



## 大きなスズメバチ。

お客様から「最近、ガチャでスズメバチが人気ですよ」との情報を得ました。1000%ダンゴムシを入手したのは2年前ですから月日が経つのは早いものです。このスズメバチもリアル。そしてデカい。欲しいかといえば欲しくはない。でも気にはなります。

そして、スズメバチって視聴率をもってるそうです。夕方のテレビでやたらとスズメバチの巣の駆除ってやってませんか？あれって見入ってしまう何かがあるみたい。人間とスズメバチとの抗争の記憶がDNAに刻まれているのでしょうか？



## いつも右肩が凝るという方。その原因是「マウス」かも？

慢性の肩こりでも、いつも同じ側が凝る人もいれば、その時々で凝る側が違う人がいます。利き手が右だとしたら、右手を使い過ぎて右肩が凝るケースもあれば、左手を使わな過ぎて固まってしまい左肩が凝るケースもあります。

そして、案外見落としがちなのがパソコンでのマウス操作。ちよこちよこ動かすだけのようですが、一日中パソコンに向かっている人などは凝りの大きな原因になります。手を動かしているだけでなく、前腕、上腕、肩甲骨、背中、肩、首と連動しているので、これらの部位も凝ってきます。

そもそも、筋肉にとってどんな動きがいいかと言えば、色々な方向に大きく動かすこと。逆に負担がかかる動作とは、同じ方向に小刻みに動かすこと。マウス操作はまさに筋肉への負担がかかる代表選手みたいなものなんです。

そこで試してみてほしいことは左手でのマウス操作です。徹底して左手だけというのではなく、右使ったら今度は左くらいの意識で構いません。微妙なタッチは右で大雑把な動きは左という風に。左手を使う効果としては、左を使っている間は右が休めることになります。



例えば、一個のダンベルで腕をトレーニングするとして、右腕をガシガシ鍛えると疲れて上がらなくなってしまうでしょう。そうしたら左にダンベルを持ち替えて鍛えますね。そして、左が上がらなくなったら右を再度鍛えるとインターバルがあったおかげでまた上がるようになるでしょう。

些細なことですが、筋肉を使い続けずに定期的に休ませることは有効なコリ対策です。

# 私は痛いのが嫌いです。痛みと上手に付き合うには？

痛みについて改めて勉強しようと思いつき取った本。

『ココロとカラダの痛みのための邪道な心理療法養成講座』

座 順間 剛

面白いと思ったのが、生物の獲物を感知する話。

普通の生物は五感を駆使して獲物を認識しています。

なので、五感的に遮断された箱に入れられた獲物は感知できません。しかし、ピット器官を持つ一部のヘビは五感的に遮断された獲物でも、熱を感じて認識できそうです。ピット器官で「熱を痛覚（痛み）として感じている」と考えられています。

人間にはピット器官なるものはありませんが、そういえば「視線」って五感で感じられるわけではないけどわかるよなーと思ったわけです。「なんか誰かに見られてる気がする」という感覚は誰にでも経験があるんじゃないでしょうか。

ふと視線を感じる先を見返すと自分を見つめる猫がいたりとか。人類がまだ野生動物の脅威にさらされていた時代には、獣の視線を素早く察知できるかどうかは生存にかかわっていたでしょう。

そして、視線は冷たかったり温かかったりするなーとも思いました。言葉においても「冷たい視線を浴びる」とか「好きなアイドルに熱っぽい視線を送る」など温冷痛の表現は普通にあります。今の時勢でいうとマスクをつけて電車に乗り込んだりしたら、周囲から冷たい視線を浴びることができることでしょう。

そんな冷たい視線を喜ぶ感性もありそうです。地方の成人式で暴れる若者などは、周囲の冷ややかな視線を浴びたとしても「目立ってやったぜ」と悦に入ってそうです。逆に温かい視線でも嫌がる人もいそう。例えば、中学生が何かの賞をとったとして、全校生徒の前で表彰される場面など。目立つのが嫌な中学生などは温かな視線を浴びたとしても嬉しいどころか恥ずかしくて小さくなっているとか。

さて、「内受容感覚」とって存知でしょうか？身体の内側を感じることで、空腹感や口渴感、心拍などの内臓の感覚になります。一方、外受容感覚は身体の外側を感じることで視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚。そして、皮膚の痛みは内受容感覚に分類されます。この内受容の感覚センサーは筋膜（筋肉が筋膜に覆われていて、さらに皮膚が覆っている）にあるようで、先ほどの視線を感じるなどはこの筋膜にあるセンサーで感じているのかなーと思った次第です（仮説）。

**編集後記** 痛みの特性として、痛みそのものに注意が向いているときは痛みは増強します。それをふまると痛みの心理療法の極意は、注意を自分に向けず、外の世界に向けることだそうです。これって小さい子供にお母さんがやる「痛いの、痛いの、飛んでけ～」ってやつですね。



三編書店

【大泉】