



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



チュー研

大学時代、中央化学の研究所の教授は、チューさんと呼ばれていました。中央化学のチューと他にも理由がありました。

彼は落研OB(落語研究会)で、飲み会などで声がかかると一席小咄を披露します。

「隣の家が垣根を立てたよ」

「へー(塀)」

「この天井漏りがするよ」

「やーね(屋根)」

オハコは

「おっとネズミを捕まえたよ」と器をかぶせる仕草。

「おっ、これは大きいよ」

「小さいよ」「大きい」「小さい」

中で鼠が「チュー」。最後のチュー

は皆で声を合わせます。

気さくで、白衣よりも和服の似

合う先生でしたので、学生たちが

研究室に出入りしていました。

勿論、鼠(マウス)を用いた医学

実験も行っていました。顕微鏡

下で、細いガラス管を鼠の腹に刺

し込んで、遺伝子組み換えの研究

をしていました。

不器用な私は、そういう研究に

は近寄らず、専らマウスの世話を

していました。白いマウスは専門

の研究所から送られて来ます。

10cm足らずの大きさですが、チヨ

ロチヨロと動き回り、常に飲食を

しています。マウスの胃は小さく

て、沢山貯め込むことが出来ませ

ん。常に食べておかないと飢死し

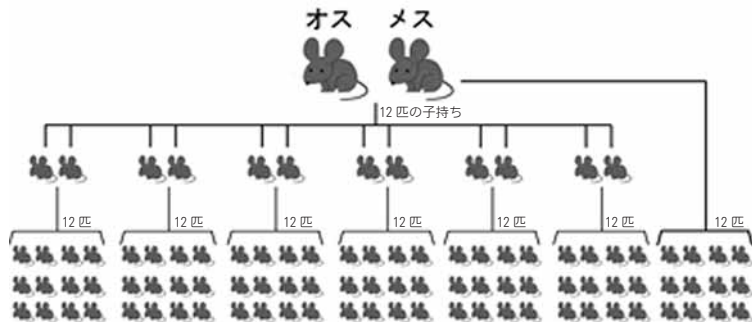
たり、共食いをする事になりま

す。また無菌マウスは感染に弱い

ため、常に排泄物の処理をしてケ

「チュー」さん

今年の干支は「^{かのえね}庚子」です。そこで今回はネズミづくしです。



算数星人より

ジ内を清潔に保つ必要があります。ネズミ算と言われるように、ネズミの繁殖は旺盛で、誤ってケージ内に雄、雌を入れておこうものなら、すぐ子供が出来てしまいます。マウスのつがい12匹の子供を一度に産むと合わせて14匹にな

ります。その7組のペアがまた12匹ずつ子供を産むと何と1年後には、200億を超えてしまいます。地球上の哺乳類の90%以上が、ネズミの仲間であるのもうなづけます。



チュー害

「ハメルンの笛吹き男」というドイツ民話があります。ハメルンの街ではネズミが大発生して住民は困っていました。そこで市長は、ネズミを退治した者に金貨を与えると発表しました。

或る男が手を挙げました。彼が笛を吹くとネズミ達は集まって彼の後をついて行きます。彼が川の中に入るとネズミも入って行き、全てのネズミが溺れ死にました。街からすっかりネズミはいなくなりました。

笛吹き男は賞金を請求しましたが、市長は「お前は笛を吹いて歩いただけだ。」と言って約束を守りません。男が再び笛を吹き始めると、街中の子供達が彼の後について行きます。彼らは深い山の中に入り込んで、2度と姿を現わしませんでした。

ネズミは大切な穀物を喰って人を困らせるばかりでなく、ペストなどの疫病を媒介することが知られています。ペストは黒死病と言って恐れられ、14世紀のパンデミックでは欧州に住む人の1/3が亡くなつたそうです。

明治30年代に、アジアでペストが流行し日本にも入ってきました。蔓延を防ぐために、東京市はネズミを捕まえる計画をしました。一匹について5銭(当時ソバ1杯が1銭)で買い上げると発表しました。

次々とネズミが集まり、予算をはるかに超える出費となりました。それにしても余り効果が上がらなかったのは、ネズミを飼って増や



チュー難

し、それでひと儲けした輩がいたからと考えられています。一つの時代も為政者の責任は重いものと痛感しました。

独居の患者さんが、パニックになって連絡して来ました。その人は慢性的呼吸障害で、常に酸素を吸入していました。その日いつものように酸素を吸い乍ら、ベッドでTVを観ていた所、急に息苦しくなりました。自分で指先の酸素濃度を測ると著しく低下しています。

訪問看護師に急いで家に行ってもらい、調べてみると、酸素を送るホースに、ネズミが咬んだ穴が開いていました。そこから酸素が漏れていたのです。業者に頼んでホースは2重のものに取り換えて事無きを得ました。

デイサービスに来ている老婦人が、或る日鼻に傷を負っていました。聞くとネズミに咬まれたと言います。「窮鼠ネコを咬む」とは言われていますが、まさか生きた人間に咬みつくとは信じられません。

少し認知症のある方なので、念のためにお宅へ行って見ました。家に入ると家庭ゴミが散乱しています。彼女の寝ているベッド上にも、食物の食べ残りがころがっています。ネズミの糞もあちこちにあり、彼女の言った通りネズミの仕業と判明しました。

ケアマネジャーと相談し、お宅の大そうじをして、ネズミを一掃し、その後の被害はなくなりました。

足のむくみにご注意を！

暦は春の季節となり日頃ほっこりが気持ちいい日が増えてきていますね。

寒い時期には体を動かすことが億劫になり一日の多くを同じ姿勢で過ごすことが増え、血液の循環が悪くなるなどして足のむくみを訴える方がおられます。デイを利用の方の中にも冬の間にあまり体を動かさない生活を送り足がむくんでしまった方が少なくありません。むくみに自分で気づいている方や、むくんでいるのに自分では気づいていない方もおられます。今回はこの足のむくみについてお話をしたいと思います。

体の中でむくみが起こりやすいのが足です。足は心臓から遠い位置にあるため血液の流れが悪くなりやすく、重力の関係で水分が溜りやすくなっています。(皆さんのほとんどの方が椅子の生活を送っておられます) 一日の多くの時間を足を垂らした同じ姿勢を続けることで足の組織液(水分を含む血液やリンパ液など)の循環が悪くなり、細胞の隙間などに水分が溜ってしまうからです。このようなむくみの多くは一過性のもので一晩寝ると朝には引いていることが多く、この程度のものならあまり心配することはないのですが気を付けてもらいたいのは病気から起こってくるむくみです。原因には心臓や肝臓、腎臓、リンパなど色々なものがあります。むくみから重大な病気が見つかることもあります。むくみがなかなか治らない場合は放っておかないで受診されることをお勧めします。

むくみがあると足が重い・だるい、疲れやすいなど身動きが難しくなり、運動不足や転倒の原因となってしまう。また、むくみのある状態が長く続くと循環が悪いために足の血管が詰ま

たり、感染症にかかりやすくなるなど新たな病気になることもあり注意が必要です。このむくみを改善するには原因となる病気を治すことが一番ですが…病気を根本から治すことはなかなか難しいので皆さんには椅子に座ったままで簡単に行えるむくみの改善や防止が期待できる運動をご紹介します。

1) 足の指でグーパー運動

足の指全部をしっかりと曲げたグーの格好と足の指をしっかりとそらして広げたパーの状態を左右交互に10回程度繰り返してください。(この時の膝は伸ばしていても曲げていてもどちらでも構いません)



2) 足先パタパタ運動

踵を床につけたまま足先をパタパタと上下にしっかりと動かす運動を左右で20回程度行ってください。

3) 足首グルグル運動

少し足を広げた姿勢で踵を床につけたまま両方の足先を同時に、外側に10回、内側に10回ほどゆっくりとまわしてください。

4) つま先立ち(座ったままで)

しっかりと踵を上げたつま先立ちを10回ほど行ってください(安全に行える方は立って行うほうが効果あります)。

血液の循環は心臓の動きだけでなく、筋肉の収縮によるポンプのような作用の力でも促進されるので今回紹介した足の運動を毎日行うことでむくみの改善や予防が期待できます。

他にはマッサージや足枕などを入れて足を高くして横になる。医療用の弾性ストッキングを着用するなどといった方法もあります。むくみが気になる方は気軽に相談ください。 曾根 正登

★東洋医学入門

～その112～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の太陽膀胱経

委中……「委」は曲がる所の意味で、膝を曲げた時の膝の真ん中に位置するのでこの名が付けました。腰痛、股関節の運動制限、ふくらはぎの痙攣に用います。

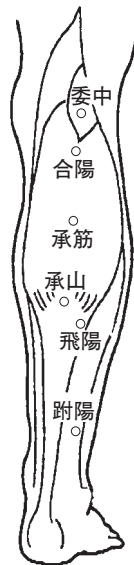
合陽……膝窩中央部の真下にあり、足の太陽膀胱経の2つの支脈が交わる所で、合穴である委中の下に位置するので合陽と呼ばれています。腰背部の痛み、下肢のだるさ、しびれ、痛みなどに用います。

承筋……「承」は受けるの意味で、具体的には両手を上に掲げて物を支える状態を指しています。「筋」は筋肉の意味で腓腹筋の中央という意味です。この経穴は下腿で身体を支える作用が最も強いと言う事からこの名が付けました。腰痛、下腿の痙攣、痔疾患などに用います。

承山……「承」は受けるの意味で、承筋と同様に支えるという意味があります。下腿の腓腹筋の大きな内外筋腹の分かれる所にあり、その突起が「山」のようなので承山と名が付けました。腰痛、大腿部痛、下肢の痙攣に用います。

飛陽……「飛」も「陽」も高く飛び上がるとの意味があります。足の太陽膀胱経の経穴から足の少陰腎経に流れを飛ばし速める事からこの名が付けました。頭痛、目眩、鼻閉、腰背部痛などに用います。

跗陽……「跗」は直接的に足の甲の意味ですが、くっつく、寄り添うという意味もあります。飛陽の下に寄り添うよう位置する事からこの名が付けました。頭痛、腰背部痛、下肢の麻痺などに用います。



お知らせ

暖冬の影響で、今年は花粉の飛散が早まりそうです。花粉症やアレルギー性鼻炎の方は早目の対策を行って下さい。眠気の少ない抗アレルギー薬や、点眼、点鼻薬も次々と改良されています。御相談下さい。

新型コロナウイルスの感染が広がっています。外出から帰ったら、手洗い、うがいをしっかりと行って下さい。



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。

