

はつらつニュース



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



大脱走

ステイブ・マックイーン主演の映画「大脱走」もハラハラドキドキの連続でした。この作品は1944年ドイツ占領下のポーランド収容所での実話を映画化したものです。そこには脱走の常習者ばかりが集められていました。所長曰く、「腐った卵は同じカゴに入る」と。

この脱走には約250人が参加、色々な特技をもった男達が、チームを組んで1年間かけて周到に準備をしました。

実際には70数名が脱走しましたが、その殆どは捕まって銃殺されました。なぜか主役のマックイーンも捕まりますが、生き延びて再び収容所の独房に入れられます。房の中には野球のグラブやボールの持ち込みを許され、壁に向かってキャッチボールをします。これはちょっと嘘臭いですね。

小脱走

私の通った吉和小学校は、今は生徒200人の規模です。しかし、60年前は生徒数2000人を超え、1学年6、7学級、1クラス50人超のマンモス校でした。

或る日、クラスのA君が突然教室から抜け出しました。A君は今でいうADHD（注意欠如・多動症）だったのでしょう。すし詰めの教室に耐えられなくなると、時々脱走します。

「追え」の先生の声で、何人かが教室から飛び出して行きます。

勿論私もその1人です。夏休みも間近、炎天下の農道を追いかけます。A君はなかなかの健脚で、我々は追いつくことができません。なぜか追っ手である我々は「大脱走のマーチ」を口ずさんでいます。息が切れてきたのでひと休みする



追いつ追われつ、手に汗を握る逃走劇は、昔から小説や映画の定番のテーマです。

ことにしました。ハハーと息をしているのを見た農作業中のオバさんが「学校はどうしたん。」と尋ねます。我々は訳を話しました。それを聞いたオバさんは、水路で冷やしていたカゴに入ったトマトを引き上げて、1つずつ我々にく

れました。大きな真赤に熟したトマトを丸かじりした時の旨さは生涯忘れることができません。

我々は再びA君を追いかけます。しばらくするとA君が歩きながら、こちらへ向かって来ます。我々が「帰ろうや」と言うのと彼は、「腹がヘッタ」と答え、一同学校に向かって歩きます。教室に着くとグッドタイミングで給食の準備中です。A君も我々も何事もなかったかのように席に着き、給食にありつきました。

当時の学校は、A君のような子も珍しくなく、皆、普通に付き合っていました。先生もA君を叱ることもありません。その後A君も小学校を一緒に卒業しましたが、その後の事はわかりません。大らかな時代でした。

水中脱走

2018年4月、今治の壁のないう刑務所から、B氏が脱走しました。車を取り継いで、しまなみ海道を渡り、尾道の手前の尾道大橋で検問にかかり、車を取り捨てて島に潜入しました。囚人の脱走であり、島は勿論、尾道中が騒然としました。マスコミも大々的に報道し、向島は一躍全国に知れわたりました。ムカイシマをムコウジマと呼んでいるのに違和感を覚えました。が、関東では向島と言えは隅田川の対岸の桜の名所です。

連日警察、刑務所関係の人達が捜索に入りました。延べ6000人、警察犬16匹、ヘリコプター、ドローンなどが投入されましたが、

B氏は捕まりません。時々目撃情報が入り、島内に潜んでいるのは確かです。捜査の人達やマスコミ関係の人達の昼食の調達で、島内のコンビニの弁当は連日底をついたそうです。

B氏は空き家や別荘を転々として潜んでいました。電気、水道も使い、TVも見ても捜査の情報もすっかりと把握していました。或る潮止り雨の降る夜、彼は山を下って尾道水道に入水しました。着衣をビニール袋に詰め、頭の上にしぼって泳ぎ始めました。予想外に水温は低く、速い潮流で、彼は「死ぬかと思った」と後に供述しています。彼が移動したのは監視カメラに映っており、捜査は尾道本土に移りました。

B氏はなんとか尾道に上陸して服に着替え、新たな空き家に侵入しました。そこで休養した後、彼はバイクを盗んで国道2号線を西走します。なんと当クリニックの前をバイクで通過していたのです。そしてJR山陽線に乗って広島で下車、ネットカフェに入ります。その時使用した盗品の保険証が怪しまれ、警察に通報されました。走って逃げている所、追ってきた警察官に捕まり、万事休す、お縄頂戴となりました。

22日間に亘った厳重な捜査網をかいくぐり、逃亡を続けた彼のサバイバル能力は、ある意味で天晴（アッパレ）でした。災害の多い我が国の被災現場からの脱出にもきっと役立つのではないかと思います。災害アドバイザーとしての彼の社会復帰を期待しています。

その症状、寒暖差疲労では???

今の時期は寒暖の差が大きく何を着ようか悩めますね。季節の変わり目はいつもより疲れを感じたり体の不調を訴える方が少なくありません。実はその原因は **寒暖差による体の疲れ** なのかもしれません…

寒暖差疲労は急激な気温の変化に自律神経の働きが乱れて体に疲労が溜まり体調不良が起きると言われています。人の体は気温の変化に対応するために自律神経が働き、汗を出したり筋肉で熱を作るなどの仕事をして体温を一定に保っています。温度差が激しいと自律神経が過剰に働くことになり疲労が蓄積しやすいです。特に気温差が前日と比べ5℃、同日で7℃ほどの差が出ると影響が出やすいです。

寒暖差による疲労から体に現れてくる症状はめまいや吐き気・微熱や寒気、疲労感や集中力の低下など。



自分が寒暖差疲労になりやすいタイプかどうかをみる寒暖差の耐性をチェックしてみましょう。

当てはまる項目が多い方は注意が必要です。

- ☐ 季節の変わり目に調子が悪いことが多い
- ☐ エアコンが苦手、寒気を感じるがよくある
- ☐ 日中と夜間の温度差が大きいときは寝つきが悪い
- ☐ 手足が冷たいと感じることが多い
- ☐ 熱中症になったことがある

寒暖差疲労を溜めにくい体にするためのポイント

・体を温めること

冷えを感じたら体を温める。特に、首や肩・腰などを重

点的に温めると体全体が温まる。カイロやネックウォーマー、腹巻なども良い。(外出時には上着を一枚余分に用意しておくこともよい)

・軽いストレッチ

ストレッチや散歩などの軽めの運動は血液の循環を良くするため寒暖差疲労改善の効果が期待できる。散歩の習慣を作ったり朝晩に軽く体のストレッチを行うなど、生活の中に軽い運動を取り入れる。

・規則正しい生活

3食バランスよく食べ、睡眠の時間もしっかり確保。食事では不足しがちなたんぱく質を意識して摂る。また体を温める食材(根菜類やショウガ、発酵食品など)を取り入れることで体を内側から温め、免疫力をつけることもできる。

他には・ツボ押し…自律神経の調整を行う。

- ・内関^{ないかん}…手首の内側にあり吐き気やめまいに効果
- ・足三里^{あしさんり}膝下に位置し胃腸の不調や疲労回復に効果
- ・風池^{ふうち}首の後ろにあり寒気や肩凝りに効果
- ・百会^{ひゃくえ}頭の頂点に位置しストレス軽減に効果

これらのツボを軽く押ししたり円を描くようにマッサージすることで寒暖差疲労の症状の軽減が期待できる。(ツボは鍼灸師の村田先生や田辺泰貴先生の方が専門です)

寒暖差疲労は日々の温度の変化や生活習慣によって引き起こされる自律神経の乱れが主な原因です。適切な対策をとり健康で快適な生活を目指しましょう。

※寒暖差疲労の症状が重い方には薬で対応していくこともあります。おかしいなと思ったらあまり我慢をしないで主治医の先生に相談してください。

曾根 正登

★東洋医学入門 ～その140～ 鍼灸師 村田 雅文

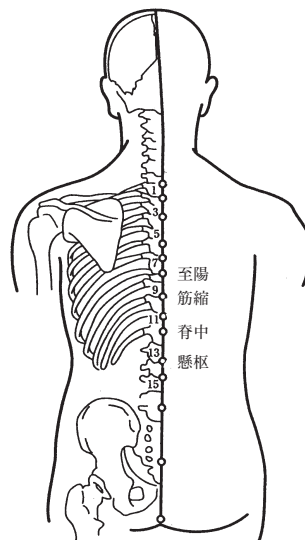
今回も経穴^{けいけつ}のお話です。 督脈。

懸 枢^{けんすう}……「懸」は引っ掛かる、「枢」は枢軸、扉の回転軸の事で、この経穴は上下の物を繋げる役目があり、脊柱の下方で腰部のポイントとなります。両脇には三焦俞であり、三焦は気機運化の枢軸である事からも、この名が付けました。また仰向けに寝るとこの場合が懸空(宙に浮く事)になる事からも、懸枢と言われています。腰痛、下痢、腹痛などに用います。

脊 中^{せきちゅう}……「脊」は脊椎、「中」は中央を指します。脊椎は全部で24椎ですが、この経穴は第11胸椎下にあり、丁度真ん中にあるのでこの名が付けました。腰背部の痛み、下痢、痔などに用います。

筋 縮^{きんしゆく}……「筋」は筋肉、「縮」は収縮、縮む事を指し、この経穴は第9胸椎下にあり両脇に肝俞があるので、肝気を通じてます。肝は筋を主り、肝病は筋肉の痙攣と収縮を起こします。この経穴は筋肉の痙攣、収縮などの筋の諸症状を治すので筋縮と呼ばれています。筋肉の痙攣、麻痺などに用います。

至 陽^{しやう}……「至」は極点に至る所、「陽」は背中の事で、この経穴の近くに「陽中の陽」がある事、また、この経穴が第7胸椎下にあり、これより上が陽になるのでこの名が付けました。腰背部痛、消化器疾患、心身症に用います。



お知らせ

12月8日(日)と令和7年1月19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。

12月29日(日)から令和7年1月3日(金)まで、お正月休みです。いつもの年よりも長いので、お薬切れに御注意下さい。

10月1日よりインフルエンザ予防接種が始まりました。またコロナワクチンも行っています。いずれも予約不要ですので、いつでも御利用下さい。



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。