

「痛み」について考える

(愛知医療学院短期大学 助教 藤本大介(理学療法士))

痛みとはそもそも何でしょうか?痛みのことを知ることで、その付き合い方が少しでも変わるかもしれません。

痛みとは何か?

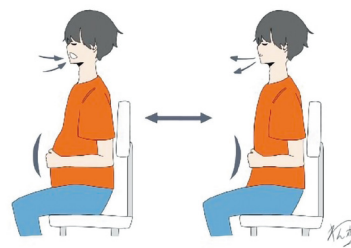
痛みはケガや病気に伴う感覚的なものだけではなく、不安・怒り・恐れなどの感情や痛みに対する自身の捉え方(楽観的・必要以上に最悪の状況を考えるなど)が合わさった不快な体験と定義されています。

痛みへの向き合い方

痛みの定義を踏まえると、痛みの増減には自身の感情や考え方の傾向が影響することが分かります。自身の感情や考え方を客観的に捉え、適切にコントロールできれば、痛みと前向きに付き合えるのではないかと考えることができます。そうは言っても、自分を顧みず社会から求められていることに応えようと頑張り過ぎたり、自身の感情や考え方が揺らいでしまうことも多々あります。その時の対処法をお伝えします。

痛みに対する対処法

行っていただくことは「深呼吸」です。しかし、ただの深呼吸ではなく、目を閉じて行い、息を吸う時には腹部が膨らみ、息を吐いた時には腹部が引っ込むのを感じ取れるように集中します。行っている時は、「ただ自身を観察する」くらいの軽い気持ちで行うことがコツです。この方法は、痛みを感じている時に行うことで痛みの軽減に役立ち、痛みに対して客観的に自身を観察する練習となります。



※今回のお話は、痛みへの対処法の1つです。ご自身に合う痛みとの付き合い方を見つけていきましょう。

防災・減災サポートコーナー 第30話「断水時の応急給水について」

能登半島地震では、石川県を中心に最大11万戸以上の断水が発生し、2カ月後も1万8千戸以上で断水が続いています。清須市も震度5弱以上の地震が発生すれば、液状化現象等で水道管が破損し、断水となる可能性があり、南海トラフ地震の被害想定でも、94%が断水するといわれています。

断水対策として、**地下式給水栓が西枇杷島、新川、清洲地区の小中学校、水道業者が設置する仮設給水栓が清須市役所、清洲保健センター、花咲公園に設置されています。**春日地区は、県営水道の送水管に**応急給水支援設備を設置し春日小中学校等の避難所に給水活動を実施します。**また**キリンビール名古屋工場との災害協定**でタンクに貯留している約230万リットル(清須市民約6.9万人、3リットル/日で11日分)の飲用水を応急給水します。

ただし、大規模震災時の給水は、病院等の医療機関を優先して実施されるため、すぐに給水は始まりません。給水が始まるまで**1人9リットル(3リットル/日 3日分)の水や簡易トイレを備蓄**するようにしましょう。

【出典:名古屋市上下水道局】



【地下式給水栓】



【仮設給水栓】

問 危機管理課(北館3階)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定
24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

広告

下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも
下水道切替工事
ってなに?
費用は
どのくらい
かかるの?
切替工事は
義務なの?

これを見れば
すぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト
下水道切替工事のギモン?

健康で快適な街づくり 株式会社 フタムラ建材店 お問合わせは水道工事業部まで
清須市 フタムラ ☎052-400-3636