# 佐東接骨院

Since 1981

TEL.FAX 0465-63-0981

R1 10月号 第388

# 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

接骨院だより

今年もいつの間にか 10 月になってしまいました。
消費税が増税されましたが、今回は 8%と 10%に分かれていて混乱しそうですね。

それとともに日本にもキャッシュレスの時代が好む好まざるに関係なく到来してきました。

ビザ、マスターというクレジットカードさえ使っていない方が多い中、「ペイペイ」「ラインペイ」といったスマホを使用した電子マネーも登場してきました。
しかも現金で支払うよりポイントがついて得をするシステムです。
分からないから使わないでいると損をする、感じです。

しかし使い方が分からない方や、使いたくない方がいる中、現金払いでも損をしないしシステムがないものでしょうか。
少し不公平を感じている方が多いのではないでしょうか。

ただ国の方針がキャッシュレスですから、できる人は、そのシステムに乗らない手はないでしょう。
変わりゆく時代に乗れないと、次のステップではさらに難しくなります。

パソコン、携帯、スイカ、などなど・・全く関係ない方も少なくないでしょう。
時代はこれまでとは比べ物にならないスピードで変化しています。
知らないでいると住み辛い世の中になってしまいます。
私も付いていくのにやっとですが、できる範囲で使用しています。

グレタ・トゥンベリ

**グレタ・トゥンベリ**という高校生を知っていますか。
先日　国連の国際気候行動サミットでスピーチした女性です。
たかが高校生の意見、と思ってはいけません。
今や世界が認めるスウェーデン人活動家なのです。

**大人の全世界の政治家に向けたスピーチの抜粋を紹介します。**

　私たちはあなた方を見張っています。
これが私のメッセージです。
私がこんな壇上にいるべきではない。学校にいるべきなのです。
あなた方は、若者に期待している。ありえない！
多くの人々は苦しんでいます。死んでいます。
全生態系は崩壊しつつあります。大量絶滅の始まりに私たちはいるのです。
なのに、あなた方は、お金の話、永遠に続く経済成長というおとぎ話しかしていない。ありえない！

30 年間も科学は明快に示してきました。
あなた方は目をそらし続けて、ちゃんとやっているとか言えるなんて。ありえない！
必要な政治も解決策も、全然見えてない。
　この状況を本当に理解したといいながら、行動しないままでいられるなら、あなた方は邪悪なのでしょう。だから私は絶対にあなた方を信じられません。

いかがでしょうか？

16 歳の少女が、「未来は私たちに大切な世界だ。その世界を今の大人たちに壊されたくない」と涙ながらに怒りをぶつけた演説の一部でした。

対して米国トランプ大統領は、「彼女は、明るく素晴らしい未来を楽しみにしているとても幸せな明るい女の子だ。とてもうれしい光景だ」と皮肉っていました。
彼女の述べている気候変動問題に正面から答えるのを避けながら余裕のふりをしたようです。
また、米 FOX ニュース番組に出演した評論家は、彼女に対して「精神的に病んだスウェーデンの子供」と呼びました。
その後 FOX は謝罪してこの評論家を番組に出演させないことを表明しました。
彼女の言う生物絶滅問題の是非は分からないですが、世界規模で若者主導の抗議活動に火をつけたのは確かです。

この地球温暖化については非常に難しい問題が多くあります。
電力についても原発が一番きれいとは言えません。
コストが低いとも言えません。それなら火力に頼るかと言えば、二酸化炭素排出問題があります。
地球上に人口が増え続けすぎた結果とも言えます。

このほかにも原因は、ありますが、多くは私たち人間のなしてきたものです。真剣にみんなで考えないといけない時期です。

# 冷湿布と温湿布

荒　木　　徹

　みなさんとの会話の中で冷湿布と温湿布どちらを貼るのがいいのかという事を質問されることがよくあります。湿布にも冷湿布や温湿布、白い物や茶色の物など様々な種類がありますよね。

　例えば白い冷湿布には主にサリチル酸メチルという成分が含まれています。これは、自然界にも存在して植物に含まれている成分です。昔からその成分が含まれた植物を患部に当てて痛みを抑えたと言われ消炎効果として使われています。貼った際に冷たさを感じるのはメントールの成分が入っているためです。
　比較的に厚めの生地を使用しているため、剥がれやすい素材の湿布です。また、伸縮性があまりない物が多く、膝や肘など動きが大きい部位には使いづらいと言うデメリットもあります。

　茶色の湿布では、インドメタシンやジクロフェナクなどの鎮痛効果が高い成分が主に含まれている物が多くあります。素材は白い湿布より薄く伸縮性に優れており、粘着力も白い湿布より強いので、動きが大きい部位でも剥がれにくくなります。
　しかし、粘着力が強いことや、比較的に白い湿布より強い成分が含まれていることが多いので、肌への刺激が強くなりかぶれやすいというデメリットもあります。

　また、温湿布にも冷湿布と同様な炎症を抑える作用や鎮痛作用の成分が含まれています。温湿布の場合、その他にもカプサイシンという成分が含まれていて、この成分は唐辛子にも含まれている成分です。唐辛子を食べると口の中がヒリヒリと熱くなりますよね。温湿布も唐辛子を食べた時と同様に、カプサイシンという成分が皮膚に温感を与え皮膚温を上昇させるのです。

冷湿布と温湿布には冷やす湿布と温める湿布というイメージがあるかと思いますが、冷湿布は冷たく感じる湿布、温湿布は温かく感じる湿布と考える方が正しいかもしれません。

冷湿布と温湿布のどちらを貼ればいいかと言う点については、どちらでもいいのです。冷湿布も温湿布も含まれた成分に違いはありますが、炎症を抑え、鎮痛作用が目的という点は変わりないのです。どの湿布を貼ってご自身が気持ち良い、楽になると感じるかで選んで問題ありません。

しかし注意しないといけないこともあります。足や膝を捻った。ぶつけた。などの怪我や痛みが出て最初のうちは、炎症が強い状態です。このような時に、温湿布で患部を温めると炎症が強くなり、痛みが強くなる場合がありますので十分に注意しなければいけません。

上記の事を注意すればどちらの湿布を貼っても良いのですが、人間の身体は冷えると血流が悪くなり、筋肉が緊張しやすくなります。逆に温めてあげることで、血流が良くなり、筋肉の緊張も和らぎます。また、身体の代謝も上がり、痛みを治そうとする身体の機能も高めてくれますし、怪我や痛みが出にくいようにしてあげる事にも繋がります。

10 月になり秋めいた日が多くなってきました。暑さが和らぎ過ごしやすくなりますが、体調を崩しやすい季節でもありますので十分にお気をつけ下さい。

「パリ協定」

2015 年パリで開かれた「国連気候変動枠気味条約(COP)」で合意されたもので以下の 2 つの条件がありました。

１、55 か国以上が参加
２、世界の総排出量のうち 55%以上をカバーする国が参加すること

当初、159 か国が参加、世界の温室効果ガス排出量の約 86%をカバーするものでした。

パリ協定における長期目標
世界の平均気温上昇を産業革命時代以前に比べ２℃以上低い 15℃に抑える努力をすること。
そのためできるだけ早く世界の温室効果ガス排出量をこれ以上出すことはないようにして、21 世紀後半には、排出量と吸収量のバランスをとること。

しかし 2017 年に米国トランプ大統領が、パリ協定からの脱退を発表いたしました。
これは規定により最速でも 2020 年 11 月 4 日以降の実施になります。

　パリ協定が京都議定書に比べて画期的なものであるところは、途上国を含むすべての参加国に排出削減の努力を求めるものであることです。

わが日本は、削減目標として 2030 年までに、2013 年度比で 26%削減です。
このための第一のポイントが、風力、地熱、水力、太陽光などの再生可能エネルギーの導入です。

アメリカが脱退を表明したように自国の産業を守ろうとするとどうなるでしょう。

地球の未来は、子供、孫、そうした未来の人間のためにあるものです。
決して私たちだけのものではないはずです。

何とか現在未来が両立して、美しい地球を存続できないものでしょうか。

# Assoc.sato だより

Since 1981

## 湯河原・佐東接骨院

**我が家の 30 年使ったテーブルが汚れたので 10 時間かけてのみで削りました。**

**そのあとに桜を彫刻して塗装をするつもりです。年内で出来上がるか、毎月ここでご報告します。**

## 真鶴・おおみち接骨院

9 月は関東にも大型の台風が直撃し、各地で大きな被害が出ました。東日本大震災以降、少しずつ災害に対する備えの意識が薄うなってきていませんか。今一度、災害に対する備えを確認しなければいけませんね。