



健康よもやま話

36



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 心因性腰痛

腰痛の原因には、骨や筋肉に異常があるものなど、さまざまなものがありますが、検査を行っても腰痛を引き起こすような骨の異常や病気が見当たらない場合もあります。(原因のはっきりしているものを“特異的腰痛”、そうでないものを“非特異的腰痛”と言います) また、画像所見で骨に異常を認めたからといって、それが必ずしも訴えている腰痛の原因でないこともあります。

このように原因が不明のまま慢性的に腰痛を訴えるケースも数多くあるのですが、なかでも注目されているのが「心因性腰痛」です。従来、慢性的な腰痛を訴えながら、原因不明とされてきたケースに心因性腰痛がかなり含まれていると考えられています。

また、慢性腰痛を訴える方の約80%に抑うつ状態が見られるとも言われており、ストレスや心の問題が腰痛に大きく影響していることは否定できません。人間関係のストレス、自分の仕事に対する評価、家庭内不和など、さまざまな問題がストレスとなって腰痛を増悪させていると考えられます。

治療は痛みをとるために消炎鎮痛薬が処方されますが、精神・心理的要因を改善するためには抗うつ薬が有効なケースも多数あります。また、これらの薬物療法と並行してカウンセリングを行うこともあります。

ストレスの受け止め方には個人差がありますが、心因性腰痛になりやすい人はストレスをうまく受け止められない傾向があります。そのため、患者さん自身が生活環境を変えたり、ストレス解消ができるように努力することも必要です。

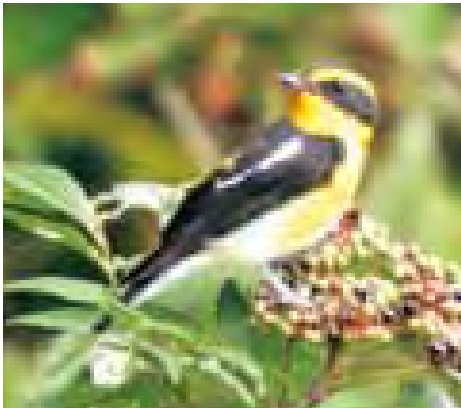
また、家族や周囲の人の理解も不可欠です。患者さんは『こんなに痛いのにわかってくれない』など、孤独感や怒りや不安、不満を抱え、これがさらに痛みを悪化させることもあるからです。理解していることを伝えて、態度で示すことが大切です。



八女市吉田
橋爪 紀子

市の公民館講座を終え、サークルとなつて早や10年以上になります。
初めは何をどう描こうかと四苦八苦。それでも講座からひき続き大坪先生に御指導をいただき、数年後は身のまわりの草花・果物・野菜など夢中になって年間200枚近く描いた事もありました。年を重ね、今ではその数もかなり減少しましたが、会の皆さんとのふれあいや、吉田郵便局に発表の場をいただいている事が励みになっています。
楽しんで描き、送って喜んでもらい、脳の退化防止にもなると信じ、もうしばらくは続けていこうと思っています。

野鳥ウォッチング ④
きびたき(オス)



きびたきは、スズメぐらいの大きさで、日本には夏鳥としてやって来ます。
サハリン、日本の山地で繁殖し、冬になると東南アジアで越冬するようです。
矢部村 栗原 浩暢

レンアイ米収穫

八女農業高等学校

今年も本校生産技術科作物専攻生が北山農場で栽培したレンアイ米の収穫をしました。

レンアイ米とは、レンゲ草とアイガモを活用して栽培したお米です。レンゲ草は窒素肥料となり、アイガモは水田の雑草を食べ、水田を泳ぐことで水田の濁水効果により、雑草発生の抑制効果があります。

レンゲアイガモ農法はアイガモの飼育、水田周辺のネット設置と手間はかかりますが、春のレンゲが咲く風景や、アイガモが水田を優雅に泳ぐ姿は人々の心を癒やしてくれます。もちろん自然にも優しい栽培方法です。

学校販売所「みらい館」、「道の駅たちばな」、「天神岩田屋」等で販売します。ぜひ一度、ご賞味いただきたいと思います。



12月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

4日(火)、7日(金)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火)、28日(金)
販売時間は、10時30分～15時30分です。
多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

ちっごくんシール
年末大抽選会&スタンプラリー
抽選会 12月21日(金)～12月24日(月・祝)
会 場 コマツストア (山ノ井 262)

ちっご名店会加盟店発行の「ちっごくんシール」専用台紙で商品券総額350万円の抽選会です。シールが全て貼られた台紙5冊で「三社詣でと佐世保海鮮バスツアー(日帰り)」の旅行招待券と交換します(先着30名)。
※抽選は5,000冊(5000回分)で終了します。



スタンプラリー 11月26日(月)～12月23日(日)

スタンプラリー参加店舗(116店)で200円以上の買い物をしてスタンプを集めます。スタンプの数に応じて最大1万枚(100万円買い物分相当)のちっごくんシールがもらえます。
参加店は「赤いスタンプラリーのぼり旗」が目印です。

問い合わせ ちっご名店会協同組合・大石 52-5055

眩き
手にある幸せ

わが手にてわが事できる幸せを
この一首に出会ったのは、私が夫を看取って数年後のこと。

夫を亡くした大きな喪失の悲嘆の中で、幸せなど二度と私には訪れないと頑なに思い込んでいた日々。

そんな時友人が「生前、母が詠んだ歌よ」と、何気なく口ずさんだ暮らしの短歌だった。

大きな衝撃が全身に走った。
幸せとは、本当の幸せとは何かを優しく語りかける歌。

御主人がいなくなったら、あなたの幸せは本当に無くなったのかしら?今あなたの手にある幸せを捜してごらんなさい。

自分の足でどこにでも行ける幸せ。
雨露しのげる家があつて、毎日暖かいお布団で眠れる幸せ。

暖かいご飯を食べられる幸せ。
空気がある幸せ。水がある幸せ。

気の置けない友がいる幸せ。
ボランティアできる幸せ。

私は生きている!幸せ。
気が付くとこの手にある幸せを夢中になってノート一面に書き連ねていた。

平成最後の年の瀬、今年も初心に返って日々の些細な幸せをノート一杯に書きだそう。

猛暑の夏を乗り越えた幸せをいの一番に。
夏生