

### 伝言板

参加費が有料の場合は1枠5,000円(税別)で掲載。参加費が無料の場合は無料で掲載。(無料掲載応募多数の場合は抽選になります。)

投稿はメール mainichi@bunya.ne.jp FAX 04・7146・7313 まで

※無料掲載の場合の掲載有無は、新聞発行前のお答えが出来ません。お手数ですが、紙面でご確認ください。



東葛毎日新聞社のお問い合わせ  
コンタクトフォームより、『掲載依頼』を選択し、内容と連絡先を記入の上、申し込み下さい。

#### 子ども食堂支援 室内楽コンサート

7月18日(日)13時30分~16時30分  
おおたかの森センター ホール(流山市おおたかの森西2-13-1)。会食が困難になった子ども食堂が、生活に困窮した家庭に食材を配布する活動支援をするためのコンサート。無料。出入り自由。  
※活動のための募金承ります。  
問☎04・7151・5625 (同実行委員会)

#### 第20回我孫子市めるへん文庫作品募集

6月1日~9月7日必着。対象:小中高生。童話及び小説の自作・未発表作品。400字詰め原稿用紙5枚以上10枚以内。持参、郵送、Eメールのいずれかで応募。  
問☎04・7185・1601  
(我孫子市教育委員会文化・スポーツ課 文化振興担当)

※新型コロナウイルス感染症予防のため、イベントが中止または延期となる恐れがあります。詳細は、各主催者にお問い合わせ下さい。

#### 「物差し」は たくさんあるのに 笑顔になれるおしゃべりの時間 人生を変える~宝の山探検

7月14日(水)13時~15時。パレット柏 柏駅東口ドン・キホーテ前。定員12人。参加費500円。問・申込☎090・5509・5398(北川) 主催:介護・認知症の家族と歩む会・笑顔の会・さらら/協力:千葉県福祉ふれあいプラザ フレイル予防ポイント対象事業

#### ときめいて 生きる 「かがみ遊び」体験会 素晴らしい 自分との出会い

7月22日(木)13時~15時。野田市イオンノア 会議室 野田市役所そば。定員12人 参加費500円。  
問・申込☎090・5509・5398(北川) 主催:介護・認知症の家族と歩む会・笑顔の会・さらら/協力:千葉県福祉ふれあいプラザ

#### フェアトレード商品から世界を見よう

7月1日(木)~31日(土)ア-シアンショップ 柏(柏市松葉町3-15-1ウエルシティ2F) ミャンマーなど紛争地域の商品を買って現地の人の生活を支えよう。フェアトレード商品の販売  
問☎04・7133・3930(同店) 営業時間 11時~18時、定休日:日曜祝日

## 連載「がん診療最前線」

### 30. 乳がん…かかると多いが 治る人も多いが

医療の最前線で活躍するスペシャリスト 森園英智先生

国民の2人に1人が乳がんにかかると言われています。乳がんは女性に多く、乳がんの割合が増え、乳房を切除する手術やリンパ節を切除する手術が増えています。乳がんは、早期に発見されれば、治る人も多くあります。乳がんは、かかると多いが、治る人も多いが、早期に発見されれば、治る人も多くあります。乳がんは、かかると多いが、治る人も多いが、早期に発見されれば、治る人も多くあります。

森園英智先生

新東京病院 乳癌外科部長

問☎047・366・7000(代表)受付8時~11時30分・13時30分~16時(日曜・祝祭日休診)

乳癌外科 新東京病院 ホームページ

## ひななっちゃんの 「かわいいーって…」

絶賛子育て中です!

風邪をひいたり、転んだり、爪で顔を引っ掻いたり…いろいろなあるなあと思いがちながら過ぎていきます。

日々成長し、できることが増えてきました。まずとにかく喋ります。

「あ!みてー!」というのが口癖で、なにか見てほしいものがあるときに使います。犬を見ても「あ!みてー!」ショベルカーをみても「あ!みてー!」部屋にゴミが落ちていても「あ!みてー!」 すみません…掃除します。(笑)

そんな我が子が、最近覚えたのが「かわいいー」です。どこで覚えたのか「かわいいー」と言いながら、手のひらをグーにしてほっぺの横にくっつけます。写真を撮るときも「かわいいー」と両手をグーにして、こちらを向くようになりました。確かに、普通なら「かわいいー」のかもしれないのですが、我が子は全力で両手の握り拳をほっぺにつけるため、顔が潰れてしまいます。「か、かわいいー…かな…汗」

一所懸命なので、微笑ましいと思うのは『親バカ』ですよ。毎回潰れた顔が写真に写るので、思わず笑ってしまいました。そんなお話でした。

間もなく2歳。どんどん大きくなります。

ひなたなほこ(ひななっちゃん)  
千葉県柏市を中心に活動する表現教育アーティスト。自主制作のファーストシングル「柏シワ」はわずか1年で1000枚を完売し売上を柏市に寄付。

## 読者の お便り

6月のアンケート「あなたの願いごと」みなさんの願いごとが叶いますように!

コロナが終息して、有料老人ホームに入居している95歳のおふくろに会いたいです。それまで元気で頑張ってください。近いうちに会いに行きます。(柏市・中澤さん・65)

なかなか会えない状況ですね。安心して会える日が早く来ますように…。

社会人になって、いつかなれたらと思っていた保育士。今年初めて保育士試験を受験しました。久しぶりの勉強に四苦八苦しながらも、筆記試験をどうにか終え、今は結果待ちです。今から結果を諦め半分楽しんでます。出来ることなら一発で合格したい。筆記が受かったら、次は実技試験のための勉強です!がんばるぞー!(我孫子市・なつさん・33)

投稿いただいたのが一カ月前、その後はいかがだったでしょうか。合格願っております。

## 「スマホによる肩こり」

「電車に乗ると乗客のほとんどがスマホを操作している。そんな光景が日常茶飯事になりました。便利で生活に欠かせないものですが、長時間の使用により肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、ドライアイなど、スマートフォン症候群と呼ばれる弊害も出ています。

スマホを使用するとき、首を倒す角度が15度で22kg、30度で18kg、45度で27kg、60度で27kgもの負荷が首や背中、筋肉にかかると言われています。慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などは、首のこり、吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなどを引き起こすことでもあります。思い当たるときは、壁に背を向けて頭、背中、お尻、踵それぞれが壁につくか確認してみてください。頭が自然と壁につかないときは、ストレートネックの可能性が非常にあります。

人間の頭はボウリングの玉程の重さで、成人で約4~5kgあります。この重さを首の骨(頸椎)が支えています。首の骨は、首の骨にカブっていることで、身体の上にくる重さを支えています。必要最低限の力で頭を支えています。長時間うつむいていたり、頸椎が真っすぐになる「ストレートネック」になることがあります。

首を倒す角度が15度で22kg、30度で18kg、45度で27kg、60度で27kgもの負荷が首や背中、筋肉にかかると言われています。慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などは、首のこり、吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなどを引き起こすことでもあります。思い当たるときは、壁に背を向けて頭、背中、お尻、踵それぞれが壁につくか確認してみてください。頭が自然と壁につかないときは、ストレートネックの可能性が非常にあります。

【改善方法】  
①スマホの長時間使用を控え、目の高さで見ると、同じ姿勢を続けないように20~30分一回姿勢を変え、首周りのストレッチをする。骨盤を立てて座る。足を地面に付ける。猫背にならない。  
②入浴して体を温め、筋肉のこりを取る。

田辺薬局 新松戸西店  
松戸市新松戸6-39  
☎047・312・1355

問合わせ ☎047・360・3600 一般社団法人松戸市薬剤師会

## 「スマホによる肩こり」

「電車に乗ると乗客のほとんどがスマホを操作している。そんな光景が日常茶飯事になりました。便利で生活に欠かせないものですが、長時間の使用により肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、ドライアイなど、スマートフォン症候群と呼ばれる弊害も出ています。

スマホを使用するとき、首を倒す角度が15度で22kg、30度で18kg、45度で27kg、60度で27kgもの負荷が首や背中、筋肉にかかると言われています。慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などは、首のこり、吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなどを引き起こすことでもあります。思い当たるときは、壁に背を向けて頭、背中、お尻、踵それぞれが壁につくか確認してみてください。頭が自然と壁につかないときは、ストレートネックの可能性が非常にあります。

【治療薬】  
痛みがあるとその部分に緊張し、筋肉が硬くなるので、こりを繰り返すので、消炎鎮痛成分を配合した内服薬(ロキソニン、タイレノールなど)、外用薬(シップ薬など)により、痛みを初期の段階で抑え、悪循環を防ぎます。  
筋肉疲労、緊張に効くビタミンB1、血行不良を改善するビタミンE、肩こりの原因のひとつである末梢神経の傷を修復する活性型ビタミンB12などのビタミン剤や、体を温めることで筋肉のこりを和らげる葛根湯なども効果的です。  
これらの薬でも改善しない場合には、医療機関を受診するようにしてください。

担当薬剤師 東風平秀博

自由に旅が出来る世界になりますように…。

結婚して1年半くらいになりますが、いまだにコロナの影響で新婚旅行に行けていません。新婚旅行とは言わないかも知れませんが、終息後はぜひ海外に旅行したいと思っております!  
(流山市・渡辺さん・26)

読者のお便り募集中  
読者のみなさまの声を随時受け付けています。東葛地域で取り上げてほしい話題や、調べてほしいこと、紙面への感想など幅広く募集しています。

↑投稿はこちら