



佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



R2 1月号 第391

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去



受付時間

平日 午前8時~12時
午後3時~7時

土曜日 午前8時~12時
休診日 日曜日・祝祭日



謹賀新年



接骨院だより

謹賀新年



本年も、皆様の身体の痛みなどの症状が少しでも改善されますように努力してまいります。

引き続きましてよろしくお願いたします。



令和2年が始まりました。

今年はどんな年になるのでしょうか。

大きな自然災害が起きないように祈るばかりです。

大事な地球が、いつまでも元気で私たちの暮らしを守ってくれるようにきれいな地球を大切にしましょう。

さらなる温暖化の危機

現在の地球温暖化は、地球変動の一環で人間によるものではない、と主張しているアメリカのトランプ大統領。

地球誕生から、多くの変動の中で今日の生物にやさしい地球環境が生まれてきました。

しかし二酸化炭素やメタンが温暖化に強い影響を与えることも科学で実証されています。

そこで今回、新たな心配なことが発表されました。

世界各地の海底下には、二酸化炭素とメタンの大きな貯蓄層がいくつも存在していることが分かったのです。

これらは気候を大きく変えうる「時限爆弾」のようなものだということです。

そしてすでに導火線には火がついています。

それらの海底では、CO₂ またはメタンガスを含んだ氷のようなもの(ハイドレート)で閉じ込められています。

しかし海水温が上昇すると CO₂ やメタンガスが溶け出していきます。

CO₂ は、温室効果ガスの排出量の約 4 分の 3 を占めていて、何千年も大気中に留まるといわれ、メタンガスは、大気中に留まるのは、約 12 年と短いですが、温室効果は CO₂ のよりもはるかに多く地球にとっては非常事態です。

海洋は、人類が排出する CO₂ の 3 分の 1 を吸収してくれる地球上最大の炭素吸い込み口なのです。

海が温まってハイドレートが解けてくると海洋が炭素排出源となり、気候変動、海面上昇に重大な恐れの原因となります。

この 12 月には、海水温が過去最高を記録し、科学者たちが、世界がいま、気候に関する多くの臨界点を越えつつあると警告しています。



地球の温暖化問題は、多くの要因があるでしょう。

海面上昇によって、無くなりつつある国土の場所もあり、台風などの巨大な嵐も過去になく強大なものになって、災害も非常に広がっています。

何か手を打って少しでも緩やかな方向に導かせたいものです。

そこでこのメタンハイドレートを溶け出す前に天然ガスとして有効に利用しようと各国研究が進んでいます。

日本近海にもこのメタンハイドレートが確認されています。

実用にはかなり難しい問題もありますが、なんとか良い方向に行ってもらいたいものです。

薬剤耐性

荒 木 徹

薬剤耐性という言葉をご存知ですか？

細菌やウイルスなどの病原体によって引き起こされる病気のことを感染症と言います。原因の細菌やウイルスを殺したり、増殖を抑えたりするのが抗菌薬や抗ウイルス薬です。この抗菌薬や抗ウイルス薬が効きにくくなったり、効かなくなることを薬剤耐性と言います。



これは、細菌やウイルスがその薬に対抗するために変化することで起こり、現在では薬剤耐性によって世界で年間約 70 万人が亡くなっているそうです。国連は、このままでは 2050 年までには薬剤耐性によって年間に 1000 万人が死亡する事態になり、がんによる死亡者数を超えると予想されています。

この時期に流行するインフルエンザ。昨シーズンに開発された抗ウイルス剤のゾフルーザという薬。1 回だけの服用で済むことで話題になりました。しかし今シーズン、このゾフルーザに耐性ウイルスが検出され大きなニュースにもなりました。これが薬剤耐性です。薬剤耐性という言葉だけ聞くと難しく聞こえますが、私たちの身近でも起こっているのです。

このような耐性菌や耐性ウイルスが増えると、これまでは感染、発症しても適切に治療すれば回復できたものが、治療が困難になったり重症化したり、死亡に至る可能性が高まってしまいます。特に免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者などは感染症にかかると重症化しやすいので危険性が高まってしまいます。

近年、問題視されている薬剤耐性。耐性菌や耐性ウイルスを増やさないために私たちも気をつけないといけないのです。薬剤耐性の拡大を防ぐためには、感染症にかかり薬を必要とする機会を少なくすること、周りに広げないようにすることです。

さらに、処方された薬を適切に使用することが重要です。みなさんは、病院で処方された薬を医師に指示された通りに飲んでいますか？薬を飲み切る前に、症状が軽くなったからといって途中で止めたり、飲む錠数や回数を減

らしたりしたことはありませんか？

医薬品は、医師や薬剤師の指示から外れた使い方をすると十分な効果が期待出来ません。それどころか、耐性菌や耐性ウイルスが出現する可能性が高くなってしまいます。

必要のない抗菌薬や抗ウイルス薬を服用することで体内にいる細菌やウイルスがその薬への耐性を持つ可能性があることや、服用を途中で止めたり、数や回数を減らすなどをすると細菌やウイルスが体内に残り、そこから耐性菌や耐性ウイルスが出現する可能性が高くなります。

また、似たような症状でも以前に処方された薬を自分の判断で飲むこともいけません。似た症状でも原因となる細菌やウイルスが違う場合もあります。たとえ同じ原因のものでも中途半端な薬の使用は薬剤耐性を増やす原因に繋がります。

その他にも、似たような症状だからといって他人に薬をあげたり、もらったりすることも同様にいけません。

耐性菌や耐性ウイルスには、有効な薬がないこともあるため、感染しないことが1番重要です。まだまだ、インフルエンザの季節でもありますので、手洗いやマスクなどで予防をして寒い冬を乗り切りましょう。

七草粥

1月7日の朝、七草粥を食べる風習があります。

奈良時代、年の初めに若菜を摘んで食べ、生命力をいただく「若菜摘み」と7種の穀物でお粥を作る「七種粥」が「七草粥」に移行し



ていったといわれています。

7日は、松の内の最後にあたり、七草粥が定着開いた背景には、正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬の栄養補給をする効用もあり、新年の無病息災を願う一貫の行事の一つになりました。

* 芹（せり）

解熱効果や胃を丈夫にする効果。「競り勝つ」のころ合わせ。

* なずな

ぺんぺん草。利尿作用、解毒・止血作用。

* 御形（ごぎょう）

痰や咳に効く。「仏体」

* はこべら

「繁栄がはびこる」腹痛薬、胃炎に効果。

* 仏の座

胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果。

* 菘（すずな）「神を呼ぶ鈴」

かぶのことで、胃腸を整え、消化促進。

* すずしろ「汚れのない清白」

大根のことで、風邪予防、美肌効果。



以上の七草にこだわらず、冷蔵庫にあるネギ、ホウレンソウ、みつ葉などの野菜で結構です。

自然界から新しい生命力をいただきましょう。





Assoc.sato だより



湯河原・佐東接骨院



オレンジラインの土砂崩れです。
まだまだかかりそうです。
オレンジマラソンにも影響がでそうです。

湯河原は、自然災害は無縁だと思っていたのに驚きました。

異常気象による影響が日本各地に出てきています。
来年は災害が少ない年でありますように…。

真鶴・おおみち接骨院

新年あけましておめでとうございます。

昨年は皆様のご支援により一年間過ごすことができました。

昨年以上に皆様の健康のお手伝いが出来ますよう、励んでまいりますので本年もよろしくお願い致します。

