



東陽病院
内科医師
宇野史洋

健康ウォッチング

16

横芝町の皆さん、こんにちは。天災は忘れた頃にやってくるとはいいますが、忘れられない、いや忘れてはならない被害になりました。阪神地区の被災者の皆さんには、心よりお見舞い申し上げます。たった20秒間の地面の揺れにより5000人以上の方が亡くなりました。報告によると揺れ幅は15cmに過ぎなかったそうです。人類が築き上げてきた科学も、震災の前にはかくも無力だったのかと無念さを禁じ得ません。ただ一つ救われる思いは、義援金を始めとして、ボランティア、医療支援等の全国的な支援の輪が広がっていることです。千葉県内の国立病院でも交代で阪神地区の医療支援を行っており、遅ればせながら東陽病院からも2月17日～21日の5日間、医師・看護婦・薬剤師各1名計3名を派遣し、医療活動を行いました。

被災者に対して、各方面の

阪神大震災再考

識者からのコメントが寄せられています。先津波で大被害を受けた奥尻町の町長さんの「大変御苦労が多いでしょうが、何卒我慢して頂きたいと思えます」という言葉が印象的でした。「頑張ってください」と話す人が多い中で、「我慢」という言葉には被災経験者としての実感がこもっています。被災者はもう頑張りがいえないのです。これから先は、仮設住宅や減税等の行政的支援態勢が行き渡るまで耐え忍ぶしかないのです。そんな人々に言葉だけの励ましは空虚に聞こえるでしょう。復興には10年以上かかるということです。明日は我身です。無事だった私たちにできることを考えて実行したいものです。そして、震災に対する意識と備えを再確認したいものです。

普段、病院で投薬を受けている人は、その投薬内容と病名をメモして持ち歩くと良いと思います。薬のアレルギーのある人

はその薬品名も。血液型もしかり。震災時の救急医療はまさに戦場のようで、検査もろくに出来ない状況下で緊急輸血等を行わなくてはなりません。これも一つの備えといえるでしょう。

一人の患者さんを救うのに、何人もの医療スタッフと薬品と時間を要します。その反面、一瞬の震災で5000人以上の生命が奪われています。医療の無力さを感じ、やり切れない思いです。そこには、最近論議されているインフォームド・コンセントも尊厳死も安楽死も存在しない、問答無用の非情な「死」があるだけでした。ご冥福をお祈りすると共に、今回の震災を教訓として、行政だけでなく残された人々全員が意識が改まり、次の震災時に生かすことが出来てこそ失われた人々の供養につながると思います。……合掌

4月号よりこの欄の担当が代わります。これからもどうかよろしくお願い申し上げます。



枕の選び方

高さ、硬さ、大きさがカギ

枕は、寝るときに頭を支える道具です。ただ支えるのではなく、寝る姿勢を安定させ、睡眠に大きな影響を与えます。枕と睡眠は、深い関係にあるのです。枕の選び方のポイントは、高さ、硬さ、大きさです。まず高さですが、高ければいいというものではありません。個人差はあるでしょうが、大人の場合、リラックスして眠れる高さは、枕に頭を乗せて沈んだ状態で、自分の握りこぶしの高さ（六〜九センチ）が理想だといわれています。この高さが、起きているときと同じような姿勢、つまり自然な状態なのです。



枕が高すぎると首が不自然に曲がり、肩や首の血行が悪くなって、肩凝りや寝違えの原因に。逆に枕が低いと血液の流れが悪くなり、疲れやすくなります。更に高くても低くても、脳が刺激されて安眠できません。次に硬さですが、弾みすぎる枕や柔らかすぎる枕は、寝る姿勢が不安定になり安眠を妨げます。枕に頭をのせ、沈み込む率が全体の二十％ぐらいの硬さが適当です。

大きさは、楽に寝返りの打てる肩幅以上で六十センチぐらいの長さが必要です。縦の幅は、寒い時期に布団を肩までかぶせることを考えて、五十センチぐらいがいいでしょう。さて、次は枕の前身です。「頭寒足熱」という言葉をご存じだと思えます。頭は皮膚温度の高い部分です。頭を涼しくすると、よく眠れます。ですから、詰め物は体温を吸収し、通気性がよく、熱のこもらないもの方がいいのはいうまでもありません。ソバガラや小豆、綿やパンヤなどは、その代表ですね。こうしたポイントを踏まえて枕を選んでみてはいかがでしょう。