新連載・間違いだらけの痛み対策
頸、肩、背中、腰のコリ

都賀治療院　院長　藤城　博

藤城　博先生

④コリにもいろいろ

背中のコリは長時間同じ姿勢による疲労から来るコリと、内臓からの反射性のコリ、頸からの脊髄神経根症状、筋肉的つながりの影響などがあり、稀にくも膜下出血からの項頸部や胸部の強張りが混じっていますので注意が必要です。

特に頸椎の椎間板ヘルニアなどは肩甲骨内縁付近から場合によっては腕の方までコリと痛みやシビレの症状が出ます。そして長期化すると筋肉が繊維化し、筋膜が肥厚して擦るとジョリジョリ、コキコキという音がして気持ち良さや痛みが伴います。急性期の強い痛みには痛む姿勢や、動作をしないという対処法を実施し、痛みとコリに対しては針灸・マッサージ、低周波通電などの物理療法、ストレッチや温熱、自律神経訓練法などが有効です。

⑤腰にもコリがある

肩こりという言葉はありますが、腰コリという言葉はあまり聴いたことがないと思いますが、実は腰は非常にコリの出やすい部分です。一般に痛みもコリも腰痛という言葉でひとくくりに表現されているようです。その鑑別法は押したり揉んだりストレッチして気持ちよければコリ、痛ければ腰痛というふうに分けます。また、コリが限度を越えると痛みに変わります。その場合の治療法は痛み半分、気持ち良さ半分（痛気持ち良い）の刺激強度が良く効きます。なお痛みが強い時に揉むと、悪化することが多いので強い刺激はいけません。

現代文明は長時間の座業が多いので、腰のコリも増えました。時々立ち上がり歩いたり、立ったままのストレッチ（一動作40秒間が理想）が有効です。凝っている筋肉が有効に伸張される角度でゆっくりと40秒ぐらい行います。決して痛みを出さない範囲内にして下さい。30分から1時間に1回位行えば、かなり凝りを防ぐことが出来ます。

コリ全体に対して姿勢が重要で椅子の高さは身長の25%、机は41%が姿勢もよく疲れにくいといわれています。長時間の仕事では姿勢のわずかな差が大きく影響してきます。

職場の机は高さ調節のできないものがほとんどですが、机の脚に不要の雑誌などを挟み自分で調節できます。今や台所の高さは主婦の身長に合わせて作るのが常識となりました。人生の大部分を過ごす職場の机と椅子という道具を真剣に見直してみましょう。

6・神経痛について

①神経痛は症状に名前を付けて便宜上呼ぶ

神経痛という言葉は病名ではなく、症状の名前です。よく〇〇神経痛というふうに呼ばれているのは、原因が不明で診断名がつけられないとき、便宜上、症状を病名代わりに呼ぶ習慣が出来あがりました。例えば坐骨神経痛などです。

また一般の人が顔面神経痛と呼んでいるものは顔面神経麻痺のことです。顔面に痛みがあれば正しくは三叉神経痛といいます。

解剖学的には顔面の知覚（痛み）を司る神経は三叉神経であって、顔面神経は舌の一部のみ知覚を司り、顔面では顔面筋を動かす運動神経として働きますから痛み（知覚）は感じません。三叉神経は三本に枝分かれしていて痛みの分布がそれぞれ障害されている固有の分布に一致します。

原因として帯状疱疹（水痘ウイルス感染）などが多いです。何らかの理由で免疫が下がって発生し、肋間神経や三叉神経に発症することが多いです。

繰り返しますが片方の目が閉じられず、口も閉じにくく、水がこぼれ、頬が垂れ下がるという症状は顔面神経マヒといいます。

②神経痛の代表選手は坐骨神経痛、後頭神経痛

坐骨神経痛で最も多い原因は腰部椎間板ヘルニアで、腰椎の構造上負荷のかかりやすい第4腰椎と第5腰椎の間及び第5腰椎と仙骨との間で発生するものが多いです。障害されている神経根が腰椎上部の場合は大腿の前面に痛みの出る大腿神経痛などもあります。原因が分かっているときは、例えば腰部椎間板ヘルニアによる坐骨神経痛などと呼びます。その他に、上部頸神経が集まって作る後頭神経痛があります。

これは後頭部から片側の側頭部やコメカミ、時に目の奥にまで痛みが出ます。

（以下次号に続く）

主　張

日本経済新聞はMMT理論に無知

稲毛新聞論説員　入野　守雄

7月30日（火）に日本経済新聞社は6面に上杉素直記者の記事を顔写真付きで掲載した。

彼の論旨は通貨を発行出来る国は過度なインフレにならない限り財政赤字が増えても問題ないとする学説「現代貨幣理論（MMT）」について述べた。

彼は「米国では税金を上げずに社会保障を充実させるアイデアとして民主党左派の政治家がMMTを持ち出して話題を呼び、日本でも消費増税に反対する人たちがMMTを支持している」と書き、「負担がなくてもリターンを得られるおいしい話なのだから、有権者の耳には心地よく響く」と結ぶ。

米国左派の政治家が注目しているのは事実である。しかし民主党の中にもMMTに反対の勢力もいる。

右派共和党の中にも賛否両論が渦巻いている。トランプ大統領はどちらかと言えばMMT推進賛成者である。

日経の上杉記者は現状認識が杜撰である。

MMTを実践しているのが共産中国である。人民元を際限なく発行したので人民元安となり、その金で公共投資を実行して30年間にGDPを20倍に伸ばして世界第二位の経済大国になれた。

我国は安倍政権となり金融緩和で円を際限なく発行したが公共投資を実行しなかったので、プライマリー黒字化で国債発行を抑制し、消費増税で緊縮財政にして、経済成長が出来ずGDPも伸びず世界第三位に後退した。

国の財源は国債発行の借金でなく、税金に限ると規定した財政法第4条と国債を発行出来たとしても日銀は貸し手になれぬと規定した第5条がある。

上杉日経記者は次のように述べる。

政府の借金が膨らむのに無頓着なMMTは問題があり、財政出動を実行するために国債を無限には発行出来ない。インフレが起きたら財政出動を止めるなんて出来ないと書いた。

7月31日、日本経済新聞社に上杉記者本人に質問したいと電話を入れた。代理と言う男性社員が応答した。

国の財源は税金でなく国債発行の借金とMMTは主張している。

2019年度の国の予算は104兆円で、税額が確定するのは2020年3月だ。

政府は4月から7月まで既に支出している。この金は何処から出たのかと質問したが答えられない。104兆円は政府が日銀から借りた借金であると教えてあげた。

この事実も知らずにMMTを否定する上杉記者とは一体何者か。MMTは過度なインフレになれば財政拡大を止めると主張している。

「インフレとデフレはどうして発生するのか」質問したら、第一次世界大戦後のドイツのハイパーインフレを持ち出し、インフレは怖いとのみ答えた。「フランス国境に隣接するドイツの工場は占領され、多くの工場も破壊され、莫大な賠償金が払わされ、生産が出来なかったから」と説明した。さらに、アフリカのジンバブエがハイパーインフレになったのは「内戦で国内は荒れ果て、男子は全て兵隊になり生産活動が出来なかった」と説明すると勉強になったと答えた。

これが日本経済新聞社の社員である。MMTは理論と言うより事実を述べているだけで、この事実を否定する日本経済新聞はMMT理論に〝無知〟と言っても過言ではない。

論壇

虹は何色（なんしょく）か？

成田市　上田　真弓

虹は何色（なんしょく）かと聞かれたら、ほとんどの人が七色と答える。

もし五色とか八色とか答える人がいたら、七色だと反論するだろう。そんなの常識だと言って馬鹿にするかもしれない。しかし自分で実際に虹を見て数えた人はほとんどいないだろう。

なぜ日本人はみんな七色と答えるのか。それは子供の時からそう言われてきたからだ。みんながそう言っているからだ。自分で数えたことも考えたこともなく、そう信じてきたからだ。

しかし自分の目で実際に虹を見て色を数えれば、七色とは言い切れないことが分かる。五色か六色に見える人もいるだろう。

では虹は七色だとして、七色を外側から順に言える人はどれだけいるか。ほとんどの人が言えないだろう。私は三十年前にイギリス北部のスコットランドに仕事で四か月滞在した。

スコットランドは一年中雨がよく降る気候で、雨上がりに何度も虹を見た。

仲良くなったスコットランド人と一緒に虹を見ていた時、「虹の色を順に言えますか?」と聞かれ「言えない」と答えると、「私たちはRoy G. Biv（ロイ・ジー・ビヴ）という人の名前にして覚えています」と教えてくれた。

Red赤, Orangeオレンジ, Yellow黄色, Green緑, Blue青, Indigo藍色, Violetすみれ色（紫）で、外側が赤だ。日本にもこんな覚え方があったらいいなあと思った。

ネットで調べると赤橙黄緑青藍紫（せきとうおうりょくせいらんし）と書いてあるが、これでは覚えられない。日本でも簡単な覚え方を決めたいものだ。

虹の色と色の間に境界線はないので、虹は七色とは断定できない。黄緑や水色などを入れれば数は増えるし、青・藍・紫は似ているので、この三色を一色か二色と考えると虹は五色か六色になる。国によって虹が何色かは認識が違うが、スコットランドは七色だ。

さて、憲法九条を守っていれば日本は安全で平和だと言っている人達は、本当にそうなのかよく考えたことがあるのか。

誰かに言われて影響を受け、そう主張する新聞を読み続けて信じているだけではないのか。こちらが何もしなければ相手も何もしないと言うが、本当にそうなのか。軍事力を大増強して領土と領海を広げようとしつつある中国にとって、何もしないという九条は実に好都合だ。

北朝鮮の工作員は無防備な日本に楽々と侵入して多くの日本人を拉致し、日本の方向に次々とミサイルを発射している。

韓国は勝手に国境線を変えて竹島を占領し、話し合いにはまったく応じない。

日本は何もしないと相手に思わせる九条は、日本に危険を呼び込んでいるのが現実ではないのか。よく考えてほしい。

安心価格！雅の家族葬
会員登録（無料）で
祭壇一式20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール　JR新検見川駅より徒歩4分
幕張本郷ホール　JR幕張本郷駅より徒歩5分
習志野ホール　京成大久保駅より徒歩3分
㈱雅セレモニーホール
0120-533-990

タクシー、ハイヤーのご用命は…
稲毛構内タクシー
本社☎279-1234㈹
■営業時間／AM9:00〜PM18:00

誠実をモットーに地域社会に奉仕する
土地・マンション・売買・仲介
千葉県知事・第3588号
株式会社　ときや不動産
千葉市稲毛区小仲台6-2-16
☎043-253-0503㈹

優良霊園
いつでも求められる和泉家の4大霊園
●いずみ霊園　●御成霊園
●千葉中央霊園●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
フリーコール　0120-148-237
安心と信頼　心のかよう墓づくり　創業130年
全優石　全国優良石材店　認定店
和泉家　いずみや
株式会社 和泉家石材店　千葉営業所／若葉区多部田町

実績と信頼を誇る
総合葬祭式場
Prayer
プレア稲毛ホール
千葉市稲毛区小中台町356-13
24時間年中無休
0120-00-4422

家族葬のセクト
セクト
セクト で検索　http://www.sousai-sect.com
千葉市斎場での
お葬式はセクトへ
■千葉市斎場　千葉市緑区平山町1864-1
■セクト・シティーホール都町　千葉市中央区都町3-21-2
■セクトハウスおゆみ野　千葉市中央区生実町2249-1
■セクト・シティーホール都賀　千葉市若葉区都賀2-9-16
0120-00-5564

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp

ついに免責不許可へ、破産審理終わる
生活保護不正受給の女性

クラブ勤めの収入を隠して生活保護を受給し、不正受給が露見すると自己破産を申請して返還から逃れようとした女性の5回目の破産審理が8月29日に千葉地方裁判所で行われた。破産管財人、債権者代理人弁護士からは免責不許可を求める意見書が提出された。

女性の代理人弁護士からは免責許可を求める意見書が出された。

不正受給分の返還を求める千葉市からも免責不許可を求める意見が出された。

裁判所が「免責を求める意見も出ているが、きわめて悪質なケースである」としたことから、免責不許可になるものと見込まれている。

また、クラブ勤めで2百万円強、生活保護から250万円近くの合計450万円程度の年収を得ていた事実も明らかになった。

本紙市報道もウソ？

破産を申し立てる前、この女性の不正受給に関する本紙の報道を知った破産申立代理人弁護士が女性に確認したところ、憤慨して不正受給を否定していたという。このころ、千葉市は不正受給分の返還請求を決定しており、不正が露見していたにもかかわらず、破産審理への悪影響を考えて不正はないとの虚偽の説明をしたものと、破産管財人は認定した模様だ。腎臓がんを患ったことで多額の治療費のために借金したこと、病気のせいで働けなくなったことなどが経緯で破産申し立てに及んだとしていたが、これらは全くのウソで、腎臓がんにかかった事実がないことが分かったほか、婚姻していた事実の隠ぺい、収入の隠ぺい、不正受給の不申告、特定人だけに返済した事実の不申告、数々の財産の不申告、貸金を返してもらえないとの虚偽の申告など、裁判所を欺く数々の事実が露見すると、今度は心の病が原因であり、やむを得ないと主張した。

裁判所は「病気のせいだとは思えない」と判断している模様であることから、厳しい判断が示されるだろう。

破産審理はこの日で終了し、近日中に裁判所の決定が出る予定になっている。（今村敏昭）

高橋明日香さんが全国大会へ
全国カラオケ大会千葉県予選会

2019年日本カラオケボックス大賞全国大会の千葉県選考会が8月25日（日）午後一時から稲毛ジョイサウンドで開催され23名がエントリーした。

山口正美審査委員長のもと審査された結果、船橋市の中学3年生高橋明日香さんが優勝を飾り、11月17日に福島県郡山市で開催される全国大会に出場することが決まりました。

優勝した明日香さん

会場には約60人ほどの観客が見守る中、司会の村田文子さんがエントリーされた23名の名前を紹介。まず前半11名の歌唱の後10分間休憩。後半の11名がそれぞれ自慢の歌を響かせた。

審査中にゲスト歌手の「知里」さんは持ち歌の「抱きしめて」や新曲の「華ロック」などを披露した。

また、最後に司会の村田文子さんは2016年浜松市で開催れた日本カラオケボックス大賞全国大会でグランプリに輝いた「愛のカタチ」を絶唱し喝采を浴びた。

司会の村田文子さん

ゲスト歌手の知里さん

会場の稲毛ジョイサウンド

今冬落成、千葉市に出雲大社
厳かに上棟祭を挙行

出雲大社函館教会千葉総国講社の社殿の上棟祭が8月23日に執り行われ、いよいよ今冬の落成を待つばかりとなった。

あの島根県の出雲大社の社殿がいよいよ千葉市にもできることになったわけだ。出雲大社本部の承認のもとで数年前に設立された「千葉総国講社」。西千葉駅前から作草部方面に向かっての突き当り、若葉区東寺山のコメダ珈琲店の奥の林地だったところを切り開いた斜面に、今年に入って社殿の新築工事が始まっていた。

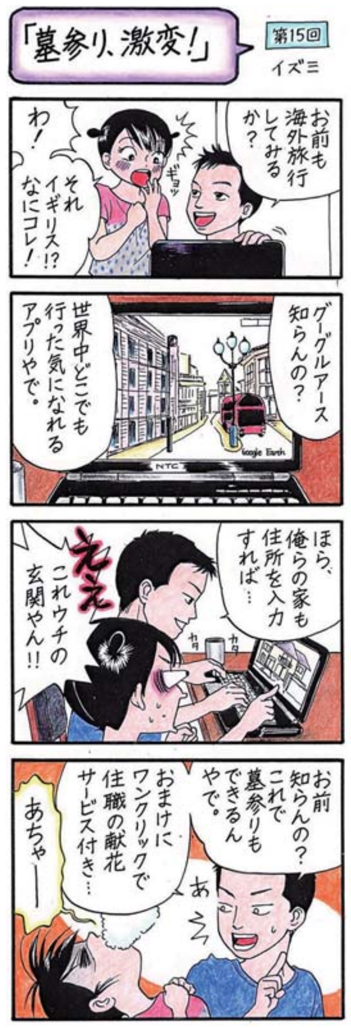
多くの人々が参列した上棟祭では、小川清忠宮司の主宰で厳かな神事が始まり、式典の最後には餅まきが行われ、参列した多くの人々がご利益を求めて興じていた。

千葉市の新名所となる出雲大社千葉総国講社。

来年の初詣は新しい神社で開運を祈ってはいかがでしょうか。

島根県の出雲大社

上棟祭祈願


「墓参り、激変！」
第15回
イズミ
お前も海外旅行してみるか？
ギョッ
わ！
それイギリス!?なにコレ！
グーグルアース知らんの？
世界中どこでも行った気になれるアプリやで。
ほら、俺らの家も住所を入力すれば…
ええ
これウチの玄関やん!!
お前知らんの？これで墓参りもできるんやで。
おまけにワンクリックで住職の献花サービス付き…
あ
あちゃ―

羽山みずきライブショー
8月14日イオン稲毛店で開催

8月14日（水）イオン稲毛店で羽山みずきライブショーが開催された。

羽山みずきさんは演歌歌手で、山形県の鶴岡市の出身。「出羽三山」の巫女を勤め、2016年より歌手デビューのため上京。同年日本クラウンよりデビューし第58回レコード大賞に輝いた本格派の演歌歌手。

鶴岡市出身の羽山みずきさん

当日は全国高校野球大会があり、山形県の鶴岡東高校が9対5で千葉県代表の習志野高校を降した日であり、これを聞いたみずきさんは大喜びしていた。

この日は午後1時と午後3時の二回にわたり、持ち歌の「古いタイプの女です」「道づれ」「女の旅路」などを披露するとともに新曲の「雪割り酒」をさわやかな声で歌い拍手喝采をあびた。

終了後はサイン会や会場に訪れたファンとのツーショット写真にも気さくに応じて握手を交わし楽しいひと時を過ごした。

我が家に投資！これからの快適生活を

地元のリフォーム工事店　（有）マイケン

現在お住まいの「我が家」にちょっとお金をかけて安全と安心とこれからの快適な生活を手に入れませんか？

たとえば耐震補強。短い工期と少ない予算で地震に強い住まいになります。

床暖房を入れれば冬の厳しい寒さも快適に乗り越えられます。更にインプラス（二重サッシ）なら外気を遮断するので寒さは勿論、暑さも和らぎ節電と優しい住まいになります。

また、段差をなくしたり手すりを付けることで体力が落ちても安心して過ごせる住まいにかわります。

台風シーズンに向かい屋根、雨どいの修理もマイケンに相談してみて下さい。早目のメンテナンスが建物を長持ちさせます。

社長のひとり言
『娘の帰省』

大学三年になる娘が下宿先から夏休みで一カ月間帰省しています、毎朝一緒に食事をして素顔を見ていますが、外出する時は化粧をして出かけます、エッまったく別人の顔になっています！どちらが本当の我が子かちょっと複雑な気持ちになりますがどっちの顔も可愛いので、娘がもう一人増えたと思って毎日得した幸せな気持ちで過ごしています。

※連絡先・千葉市稲毛区小中台町1201〜4
☎043・207・7122

村松大（むらまつひろし）の
津軽三味線生演奏
各種ライブ
毎日やっています！
定番お料理付お一人様3000円〜
お酒飲み放題！カラオケあり！
ライブキッチン
居酒屋　ちゃ太郎
きぼーる歩3分
中央区中央3-7-11（小川ビル2F）
http://www.cyataro.net　☎224-5983
営業時間／17:00〜27:00（L.O24:00）【日曜定休】

食糧庁長官賞受賞店
のざわ米店
食べる米ぬか健康法
「玄きな（げんきなこ）粉」製造・販売
特許第3788794号
千葉市稲毛区小深町127
【日曜・祝日定休】☎043-422-2517
至柏　オートバックス　当店　至四街道　●ロイヤルホームセンター　国道16号線　長沼十字路

証明写真受付中！
何度でも撮り直しOK！！
ハセガワカメラ
TEL043-251-8111
稲毛店　ロータリー　至千葉　JR稲毛駅

七五三
七五三早割キャンペーン
10月20日まで
前撮り　美容・着付×1回、撮影用衣装、写真6切1ポーズ付
＋
お出かけ　美容・着付×1回、お出かけレンタル衣装1泊2日付
前撮り付きおでかけパック
3歳女の子　通常34,600円→24,600円より
5歳男の子　通常31,800円→21,800円より
7歳女の子　通常37,800円→27,800円より
七五三衣装展示中
無料！　パパ衣装・ママ衣装
お父様・お母様の撮影用衣装（全日）
確かな技術で"輝くあなた"をキャッチする
フォトスタジオ　カツミ
詳細はホームページで　〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台6-8-14
フォトスタジオカツミ　TEL.043-252-6966
セブンイレブン　マルエツ　当店　ドコモ　東口　イオン　JR稲毛駅

稲毛新聞読者感謝デイ　9月18日（水）10時〜
1日遊んで1800円　★満貫で50P＋跳満80P＋倍満100P還元！
●のぶと会第15クール9月24日（火）10時〜
5回戦　上位者に景品あり　参加費2500円
8月の実績報告　30名の方々が楽しく遊びました。
第一位　小林(幸)様　640ポイント
第二位　石本　様　570ポイント
第三位　栗村　様　560ポイント
最高得点　石本　様　59800点
満　貫　7回達成　小林(幸)　様
他28名が満貫達成
跳　満　4回達成　渡辺(悦)　様
他12名が達成
倍　満　1回達成　土橋様・関様
賭けない・飲まない・吸わないで麻雀
健康麻雀の王様
0120-812-313
JR・京成千葉駅より徒歩6分
千葉市中央区登戸1-13-22シティ5 A棟206号
健康麻雀の王様　電話0120-812-313

第1回　全国空き家サミットinちば
令和元年11月12日火曜日　千葉市民会館 小ホール
13:00〜17:00
基調講演
テーマ「国の空き家対策について」
講　師：豊田　俊郎【参議院議員】
パネリスト：熊谷　俊人【千葉市長】
どなたでも参加できます
無料!!
基調報告
空き家再生ビジネス成功事例!!
報告者：牧野嶋　彩子【株式会社人と古民家】
空き家数846万戸
申込先　一般社団法人 日本空き家空地対策協会 ☎0120-971-851