

小松満の コラム ひとり言

第4回

アメとムチ

理事長 小松 満



7月3日記録的大雨により熱海市で土石流が発生し、甚大な被害を生じたことは記憶に新しいところです。報道では建設残土による盛り土が崩落し土石流が発生したとのことでした。

静岡県の見聞では不動産会社は度重なる法令違反を繰り返し、県及び熱海市が指導を行っても従わなかったとのことでした。私はこの見聞をテレビで見て大変な違和感を覚えました。県の担当者からは、指導をしていたのであたかも行政に責任はないかのような印象が見受けられたのです。

県条例には、災害が発生する恐れがある場合は、防止措置を取るよう事業者に対して命令できる規定があるにも関わらず是正命令は出されなかったとのことでした。

このように重大な事故を起こすような事態が是正されたかどうかを確認していないことはいかなるものでしょうか。全く無責任極まりないのではないのでしょうか。

問題は、指導に従わなくても罰則がないことです。結果、業者は指導を無視して今回の大災害を引き起こされたのです。

コロナ禍でも多くの事案がありました。

2020年4月7日に緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出自粛や映画館やパチンコ屋の営業自粛が要請されました。この時問題になったのはパチンコ屋で要請に応じない店があったことでした。結果的にはクラスターは発生しなかったのですが、営業を続けた店は普段よりも利益が上がったようです。

まん延防止等重点措置が実施されて時短営業が要請されても、過料を払っても営業したほうが



儲かると短縮要請に応じない居酒屋が増えました。ある大手飲食店は休業や時短には応じず営業を続けてきたことで来店客が集中して、売り上げが前年同期比9割強増えたそうです。背に腹は代えられないので、もはやお願いベースでの対応に頼ることは困難でしょう。しかし、正直者が馬鹿を見ることだけは避けたいものです。

国は最初から自粛というお願いベースで法的根拠に基づかない対策ばかりをしてきました。時短や休業に対して協力金を出すことにしていますが、同時に要請に応じない事業者、利用者の双方に罰則も必要です。

新型インフルエンザ等対策特別措置法が改正されたときに、罰則規定も検討されました。しかし、革新政党やメディアなどは補償だけを求めて、わずかでも私権を制限する罰則については反対して罰則規定は盛り込まれませんでした。全く理解できません。補償というアメと罰則規定というムチの両方の政策を同時にとるべきです。日本ではどうもどちらか一方にこだわりがちです。

7月に八街市で飲酒運転のトラックが小学生の列に突っ込み5人が死傷する悲しい事故がありました。全く許せません。過去にも多くの飲酒運転による事故があり、罰則が強化されました。まだまだ飲酒運転による事故がゼロにはなりません、厳罰化により明らかに減少しています。

2001年飲酒運転に「危険運転致死傷罪」が新設され、2002年には厳罰化されました。その結果2001年に1191件あった飲酒運転による死亡事故件数が、2018年には198件まで激減しました。

罰則のない規則は守られないことが多いのではないのでしょうか。

日本人もそろそろ少数派の権利だけを主張せず、地域社会の安全安心を守るためにはある程度の私権の制限や罰則規定はやむを得ないことに気づく時でしょう。

■直近の茨城県における飲食店への営業時間短縮要請協力金（県HP掲載資料より）

県内全ての対象事業者は、営業時間短縮に御協力願います。

緊急事態宣言に係る要請期間	令和3年8月20日(金)から令和3年9月30日(木)まで(18日間延長)
要請の対象業種	飲食店(食品衛生法に基づく飲食店営業許可を受けている店舗の事業者) ※テイクアウト・デリバリー・コンビニ等のイートインは要請の対象外であり、午後8時以降も営業可
要請する内容	・午後8時以降午前5時までの間の営業自粛 ・酒類の提供(持ち込み)の終日停止 ・カラオケ設備の終日使用停止(すべての店舗)
協力金の支給(要請期間全てに協力頂いた店舗が対象)	○中小企業1店舗1日あたりの支給額(目安) 売上高3,500万円以下/年:4万円 売上高3,500~1億円/年:4~10万円(売上高に応じて算定) 売上高1億円以上/年:10万円 ○大企業も対象(算定式は別途) ※県内の要請対象は合計約13,000事業所 ○協力金は、9月13日以降の協力金は、9月27日に受付開始

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。

アキレス腱の痛み

今回お答えいただいたのは、**小松 史**（ふみと）先生です。



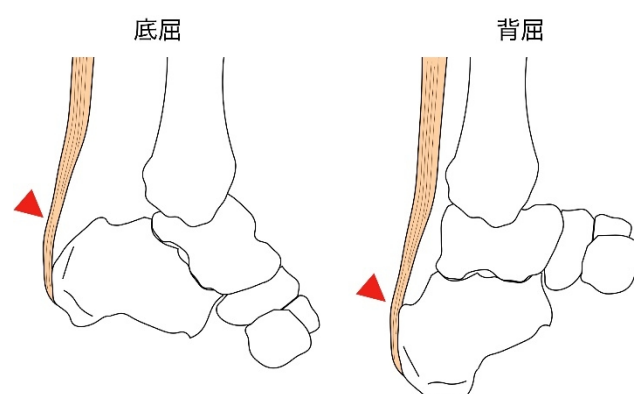
コロナの影響で1年延期された東京オリンピックが閉幕しました。開催に当たっては賛否がありました。私個人としてはアスリートの活躍に興奮させられ、非常に楽しませていただきました。

スポーツは“体力や筋力の維持、向上”や“生活習慣病の予防”といった効果があります。これから涼しい季節になりスポーツを行うのに適した気温になります。またオリンピックを機に運動を始めた方もいらっしゃるかもしれません。

手軽な運動として“ランニング”がありますが、以外と怪我も多い運動です。ランニングでは体重の約3倍の負荷がかかると言われています。アキレス腱にいたっては8倍もの負荷がかかると報告されており、しばしばランニングでアキレス腱を痛めて来院される方もいらっしゃいます。

アキレス腱は踵の最後縁に付着しているため、足関節を背屈すると踵骨と衝突します。（図1）繰り返す衝突によってアキレス腱に微細な損傷が起こり、修復される前に再度損傷することによって慢性的な痛みを引き起こします。つまり、アキレス腱の障害はアキレス腱の“使いすぎ”による障害です。

（図1）



Q. アキレス腱が痛む時、どうすればいいのでしょうか？

アキレス腱に痛みがある場合はまず、運動の強度、量を減らすことが大切です。インソールを用いて踵を高くすることでアキレス腱にかかる負荷を減らすことも重要です。最近では踵だけの緩衝装具（ヒールカップ）も市販されています。（図2）その上でアキレス腱のストレッチを行います。

（図2）



Q. アキレス腱のストレッチ方法を教えてください。

通常の方法でストレッチを行うのも有効ですが、エキセントリックエクササイズ（伸張性収縮運動）と呼ばれる運動が有効と言われています。

（図3）

通常、筋肉は収縮することで力を生み出しますが、エキセントリックエクササイズは筋肉を伸ばしながら力を発揮する運動です。

具体的には、階段などの段差から踵を出した状態でつま先立ちになります。そこからゆっくりと踵を下ろしていき、踵が段よりも低くなるようにします。（図3）



このようにゆっくりと抵抗を感じながらアキレス腱を伸ばすことが有効なのです。これを少しずつ毎日行うことでアキレス腱が修復されていきます。

アキレス腱断裂は30から50歳代に多く、アキレス腱の微細な損傷、修復が繰り返されアキレス腱の柔軟性が落ちることが原因です。アキレス腱の痛みを放置したまま運動を続けるとアキレス腱断裂につながります。日々、体のケアしながら楽しくスポーツ活動をしていただけたらと思います。

（参考文献）

スポーツ足の外科診療 Monthly book Orthopaedics Vol.24, No.13, 2011

難治性足部スポーツ障害 整形・災害外科 Vol.56, No.6, 2013

毎日
よく
眠れていますか？



睡眠負債について

看護師 境 啓子

今年の夏も暑かったですね（泣）
その上コロナ禍でストレスも溜まってしまいます。

睡眠の質について「ウーマンウェルネス研究会」が首都圏在住の20～50代男女882人に調査したところ、約63%の人が「コロナ禍で睡眠の質の低下を感じている」ことがわかりました。

睡眠時間の減少や質の低下で十分な睡眠が確保できず慢性的な寝不足で疲れが蓄積した状態を「睡眠負債」と言います。

そのまま放置していくと、自律神経失調症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高める他、免疫力の低下まで引き起こしてしまうこともあるそうです。

まずは自分の睡眠に問題ないかチェックしてみましょう。

- ☐ ベッドに入ると5分以内に眠ってしまう
- ☐ 休日は2時間以上長く寝る
- ☐ 電車バスなど、乗り物に乗ると直ぐうたた寝をする
- ☐ 起床して4時間たっても眠気を感じる
- ☐ いびきをかく
- ☐ びっしょりと寝汗をかく
- ☐ 眠る前に極力水分を控えている
- ☐ 寝室の照明を点灯したまま寝る
- ☐ 眠る時に寝室のエアコンを消す
- ☐ 夜中に2度以上起きてしまう

- チェックが 4 個以上 当てはまる人
→ 「睡眠負債」の可能性が高めのようです。
- チェックが 8 個以上 当てはまる人
→ 要注意です。ちょっと生活を見直してみましょう。

睡眠負債の 減らし方

■少しでも寝る時間を増やす

睡眠負債は休日に寝だめをしても返済することはできません（泣）

毎日「30分早寝・30分遅起き」や「15分昼寝」など、少しでも睡眠時間を増やす工夫をしてみましょう。

■効果的な食べ物を摂取する

睡眠の質に大きな効果がある食べ物の1つとしてイミダペプチドという抗疲労物質があり、鳥の胸肉に多く含まれていて1日100g食べることができればいいようです。

■寝る直前の生活を見直す

寝る1時間前に入浴をすると寝つきが良くなります。

また、寝る直前のスマホやパソコンは控えましょう。

■その他

- ・1日に1度は日光を浴びて睡眠を促すメラトニンというホルモンを分泌させましょう。
- ・いびき対策には横向き寝がgood！

睡眠負債を減らすことが身体だけではなく心の健康にも繋がります。

コロナ禍の不安・日々のストレスもぐっすり眠ってやっつけてしまいましょう。

脳 ト レ

やってみませんか？

私は小松整形外科医院に併設している介護施設『通所リハビリテーションすだち』で介護士をしています来栖と申します。

さて、皆さんは物忘れが増えたと感じることや物覚えが悪くなったと思うことはありますか？

年齢とともに記憶力や脳での処理スピードは低下していくものですが、足腰の筋力低下には筋トレが効果的のように、脳の衰えには脳トレが必要と考えられているようです。

認知症患者は65歳から増える傾向にあり、40代から予防や対策が必要と考えられています。すだちでも利用者様には記憶力や思考力、認知能力の向上を目的とし、集団体操の中で脳トレを兼ねた体操も行っています。上手くできないとおっしゃり苦手意識がでてしまう方もおられますが、できなくても行うという意識することが脳の活性化につながると説明しています。

足踏み体操

足踏みしながら、【3の倍数】で手拍子をしてください。簡単に行える場合は、【3と5の倍数】で手拍子をするなど難易度を上げてみましょう。



早口言葉

大きな声を出して繰り返し読むことで聴覚も刺激し、脳の活性化にもつながります。

口周りの筋肉も鍛えられるので、【食べ物が飲み込みやすくなる】【声が出しやすくなる】【呼吸がしやすくなる】などの効果も得られます。

初級

生麦 生米 生卵

赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

中級

派出所で手術中

生なまず 生なまこ 生なめこ

上級

七生麦 七生米 七生卵

おまけの早口言葉

他にも、『パピプペポ たちつと ガギグゲゴ』を3回繰り返すという早口言葉もあります。

『パピプペポ』が言えない →唇の老化

『たちつと』が言えない →舌の老化

『ガギグゲゴ』が言えない →喉の老化

とされています。

指折り体操

①両手同時に親指から順に1～10まで指折りをします。

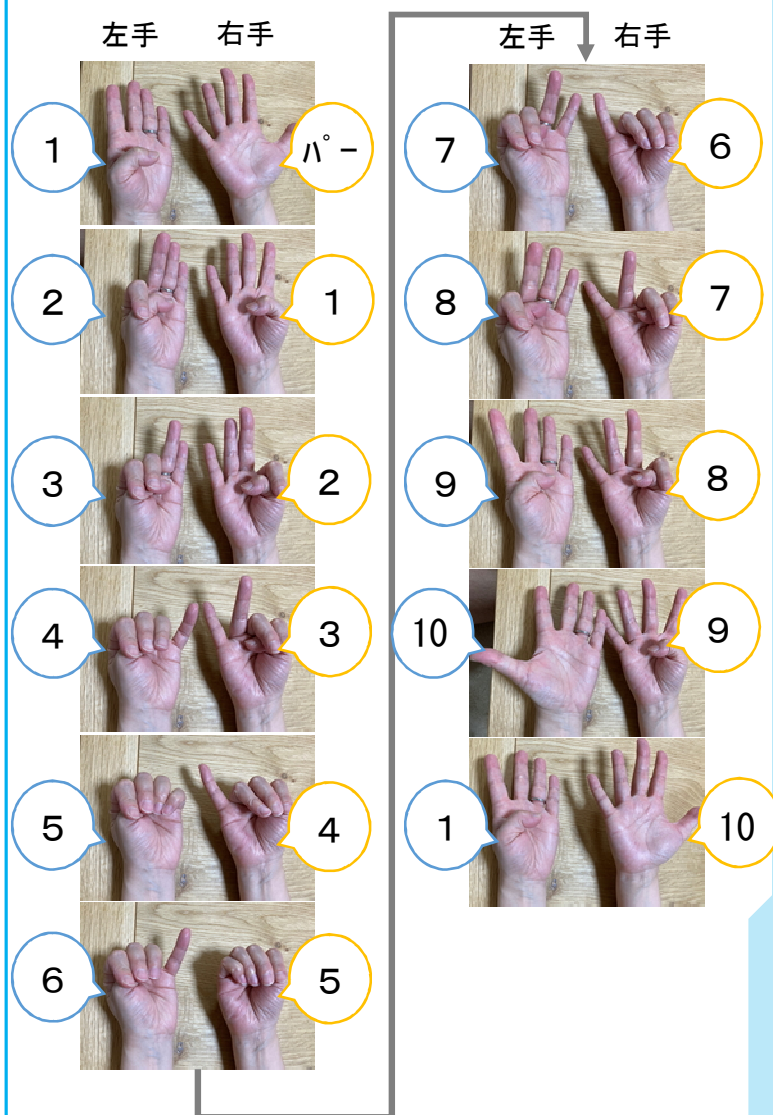
②片手の親指を折った状態から両手一緒に1～10まで順に指折りをします。

※最初と最後で片方の手は親指は折った状態となります。

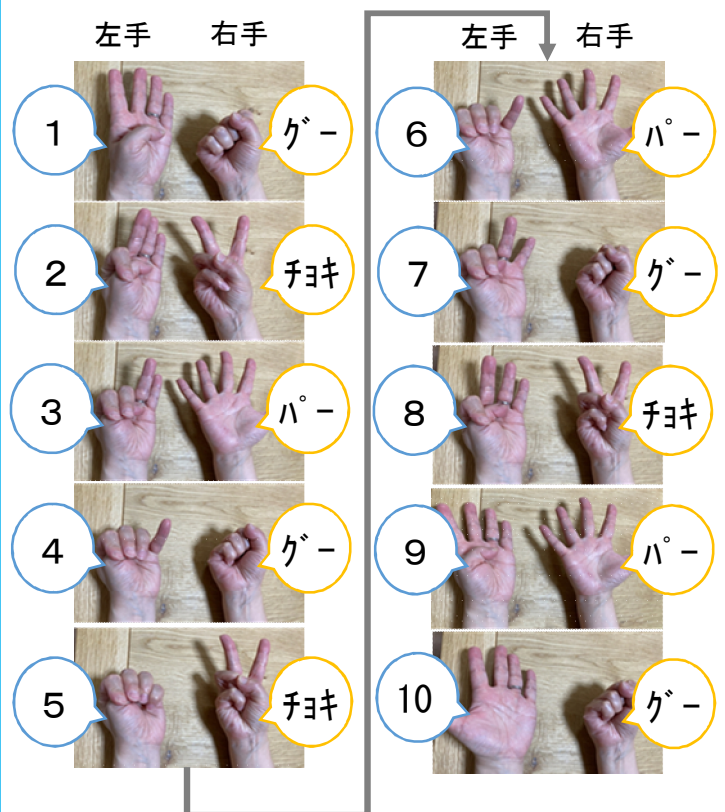
③片手は指折り、反対の手はグー・チョキ・パーを同時に行います。

②のやり方

【親指から順に指折り】



③のやり方



これらを参考にしていただき、仕事や家事の合間、寝る前などの空いた時間に少しずつでも行ってみてはいかがでしょうか？

《できるだけ毎日、楽しく行う》ことが大切のようです。