町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.162

痛みについて考えたこと

町立金山診療所
疼痛外来嘱託医　東郷ひろみ

私たちは小さい頃から、転んでも「泣かないでえらいね」など痛みを我慢することをほめられてきたと思いませんか。どうも我々日本人は痛みを大げさに表現しない、我慢強いことが良しとされてきた文化があるように感じます。

痛みは人体を守る危険を知らせる信号。危険を察知し、それを避けるための人体に必要で大事なメカニズムです。しかし痛みの原因を取り除いても、痛みが続いたり、なぜ痛みが起きているのかわからないことも多いです。痛みがあまりに強すぎたり、長引いたりするとかえって人体に悪影響を及ぼします。例えば痛くて血圧が上がったり、痛みのストレスで精神的に参ってしまったり、痛くて動かせないために、関節が拘縮してしまったり…。

痛みを和らげるのに役立つのが、鎮痛薬。まず使うのは消炎鎮痛薬（アスピリン、ロキソニン、セレコックスなど）で、それよりも強い痛みには、弱オピオイド系鎮痛薬（トラマドール、コデインなど）、そしてより強い場合には、強オピオイド系鎮痛薬（モルヒネ、オキシコドンなど）が用いられます。

強オピオイドは癌性疼痛や死ぬ前にだけ使うというのは全くの誤解で、非癌性疼痛の患者さんも使える薬です。患者さんの痛みの程度、目的とする効果、副作用などを考えながら使うものです。ただ鎮痛薬の効果がない身体表現性疼痛もあり、痛みというものは複雑です。

薬以外にも、身体を温めたりすることや、逆に冷やすと楽になることもあります。身体を温める漢方薬が有用なこともあります。

また不思議なことに、ひどい外傷を受けた人なのに苦痛表情のない穏やかな顔をしていたり、長距離走後疲れてヘトヘトなのに笑顔でいられるランナーズハイ。これらは、いわゆる脳内麻薬と言われる内因性のモルヒネ様物質〝エンドルフィン〟が体内に分泌されているからと言われています。モルヒネはアヘンから抽出され、アヘンは数千年前から痛みを和らげることが知られています。痛みのある人が、医師の指導の下に使う場合、モルヒネは安全性の高い薬であり、〝麻薬中毒〟になることはありません。痛みがないのに多幸感を求めて使う場合に〝麻薬中毒（依存症）〟が起きるのです。

痛みは複雑ではありますが、和らげる方法は多種多様あります。疼痛外来でご相談ください。

町立金山診療所
☎52-2915

交通安全コラム　第5回

夏休みやお盆で移動が多くなる時期

交通ルールを守り、安全な運転で事故を防ぎましょう！

例年にない早さの梅雨明けで、海や川、レジャー施設に足を運ぶ機会が多くなっているのではないでしょうか。また、間もなくお盆の時期となり、遠方から帰省する家族や親戚を迎える方も多いのではないでしょうか？

皆さんもご存じのとおり、夏、特にお盆は交通量が大幅に増加します。警察庁によると、2021年の8月7日から15日の間で、交通事故により亡くなられた方は全国で43人でした。また、この時期は夜に出歩く人も増え、暗い道を歩いていた際に交通事故に巻き込まれたという事故も後を絶ちません。

お盆期間中の交通事故死者数（全国）	
R３	43人
R２	56人
R１	66人
H30	86人
H29	106人

大切な家族が交通事故に遭わないようにするために、運転手、歩行者、家族など、それぞれが気を付け、楽しい夏休みにしましょう！

◇事故に遭わないために◇

○ドライバー

・無理のない、時間に余裕を持ったスケジュールで移動しましょう。

・気温が高い日は、体力や集中力が著しく消耗します。疲れる前に休憩を取りましょう。

・運転を代わることが出来る人がいれば、こまめに交代しましょう。

○歩行者（自転車）

・反射材やライトを持ち歩き、ドライバーに認識されやすい工夫をしましょう。

・交通量が増えます。普段から通っている交差点や道路でも、今一度注意して通行しましょう。

○家族

・到着が遅いからといってせかしてはいけません。時間と心にゆとりをもって、帰省する家族を待ちましょう。

・交通事故に遭わない、遭わせないために、出かける前に家族に一言声がけをしましょう。

―わたしと金山―　No.11

めばえ幼稚園との出会い

林　寛治（かんじ）

1974年7月末に7年4か月修行した吉村順三設計事務所を退職しました。妻アメリーと1歳半過ぎの息子太郎は、一足先にフランスに里帰りしておりました。

私は一級建築士事務所登録を済ませ、父の家の2階に住んでいた弟夫婦に私の家の管理を頼んで出国し、8月上旬にパリの妻子と合流しました。

アメリーとは日本で知り合い、結婚2年目にはこどもが生まれていたのですが、彼女の年老いた母や姉と3人の兄たち家族に、私は初見参でした。

アメリーの郷里はパリから南へ約400㎞の丘稜地帯にあり、東京・金山間と同じ様な距離感だったと思います。8月でもカラッとした穏やかな風景でした。第二次大戦中は最も激しい対独レジスタンス地域だったそうです。

10日間ほどの滞在予定だったこともあり、パリからのレンタカーFIAT850で東隣の州オーベルニュ・ロマネスク教会など4日間1人で回ったりしました、タイヤとガイドブックで知られるミシュランの本拠地クレルモン・フェランや、サンティアゴ巡礼の出発点の一つでもあるル・ピュイなどと、その周辺巡りをしました。幼児を姉夫婦に頼み、イタリアにも妻と2人で足を延ばし、旧事務所のボスや友人たちとも交流して4か月近くで帰国しました。私にはこれまでの最後の長期フランス滞在でした。

1974年11月末ころだっただろうか。金山町長2期目の岸宏一君から電話を受けました。町で幼稚園を誘致したいので、敷地を見てくれ、という話しで、日を置いて、千葉県我孫子市のめばえ幼稚園に井上園長ご夫妻を訪ねるので、同行しないか?という打診でした。

こちらは、勿論喜んでその日に同行しました。役場の皆さんは、この辺の岸町長の言い回しの雰囲気をご存知かと思います。恐らく幼稚園を誘致することの、内容・手続きをしっかりと、企画・計画のスタート段階から、設計実務の専門家に聞かせ・見せた上で、町長自身の企画政策の裏付けにすべきと考えたのでしょう。

めばえ幼稚園本舎は、多くの子どもたちで、賑やかだったという印象を持ちました。

めばえ側にも早稲田から戸田建設を経て、工務店を経営している方が同席されました。

私は従兄の設計者だと紹介されただけで、和気あいあいの井上園長夫妻と岸町長の会話を聴くのみで、発言はしませんでした。金山町各集落の代表と町議会議員の担当者が熱心に候補地を探しあい、特に適切な場所が見つかったので、皆で立会い検分をしましょうというのが、その日の結論でした。

我孫子から電車で上野に戻る車中で、岸町長が、どうだ!設計してみるか?と一言、ぽつんと試すように言われました。井上さんにも心当たりがあるかも知れないから聞いてみる。ということでした。その時点で私がどう答えたか?記憶にありませんが、素晴らしい建築主に出会った!という直感を持ったことは確かです。

①右端から3軒目までが父親のDegeorge一家の家作、裏側南面は庭と樹木がつづく。中央部2階3窓の住居が兄姉末アメリーの生家。

②家の先に見える牧草地、近隣牧畜民の牛放牧状況。