



万博のゴミ

1970年、私が高校生の時に大阪万博が開催されました。夏休み2泊3日で行って来ました。夏休み猛暑の中、大勢の人が列を作っている目玉館を避けて、聞いたこともない国のパビリオンを回りました。それらは比較的空いていて、現地の係員は、笑顔で親切に接してくれました。

楽しみにしていたランチは、アメリカのレストランに入って、ハンバーグと飲み物を注文しました。初めて食べる本場の味に感激していると、食べた後の食器や残飯は一緒くたにして、全てビニール袋に入れて捨てられています。もったいないと思いつながら、豊かさとはこのことかと感じ入り、これからますます便利になるであろう日本の将来を夢見たことを憶えています。

プラスチックゴミ

それから50年過ぎた現在、大量生産、大量消費がこのまま続くと、地球がもたなくなることが分かってきました。

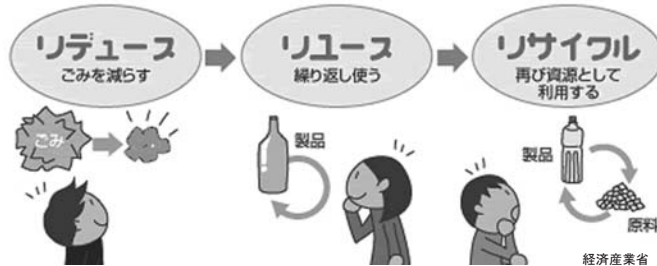
今、もっとも深刻なのはプラスチックゴミです。日本人1人が年間32kgのプラスチックゴミを捨てています。日本全体で生産されるプラスチック製品の1割が廃棄され、年間の総量が3000万トンになっています。

プラスチックの処理は高熱での焼却やリサイクルですが、一部は処理されずに海に流れ込んでいま

す。2050年までに海に捨てられたプラスチックゴミの総重量は、棲んでいる魚の総重量を超えるという恐ろしい報告があります。海に入ったプラスチックは、紫外線などの作用で分解され、5mm以下のマイクロプラスチックにな

分ければ資源

コロナ禍で外食の機会が減り、家庭ゴミの量が増えてしまいました。ゴミの分別がうまくできず、家内に叱られています。



経済産業省 3R政策より

原因のひとつと考えられます。マイクロプラスチックは、海中のプランクトンに食べられ、食物連鎖で次々と大きな魚の体内に移動し、蓄積していきます。最終的にそれらの魚を食べる人間にも少なからぬ影響は出るものと想像されます。未来の人間の一部はプラスチック製になっているかも知れません。

医療ゴミ

最近街を歩いていると、よくマスクが落ちていたのを見かけます。当クリニックでも、マスクをはじめ、手袋、ガウン、ゴーグル、帽子など防備用品の使用量が急増しています。

更に近頃は、インスリンやその他の使い捨て注射器の種類も量も増えています。1本1本が鉄火巻き程の太さでポリウムがあり、廃棄ボックスがすぐに満杯となり、業者に引き取ってもらう費用も頭痛の種です。

安全や感染予防のため使い捨てるのは、いたしかたない事と思えますが、ゴミの削減が叫ばれている今日、医療業界の対応はひどく遅れているように感じられます。

ポイ捨てマスクは、年間15億枚も海に流れ込んでいます。不織布は化学製品であり、マイクロプラスチックの原因となります。タバコの吸い殻のポイ捨て禁止条例もあり、不衛生なポイ捨てマスクも規制が必要ではないでしょうか。

ゴミ屋敷

警察からの依頼で、自宅で孤独死した方の死亡検案に行くことがあります。室内は足の踏み場がない程のゴミが積み上げられています。御遺体はそれらのゴミの中に埋もれて発見されることもあります。

死後何日も経過しており、死因がはっきりしないケースが殆どで、本人確認はDNA検査で行っています。

親戚との付き合いは勿論、近所との交流もないため、発見が遅れてしまいがちです。

ゴミの分別、ゴミ出しもおっくうになり、貯りに貯った結果です。慣れてしまうと余り不快に感じなくなるのも恐ろしいことです。

私もゴミ出しは苦手で、気持ち悪く分かります。ゴミ収集場には、ゴミ奉行と呼ばれる人がいて、色々なアドバイスや、的確な指示を出してくれます。奉行に却下されて、ゴミを持ち帰ったという話も聞いています。

ゴミを出さないで済む方法は？ゴミとなる物を買わないことです。若い人の中には、物を買わずに、レンタルや、シェア、サブスクリプションという方法で、身軽な生活を望む人も増えています。古着を身に付けるのも人気で、リサイクルに役立っています。

さてゴミ屋敷ですが、中にはゴミの底に、あっと驚くような大金が埋まっていることもあるので、くれぐれも分別は慎重に行ってください。

デイ利用者の方には膝痛を訴える方がたくさんおられます。ほとんどの方が関節の軟骨が磨り減ってしまい、骨と骨が擦れることで炎症や痛みが出てくる変形性膝関節症といわれるものです。放っておくと関節が変形し、最後には痛みのために歩くこともままならなくなってしまうこともあります。すり減った軟骨や骨はほとんど再生しないとされているので変形性膝関節症と言われた人は長くこの病気と付き合うことになってしまいます。

変形性膝関節症は悪化するに従い治療も難しくなるので 骨の磨耗を進行させないことが重要です。



膝のリハビリ

- ① 足全体、特に膝周りの筋肉を強くする。
⇒ 筋肉のサポーターを作り膝にかかる負担を軽くする。
- ② 膝の柔軟性を高め関節の動きを良くする。
⇒ 膝に無理な力がかかりにくくする。

この①②を目標に運動を行っていきます。自宅で行える簡単な運動を紹介するので、膝に不安のある方は行ってください。

膝周りの力をつける運動

1. 椅子やベッドに腰掛け、両足を垂らした状態から足を交互に上げて5秒保持。
(膝をしっかり伸ばすことがポイント)
 2. 仰向けに寝転んで両膝を立てた姿勢からお尻を上上げて3秒ほど保持。(お尻をすぼめるようにキュッと力を入れること、お尻とお腹が一直線になる高さまで上げることがポイント)
 3. 転ばないように手すりか机を支えに持って立ち、両膝の間に枕か4つ折りにした座布団などはさみ、両膝ではさんだ枕(座布団)をつぶすように力を入れて5秒保持。
(股の内側に力が入った感じがあればOK)
- ※ 1~3の運動は最初数回から始めて様子を見ながら20回程度行う。(痛みを感じるようであれば無理をしないこと。我慢をして行う運動ではない)

膝の関節の動きを良くする運動

1. カチカチになった膝を柔らかくする運動
床(ベッド)に足を伸ばして座った姿勢からかかとを床から離さないように膝を軽く上下する。
(このとき膝を上げるのは床から数センチ程度。左右交互にリズムカルに20~30回程行う)
※ この運動は膝にだるさや軽い痛みがある人などにお勧め
2. 膝周りのストレッチ
 - ① 床(ベッド)に足を伸ばして座り、足先にタオルをかけて足首を反らすようにタオルを引っ張る。
(ふくらはぎが張った感じがすればOK)
 - ② 仰向けの姿勢から片方ずつ足を真っ直ぐに上げて(太ももの後ろに張った感じが出るように意識)、その状態を2~3秒保持。
 ※ ①②ともにゆっくりと5~10回程度行う。
3. 膝関節の可動域を改善する運動
 - ① 膝を両手で抱えて曲げる。
(かかととお尻が近づくように片方ずつ)
 - ② 低めの椅子に足を伸ばして座り、足を伸ばすように膝を上から押さえる。(両手でゆっくり片方ずつ行うこと)
 ※ この運動では痛みが出る方もおられると思いますが無理をしないでください。無理をすると逆効果です。

◎ 痛みが強くなったり、不安を感じれば早めに医師やリハスタッフにご相談ください。 曾根 正登

★東洋医学入門

～その124～

鍼灸師 村田 雅文



今回も経穴のお話です。 手の少陽三焦経

頤息……「頤」は頭、「息」は休息の意味で、この経穴は寝る時に枕が当たる所で、休息と関係があるために、この名が付きました。頭痛、耳鳴り、寝違えなどに用います。

角孫……「角」は耳の突端、「孫」は小絡のことで孫脈を指します。この経穴は耳の上尖でここから支脈が出ていることからこの名が付きました。手の少陽三焦経、手の太陽小腸経、足の少陽胆経の交わる経穴でもあります。耳鳴り、目の腫れや痛み、歯痛などに用います。

耳門……「門」は経気の出入りする所を差します。この経穴は耳珠上方、前切痕の前の陥凹にあります。耳の疾患を治すための耳の門戸という意味で、この名が付きました。耳鳴り、歯痛、浮腫などに用います。

和膠……「和」は正常に働くという意味で、「鼻和すれば則ちよく香臭を知る、口和すれば則ちよく五味を別つ、耳和すれば則ちよく五音を聴く、目和すれば則ちよく五色を視る」とあり、この経穴は顔面部の鼻、口、耳、眼の7つの竅を正常にする作用があります。「膠」は骨の隙間、陥凹を指します。この経穴は耳門の上の間隙にあるのでこの名が付きました。頭痛、眼精疲労、耳鳴りなどに用います。

絲竹空……「絲竹」は細い竹葉、眉毛、「空」はくぼみ、陥凹の意味です。この経穴は眉毛の外端の陥凹にあるのでこの名が付きました。手の少陽三焦経と足の少陽胆経の交わる経穴でもあります。頭痛、目眩、眼瞼痙攣、眼精疲労などに用います。

お知らせ



令和4年3月20日(日)と4月29日(祝)は休日ですが 当番医のため診療を行います。診療時間は午前9時から午後5時までです。



3月より、新しくCTを導入しました。以前のと較べて、画像が良くなり、被曝量を軽減できるようになりました。御利用下さい。



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。

