



佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



R1 12月号 第390

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

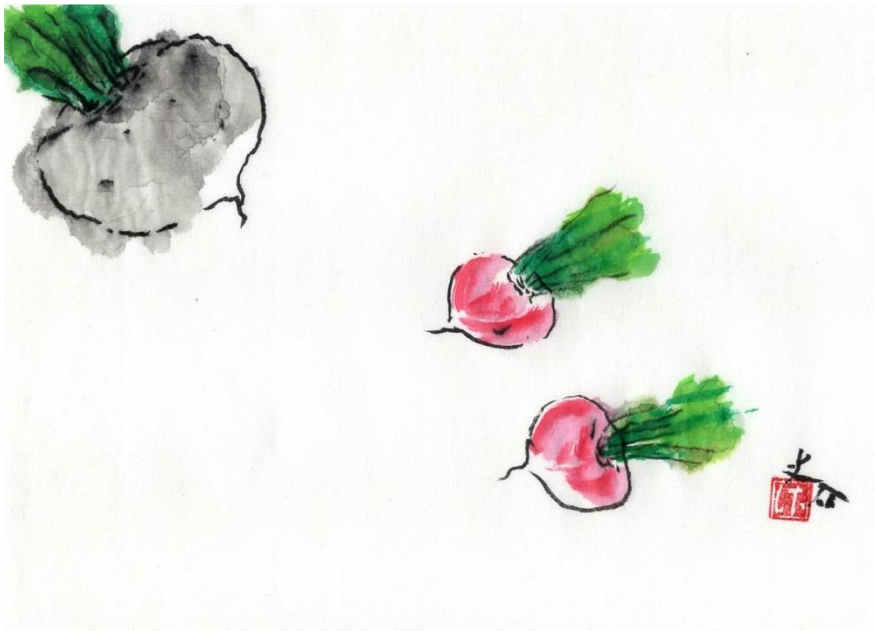
交通事故の痛み除去



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



令和元年も終わろうとしています。

今年は、大雨や台風による莫大な被害が、日本を襲いました。

これからも今まででは起きなかった災害が予測されます。

被災者の中には、何年も仮設住宅から出られず立ち直ることの困難な方もいます。

東日本の大震災による原発事故の災害でも福島の方々は今でも元には戻れません。

自然災害は自己責任で復興しなければなりません。

これほど気象状況が変化した中で、自然災害の被災について自己責任だけでは、立ち直ることは不可能な被災者が相当数出た場合、やはり国なりがその手助けをするようなシステムを作り上げなくてはならないと思います。

「災害省」「災害庁」でも名前はいつでもよいのですが、ある程度国家予算を作って被災者の後押しをすることが必要な状況でしょう。

もちろん国に頼るだけではなく、私たちもしっかりと災害保険をかけていることは大事です。



何度も氾濫している川や氾濫しそうになった川の堤防も、もう少し頑丈なものにしなければ、安心して暮らすことができないでしょう。

中国、北朝鮮など防衛と言いながら軍事費を毎年引き上げ軍事力を強めている国々が

あります。日本はどうしたら良いのでしょうか。

わが国には、それほど経済力が強くないので、何からお金を使って良いのか行政任せにしないで、私たちも考えていかなければならないと思います。

マイクロプラスチック

今問題になっているレジ袋などのようなプラスチック製品のごみが風や波、水などによって5 mm 以下に細かくされたものが海に流れ込んでいます。

これがマイクロプラスチックです。



プラスチックは軽く丈夫で加工しやすく耐水性もある便利で安価な素材です。

しかしこのレジ袋が完全に分解されるまでに 1000 年以上かかるとの研究があります。

このようなプラスチックゴミが年間 800 万トン、海に流れ込んでいます。これをジャンボジェット機の機体の重さに換算すると 1 年間に 5 万機分の重さのごみを海に捨てていることになります。

2050 年には、海にいる魚と同じ量になるのではないかと危惧されています。

この海洋プラスチックゴミがさまざまな深刻な問題を起こしています。このゴミに海洋生物が絡まったり、誤って食したりして絶滅危惧種を含む 700 種の生物が傷ついたり死んだりしています。

このゴミを摂取している割合は、海鳥で 9 割、海ガメで半数という研究発表があります。

日本沿岸で回収された漂着ゴミは年間 3～5 万トンに及びその 6～9 割がプラスチックゴミです。



その上、日本近海には、世界平均の 27 倍のマイクロプラスチックが漂っています。

確実に私たちの体の中にも入り込んでいるでしょう。

なぜなら極ちいさなプラスチックを小魚が食べ、その小魚を次の魚が食べ、最終的に

私たちが食しているはずです。

まだ人体や、生態系への影響は解明されていませんが、そのごみの中には、有害物質も含まれていますので、全く関係はないことはなさそうです。

昨今、レジ袋が有料化されたり、ごみの分別が細かくなったりして地球環境のことをかなり考慮してきました。

しかし私たちの周りで見ると、まだまだポイ捨てのごみが減りません。

漁業で使われる網や、釣り糸もプラスチック製で、ごみのもとになっています。

また歯磨き粉の中にもマイクロプラスチックが使われていて、知らずに下水に流しています。

そこで私たちのできることを考えてみました。

日本人のパッケージ用プラスチックゴミの発生量は、アメリカに次いで世界第2位です。

レジ袋の使用を避けることが必要です。

次に飲料水などのペットボトルのごみをポイ捨てしないようにしましょう。

企業については、確かにプラスチック製品は、安価で便利ですが、地球環境への影響を考えると全体のコストはかなり高価になるはずで

他の原料で無害なものを考えて欲しいものです。

豊かな海、地球を次の世代に残すことは私たちの責務です。

できることから皆様も実施していきましょう。



予防接種

荒 木 徹

今年も気がつけば12月。一年間があつと言う間に終わってしまいますね。だんだんと寒さも増してきますので風邪など体調には十分にお気をつけ下さい。

この時期に風邪と同様に気をつけなければいけないのがインフルエンザ。もうすでに流行が始まっています。もう予防接種を済ませている方も多いかと思います。



毎年この時期に流行するインフルエンザ。インフルエンザウイルスは大きくA型、B型、C型に分類されます。このうち、大きな流行の原因になるのがA型とB型です。A型ウイルスはさらに約144種類に分けられていますが、その中でも人の間で流行しているのが香港型とソ連型の2種類です。B型は大きく、山形型とビクトリア型に分けられ、A型同様にその中でもさらに細かく分類されます。

インフルエンザの予防接種がいつ、どうやって決められているかご存知ですか？インフルエンザに関しては、世界150カ国の国々で監視体制が整っています。その国々から、WHO(世界保健機関)に情報が集まり、集まった情報を分析して2月から3月にその年に流行しそうなウイルスを特定するのです。その情報を元に日本でも国立感染症研究所が精査して4月頃からワクチンの製造を行います。

この製造されるワクチンには、生ワクチン、不活化ワクチン、トキソイドと呼ばれる3種類に分けられます。

生ワクチンは、病原体は生きていますが、病原体のウイルスや細菌が持っている病原性を弱めたものです。生ワクチンは、その病気に自然にかかった状態にほぼ同じ免疫力がつきま



す。病原性を弱くしたウイルスや細菌が身体の中で徐々に増えるので、接種後に自然に罹ったのと同じような軽い症状が出る場合があります。代表的なワクチンでは、麻疹、風疹、水疱瘡、結核などがあります。



不活化ワクチンは、病原性を無くした細菌やウイルスの一部を使います。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので何回かに分けて接種することもあります。代表的なワクチンは、インフルエンザ、肺炎球菌、日本脳炎などがあります。この時期のインフルエンザの予防接種は不活化ワクチンなのです。

トキソイドは、細菌の生産する毒素を取り出し、免疫を作る能力は持っているが毒性は無いようにしたものです。不活化ワクチンとして分類されることもあります。代表的なワクチンはジフテリアや破傷風などです。

今年一年間は皆様にとってどのような一年だったでしょうか。おおみち接骨院は今年9月で丸10年が経ちました。これも皆様のご支援のおかげです。風邪などに気を付け良いお年をお迎えください。

年越しそば・除夜の鐘



大みそかに年越しそばを食べるといふ風習は、江戸時代から定着したとされています。

そばは長く伸ばして細く切って作る食べ物なので“細く長く”ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起を担いで食べるようになったのが起源であるとい

われています。

そばに含まれる栄養素に「ルチン」があります。

毛細血管壁を強くする作用があり、高血圧を予防するといわれています。



それでは、年越しそばはいつ食べるのでしょうか。

一般的には12月31日の夕食時に食べるか、除夜の鐘をききながら食べるかのように、地方によっても違うようで、温かいものと冷たいものとありますが、やはり冬ですから温かいそばのほうが多いようです。

ご存知のように大みそかの日付が変わるころにお寺でつく鐘を除夜の鐘と言います。

人の心にある煩惱を祓うためのものと言われています。

人には108の煩惱があると考えられ、それらを祓うためなのですが、そのお寺によって数は異なるとのこと。107回までは前年の内につき、最後108回目が深夜0時につくのが正式のものと言います。しかし現在では、周囲のことを考慮して除夜の鐘を深夜につかないところもあるそうです。いかがなものでしょうか。





、 **Assoc.sato だよ!**  Since 1981



湯河原・佐東接骨院 先月鳴沢に行ってきました。
カラムツがきれいに黄金色に光っていました。



真鶴キレイどころの発表会です。



真鶴・おおみち接骨院



静岡県島田市の大井川鉄道です。
SLやトーマスSLに実際に乗れ、大人から子供まで楽しめます。
寸又峡の夢の吊り橋などで有名な所です。