



発行所 公益社団法人 高知県診療放射線技師会
発行人 会長 巴 昭彦
事務局 〒780-0850
高知市丸ノ内1丁目7番45号
総合あんしんセンター2階
TEL・FAX 088-872-4585

所 感

「腰痛」

企画担当常務理事 山中 こず恵

多くの人が、腰痛で辛い思いをしていることと思われます。なかでも、突如おそってくる急性腰痛症(俗称：ぎっくり腰)には恐怖さえ覚えます。ぎっくり腰は欧米で魔女の一撃と呼ばれているそうです。ますます痛みが増しそうな名称です。

私が新人の頃、患者をベッドからブッキーへ移動しようとした際に「ゴキッ」という鈍い音と共に、腰に激痛がはしり這々の体でその場を離れたことがありました。それからというもの、時々腰痛に襲われるようになり、痛みの強い時は真っ直ぐ立てないため常にお辞儀した姿勢だったり、寝ていても痛みで目が覚めたりと、腰痛持ちの人・腰の曲がったお年寄りの苦労が身にしみて分かりました。しかし、なぜ腰痛は繰り返すのでしょうか。

腰痛は、骨や椎間板の変形が原因だけではないようです。検査をしても原因が分からない腰痛は、筋肉の固さによるものが多いようです。筋肉が固くなると、血管や神経が圧迫され血行不良によるだるさや神経の圧迫による鈍痛がおきます。では、筋肉を固くする要因とはなんのでしょうか。一つ目は、姿勢や動作によるものです。デスクワークでは、前屈みの姿勢で長時間座っていることが多いため、背中や腰の周囲の筋肉が固まります。立ち仕事では、足の筋肉が硬くなると繋がっている腰の筋肉を引っ張るために、腰の筋肉が硬くなってしまいます。また急に力を入れるような動作する、スポーツや日常生活で同じ動作を繰り返すというようなことをしていると、腰の疲労が限界を迎えた時に腰痛が起こります。二つ目は、食事や睡眠です。内臓が疲れていると、内臓をかばって体が歪み腰に疲労が溜まります。三つ目は、ストレスです。何か当てはまるようなことはありましたか？

腰痛があっても、痛みが引くまで長期間安静にするより、体を動かした方がよいようです。日本生活習慣病予防学会のニュースには、「腰椎を支える腹筋と背筋を鍛えるウォーキングは、腰痛を改善するのに効果的です」と掲載されています。

腰痛予防のウォーキングは、軽く顎を引き、視線が下がらないようにして、普段歩くよりも少し早足で腕を前後に大きく振って歩くとよいようです。腰の負担にならないよう、自分にあったウォーキングシューズを選んで下さい。歩く時間は1日20分程度から始めて、歩けるようになったら少しずつ距離を伸ばしていくと効果的です。

私ごとですが、年々腰痛の回数が増えてきたために3年ほど前から歩いて通勤するようになりました。最初は足腰が張って疲れましたが、その甲斐あってか「ぎっくり腰」にも腰痛にもなることなく過ごせています。

会の動き

メール会員増員のお願いについて

会長 巴 昭彦

総会の会告にて総会資料の配布についてご案内を差し上げましたが、技師会だより等も、メール配信を進めて、紙ベースの郵送等を減らしていきたいと考えています。

理由は、経費削減と事務作業の低減が目的です。電子メールでの送付には、内容を見て頂けるか等の不安はありますが、本会ホームページでも技師会だよりや理事会議事録等が読めます。今後はできるだけ紙ベースの資料配送を少なくする方向で事業を展開して参りますので皆様のご協力、ご賛同をお願いします。

現在もいくつかの施設で、施設への代表電子メール送付を実行しています。了解して頂ける施設の技師長の方は、是非ご連絡をお願いいたします。

インターネット環境が無い。個人で印刷物を受け取りたい等の希望にも応えていきますので、それ以外の方はご協力をお願いします。

メール会員の方には、6月5日の総会にて詳しい説明の後、7月より本会からの会紙等をメール添付で送信させていただきます。

今後とも会務へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

※技師会だよりについては、代表アドレスへ送信の施設の方でも個人宛に送信する予定です。

平成 28 年度 第 1 回常務理事会

4 月 5 日 (火)、総合あんしんセンターにて第 1 回常務理事会を開催した。

お知らせ

地区会のお知らせ

地区・企画

平成 28 年度の地区会日程が決まりました。皆様、誘い合わせてご参加をお願いします。

【地区名】	【開催日時】	【場所】
西 南(A,B)	6 月 25 日(土)16:00 から	木俣病院 18:00～別会場にて情報交換会
西 部(C,D)	6 月 17 日(金)18:30 から	土佐市民病院 会議室
中央西(E,F,G)	6 月 23 日(木)18:00 から	高知医療センター1 階研修室 2
中央南(H,I)	6 月 23 日(木)18:00 から	高知医療センター1 階研修室 2
中央東(J,K)	6 月 15 日(水)18:00 から	高知赤十字病院南館 1 階外来カンファレンス室
東 部(L,M)	6 月 21 日(火)18:00 から	JA 高知病院 5F 会議室

積極的に参加をお願いします。

平成 27 年度 中央東地区主催講習会**地区・企画**

3 月 26 日（土）、総合あんしんセンター中会議室にて中央東地区企画の講習会を開催しました。

まずはじめに、「yes,DSI-DSCT の革新と可能性」と題し、SIEMENS 宮西佐代子先生にご講演いただき、次に「低被ばく撮影技術及び金属アーチファクト低減技術の最新情報」として、TOSHIBA 津島 総先生よりご講演いただきました。

CT 部門の最新情報としました今回の講習会は、17 名の参加数で少し寂しい参加となりましたが、熱心に拝聴した様子で、今後の業務に活かされるのではないかと思います。ご参加ありがとうございました。

「ルー エッセー」

その 144（岡村 隆博：高知県安芸福祉保健所）

高知医療センターの宮川さんから紹介されました安芸福祉保健所の岡村です。

宮川さんとは、高知県立西南病院から幡多けんみん病院の開設時に、一緒に働かせていただきました。当時、初代武田技師長もと、宮川さんと私が（当時 30 歳台）中堅職員として放射線治療と核医学検査の担当をさせていただきましたが、皆様もご存じのとおり向学心の高い宮川さんから数多くの事を学び、助けられたことを今でも思い出します。

その後、私は臨床現場から離れましたが、宮川さんがこの 4 月から医療センターで昇任される事を聞き、改めて、宮川さんの価値観や職に対する意識の高さを見習わなければと感じました。宮川さん、ご活躍を期待しております。また、病院勤務時代には、放射線科の先生をはじめ、先輩や後輩の皆さまには大変お世話になりました。この場を借りまして厚くお礼申しあげます。

さて、皆さまは、「原発」推進派でしょうか？ 反対派でしょうか？

先日、大津地方裁判所から関西電力高浜原発に対し、運転差し止めの決定がなされました。判決理由は、原子力規制委員会が示した新基準が「ずさんで無効」であるとのこと……。思い起こせば、東京電力福島第一原発の事故により、原発の安全神話が崩壊し早や 5 年、現在もその処理に悩まされ続けています。

現在、福島では地下水の流入を防ぐための凍土壁を製作したり、アルプス装置で汚染水を処理することで精一杯なのが実情で、メルトダウン（スルー？）した燃料を取り出すことは、不可能ではないかと……。言われています。

また、回収された放射性物質の最終保管場所も決まらない状態が続いていますし、放射線作業従事者の緊急時被ばく限度の緩和や食品衛生法による残留放射線の緩和など、私たちが教育を受けた、「限りなく不要な被ばくは避けるべきである。」とは、ご都合主義によってこうも変わってしまうものかとも思いました。

原発停止直後、電力会社はエネルギーがまかなえない恐れがあると風潮し、政府も資源の少ない我が国では、国策として原子力エネルギー政策を継続していかなければならないと、事故後数年前から強く言い始めました。

けど、みなさん実情はどうでしょうか？

現在では、まったく電力不足は言われていませんし、大手電力会社の配当金も復配し、東電以外は利益を上げています。(東電も税金を投入され黒字を計上しています。また赤字になれば電気料金を上げて対応するだけです・・・)

今後、原油価格の大幅な上昇も危惧されないこともないですが、現状、直ちに原発を稼働させなければ国民に多大な損失を与える現状ではないことは明白であり、このことを踏まえれば、大津地方裁判所の判決は妥当なのかなあとと思います。

ただ、関西経済連合会から、「なぜ一地裁の裁判官によって、(原発を活用する)国のエネルギー政策に支障をきたすことが起こるのか」との発言があるなど、結局、原子力村や大手企業の利権の上に成り立っている施策に関しては、世間の意見や安全性の確保などは軽視されてしまい、儲かる者が儲かる社会に流されてしまう他ないのかと・・・。

決して、原発絶対反対と思っはいませんが・・・

放射線(能)に関し、一般の方々よりは知識もあり、ある程度容認できる職種であると思いますが、みなさん、どう思いますか・・・？

風力発電、太陽光発電など、自然エネルギーに大幅にシフトしていく方が、未来の日本にとってはBetterではないのでしょうか・・・？

(自然エネルギーの建設は、おいしくないのでしょうかね～?)

また、少子化、高齢化、年金不足など、今後、日本はどうなってしまうか・・・？

歳を重ねると心配の種が尽きません・・・・・・・・(涙)

さて、次に、私がお渡しするバトンは、高知県立あき総合病院の山崎 教弘さんです。

高知県立中央病院や安芸病院時代に公私ともにお世話になりました。

宮川さんと同じく、人生の成功者と尊敬する山崎さんにバトンタッチ！！

山崎さんのような明るい人生を送りたいものです・・・・・・・・！！

総務報告 (2016年2月29日現在)

1. 高知県の会員数	<u>219</u> 名
2. H27年度会費納入者	<u>199</u> 名
賛助会員	<u>11</u> 社
3. H26年度未納入者	<u>1</u> 名
4. H27年度新入会員数	<u>7</u> 名
(今月の新入会)	<u>0</u> 名
5. H27年度再入会員数	<u>1</u> 名
(今月の再入会)	<u>0</u> 名
6. H27年度退会者数	<u>6</u> 名
(今月の退会者)	<u>0</u> 名
7. H27年度転出者数	<u>1</u> 名
8. H27年度転入者数	<u>2</u> 名
(今月の転入者)	<u>0</u> 名
9. 今月の会員異動	
なし	