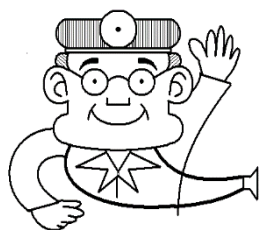


# 第18回 出前“いのち”を考える会 in 西宮(通算第183回)報告



## —聴覚障害者の医療を考える会—

2021年11月7日(日) 10時00分～12時00分

西宮市立若竹公民館 第2,3集会室

参加者32名(うち聴覚障害者3名)

テーマ:「コロナ禍が続く生活で気をつけること」

講師: よしおか ゆうき 吉岡 裕樹 先生 (吉岡整形クリニック / 西宮市)



第183回は、年に1度の出前“いのち”として、西宮市で開催しました。幸いにもコロナ感染者数が減っている時期で、無事に開催できたことをうれしく思います。

体力維持のためには、汗をかく程度の有酸素運動を1回30分、週に3日すると良い(自信がない人は1回10分でも良い)ということや、感染症の歴史についても興味深く教えていただきました。

質疑応答の際には、「よろず相談でもかまわないので質問してください」と、参加者が手をあげやすい雰囲気を作ってくださいました。

### ●新型コロナウイルスとは

- ・2019年に中国で初めて、ヒトへの感染が確認された
- ・飛沫による感染力が、風邪の10倍ほどあることが怖い

### ●コロナ感染を防ぐ3つの方法

- ①コロナワクチンを2回接種する(3回目の接種も受けることをオススメする)
- ②マスクをつける
- ③密閉空間での飲食や大声を避ける



自分のため、家族のために、これらのことを守ってほしい

### ●コロナ感染を予防しつつ、体力を維持するには?

#### 【条件】

- ・開かれた空間、つまり外で行うこと
- ・有酸素運動=汗をかく運動をすること

#### ※有酸素運動とは?

筋肉を早く動かして、筋肉に酸素を送りこむ運動のことで、筋肉を鍛えることができる。その結果、体は汗をかく。

例: ジョギング、早足での散歩、エアロビクス、サイクリング、水泳



言い換えると、汗をかけば有酸素運動!!

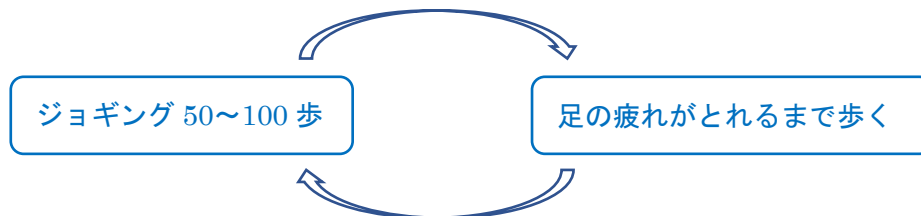
心臓を強くする・肺の働きを強くする・筋肉を強くすることができる。

心臓や肺を鍛えられるのは、有酸素運動のみ!

【どれくらい有酸素運動をすればいいか？】

- ・1日30分、それを週に3日
- ・体力に自信のない人は1日10分からでもいい、週2日でもかまわないのでやってみましょう

一例として、サーキットトレーニング：ジョギングと休むことを繰り返す方法（他のメニューを組み入れても良い）がある。



屋内でルームランナーを使って走ることも良いが、ジョギングは外の空気に触れ、人とも出会い、風景も感じることができる。そのため、飽きることなく続けることができるというメリットがある。

ここからは少し話はかわって、整形外科の先生としてのお話など・・・

★日常における小さな3つの危険に注意

- ・椅子の上に乗る → 転落する
- ・床に散乱したコード → つまづいて転倒する
- ・お風呂場 → すべって、肋骨が折れる

★健康に過ごすための注意点

- ・サポーターを使う
- ・立ち仕事は休憩しながら行う
- ・クッションのある靴をはく
- ・体重をコントロールする
- ・膝を大切に（正座はしない、杖を使うと負担軽減になる）

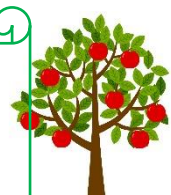
★感染症とともに生きてきた過去の人についての雑学



ニュートン

大学生の時にペスト（ペスト菌という細菌が原因で、手足が壊死する）が大流行し、大学が閉鎖になった。

故郷へ戻り自由に考える時間ができたことが、万有引力の法則の発見につながった。



俳人 正岡子規

日本では明治～昭和20年代まで、多くの人が結核に苦しんだ。

正岡子規も結核にかかり、21歳のときに喀血した。

子規＝ホトトギスのことであり、ホトトギスは「鳴いて血を吐く」といわれていることから、正岡子規と名乗った。

●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

- Q. 温暖化によりシベリアの永久凍土が溶けると、氷の中に存在していたウイルスが出てきて広まり、コロナよりも怖い感染症になると聞いたが…
- A. ヒトが減びるときは、ウイルスが原因になるだろう。しかし、コロナウイルスに対しては2年弱でワクチンが作られたことをふまえると、今後出てくるウイルスにも対処していけると思う。どんな感染症であっても、自分自信でできる予防などの努力をすることが大切。

(健聴者の質問)

- Q. ジョギングをしたいが、外反母趾なので痛みがある。どうしたらいいか？
- A. ①お風呂で足の指の間を広げるストレッチをする。治るわけではないが、関節が柔らかくなることで痛みがやわらぐ。  
②夜間に外反母趾用の矯正器具をつける。  
これらを実行しつつ、クッションのある靴をはいてジョギングしてください。



- Q. 座骨神経痛があり、温めたりいろいろやってみるが治らない。どうしたらいいか？
- A. レントゲンとMRIを撮ってもらうと9割のデータが出るので、診断して治療してもらうことができる。

治療は、①リハビリ → ②のみ薬、湿布 → ③ブロック注射、ここまですると9割は治る。

癌の転移での痛みでなければ怖くはない。しかし、マッサージだけ受けていて癌転移を見逃すこともあるので、年に1回は健康診断を受けてください。



医療班 208



当日参加いただいたみなさま、ありがとうございました。