストーム)によって細かい砂塵が空中に巻き上げられま

す。それらはジェット気流に乗って上層に運ばれ、更に偏西風により、朝鮮半島、日本海を経て日本に降り注ぎます。これが黄砂で日によって景色が黄色く霞んで見えることがあり、車のガラスに付着して掃除が大変です。



花粉アレルギーの人にとって 春はつらい季節です。しかし、風が運んでくるのは花粉だけではありません。

黄砂は中国の大都市上空を通過する際、上空に漂っているスモッグなどPM2.5と化学反応を起こし、有害物質に変化して日本に飛来します。春の風物詩などのおんきな事を言っておられませんか。

リン、ディーゼルなどの燃焼、工場の排煙、火山の噴煙などが主な構成成分です。2.5μmより大きな粒子は、殆ど鼻や気管・気管支の繊毛にひっかかりやす。一方PM2.5は容易に一番奥の肺胞に到達します。肺胞は泡状の小さな袋で、ここ

で空気から酸素のみを血中に取り込む重要な実質臓器です。タバコの煙と同様PM2.5は気管支炎やアレルギー喘息、肺ガンなどの呼吸器病の増悪因子です。更に心血管疾患、糖尿病、低出生体重、早産などへの影響も報告されています。

風が吹けば電気屋が：

ヒトは生きるために一日に水1.2kg、食物1.5kg、空気18kgを消費しています。食物がなければ、2〜3ヶ月、水がなければ3日、空気がなければ3分で死んでしまいます。とりわけ代謝の激しい子どもは、大人の2倍の空気を必要としています。

PM2.5、光化学オキシダントなどの有害物質の飛散状況は、環境省の大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」で検索すると、その地域での情報を得ることが出来ます。3月から5月にかけては最も濃度が高くなるので、アレルギー喘息や気管支炎などの呼吸器疾患を持っている方は、不要不急な外出は避けた方が無難です。

外出時にはマスクの着用をして下さい。普通のマスクではPM2.5が通り抜けてしまうので、フィルターの密なN35規格のマスクが必要です。そのマスクで口・鼻を覆い、顔に密着するように装着して下さい。少し息苦しい感じがしますが、そのうち慣れてきます。最近の空気清浄器は格段に進歩しています。PM2.5やタバコの

煙はもちろん花粉やハウスダストなどの大きな粒子も含めて除去する機能を持っています。機種によっては、蚊もおびき寄せて吸い込んでしまうものもあります。

最近では、ホテルや旅館の部屋には標準装備され、病院や公共機関、一般家庭でも普及しています。また部屋の掃除の際には、吸引した粒子を逃さないフィルターをついた掃除機を選ぶ様にして下さい。

砂漠 vs 砂丘

やまなみ街道が開通して山陰がずっと近くなりました。以前鳥取県の知事が自虐コピー「スタバはないが、砂場がある」が話題になり、鳥取砂丘の良い観光PRになりました。今ではスタバも砂場もあります。

鳥取砂丘の砂は黄砂と違って粒子が格段に大きく、遠くまで飛散することはありません。風による風紋が自然の芸術作品です。

砂に関係する鳥取の名所も一箇所あります。境港市にある水木しげるロードには妖怪のモニュメントが並んでいます。その中でも妖怪アパートの大家である「砂かけババア」は人気があり、ババアの得意ワザの砂かけの砂も設置されています。

そう言えば相撲の鳥取城北高校も鳥取にあり、事件も鳥取で起きました。角界では不祥事が続いています。大砂嵐のチョンボを最後に幕を下ろしてもらいたいものです。



今年の冬は全国的に冷え込み、春の訪れが待ち遠しい方も多かったのではないかと思います。朝晩はまだまだ肌寒いです。送迎中に花の蕾を見かけると春がすぐそこまで来ているのだと感じられます。しかし、ついこの間年が明けた感じが早いです。お正月から春に向け行事が多く、まさに「一月往ぬる 二月逃げる 三月去る」の文句通りです。

デイケア、デイサービスでもこの時期は行事が多く、一月は恒例の新年会を開催しました。ご利用者様の中には初詣に行かれていない方もおられたので、お手製の田辺神社に参拝して頂きました。皆様「健康や家内安全」など思いの御祈願をされておられました。参拝を終えると一人ひとりにおみくじを引いてもらいました。今年は大吉が出るとスタッフが傘回しの曲芸を披露する特典つき

でした。傘は、「末広がり



デイケアに設置された田辺神社

の新年会となりました。



二月の行事は節分でした。節分と言えば豆まき!! 今年もシマシマ模様のド派手パンツ! 頭はチリチリヘアーのカラフルな鬼がデイにやってきました。恐ろしくて怖い鬼のはずですが…ご利用者の皆様は怖がっていません(汗) それもそのはず! 今年の鬼役は女性スタッフも参加しました。癒しの鬼は怖がる事なく、むしろ歓迎ムード全開でした。「鬼は～外、福は～内!!」四方から飛んでくる豆はいつもよりお手柔らかに撒いてくださいました。今年も笑顔で楽しい厄払いが出来ました。新年会をはじめ節分や雛祭りなど季節を感じる事が出来る大切な行事です。今後も一年を通じ色々な行事を企画し、皆様と一緒に楽しんでいきたいと思ひます。

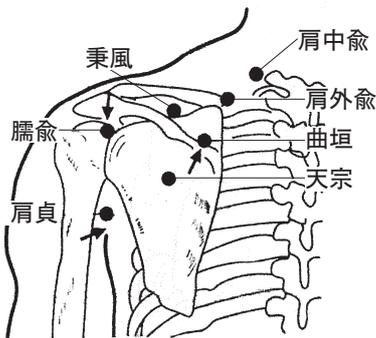
横路 正和

★東洋医学入門

～その 100～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 手の太陽小腸経



天 宗 (てんそう) ……「天」は上部を意味し、「宗」は一族の集団を意味しています。臓腑で一番高いところにある肺を天として、その表に小腸の経気が集まると考えられて天宗と名づけられました。胸痛や肩甲部痛、五十肩、上腕神経痛、肋間神経痛、などによく使用されます。また、乳房痛や乳腺炎、乳汁分泌不足などにも効果があります。

秉 風 (へいふう) ……「秉」は掌握する、手荷物などに意味があり、「風」は風邪の意味です。この経穴は風を支配し掌握することで、風邪による症状を治すことからこの名がつけられたといわれています。主に、肩甲部の疼痛の治療に用います。また、鍼をすると上腕の方に響くため、上肢の神経痛やリウマチなどに用いても効果が高いです。肩こりなどにもよく使われます。

曲 垣 (きょくえん) ……「曲垣」というのは、塀や垣根の意味です。この経穴は健康棘上方の陥凹にあって、肩甲骨の形が低い塀のように弯曲していることから、この名がつけられたといわれています。肩甲骨のこわばりや痛みなどに用います。

肩外兪 (けんがいゆ) ……「肩外」とは肩甲骨の外側を指しますが、この経穴は肩甲骨の外側上縁にある経穴という事から、この名がつけました。肩甲骨外側の痛みやだるさ、頸部のこわばりと痛みなどに用います。

肩中兪 (けんちゅうゆ) ……肩井穴と大椎穴を結んだ中間の経穴というところからこの名がつけました。咳、肩背部のだるさと痛み、眼精疲労などに用います。

お知らせ

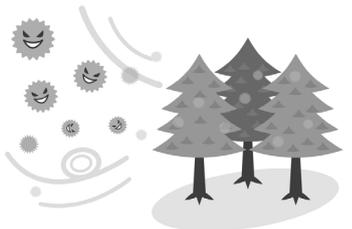
- * 花粉が飛び始める季節になりました。眠気の少ない抗アレルギー薬も続々開発されています。今年の花粉は例年並みのようですが、早目の対策を行って下さい。
- * 4月1日(日)は休日当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。

緊急連絡先 (院長の携帯番号) 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156