



関ロータークラブ

URL <http://www.seki-rc.org/> E-mail seki-rc@abelia.ocn.ne.jp
TEL (0575)22-9332 FAX(0575)22-9977

RID2630 ROTARY CLUB OF SEKI ■会長 藤井 淳 ■副会長 古田貴巳 ■幹事 三輪雄彦



2015~16 年度 国際ロータリーテーマ
「世界へのプレゼントになろう (Be a gift to the world)」
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン
2015~16 年度 関ロータークラブテーマ
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第 50 代会長 藤井 淳

第 2388 号

平成 27 年 10 月 6 日 (火)

前例会の記録 第 2387 回 9 月 29 日(火)12:30

「東海北陸道グループ I・M の報告」

古田貴巳さん・池村真一郎さん

◆開会点鐘

◆「四つのテスト」斉唱

◆ビジター紹介 米山奨学生 吳紅玲さん

◆会長挨拶 藤井淳



慢性の腰痛は、「腰」ではなく「脳」に原因があり、劇的に改善する可能性がある」と先日放送されたNHKスペシャルで紹介されました。(ご覧になった方もみえますか?) 治療しても効果がなく、一度治ってもぶり返すなど長引く原因不明の「慢性腰痛」。

最先端の治療現場では、「脳」の働きを改善することによって慢性腰痛を克服する対策(脳のリハビリ)が、大きな成果をあげています。たとえば腰痛の不安を解消する映像を見たり、恐怖心を克服する運動をするだけで、改善する人たちがいます。専門的な心理療法で、極めて重い症状の患者の腰痛が改善するケースも出始めています。ただし今回の治療法は、脊椎ヘルニア、骨折、脊髄損傷など明らかな原因がある腰痛は対象ではありません。検査をしても異常が見つからない原因不明の慢性腰痛が対象です。厚労省研究班の調査によると、いま腰痛にお悩みの方は2800万人、実に日本人の4人に1人に及ぶと言われています。中でも問題なのは、3か月以上続く「慢性腰痛」の人が半数以上を占めると考えられていること。ヘルニアや脊椎管狭窄症などの原疾患が無い場合、腰痛は3か月たたずに改善するはず。検査をしても異常が無いのに、なぜ

か痛みが長引く人がたくさんいるというのは、一体どういうことなのでしょう? 最近の研究で、痛みの長期化(慢性化)に「脳」が大きく関わっていることがわかってきました。脳にはもともと、痛みを抑える鎮痛の仕組みが備わっているのですが、慢性腰痛の人ではその仕組みが衰えていることがわかってきたのです。カナダのメリーランド大学の調査で、慢性腰痛の人はDLPFC(背外側前頭前野)という脳の部位の体積が健康の人に比べて極端に減り、活動が衰えていることがわかりました。筋肉の異常によって炎症が起きると、その情報は神経を走る電気信号によって脳に伝えられます。脳の神経細胞が興奮し痛みの回路が作られ、ここで初めて脳が痛いと感じます。元々の腰の炎症が治まっても脳の痛みの回路の興奮はすぐには収まりません。このとき活躍するのがDLPFCで、痛みの回路の興奮を鎮める指令を出し、痛いという感覚をなくします。しかしDLPFCの活動が衰えると鎮まれという指令が出にくくなり、痛みの回路の興奮が続きます。この結果、腰が治っているのに腰が痛いと感じるいわば幻の痛みに苦しめられることになるのです。脳が痛みを感じるということに、違和感を覚える方もおみえになると思いますが、例えば、手や足を切断した人が、手や足の指先が痛いと訴えることがあります。実際には無い体の部位の痛みを感じるのは、脳が痛みを感じているということなのです。話がそれましたが、なぜDLPFCが衰えるのかというと、痛みへの恐怖が関係していることがわかってきました。強い恐怖があるとDLPFCにストレスが加わり、DLPFCの神経細胞の活動が衰えることがわかってきました。そのため痛みに対する恐怖をなくして痛みを抑え

る恐怖克服方が考えられています。

<< 痛みへの恐怖克服 >>

① 映像を見る

腰痛への対策法をテーマにした「映像」を見ること。正しい知識をつけることで無用な恐怖や不安が減れば、腰痛が改善する効果が期待できます。NHKの番組では3か月以上長引く腰痛にお悩みのかた175人に映像を診てもらった結果、およそ4割の方で改善効果が見られました。この映像はNHKオンラインのNHKスペシャル「腰痛」特集ページでご覧になれます。(NHKスペシャルのHPの最初のページを資料としてお配りしましたので、興味のある方は覗いてみて下さい)また同じような映像をオーストラリアではテレビのCMとして繰り返し流し、腰痛の人が大幅に減少したようです。

② 1回3秒、背を反らす姿勢をとる

1. 足を肩幅より、やや広めに開く
 2. おしりに両手をあてる
 3. 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らす
 4. 上体を反らしたまま、その姿勢を3秒ほど保つ
- ※骨盤を前に押し込むイメージです

【注意】腰からヒザにかけて、しびれが出る場合は中止してください。腰痛があっても背中を反らせる姿勢をして、その痛みが増強しない(痺れが出ない)のであれば、それは神経を圧迫していないということ。背中を反らせる経験を重ねることで、痛みへの恐怖心が減りDLPFCが働くようになる。番組では映像を見るだけでは改善しなかった70人中32人がこの方法で改善しました。映像を見ただけで腰痛が改善した人とあわせて、56%の人が改善しました。

③ 「認知行動療法」～専門家(高井先生のような)によるサポートのもとで心理療法を受ける
オーストラリアの病院では、薬や手術でも効果が得られない重度の患者に対し、3週間にわたって1日8時間カウンセリングと運動を繰り返すという徹底的な認知行動療法を行い、大きな成果をあげています。日本でも3年前、腰痛治療の指針となるガイドラインで、認知行動療法は行うことを強く推奨できる「グレードA」に位置付けられました。(亜急性、慢性腰痛の場合)ただし認知行動療法は整形外科では保健適応外となるため、取り入れられている施設は少ないようです。整形外科の専門医である〇〇(喜久生)先生にも確認したところ、一部にはそのような人も確かに見られるが、そんなには多くはないのではないか。また痛みの原因が十分に追求されていないのではないか、というコメントも頂きました。原因不明の慢性腰痛に悩まれている方に少しでも参考になればと思って紹介いたしました。腰が痛いからといっていきなり今日ご紹介した内容を

実施することはお勧めできませんので、ご留意下さい。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員長 加藤照彦
会員46名中 出席30名 出席率 68.19%

◎ニコボックス委員会 委員長 掛布真代

会長・副会長・幹事の皆さん…先だって、9月14日に郡上八幡で行われたIMの報告、池村さん、古田副会長よろしくお願ひします。基調講演での加賀修様の素晴らしい話には私も聞き入ってしまいました。

山村、山谷、池村、長尾、堀部、清水(善)後藤の皆さん…IMの報告楽しみにしています。

亀井、長尾、今峰、酒向、林(昇)、尾崎の皆さん…昨日、大澤さん IGMにて、テーマ「50周年について」という事で大変活発なお話ができました。大澤さん大変お世話になりありがとうございました。

杉浦孝志さん…女房の誕生日にバースデーカード送付有難うございました。

◆幹事報告

◎10月の例会予定表配布

◆IGMの報告 報告者 尾崎嘉彦

日時：9月28日(月)

場所：だいえい

ホスト：大澤竜一

リーダー：亀井高利

R情報：長尾一郎

義務出席者：酒向薫・林昇

特別出席者：今峰徹・尾崎嘉彦

◆米山奨学生へ奨学金贈呈



◆「東海北陸道グループI・Mの報告」古田貴巳

平成27年9月13日(日)に郡上の地において郡上八幡ロータリークラブのホストのもと東海北陸道グループインターシティミーティングが行われました。羽田野ガバナー補佐の点鐘に始まり、岡田ガバナーの祝辞の後、加賀パストガバナーの講演が行われました。終了後、次期IM開催クラブの発表があり、各務原ロータリークラブが紹介されました。



その後、懇親会が開催されて、東海北陸道グループ会員同士の親睦が図られました。郡上八幡ロータリークラブの大変素晴らしいおもてなしのもと、和気あいあいとした雰囲気の中で、宴は進んでい

きました。最後は、郡上踊りのおはやしのもと、会員が輪になっての郡上踊りで閉会いたしました。最近のインターシティミーティングはともあれ親睦の要素が強く、本来に意義が薄れていると、岡田ガバナーからの話の中にありましたが、今回のIMは懇親会は勿論ですが、それだけでなく、加賀パストガバナーの講演も素晴らしいものであり、大変意義のあるIMであったと思います。

◆「東海北陸道グループI・Mの報告」池村真一郎



皆様お疲れ様です。9月13日日曜日に行われました東海北陸道グループのIMについてご報告をさせていただきます。場所は、郡上八幡ホテル積翠園で、ホストは、郡上八幡ロータリークラブで開催されました。10時に受付開始し、30分後、会が開催されました、

ホストクラブの会長挨拶、来賓の挨拶と続き、岡田ガバナーのお話が始まりました。岡田ガバナーは、補助金の取得の推進や、会員増強強化、米山を通じての国際化について話され、又、ロータリーの手帳には、財団の件等ロータリー関連の資料が一部変更になっているので、確認して頂きたいとお話されておりました。そして引き続き、講演が行われ、加賀パストガバナーが、「日本の文化を伝えよう」という演題で、約1時間程、講演されました。加賀パストガバナーにおかれましては、陶芸家としての立場から、色々なお話をされましたが、日本の伝えたい事、残したい事を、詳細は話せば、30分ではすみませんので、割愛させていただきますが、大まかに、自然・言語・情緒・論理・科学的に5つに大きく分け、例えば、最近では、家を建てる時に、床の間がない家が多くなっており、昔でいうなら、お客様を呼ぶ為の顔であった、自分の顔・いわゆる鏡である床の間が、近年では、女性の力が強くなったせいか、女性を表す、台所の方が優先で、立派になってしまったと・・・又、狭い茶室というのは、頭を下げるという、いわゆる、実るほど頭を垂れる稲穂かなという事に由来するという意味も話されておりました。すなわち今

の日本は、日本古来の素晴らしい文化とその本質を、次世代へ伝える事が失われてしまっており、そこを解決して行かないと、国はいい方向にいけないとの事でした。又、地方向けますと、人間の体は70%~80%は水で、できている、すなわちいい水がないといい環境が育たない。今の若者は、都会にお金を稼ぎに行くが、呼吸をするのも困難な都会の水の汚い所では、とてもいい人材が育たない・・・。日本本来の素晴らしい文化と本来の意味を伝える事で、若者が地元に住られる、いつでも戻れる環境が大切である、それが理想的な日本を作るという事で話を締められました。加賀パストガバナーの素晴らしいお話を聞いて、1972年、総理大臣就任後の初の選挙での、田中角栄氏の演説を思わず思い出してしまいました・・・直接聞いたわけではありませんが・・・大阪・東京へ行ってごらん下さい。呼吸する事も困難ではありませんか。寝ている所へ車が黙って飛び込んでくる時代ではありませんか。少なくとも自分の周りには緑を、そしてきれいな空気を。きれいな水を。大自然のなかで生まれた人間の生命です。やはり生活環境をよくしていかなければいけません。親たちが、我々の為に汗を流してくれたように、我々も子供達の為にもうひと汗流そうという考えのもとに初めて、理想的な日本が築き上げられますのであります・・・。私も、きれいな水の中で、まだまだ勉強しなければなりません、素晴らしい日本をそして本質を次世代に繋げていければと思いました。今回の素晴らしいお話を聞き、関ロータリークラブの素晴らしい先輩に、色々教えてもらいながら、この先の人生を勉強して行き、そして次年度には、50周年が御座います。次年度幹事として、頑張りたいと思いますので、ご指導の程宜しくお願い申しあげまして、簡単ではありますが、報告の言葉とさせていただきます。最後に追伸になりますが、家と庭を繋げると・・・家庭であります。すなわち、庭は大切だと・・・この二文字が離れますと・・・家庭が成り立ちませんので庭を大切にしてください・・・思えば家には庭がありません・・・早急に対策します・・・有難う御座いました。

次例会のご案内 10月13日(火) 12:30
「職場例会」
特別養護老人ホームほほえみ福寿の家
担当：職業奉仕報委員会

例 会：毎週火曜日 12:30 (第3週は水曜日に 18:30)
例会場：岐阜県関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店2F
事務局：岐阜県関市平和通 7-10-25 アメリカ