

# 小松満の コラム ひとり言

第3回

## やさしい日本語

理事長 小松 満



令和3年6月4日に2020年の人口動態統計が発表されました。出生数は84万832人で5年連続過去最少でした。一人の女性が生涯に産む子どもの推計人数である合計特殊出生率は1.34でこれも5年連続減少しました。

少子高齢化が言われて久しく、今のところは女性と高齢者の労働参加により労働人口を維持していますがあと数年後には労働人口は減少します。

もはや日本の経済活動は外国人の参加なくしては成り立たなくなります。

私が子供のころ外国人を見ることはほとんどありませんでした。いまや、日本国内には288万人の外国人が暮らしています。茨城県には7万人、ひたちなか市、那珂市、常陸太田市、大洗町、東海村には約3600人の外国人が住んでいます。年々増加傾向にあるようです。

ある時、全く日本語を話せない患者さんの診療が話題になりました。当院に来る外国人患者さんの多くは男性で、日本語を話せる人と一緒に来るので特に困ってはいませんでした。

ところが困っているという医師は産婦人科と小児科でした。産婦人科はもちろん女性患者です。小児科は母親が連れてきます。ここが問題でした。

### ■日本語入門講座の様子 (ひたちなか市国際交流だよりから)

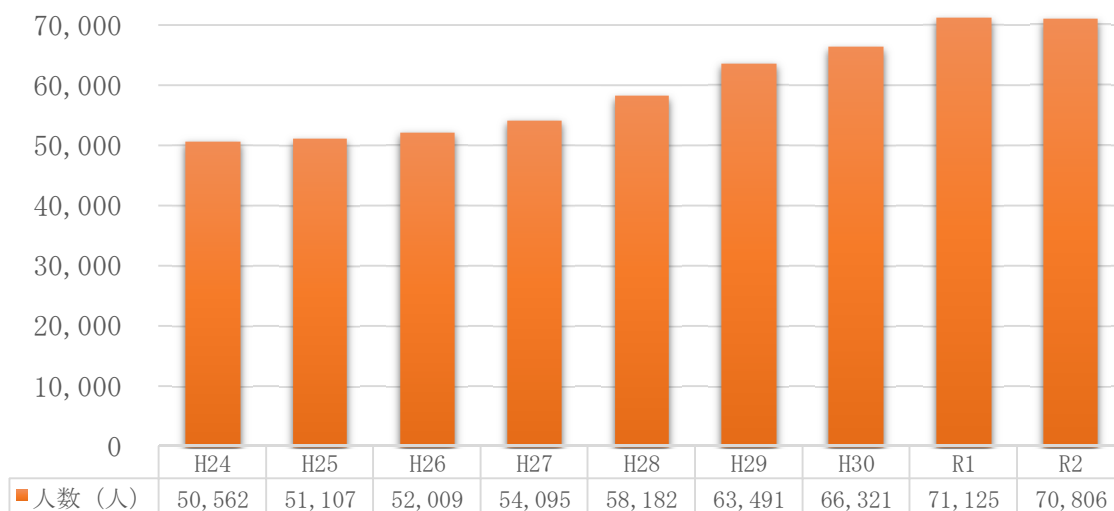
さてどうしたものか。

ひたちなか市国際交流協会に相談してみました。

大きな問題は外国人の家族でした。日本語教室は時間と費用がかかり学習を続けることが困難で、日本語が話せないまま過ごしている人が多いとのことです。ボランティアで日本語教室を開いているがほとんど身につかないようです。



### ■茨城県内の在留外国人数 (出入国在留管理庁「在留外国人統計」/令和2年6月末現在)



学校から子どもに関する連絡をしても理解されず、学校側も困惑している状態です。この度の新型コロナ感染拡大についての注意喚起や災害時の必要な情報を受け取れずに危険に陥る恐れがあります。命を守るためにも日本語の学習は重要です。

また、子供たちも日本語が話せないためにいじめにあったり、高校への進学もままならず学校にも地域にも居場所がなくなってしまいます。

国際交流協会では予算がなく十分な日本語講座をひらけないとのことでした。

ところで、皆さんはロータリークラブという団体をご存知でしょうか。簡単に言うと「みんなのためになる何か良いことをしよう」という団体です。ひたちなか市には、那珂湊ロータリークラブ、ひたちなかロータリークラブ、勝田ロータリークラブと3つのクラブがあります。三クラブ合同でひたちなか市国際交流協会の「やさしい日本語」講座を支援することになりました。

もともと移民や難民を積極的に受け入れてきたアメリカやオーストラリアなどでは無料で英語を教える制度があります。日本は外国人を安い労働力としか考えていず、家族については放置しています。

2006年から多文化共生社会づくりを目指した施策がとられましたが、予算処置はなくボランティアだよりになっています。日本に暮らす外国人に基礎的な日本語を学習する機会を与え、地域社会に溶け込めるようにするべきです。

子どもの教育体制を整え、家族の生活を守る政策を取らなければ、将来日本は外国人から見捨てられるのではないのでしょうか。

昨今移民の受け入れも取りざたされていますが、まだまだ合意が形成されるとは思われません。

外国人を単なる安い労働力とみるのではなく、生活してきた地域、言語、文化などを超えて地域社会の一員として迎え入れ相互理解を図るべきです。

## 「やさしい日本語」とは？

普通の日本語よりも簡単で、外国人にもわかりやすい日本語のことです。1995年1月の阪神・淡路大震災では、日本人だけでなく日本にいた多くの外国人も被害を受けました。その中には、日本語も英語も十分に理解できず必要な情報を受け取ることができない人もいました。そこで、そうした人達が災害発生時に適切な行動をとれるように考え出されたのが「やさしい日本語」の始まりです。

その後「やさしい日本語」は、災害時のみならず平時における外国人への情報提供手段としても研究され、行政情報や生活情報、毎日のニュース発信等、全国的に様々な分野で取り組みが広がっています。

### 《 医療現場での例 》

常用している薬はありますか？

↓ 「やさしい日本語」にすると…

毎日薬を飲んでいますか？

食後に1錠服用してください

↓

ご飯を食べた後に1つ飲んでください

精密検査が必要ですので、採血します

↓

詳しい検査をします。血を取ります

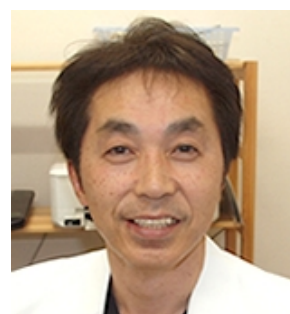
# 教えて！先生

今注目の疾患について、小松整形外科医院の先生に、  
わかりやすくお答えいただくコーナーです。

## 肩こり



今回お答えいただいたのは、<sup>ますや</sup>増谷 守彦 先生です。

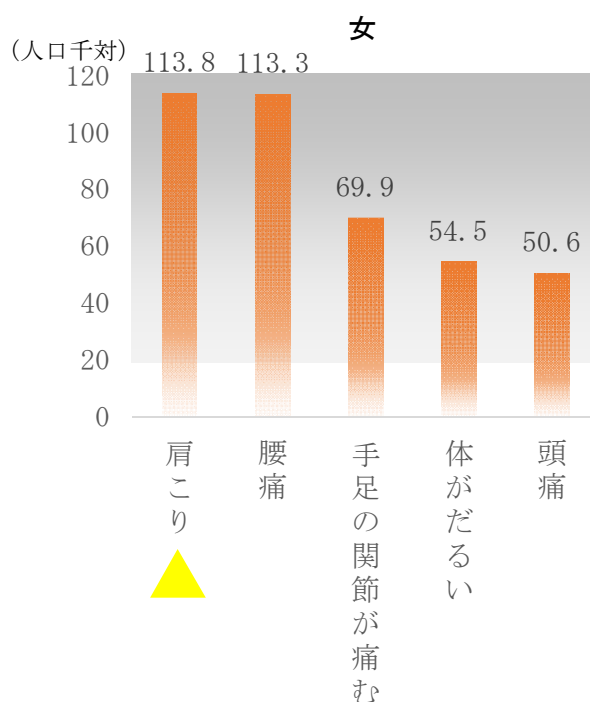
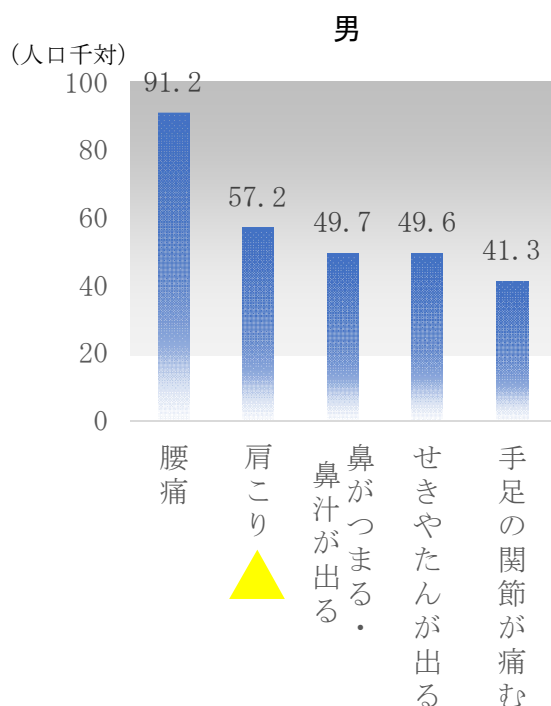


最近、外来診察をしていて「肩が痛い」という訴えが増えたと感じます。でもよく聞いてみると肩は肩でも肩こりのことをいっている場合も多く見かけます。

2019年に行われた厚生労働省の調査では肩こりは女性が訴える症状第1位であり、男性でも第2位にランクされています。一口に肩こりといいますが、患者さんは後頸部から肩や肩甲骨まで、つまり首すじや首のつけ根から肩または背中にかけて、張った、凝った、痛いなどを訴え、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて走行している僧帽筋という大きな筋肉がその中心になります。

### ■性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



(厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」)



## Q. なぜ肩がこるのでしょうか？

成人の頭の重さは約4～6kgです。うつむくだけでもこの重さの数倍の負担が首や背中にかかってきます。つまり、ふつうに暮らしているだけでも、肩はこります。

通常の肩こりを生じる主な原因は僧帽筋を中心とした後頸部の筋肉の**血行不良**です。モニター画面を見続ける、たとえばゲームやスマートフォンやパソコンを使用した長時間の姿勢の異常、更年期障害、日常のストレスによる自律神経の不調、運動不足、冷やしすぎなどが考えられます。

したがって昨今のコロナ禍でのいわゆる“おうち時間”の過ごし方にも肩こりの患者さんを増やす原因があると思われます。

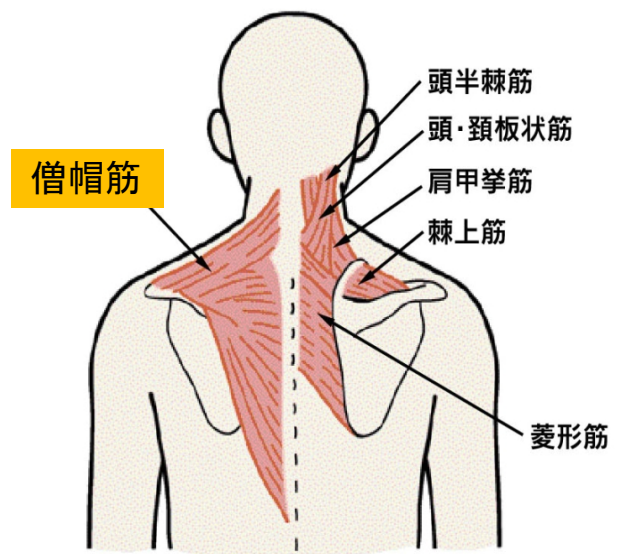
肩こりというのは実は症状であって病名ではなく、骨や神経の異常による“病気の症状としての肩こり”もあり注意が必要です。その際には肩こりとともに下記の症状が合わせて見られることが多いです。

頚椎椎間板ヘルニア、頚椎症など：首が痛い。腕や手がしびれる。

頚肩腕症候群、胸郭出口症候群：腕や手がしびれる。

この場合首を無理に伸展することは避けてください。

さらに高血圧や内臓疾患、眼精疲労といった整形外科以外の病気も考慮しなければなりません。



肩こりに関与する筋肉

## Q. どんな治療方法がありますか？

### ●薬物療法の場合

消炎鎮痛薬、筋弛緩薬、末梢循環改善薬、自律神経調整薬、精神安定薬、抗うつ薬の内服や湿布の処方を行います。

痛みが強い場合には局所注射を行います。

### ●物理療法の場合

血流改善を目標とした低周波治療、極超短波、ホットパックといった温熱療法や運動療法などのリハビリを行います。

よくある質問に  
お答えします

!

# 〇〇が痛むとき、 温めると冷やす、 どちらがいいの？



理学療法士 野上 優

温 熱 療 法

or

寒 冷 療 法

## 目 的

痛みの抑制  
軟部組織の伸張性向上  
循環改善  
治癒の促進  
リラクゼーション

## 効 果（生理的作用）

|            |                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------|
| 疼痛緩和       | 皮膚の温痛覚受容器の興奮が脊髄に伝えられ、脊髄レベルで痛覚インパルス中枢への伝達を抑制する(ゲートコントロール)。     |
| 代謝の促進      | 組織温度が10℃上昇で代謝率は2～3倍増加、または1℃ごとに13%上昇するといわれている。血管が拡張し、循環を増大させる。 |
| 治癒の促進      | 循環と酵素効率を上げ、組織の酵素利用度を高め、組織治癒を促進する。                             |
| 循環反応       | 血液の粘性の低下、血管拡張、血流の増大が起こる。                                      |
| 神経         | 加温により神経伝達速度が速くなり、痛覚閾値が上昇する。                                   |
| 軟部組織の伸張性増大 | 加温により筋、靱帯、関節包、癒痕組織など線維性結合組織の伸張性が高まる。                          |

## 禁 忌

- ① 急性期疾患や重篤な疾患
- ② 出血傾向部位
- ③ 高度の知覚障害
- ④ 循環障害や動脈硬化
- ⑤ (機械の種類によっては) 金属挿入部
- ⑥ ペースメーカー装着者
- ⑦ 妊婦
- ⑧ 眼球

## 目 的

痛みの抑制  
炎症抑制  
代謝率の低下

## 効 果（生理的作用）

|        |                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| 疼痛緩和   | 皮膚の温痛覚受容器の興奮が脊髄に伝えられ、脊髄レベルで痛覚インパルス中枢への伝達を抑制する(ゲートコントロール)。 |
| 炎症抑制   | 出血、浮腫、疼痛の抑制、回復の促進。                                        |
| 代謝率の低下 | 炎症や治癒の代謝などのすべての代謝反応速度を低下させ、急性炎症の抑制に有効。                    |

## 禁 忌

- ① 重度の感覚障害
- ② 末梢循環障害、レイノー症状
- ③ 寒冷過敏症
- ④ 開放性の外傷部位
- ⑤ 高度な心疾患、腎臓疾患、呼吸器疾患

## 日常的に行う際には、 温めることが基本となります。

温める際は入浴、ホッカイロ、蒸しタオルなどで温めると良いですが、低温火傷には注意してください。また、冷やさない事も大切で、痛い部位に柔らかいサポーターを使用する、これからの暑い季節はエアコンの風が直接当たらないようにするなども有効です。



※足をひねったなどの急な怪我や運動後は冷やす  
ようにした方が良いでしょう。  
アイスノンや冷却スプレー、濡れタオルなどを使用する  
と良いと思います。



### ポイント

「湿布は温湿布と冷湿布どちらがいいですか？」と聞かれる事があります。

湿布自体が温かい、冷たい訳ではなく、そう感じる刺激物による感覚です。基本的にはどちらの湿布も同じ消炎鎮痛作用があり、薬としての効果は同じになります。

一般的な痛みに対しては『どちらが気持ち良いか』で使い分けるのが良いと言われています。





# 目指せ！ 1等賞！



介護士 小室 翔

皆さんは宝くじを購入されたことはありますか？ 1等を夢みて購入される方も多いと思います。

ひたちなか市にも有名な売り場がありまして、一番売り場に長蛇の列ができております。また、金運・財運アップ神社がひたちなか市近隣にあり、購入前に参拝される方も多ようです。

私自身は、宝くじを今まで購入したことはありませんが今回は、宝くじ必勝ルートなるものがあると聞いて、実際に行ってみました。

## まずは、大洗磯前神社へ



最初に紹介するのは、ひたちなか市のお隣にある、「大洗磯前神社」になります。

大洗磯前神社は、金運・商売繁盛の御利益があるとされています。

近くには、神が降り立ったと言われる神聖な場所（神磯の鳥居）が、海の中に立っています。まずはこちらでお参りをします。



## 次は、酒列磯前神社へ



次に向かうのは、ひたちなか市にある「酒列磯前神社」になります。

ここは「宝くじが当たる！」と、とても人気の金運のご利益がある神社だそうです。

なんとここでお参りして宝くじを購入し当選したという方が多く、1億円以上が15本、総額30億円以上と境内の案内書きに書いてありました。驚きですね、そんなに御利益があるのならと酒列磯前神社の宝くじ当選アップの手順とやらを試してみました。

## 《宝くじ祈願の方法》

1. 神社の前で、  
神様に当選しますように  
とお祈りをする



2. 授与所で  
「金運御守り」を受ける



3. 境内の「亀の石像」の  
頭をなでる



▼亀の石像は宝くじで高額当選した方が、縁起の良いものとして奉納されたそうです

宝くじが当たりますようにと祈りを込めて回るのも楽しいですね。

## いざ、宝くじ売り場へ



2つの神社を周った後は、宝くじを購入するのみです。

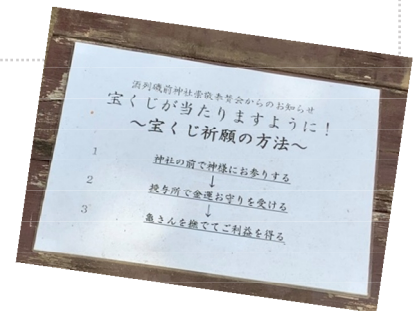
購入する場所は、当たると噂のジョイフル本田ニューポートひたちなか店にある宝くじ売り場で。

売り場からの依頼で、酒列磯前神社の神職さんが「祈願祭」を行っているとか。

私が行ったときは、まだサマージャンボ宝くじは発売されてなかったのですが、発売されましたら購入したいと思います。



まだまだ新型コロナウイルスの影響で、県外への外出は考えてしまいます。こんな近くにも楽しいスポットがありますので、プチ旅行感覚で実際に参拝に行ってみて宝くじを購入し、「当たるかも」と夢をみるのもいいのではないのでしょうか？







こんな時は  
ご相談を！

## 更年期女性と手の痛み

看護師 富澤 恵子



皆さん、更年期と聞くとどのようなイメージをお持ちでしょうか？

更年期は女性ホルモンバランスの乱れから様々な症状が出現しますが、精神症状を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

しかし、実際は更年期になると関節のこわばりや関節の痛みなど整形外科が扱うような手の症状が出現することも少なくありません。



ハーデン結節は第1関節の腫れと痛み、ブシャール結節は第2関節の腫れと痛み、母指CM関節症は母指の付け根が痛む等。

手指の痛みは、手の使いすぎが誘因になることもありますが、更年期の女性ホルモンの1つエストロゲンが急激に低下することで、症状を引き起こすこともあります。

対策としては、以下が挙げられます。

- ・安静（草むしりなど手の酷使する作業を控える）
- ・温める（手浴）
- ・ホルモン療法
- ・エクオールサプリメントを摂取する

上記のエクオールとは、女性ホルモンに似た働きをする成分で、大豆に含まれるイソフラボンが腸内細菌により代謝され生み出される成分です。大豆食品は女性の体にとって大切な働きをしてくれます。サプリメントやホルモン療法に関しましては、婦人科医に相談してください。

大豆製品やサプリなどを上手に摂取して更年期とうまくお付き合いし、痛みを伴うときは一度整形外科にご相談ください。