



はつらつニュース 第133号

スイマセン 吸いました

チエーンスモーカーで知られた、作曲家の団伊玖磨氏のエッセー集「パイプのけむり」は次々と刊を重ねて全十巻となりました。



タバコのけむり(その2)

商工会議所協のヨットハーバーで、4年間世界の海を廻っている老夫婦と偶然知り合いました。オーストラリア出身で、自力でヨットを改造したとの事です。好意に甘えて船内を見学しました。広いとは言えない船内には、設備の整った小じんまりとしたダイニングキッチンとベッドルームが3部屋ありました。我々は勧められたオーストラリアワインで乾杯した後、夕食に出かけました。

ハーバー近くの居酒屋が空いていたので、これ幸いと5人でカウンターに座りました。ビールが入り、美味しい料理も出てきて、初対面ながら、拙い英語で盛り上げました。

しばらくして常連さんと思われる1人の日本人男性が入ってきました。我々の横の椅子に座るや、いきなりタバコを吸い始めました。オーストラリア人2人は、一瞬驚いたような顔をしました。そのまま会話を続けました。

男性はマスターと言葉を交わし乍ら、たて続けに吸い続けます。

突然オーストラリア人の奥さんが、「用事を思い出した。」と言って1人で店を出て船に戻って行きました。

後で聞いた話ですが、奥さんは肺の持病があり、タバコの煙が大の苦手だとの事でした。オーストラリアは勿論、殆どの先進国ではレストランは全面禁煙です。日本も東京オリンピック、パラリンピックに向けて、受動喫煙対策の法案を整備しつつありますが、例外規定も増えています。禁煙後進国の汚名返上には、まだ時間がかかりそうです。

タバコのけむり(その3)

某ホテルの禁煙ルームを予約して宿泊しました。部屋に入りなり、カーテンや壁に浸みついたタバコ臭がします。ソファやベッドからも漂ってきます。妻が頭痛がすると言うので、フロントに連絡しました。係員があわてて消臭剤片手にやってきました。ここは禁煙ルームではないと抗議して、やっとホンモノの禁煙室に泊まることができました。

或る日タクシーに乗りました。禁煙シールが貼ってある割には、タバコ臭がします。思い切ったドライバーに尋ねました。「運転手さんはタバコ吸うの?」「車の中では吸わんよ。外に出て吸ってるよ。」どおりで衣服に浸みついた臭いがするのだと分かりました。ナンチャッテ禁煙車も困ったものです。

山陽・東海道新幹線は、ホーム・車内は全面禁煙を謳っています。隣席に座った乗客は、30分毎にデッキに向かいます。そして戻ってくる度に周囲にタバコ臭が満延します。のぞみ・ひかり列車内には喫煙室がちゃんと完備されているのです。

室内の床や壁、カーテン、家具や衣服に浸みついたタバコの有害物質を吸収するのを、第3の喫煙と言います。子供達は勿論、非喫煙者に健康被害があるのは間違いありません。こちらにも早急な対策が望まれます。

タバコのけむり(無)

加熱式タバコのアイコス(米國フィリップモリス社製)、ゲロー(ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン社製)、メビウス、フォア、ブルームテック(日本たばこ産業社製)が、日本で販売されています。徐々に使用者が増えています。

各社共、煙が出ないので有害物質の排出が減る、受動喫煙の害が少ないというキャンペーンを張り、パッケージもクリーンなイメージで、健康感を売り込んでいます。

確かに従来の紙巻きタバコと違って、燃焼しないので、目に見える煙や一酸化炭素は排出しません。しかし吸入したり排出されるエアロゾルを分析した所、有害物質、発癌物質の量は紙巻きタバコと大差ないようです。そしてニコチンに関しては、液化しているため加熱式の方がより早く体内へ吸収されると言われています。アイコスのパンフレットにも、「たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻きタバコもアイコスも両方やめることです。」と小さな字で書かれています。

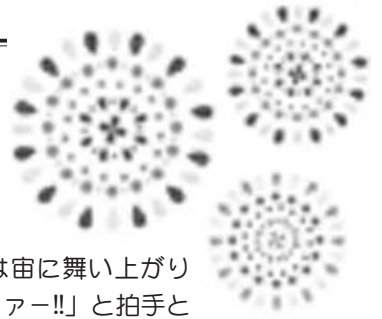
昔の医学雑誌に載った面白い広告を見つけました。

「禁煙しなさい」という助言は患者さんに飲み込み難いものです。かわりに「フィリップモリスを吸うことを提案したいと思います。フィリップモリスに切り替えることで、喫煙者4人のうち3人の咳が消えたことが試験で示されています。ご自分でこの結果をみてみませんか? (USメデイカルジャーナル誌の広告 1943年)」

「図説医学の歴史」ギル・ポール著 原書房 2016より

アイコスの製造元である米國では、アイコスの販売は認められていません。喫煙人口の減少が著しい欧米では、タバコ市場は縮小し続けています。タバコ産業の視線は、発展途上国や日本のような禁煙後進国に向いています。タバコの値上げも、加熱式の方が低く抑えられています。

世界中が日本人の生体実験の結果に注目しています。



秋涼とは名ばかりの残暑が厳しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は西日本を襲った記録的な豪雨災害や各地での断水、猛暑日が続くなど皆様の疲れやストレスもピークだったかと思えます。デイのご利用者様も、疲れ、だるさ、食欲不振を訴える方も多く夏バテの症状が出ておられました。この夏の間崩した体調がずると続く秋バテにならないように注意して下さい。運動不足や内臓の冷え、ストレスなども秋バテの原因となります。自分の身体の声に耳を傾けて、疲れを感じたら無理はしないで十分な栄養と休息を心掛けて下さい。その他にも暖かい飲み物や軽い運動なども疲れをスッキリさせてくれます。秋は多くの食材が旬を迎え食べ物がひととき美味しくなる季節なので、疲れを吹き飛ばし秋の味覚を楽しんで下さい。

おり、点数の合計で勝敗を決めます。

上位には景品が出るので気合いが入っておられました。

力強く叩くとビーチボールは宙に舞い上がります。勢いよく跳ねると「ワー!!」と拍手と歓声があがりました。ゲーム中に職員が焼きそばを作っていると「いい匂いがする」「なんかええもん作ってくれるの?」と、期待に胸が膨らみます。香ばしいソースの香りが食欲をそそります。「美味しい」「おかわり」「あんだらも、よばれ!」など沢山の嬉しい言葉をいただきました。皆でワイワイ食べると、いつも以上に美味しく感じます。最後に恒例の花火上映。花火を見に行く機会が減っているのでこちらは大変好評でした。綺麗な花火と夏の雰囲気味わい今年の夏祭りも大盛況に終わりました。今回、夏祭りに参加できなかった方にはカキ氷作りを企画しております。

まだ当面暑い日が続くと予想されております。目の前でシャリシャリと氷をかく音を聞くと涼しくなるので、皆様と残暑を乗り切り元気に過ごしていきたいと思っております。

横路 正和



さて、デイケアでは、お盆前に恒例の夏祭りを開催しました。今年は屋台の定番メニューである焼きそばをご提供しました。ゲーム出店はスイカ割りです。

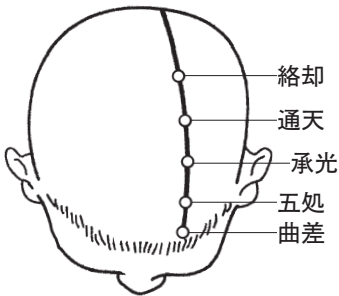
ルールは、ビーチボールをざるの上に置き、横一列に3つ並べます。ざるの中には点数が入って

★東洋医学入門

～その103～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の太陽膀胱経



曲 差 (きょくさ) ……「曲」は曲がる、湾曲するの意味で、「差」は不ぞろいの意味があります。これは目頭に起こった膀胱経が湾曲しながら頭部に走行しているために名づけられました。治療効果としてはほとんど攢竹穴と同じ効果とされています。目のそばに施術されるのを嫌がる患者さんにはこちらの曲差穴を使用することがあります。頭痛、目眩、鼻づまりに用います。

五 处 (ごしょ) ……この経穴の周りには承光穴・上星穴・目窓穴・曲差穴があり五处穴を含めたこの5穴はともに眼疾患の特効穴であり、作用が似ています。膀胱経の5番目の経穴であることから、この名が付けました。頭痛、目眩、眼精疲労等に用います。

承 光 (しょうこう) ……「承」は受け入れるの意味、「光」は天からの光をさします。この経穴は頭頂部にあり、目が受ける光を回復させることからこの名が付けられたとされています。承光穴は名前の由来のとおり、光、つまり視力に関係しており眼疾患に対してよく用いられる経穴です。視力低下や眼精疲労の他、頭痛や顔面神経麻痺などにも用いられることが有ります。

通 天 (つうてん) ……鼻は呼吸を司り、天の気を通すと考えられており、通天穴は鼻疾患に効果のあることからこの名が付いたとされています。また、別名として「天白」と呼ばれることもあります。鼻水、鼻づまり、鼻出血に用います。

絡 却 (らきやく) ……「絡」は絡脈の意味で微細な血脈を指しています。眼の両端にある赤い血管の充血した部分を絡ともいいます。「却」は退くという意味が有り、この経穴は目の充血した血脈を取り去る働きがあることからこの名が付いたとされています。眼の充血、視力低下、目眩、頭痛などに用います。

お知らせ

- 9月17日(月) 敬老の日は当番医のため、午前9時より午後5時まで診療を行います。
- 9月は連休が多いので、お薬切れにはご注意ください。
- 残暑厳しい日々が続いています。夏バテから秋バテに移行しないよう 気を付けて下さい。

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