新連載・痛みシリーズ
間違いだらけの痛み対策 ⑨
都賀治療院 院長 藤城 博

藤城 博 氏

痛みはその部分が傷になっていて、動かした時そこが擦られて発生しますから、痛むか痛まないかで傷を触ったかどうかが分かる訳です。炎症が原因で痛みのある運動器疾患（筋、骨、末梢神経系）は、とにかく痛みを出さないようにして、一定期間生活すれば殆ど治って行くものです。

※センシティーゼーションとは知覚神経の感受性が亢進して痛みを感じやすくなる現象のことです。私たちは皮膚に切り傷があった場合、正常な皮膚なら痛くないのに、同じ力でその傷口を触ると、とても痛いという経験をお持ちだと思います。これは怪我をした部分の知覚神経が過敏になっているからです。ではなぜ過敏になるかと言えば、繰り返しの受傷による悪化を防ぐための注意喚起と、その部をかばうことで安静にし、早く治そうとするのが目的です。したがって痛みを感じやすくなることは不都合なことではなく、生物にとっていい事なのです。

そこで実際の症例に当てはめて考えると、例えばぎっくり腰では表面には傷がありませんが身体の内部にある腰椎周辺の椎間関節や靭帯、筋肉、神経などの軟部組織が怪我をして炎症が発生しています。表面には傷が無いので、組織が損傷しているという意識を持てないのです。ですから痛む動作や姿勢、試の動作をついやってしまうのです。

通院治療の考え方

通院と待合時間や検査、治療、リハビリなどのどこかで痛みが出れば悪化します。自宅から病院まで移動する際に痛みが出る方、待合の椅子に座っている姿勢が痛む方、X線やMRIの検査中の姿勢や寝返りで強く痛むケースがあります。こういう場合は通院治療でよくなる成分を1として、通院で悪化する成分が2とすると差引マイナス1ですから、通院すればするほど症状は悪化するという皮肉なことになります。

また実際にそういう方が沢山います。しかも我慢強く、まじめで、義理堅く、クレームも言わない善良な人。あるいは毎日通えば早く治ると思い込んで頑張る人ほど、そういう結果になっています。そういう場合、当院では急性期が過ぎて痛まずに、通院できるようになるまで往診にするか、または通院治療の間隔を空けます。重症のぎっくり腰や椎間板ヘルニアの急性期では、治療と自宅で一番痛みの少ない姿勢をひたすら維持し続ければ必ず、良くなります。その際食事も横たわったまま摂る。トイレはし瓶で、風呂は中止しひたすら痛みを出さないで暮らせば最短期間で治ります。痛みのあるところ必ず炎症があり、炎症は安静で必ず消褪して行きます。

痛みを発生している組織には損傷や炎症、循環障害などがありますが、運動器疾患では物理的にこの部を刺激すると痛みが発生したり、増強したりします。

痛みを誘発したり増強させる姿勢のときは、損傷や炎症部分を刺激して傷口を悪化させているわけで、いわば再受傷をしていることですから、ますます症状が悪化したり長期化して治らない訳です。人間はしばしばこの痛みを誘発する姿勢をわざわざやっています。たとえば腰痛で背筋を真っすぐ伸ばせない人が無理にでも伸ばして姿勢よくしていないと治らないのではないか。あるいは足を引きずると楽なのに人目を気にして痛みを我慢して、わざと普通に歩こうとしたりなどです。

ダメージモーションとは痛みを発生させたり、増強させる動作のことです。わたしたちは安静にしていれば痛まないのに、ある種の動きやその方向によって痛みを感じることがあります。それは、その動作のときに損傷した組織を刺激しているから痛みも出るし、慢性化もして行きます。

ところが、動物ではダメージモーションは敵に襲われるなどの、命にかかわるとき以外は決してしないのに、人間だけは治ったかどうか、あるいは少しはよくなったかどうかの試しの動作として、毎日思い付く度にダメージモーションを繰り返していることが多々あります。

動物のように本能の判断通りに痛いことはしないということに徹底しておけばよいのに、人間だけは完全な本能より不完全な大脳の判断を優先するから間違ってしまうのです。

ケガを治すには4つの方法があります。①安静、患部を動かさない。②冷却、氷水で冷やす。③包帯などで圧迫する。④挙上、患部を心臓より高い位置に保持する。

これらは、打撲、ネンザ、骨折など、多くの怪我に自分で出来る有効な方法です。　（続く）

主張
デフレが脱却できない安倍政権
稲毛新聞論説委員 入野 守雄

5年6ケ月前、安倍首相はデフレ脱却を主張して登場したが、5年以上も経過したのにデフレが脱却できていない。しかも野党やメディアはデフレ脱却ができないことを全く攻撃しない不思議な存在であり、モリトモ加計だけを執拗に攻撃する偏執狂でもある。

安倍首相は就任早々スイスのダボスで開催された世界経済フォーラムの会議に出席して、規制緩和、構造改革が経済成長の一丁目一番地であると、とんでもない間違った演説をした。

小泉元首相の郵政民営化が規制緩和、構造改革だからだ。郵政が民営化しても経済は成長せず平均株価は15000円が7600円の半値に暴落したではないか。

米国の郵政は公営だから、小泉元首相、息子進次郎は日本経済を壊す米国のスパイだ。新聞テレビ、政治家は財政再建の増税を主張してデフレにする国連、米国の手先である。

安倍首相は2018年度の骨太の方針を発表した。プライマリーバランス（基礎的財政収支）黒字化と消費税10％増税である。この緊縮財政ではデフレは絶対に解決しない。小泉元首相が使った骨太の改革は米国の為の言葉であり、我国の経済を破壊する革命である。

安倍総理は骨太の改革の言葉を使う。だから5年経過してもデフレは解消しないし、非正規社員は増えこそすれ減っていない。国の借金1000兆円あるが、貸借対照表の借方に1000兆円の資産（現金）があることを認識できないのが政治家の無知である。

これ以上国債を発行するな、借金を増やすなで国家予算減額の緊縮財政では日本国は貧困化する。国債を誰が買ったかが問題で、返せなければ破綻である。

米国は外国から借金する借金大国だがドルを刷って返せるし、超軍事大国だから破綻しない。しかもドル安になる。

ロシア、ギリシア、アルゼンチンは経常赤字国だから破産した。

我国は経常黒字を50年も続けていて日本国債を日本人が買っている金融資金大国であり、世界一の債権大国だから円高であり破綻しない。

破綻を叫ぶマスコミは借金拒否の資本主義経済反対である。

安倍総理は2014年4月、5％を8％に上げデフレが深刻化したのに、消費税10％増税を2019年10月1日に実施すると骨太の方針で示した。

しかし10％に上げると消費が落ち込むので手当てをすると政府研究開発投資5兆円、国防費5兆円増、公共投資5兆円の財政出動をやりたいと方針に掲げた。それなら増税は止めるべきなのに国連、米国の手先の様に増税して日本経済をデフレにする。

デフレ円高で米国は借金が減り得をするからだ。増税のブレーキを踏み財政出動のアクセルを同時に吹かすと車は間違いなく壊れる。デフレ脱却はブレーキを踏まず、アクセルを吹かすことだ。安倍総理はブレーキとアクセルを同時に踏み日本経済を破壊する。

財務官僚やメディア、政治家は日本人の為でなく国連や米国に奉仕する反日である。

円は依然として360円が110円の円高だ。

論壇
朝日新聞の「天声人語」はおかしい
成田市 上田 真弓

朝日新聞1面コラム「天声人語」には時々おかしなことが書いてある。

5月26日のコラムは、まるで北朝鮮の広告塔のようだった。

『着飾った男女が船上レストランで肩を寄せ合ってビールを楽しむ。スーパーには生活用品が並び、道路には車の渋滞も。平壌市内はアジア諸国の都会の風景と同じだった。東京・六本木で開催中の写真展「北朝鮮2016〜2018」を昨日のぞいた。写真家初沢亜利さんの作品展。これまでに北朝鮮を7度訪れ、2冊の写真集を刊行した。「日本では目に触れることの少ない市井の人々の日常を伝えたかった」（中略）写真が切り取った普段着の表情に見入った』

この写真家はなぜ北朝鮮に入国できるのか。自由な行動が許されるはずはなく、北朝鮮に不都合な写真は撮ったら投獄されるか国外退去になるだろう。

写真展も朝日新聞も北朝鮮のプロパガンダに手を貸しているとしか思えない。なぜ撮影が許されるのか、朝日新聞はちゃんと伝えるべきだ。

コラムには「ほんの20年前、この国で餓死者が相次いだことを忘れてはならない」と書かれ、今は違うと言いたいようだが、ほんの数か月前、日本海沿岸の各地に流れ着いた北朝鮮の船に何人もの遺体が相次いで見つかったことを忘れてはならない。

彼らはなぜ荒れる海に出漁したのか、働き手が行方不明になっている家族はどうしているのか、朝日新聞はそんな過酷な北朝鮮の現実を伝えるべきだ。

北朝鮮に取材を申し込んで写真を撮らせてもらったらどうか。それがジャーナリストの務めだ。拒否されたら、北朝鮮では本当のことを取材できないと報じるべきだ。

5月3日のコラムもひどかった。『道路交通法を守ろう。公職選挙法を守ろう。あるいは独占禁止法を守ろう。そんな集まりがあったとして、役所が目くじらを立てることはないだろう。しかし「憲法を守ろう」となると話が違うようだ。金沢市の市民団体が市庁舎前広場での護憲集会を計画していたが、市から許可を得られなかった』

子供だましのようなたとえ話で憲法を守ろうと主張しているが、道路交通法や公職選挙法などに欠陥があれば、改正するのは当たり前だ。交通事情や選挙活動の方法などは、法律が作られた時代から大きく変わった。もし何か重大な事件が起きて、被害者が現状に合わない法律を変えろと訴えても、朝日新聞は「法律を守ろう」と主張するのか。アメリカ軍が日本を占領していた時に作られた日本国憲法は、アメリカ軍の占領が終わった時点で見直すべきだった。

日本に戦力の保持を認めない第九条を見直すのは当たり前だ。

安心価格！雅の家族葬
会員登録（無料）で
祭壇一式20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール　JR新検見川駅より徒歩4分
幕張本郷ホール　JR幕張本郷駅より徒歩5分
習志野ホール　京成大久保駅より徒歩3分
㈱雅セレモニーホール
0120-533-990

タクシー、ハイヤーのご用命は…
稲毛構内タクシー
本社☎279−1234(代)

誠実をモットーに地域社会に奉仕する
土地・マンション・売買・仲介
千葉県知事・第3588号
株式会社 ときや不動産
千葉市稲毛区小仲台6−2−16
☎043-253-0503(代)

優良霊園
いつでも求められる和泉家の4大霊園
●いずみ霊園 ●御成霊園
●千葉中央霊園●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
フリーコール 0120−148−237
安心と信頼 心のかよう墓づくり 創業130年
全優石 全国優良石材店 認定店
和泉家 いずみや
株式会社 和泉家石材店　千葉営業所／若葉区多部田町

実績と信頼を誇る
総合葬祭式場
Prayer
プレア稲毛ホール
千葉市稲毛区小中台町356-13
24時間年中無休
0120-00-4422

家族葬のセクト
セクト
セクト で検索 http://www.sousai-sect.com
千葉市斎場での
お葬式はセクトへ
■千葉市斎場　千葉市緑区平山町1864-1
■セクト・シティーホール都町　千葉市中央区都町3-21-2
■セクトハウスおゆみ野　千葉市中央区生実町2249-1
■セクト・シティーホール都賀　千葉市若葉区都賀2-9-16
0120-00-5564

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp

高度27メートルにカラスのひな
三つの巣を無事撤去

撤去されたカラスの巣

保育園が隣接している丸よし公園のカラスの巣の撤去がなかなか行われないことが問題になっていたが、市中央・稲毛公園緑地事務所の尽力により、6月14日午前10時から巣の撤去作業が行われた。

作業にあたったのは「㈱環境コントロールセンター（代表取締役松尾博之、千葉市中央区）」。

20メートルの高さに二つの巣があることが確認されていたが、作業にかかると隣の木のさらに高い27メートルのところにひな一羽がいる三つ目の巣が発見されるなど、撤去作業は想定外の事態に直面した。

県知事からの巣の撤去許可、警察から現場の通行止めの許可を得、大型の高所作業車を搬入して路面に固定する作業から始まり、梯子を伸ばして杉の木の20メートルの高さ付近の二つの巣をまず撤去した。

巣にはひなも卵もなかったことから、このときは上空をカラスが旋回するだけであった。

この作業の際、隣のより高い方の杉の木にもう一つひなのいる巣が発見されたが、高所作業車の限界いっぱいの27メートルの高い位置の巣であったうえに、今度はひなを守ろうとする親カラスたちが作業員の至近距離まで威嚇のために近づいて来たことから、高度27メートルに伸びた狭い作業スペースの中で親カラスたちを追い払わなければならなくなるなど、かなりの危険な作業となった。

来年の営巣を困難にするため、巣作りに適する枝の伐採も行ない、昼前には無事終了した。

30年以内の巨大地震発生率
千葉市は国内最悪85％

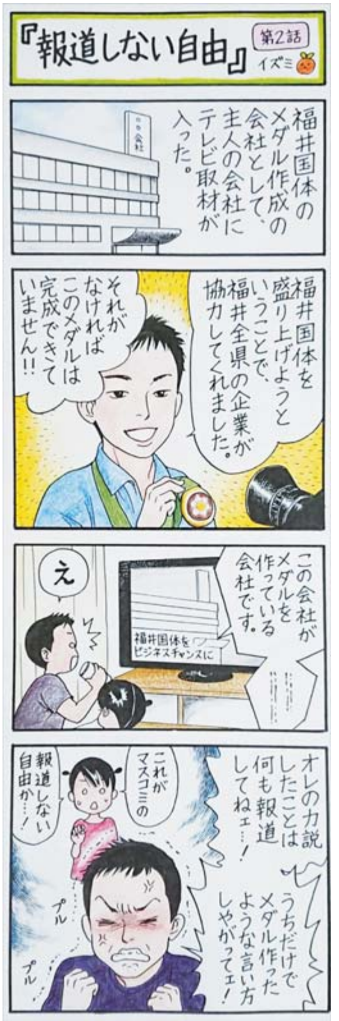
震度3や4の揺れに慣れてしまっていませんか。県庁所在地47か所のうち、巨大地震に襲われる可能性が高いのが千葉市だと発表された。

東京湾沿岸が危険地帯であることは以前から変わらないことが、改めて確認された格好だ。

問題は地震に慣れてしまうことだ。3日分程度の食料や水の備蓄、燃料の確保、家具の転倒防止対策は最低限の備えだが、どの程度の世帯で準備されているかの大規模調査が行われたとは聞かない。揺れが収まると途端に商店の棚が空っぽになるのは世の常だが、本当に困ることだけは避けなければならない。

地震対策は、住んでいる地域、戸建てか集合住宅か、住宅密集地か郊外かなど、各家庭で大きく異なるから、普段から個別に備えておく必要がある。巨大地震の際、被害状況の把握や帰宅困難者対応など、全市的対策に忙殺されるはずの市役所に「何をやっているんだ!」と怒っても全く意味はない。少なくとも身の回りのことや家族との連絡手段の確保、避難場所と避難経路の確認などは、是非、やっておきたい。巨大地震は避けられないが、その被害を最小限に抑え込むことはできるからだ。巨大地震が来ていない今だからこそ、何をしたらよいかわからなければ市役所に相談することが生きてくる。

30年たっても発生しないかもしれないが、たった今発生するかもしれない巨大地震、ゆめゆめ怠りなきよう、すべての読者に呼びかけたい。


『報道しない自由』
第2話
イズミ
福井国体のメダル作成の会社として、主人の会社にテレビ取材が入った。
福井国体を盛り上げようということで、福井全県の企業が協力してくれました。
それがなければこのメダルは完成できていません!!
え
この会社がメダルを作っている会社です。
福井国体をビジネスチャンスに
オレの力説したことは何も報道してねェ…!
うちだけでメダル作ったような言い方しやがってェ!
これがマスコミの報道しない自由か…!
プル
プル

稲毛浅間神社の例大祭
前夜祭7月14日（土）、大祭15日（日）

稲毛浅間神社の子育・安産の神社として知られているが、今年の前夜祭は7月14日(土)午後5時半から始まり、6時から境内の神楽殿で昔ながらの手踊りと歌と踊りが奉納される。

15日(日)の大祭は午前10時から旧家川島宅から稚児行列が浅間通りを練り歩き本殿に向かい御祓いを受ける。

神楽殿では千葉県無形文化財に指定されている「十二座神楽」の奉納、午後5時半から町内婦人部有志による「江戸かっぽれ」が奉納される。

稲毛浅間神社の大祭は多くの屋台が出店し祭りを盛り上げる。今年は前夜祭は土曜日、大祭は日曜日にあたり、30万人以上の人出が見込まれる。

おやこで寺子屋7月例会
7月8日三晃会館で開催

7月の「おやこで寺子屋」は、京成みどり台駅近くの三晃会館で開催します。

講師は田沼隆志氏が務めます。内容は「祝日・国旗・国歌」で、「なぜ建国記念の日は2月11日なの?」「なぜ日本の国旗は日の丸なの?」といったテーマについて子供達にわかりやすく教えてくれます。

参加にあたっては、親子でご参加頂き、親御さんも知らない内容を、いろいろお話しできると思います。

会費無料です!ぜひお越し下さい!(親子でなくても大人だけでも子供だけでも結構です)

●日時・7月8日（日）午前10時〜11時半前後
●場所・三晃会館　千葉市稲毛区緑町2〜17〜14（京成みどり台）
●会費・無料
●テーマ「日本の祝日・国旗・国歌」
●主　催　一般社団法人にほん塾
お申し込みは・nihonjuku.terakoya@gmail.com

おやこで寺子屋
にほんの祝日・国旗・国歌
7月8日(日)午前10時〜11時30分

住まいの救急社
漏った・詰った・壊れたから新築まで
地元のリフォーム工事店・㈲マイケン

台風・大雨対策

雨の季節になりました。台風のシーズンもすぐそこです、住まいの点検はすんでいますか?

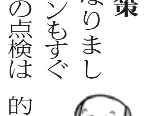
雨漏りは早めに原因を見つけて修理しないと建物が傷みます。外壁塗装のひび割れは雨漏りの原因となるので注意が必要です。

普段あまり閉めない雨戸もチェックしましょう。いざと言う時しっかり閉まらないと大変です。

雨樋、屋根は大丈夫ですか?早めの修理は時間も費用も少なくてすみます。

心配な所があったらマイケンに相談してみて下さい。出張相談、見積もりは無料です。

社長のひとり言
『豊かな気持ち』



昔から「貧すれば窮す」と言いますが経済的に豊かでなくても心の持ちようで豊かに暮らせることがわかってきました。ポケットに千円があった時にもう千円しかないと思うか、まだ千円あると思うか、気持ちの持ちようでだいぶ変わります。資産やお金がなくても仕事が終わり近所に飲みに行くと三千円くらいで楽しく豊かな気持ちで一日が終わります。また、いろいろな人との出会いが自分と違う考えの人とお話をすると、そういう考え方もあるのだと勉強になり心豊かになります。毎日一日一日心豊かに暮らしています。

連絡先・千葉市稲毛区小中台町1201〜14
☎043・207・7122

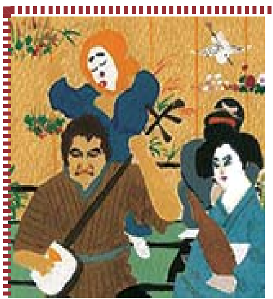
相続・贈与・売買・会社設立
債務整理・成年後見等
お気軽にご相談ください
小沼一幸司法書士事務所
千葉市稲毛区小仲台6-14-4
サン稲毛ビル302号
☎043-287-1940

カウンターレディ募集中！
カウンターが中心のお店なので
初めての方でも気軽に働けます
週2〜3日アルバイト可◆20才以上◆委細面談
営業時間／PM7:00〜AM1:00
パブスナック パピヨン
夜☎253-7885　随時 090-5751-8849
稲毛区小仲台2-6-1【JR稲毛駅東口】（担当／原井）

テープからDVD
まとめるとお得！テープダビング
5本以上でテープ1本につき 980円
ハセベカメラ
稲毛店
TEL043-251-8111

食糧庁長官賞受賞店
のざわ米店
食べる米ぬか健康法
「玄きな粉」製造・販売
特許第3788794号
【日曜・祝日定休】
営業時間／9:00〜19:30
千葉市稲毛区小深町127 ☎043-422-2517

健康将棋倶楽部
マタバ
（また会える場所）
インターネットで
将棋も自習室も
1日いてもたった350円
（吸わない・飲まない・賭けない）
営業時間 12:30〜20:30
（土・日曜日のみ営業）
TEL043−307−8308
稲毛区小仲台9−5−15
PCは3台所有　WIFIも使えます
この広告切取り持参の方にアサイー 1杯


村松大の
津軽三味線生演奏
各種ライブ
毎日やっています！
定番お料理付お一人様3000円〜
お酒飲み放題！カラオケあり！
ライブキッチン
居酒屋 ちゃ太郎
きぼーる歩3分
中央区中央3-7-11（小川ビル2F）
http://www.cyataro.net ☎224-5983
営業時間／17:00〜27:00(L.O24:00)【日曜定休】

チバテレビ CMスポンサー募集!!
カラオケ大賞21
【本放送】毎週月曜よる8時〜
【再放送】毎週日曜夕方5時〜
司会 湯原 昌幸　審査員長 伊戸のりお
アシスト 椎名 歩美
■弊社企画番組　株式会社 地商総業
千葉市若葉区桜木北2-26-3
www.k-taisho.com/ ☎043-235-3577

カラオケ JOYSOUND
稲毛新聞持参で室料30%OFF！
稲毛で人気ナンバー1の
カラオケボックス
お友達、家族、仲間で
楽しく盛り上がろう！
♪ ♪ ♪ ♪
忘年会予約承り開始！
営業時間 /11:00〜翌6:00【年中無休】
千葉市稲毛区小仲台2-5-7 GET'Sビル4F
JR稲毛駅歩1分　電話 043-290-0121

稲毛新聞読者感謝デイ　7月18日（水）10時〜
1日遊んで7月に限り初回1500円　★満貫で50P＋跳満80P＋倍満100P還元！
お客様のご要望に応じ初回1500円で体験参加できます。
6月の実績報告　36名の方々が楽しく遊びました。
第一位　栗村 様　850ポイント
第二位　石井 様　730ポイント
第三位　猪野 様　670ポイント
最高得点　関 様　72600点
満貫　6回達成　猪野 様
他26名が満貫達成
跳満　4回達成　栗村様
他14名が跳満達成
倍満　伊藤様・中川様・関沢様
賭けない・飲まない・吸わないで麻雀
健康麻雀の王様
0120 FreeDial −812−313
JR・京成千葉駅より徒歩6分
千葉市中央区登戸1-13-22シティ5 A棟206号
健康麻雀の王様　電話0120−812−313

空き家!!どうします!
リフォーム・賃貸
解体・売却
◆空き家対策無料相談会◆
日時　7月15日（日）
午前10時〜12時
場所　千葉市文化センター9階
相談員は弁護士・司法書士・税理士・土地家屋調査士・一級建築士などです
一般社団法人 日本空き家空地対策協会
TEL043−307−7688　千葉市稲毛区穴川3-13-11 ヒルズ・AK101
FAX043−307−7689　E-mail:info@akikyou.or.jp