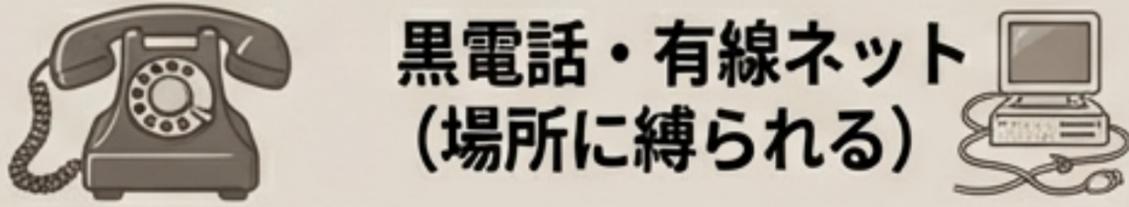
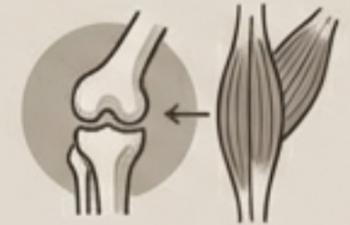


# 【常識のアップデート】30年前と現在、どう変わった？

項目	🕒 30年前の常識	🌟 今の常識
通信・生活	 <p>黒電話・有線ネット (場所に縛られる)</p>	 <p>スマホ・Wi-Fiで どこでも繋がる</p> 
価値観・マインド	 <p>我慢・根性が美德。 とにかく耐える</p>	 <p>効率・再現性・ 「科学」を重視する</p>
スポーツ・健康	 <p>練習中は水を飲むな。 痛みは根性で耐える</p>	 <p>水分補給は必須。 痛みは「身体のサイン」</p>
医療・痛みの常識	 <p>レントゲンで異常なし =問題なし (気のせい)</p>	 <p>画像に写らない 「神経・脳・心理」も評価する</p>
治療のアプローチ	 <p>骨や筋肉など 「構造 (外側)」だけを見る</p>	 <p>脳や神経など 「機能 (内側)」も重視する</p>