

ふくおか健康友の会 たたら香椎支部
たまり場「憩いの場」お披露目会



ふくおか健康友の会
たたら香椎支部
憩いの場

Article
9

班会を旺盛に 広げていこう!!

新しい友の会活動の拠点に!

ふくおか健康友の会は、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを行っていくために、「安全なたまり場づくりをおこない、地域での居場所づくり」をすすめています。東・東支部では、城浜診療所の近隣に民家を借りてたまり場に行っています。名称は「みんなの家」。このたまり場で班会、生活相談会などを行っています。また「ぼちぼち亭」と称してヘルパーセッションと共同で一人暮らしの高齢者とお食事会も実施するなど、友の会活動が活発に行われています。

たたら香椎支部では、この「みんなの家」の活動を参考に、昨年の5月に舞松原郵便局の隣に空き店舗が



たたら香椎支部支部長
植村 勇



たたらリハビリテーション病院
副事務長
山田 耕平

が17時までの4時間になるときもあるようです。たまり場の名称を「憩いの場」と決め、看板にも「ふくおか健康友の会たたら香椎支部・憩いの場」の文字を入れました。支部では会員や地域に知らせるために、お披露目会が必要ではないかと協議をかさね、今年2月21日にお披露目会を開催しました。当日は、二部構成で

原郵便局の隣に空き店舗が



支部長のマジックショーで
会場をわけました

このお披露目会には東・東支部で「ぼちぼち亭」の運営に携わっている古川支部長も参加し、「たまり場」での友の会活動の交流も行われました。参加した会員からは、今後、「映画観賞会・勉強会・お食事会など様々な活動をしていきたい」など、「憩いの場」を大いに活用していくことが確認されました。

ない、第1部の健康チェックの後、第2部のお披露目会では、たたら香椎支部長の植村さんが「憩いの場を拠点に、班会を旺盛に広げていこう!!」と挨拶。来賓のたたらリハビリテーション病院の山田副事務長からは「たまり場とは、仲間がいつも寄り集まる一定の場所。憩い

の場とは、休息が得られる場所、落ち着く場所の事。この憩いの場が、たたら香椎支部の会員のみならずが気軽に立ち寄り、友の会活動の拠点になしてほしい」「たたらリハビリテーション病院も開院以来20年間経過したが、友の会のみならずに支えられてきた。今後も一緒に成長していきたい」と心温まるあいさつがありました。文化企画では、植村支部長のマジック、会員有志のオカリナ演奏で盛り上がりしました。また、「憩いの場」で班活動をしている「健康マージャン班」の紹介もされました。

たたら香椎支部支部長
植村 勇



健康に役に立つシリーズ ⑥1

姿勢改善のための 呼吸ストレッチ



メディカルフィットネス
「スマイル」トレーナー
永田 晃一

姿勢が悪くなると、腰痛・肩こり、内臓の働きなど、様々な悪影響を及ぼします。今季アハ姿勢維持の為に簡単なストレッチをご紹介します。

3 秒間呼吸ストレッチ

方 法

- ① 椅子に浅めに座り、脚は腰幅で開く。
- ② 手の甲を向かい合わせて、3 秒間



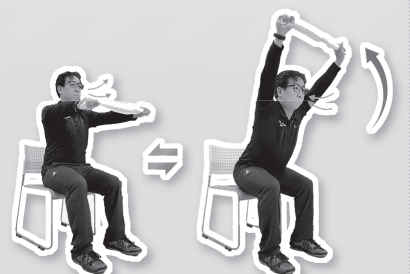
息を吐きながら背中を丸める。

- ③ 手の平を返し、3 秒間息を吸いながら胸をはり、背筋を伸ばす。
- ④ 5 回繰り返す。

タオル背筋伸ばし

方 法

- ① 椅子に浅めに座り、脚は腰幅で開く。
- ② タオルを肩幅より広めに持ち、胸の前に伸ばす。
- ③ 3 秒間息を吸いながらゆっくり上体を前に倒すと同時に手を高く上げる。(姿勢は崩さない)
- ④ 3 秒間息を吐きながらゆっくり元の姿勢に戻る。
- ⑤ 10 回繰り返す。



地域と福岡医療団をつなぐ

いいき健康

2024 5 vol.109

福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522
Mail fk-tomo@fid.jp



ふくおか健康友の会
公式LINE

脳がもたらす慢性の痛み

「孤独感が原因であることも



順天堂大学医学部
麻酔科学・
ペインクリニック
講座准教授
山田 恵子

高齢者に多い慢性の痛み。痛みが長引く理由に「孤独感」などが関わっていることが、最新の研究で分かってきました。順天堂大学医学部准教授の山田恵子さんの寄稿です。

慢性の痛みとは、「体のどこかに感じる痛みが3カ月以上ずっと続くあるいは痛みを感じたり感じなくなったりを3カ月以上繰り返し起こす」と定義されています。

を「存じ」でしょうか。

慢性の痛みが起るメカニズムは大きく分けて次の3つです(資料1)。

- ① 侵害受容性 けがなどで壊れた細胞や血小板から、痛みを引き起こす物質が出て神経を刺激する。
- ② 神経障害性 神経が傷ついて起る。
- ③ 痛覚変調性 痛みの経験などにより脳や脊髄の回路が変わる。

実際にこの3つが複雑に絡みます。

けがや病気による①と②の痛み以外に、脳の働きの影響が大きい「痛覚変調性」の痛みは、2017年に国際疼痛学会が提唱した最も新しい痛みの概念です。

4割に「慢性運動器疼痛」

推計で世界の人口の約2割が慢性の痛みを抱えていると報告されています。一般に高齢になるほど、体に痛みを抱えやすいことは、皆さんも実感があると思います。

慢性の痛みのうち、身体を動かす筋肉や骨に関係する痛みを「慢性運動器疼痛」といいます。慢性運動器疼痛があると、運動や外出が難しくなり、身体の衰弱が進みます。慢性運動器疼痛は介護予防に大きく影響するため、重点的な対策が必要です。しかし、これまで日本において、慢性運動器疼痛に関する大規模な調査はほとんど行われていませんでした。

そこで私が所属する研究グループ(※1)は2019年、全国各地にお住まいの65歳以上の方約2万人に痛みに関するアンケートをとりました。そのうち58万市町村にお住まいの、介護や介助を必要としない約1万3000人分のアンケートを分析しました。

分析の結果、4割が慢性

運動器疼痛を抱えていることが分かりました。慢性運動器疼痛がある割合を市町村ごとにみると、28%から53%までと地域によって大きなばらつきがあることも判明しました。しかし、なぜ地域によってこれほど違いがあるのか分からず、今後さらなる研究が必要です。

孤独感や社会的孤立感も原因に

さまざまなストレスや強い気分の落ち込み、怒りなどの強い感情が「長く続く」ことによって、神経回路が変わり痛覚変調性の痛みの原因になることが分かっています。ストレスや気分の落ち込みを伴う孤独感や社会的孤立感も、慢性の痛みの原因のひとつです。

多くの方は、強いストレスで胃のあたりが痛くなったり経験があるかと思いますが、ごく短期間であれば、このような痛みは人間の体にとって自然な反応です。

しかし、それが数カ月から数年も続くと、痛覚変調性の痛みの原因になります。私が所属する別の研究グループ(※2)は、コロナ禍の2020年に、15〜79歳の約2万5000人を対象にインターネットを通じて調査しました。内容は体の部位別(頭、首、肩、腕、手、腰、足や膝)の痛みと、孤独感や社会的孤立感の関連についてです。

すると、孤独や社会的孤立を感じる度合いが強い人ほど、全ての部位で新たに

痛みが起りやすくなりました。例えば腰痛は、社会的孤立がいつも強いと感じた人では、社会的孤立感のない人の5・5倍も発症したことが分かりました(資料2)。

また、孤独や社会的孤立を感じる度合いが強い人ほど、全ての体の部位においてコロナ禍前から慢性の痛みがある割合が高かったことも判明しました。

この研究結果は、孤独や孤立が体の痛みをもたらす可能性を示しました。

さらに同じ研究の中で、孤独感の低い方と比べて孤独感が中等度から重度の方では、もともと慢性の痛みがある割合が1・8倍でした(資料3)。

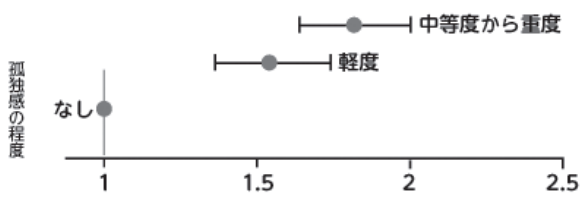
慢性の痛みがある方はストレスに対して脆弱な傾向にあります。コロナ禍というストレスがかかった状態において、慢性の痛みがある方は、ない方と比べて孤独を感じやすかった可能性についても示されました。

推奨される治療は？

心理状態も背景にある慢性の痛みの治療として、日本痛み関連学会連合が作成する診療ガイドラインでは、医師や公認心理師、理学療法士など多職種が連携する「集学的治療」が推奨されています。

集学的治療では、患者の状態を各専門家が評価したうえで、薬や注射を使った治療、リハビリや心理療法などを組み合わせます。ただ、集学的治療は慢性の痛

資料3 孤独感と慢性の痛みの関係



※孤独感なしを1とした場合の比較。●はオッズ比の推測値、左右に伸びた棒線はオッズ比が95%の確率でとらえる値の範囲

(欄外)
※1 日本老年学的評価研究(JAGES、代表・近藤克則千葉大学教授)
※2 日本における新型コロナウイルス感染症蔓延に関連した社会・健康格差評価研究(JACSIS、代表・大阪国際がんセンター田淵貴大医師)

(別項)
慢性の痛み情報センター
厚生労働省研究班と日本いたみ財団が運営。電話相談もあり。

みがあれば誰にでも効果があるとは限らず、専門知識のある医師が中心となつて、集学的治療に向いている痛みなのかどうかを事前に判断することが必要です。

集学的治療は欧米では一般的な治療となつていますが、日本では公的医療保険が適用されず、提供する医療機関は少ないのが現状です。集学的治療を提供する医療機関は、インターネットのホームページ「慢性の痛み情報センター」のトップページにある「病院のご紹介」から探すことができます(別項)。

家族がどう関わるか

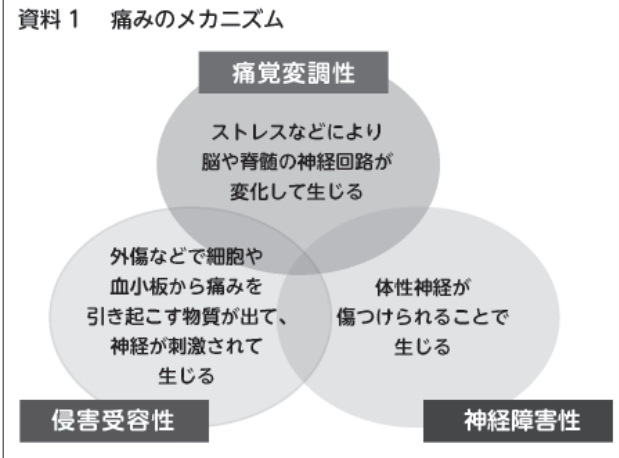
身近な人が長引く痛みに困っている様子を見聞きするのは辛く、何か自分のできることはないかと思うものです。例えば、孤独感や社会的孤立感を和らげるための支えは、痛みの予防や改善を考えるうえでも大切です。

また、散歩など無理のない範囲で体を動かすことは

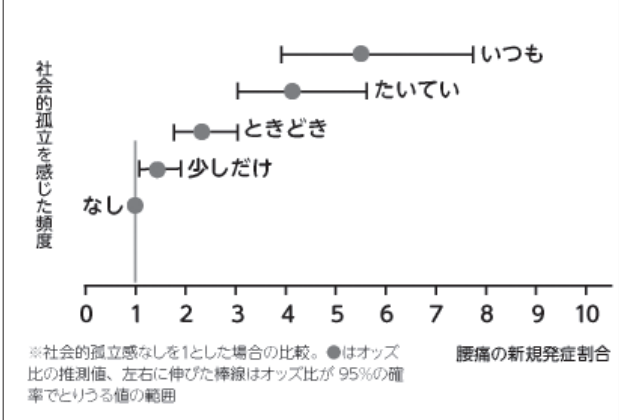
痛みを改善します。逆にじっと動かずにいると、痛みが悪化することが研究でも分かっています。痛みを感じる人に軽い体操や散歩、あるいは趣味といった楽しみをお勧めしながら、アドバイスをする人も一緒に取り組むとよいでしょう。

また、「痛みがあっても仕方がない」と諦めずに、一度ペインクリニックなどで痛みの治療を専門とする医療機関を受診することも周囲から勧めてみてください。近隣に痛みの専門医療機関が見当たらない場合は、まずはかかりつけ医に相談してみてください。

かかりつけの先生方が必要だと判断すれば、より専門的な医療機関をご紹介します。現在、痛みの専門的な診療機能をもつ病院に勤務する医師らが、かかりつけ医の先生方や職場の産業医と協力しながら、日本における痛みの診療体制をより良くする取り組みを進めています。



資料2 社会的孤立を感じた頻度と腰痛の新規発症



※社会的孤立感なしを1とした場合の比較。●はオッズ比の推測値、左右に伸びた棒線はオッズ比が95%の確率でとらえる値の範囲

シリーズ語りつごう 14

語り継ぎたい
戦争の悲惨さを！

南支部 安東 光子 さん (92歳)



現在92歳の安東さんは、先の戦争の事をこのように語る。

朝鮮で生まれ、1945年当時は14歳（中学2年生）で女学校に通っていた。教育は恐ろしいもので、終戦日まで日本は勝つと思っていた。

父が公務員であったため、官舎に住み、な

に不自由な生活を送っていた。官舎では朝鮮人のお手伝いが身の回りの世話をしてくれていた。終戦になり、お手伝いは「日本に帰れ」と激しく罵り、蓄音機やミシンなどめぼしい物を持ち去っていった。その時の残像が今でも脳裏に残っている。官舎には強盗や略奪が繰り返されておき、すぐに自宅を追われた。夏休みの絵日記、ひな人形、友人との写真も全てを置いて。

やりきれない思いもあるが、日本も朝鮮を植民地にしていたので、よくよく考えてみたら彼らも戦争の犠牲だったと、仕方ないと思うようになった。

引き揚げ船で山口県仙崎港に戻ってきた。貯金や不動産など全てを朝鮮に置いてきたため、釜山の日本人収容所でも、日本に戻ってからも戦後は貧しく大変な生活を送ることになった。しかし、家族全員の命があるだけ幸運な引き揚げ者だったと思う。

戦争の悲惨さを伝えていきたい

いのちからがら、
日本に帰国

夏が過ぎ去り、秋も終わり、冬になってやっと引き揚げの順番が来た。畳が敷いてある貨物列車にすし詰めに乗せられて釜山に向かう。バラック（仮小屋）の日本人収容所で引き揚げ船にのる順番を待った。それはそれは寒い日々で、収容所には暖房も毛布もない。

今も世界各地で行われる戦争を見るたび、日本にも兵隊の足音が聞こえてくるようなきな臭い雰囲気を感じている。戦争は突然やってくる。直接戦う兵隊だけでなく子どもも大人も犠牲になる。

「あの戦争がなかったら、きっと違った人生を歩んでいた」、何十年と残る傷を負った光子さんは、今も戦争の悲惨さを訴え続けている。



読者からの
お便り
(敬称略)

～ 私も描きくなりました ～

新春ギャラリーがとても素敵です。私も描いてみようと思いました。パズルは帰省していた子どもも加わり、脳トレになりました。役立つ情報や病院の方針が伝わるお便りと思います。

(東区西支部・中尾久子)

～ 免疫チャージメニューに注目 ～

字が大きく写真が多くて見て楽しいです。記事も多彩で色々役に立ちます。特に食事のメニューカロリーと塩分が書かれているので、食事療法の人には役に立つと思います。新聞作りは大変でしょうけど頑張ってください。

(糸島市・東芙美子)

～ 桃の花をみて平和を実感 ～

満開の庭の桃の花を眺めていると、かわいい服を着たワンちゃんがチョコチョコとお散歩。平和そのもののこの瞬間にも、ウクライナやガザでは何の罪もない子どもたちが命を失い家を焼かれている。この老婆は毎日泣くばかり。涙することしかできません。「地球からのSOS」人間は戦争なんかしている場合じゃない、人類一丸となって立ち向かっていかなきゃならないことが目の前にある!!… さて、何から始めよう?

(東・東支部・南 誠子)

～ おいしくできました ～

いつもクッキングのコーナーを楽しみにしています。新年号では、おせちの余り物で作るちらし寿司がとても参考になりました。とても美味しかったです。

(西支部・サリー)

～ 二人で楽しいひと時を ～

クロスワードがいつもむつかしく断念していたのですが、今回主人に声をかけると次々にヒントが解けました。一人で出来なくても、助けてもらうと出来るんですね。二人で楽しい一時を過ごすことができました。次のクロスワードも楽しみにしています!!

(田川支部わかば・ぴよん)

～ バレンタインの一枚 ～

中学生の娘と一緒にクッキーを作りました。普段、一緒に何か作業する機会もあまりないので、色んな話をしながらのクッキー作りはとても楽しかったです。手作りならではの素朴な優しい味で、主人と息子も喜んでくれて、良い時間になりました。

(南支部・ねこねこ)

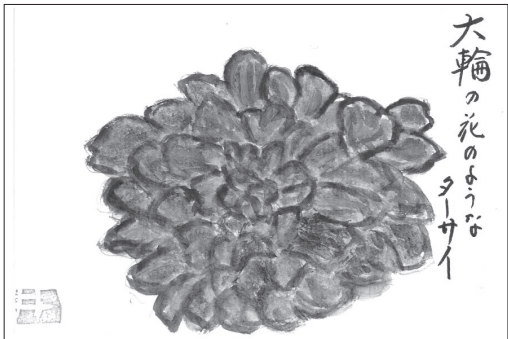


(南支部・ねこねこ)

東・東支部 はがき絵班



川上 文江



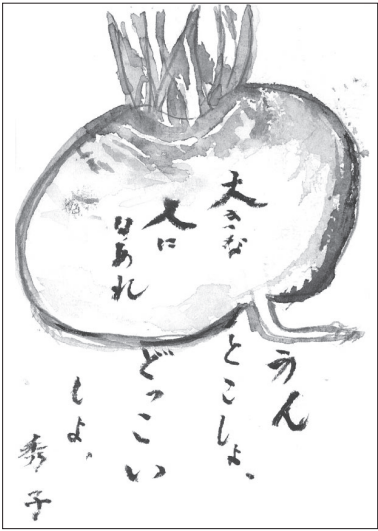
井上 美治



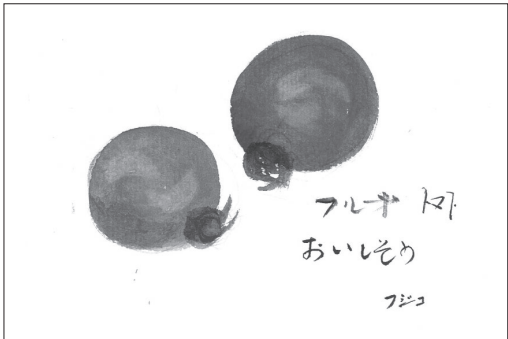
武末 洋子



山口 真奈美



峰 秀子



金川 富士子

