

マーちゃんどうしたの？

石川 智信

ある日、机に顔をうつ伏せていた妻に、「マーちゃんどうしたの？」と訊いた。早朝 5 時過ぎのことである。懸命に言語療法の宿題に取り組んでいた。どうしてもわからない言葉があり、昨日から気にかかっていたらしい。「あなたのご主人のお名前はなんとおっしゃいますか？」「なんと」という意味を説明せよと言われて、はたと困った。このような副詞は小さい時から理屈抜きに覚えてきた言葉である。それをいまさらどう説明したらいいのか、困惑するのみであった。

先日、妻の中学時代の恩師と出会う機会があった。自宅に飾っている自分の絵を見ていただきと招待したのである。その際先生は、私の知らない妻の中学時代の様子を語ってくれた。授業中は食い入るように聞いていたそうで、下手なことを言うとすぐに指弾されそうな真剣さを漂わせていたとのことである。そして3年生の時の習字が掲載された当時の学校新聞を持参し、見せて下さった。自分以外の人のはすべて上手に思える悪筆の私であるが、男勝りの迫力とのびやかさを感じる「意見発表」という字に思わず見入ってしまった。そしてその頃の秀才振りを聞かされて感心する一方で、その努力の成果が詰まった左脳を一瞬にして崩壊させたクモ膜下出血が、あらためて恨めしく思われた。

しかし本人はくよくよ考える私を尻目に、毎日を充実させて生きている。もう一度言語中枢を再構築するために中学時代と同じように、真剣に食い入るような眼差しで宿題に取り組んでいる。とにかくわからなくなると、こちらが何をしようかお構いなく、「あの一、ちょっと・・・」と私を呼ぶ。そのたびに「マーちゃんどうしたの？」と、私は紙と鉛筆を持って駆け寄る。

最近ゆかたパーティで披露する今井美樹の「プライド」を毎朝弾いて歌っている。そしてある日突然「と・も・の・ぶ・も歌うよ。い〜い？」と私を手招きする。オタマジャクシを読むのが苦手な私は妻の毎朝の歌声で覚えていくしかなく、「そーだね」とあいまいに返事する。すると「本当よ、絶対よ」と真剣な目で、私が「ハイ」と返事するまでたたみかけてくる。

左脳の再生だけでなく、右脳の活性化も同時に行っている妻の1週間のスケジュールはぎっしりである。しかし実に楽しい。久しぶりに妻と会う人々は皆、「万佐子先生は若くなりましたね」と言われる。今は中学生に戻っているのかもしれないと思う。子供ができてから我が家では妻のことを、ママの「マ」と万佐子の「ま」を掛け合わせて「マーちゃん」と呼ぶようになっていた。しかし今は中学生になった妻に声掛けしているような錯覚に陥ってしまう。でも「マーちゃんどうしたの？」と目の前にいる妻に語りかけることができる私は、本当に幸せ者だと思っている。



「夢・スポーツ・ありがとう」

いしかわ内科医師 山田 琢也

夢は在った時期・無かった時期の両方ある。中学生時を例にとるとスポーツキャスター、政治家だった。後者は鹿児島に居た当時、奄美群島区の「保徳戦争」とまで呼ばれた徳田虎雄と保岡興治の壮絶な大激戦、かたや新潟3区では田中角栄の史上最高得票といった報道に興奮し、触発された。

前者で、最も影響を受けていたのは、朝日放送の植草貞夫アナウンサーだ。「荒木大輔鼻つまむ」。「甲子園は清原のためにあるのか〜」など植草語録とも云うべき数々の名台詞を残した人だ。そして最近また注目のアナウンサーがいる。朝日放送の清水次郎アナだ。昨夏の甲子園、沖縄・興南高校が優勝まであとワンアウトという場面。「52年前に首里高校が持ち帰ろうとして、沖縄の海に流されたあの土は、今頃どこを漂っているでしょうか」。優勝を決めた瞬間は「半世紀前、甲子園の黒土すら持ち込めなかった琉球の島へ、深紅の大優勝旗が初めて渡ります。沖縄の夢・しまんちゅの悲願を、興南高校、春夏連覇の偉業で叶えました!!」。特に、当時の検疫に引っ掛かり棄てられざるを得なかった甲子園の土「あの土は今頃どこを…」のくだりが好きだ。

さて、観るほうは高校野球にプロ野球、サッカーも日本A代表戦、W杯、欧州選手権、クラブ世界一戦、高校サッカーなどに熱が入るが、自分がするほうは趣が異なってくる。小学の剣道に始まり、大学はテニス。この学生時代のスポーツ遍歴のスタートとラストの



種目が偶々とはいえ院長と逆なのがおもしろい。その間に来る種目は院長のほうが多彩であり、聴くと面白いこと請け合いです。私は、今はボクササイズ、正確に言うと、ボクシング・キックボクシング・空手・ムエタイなどの要素を取り入れた格闘技系のプログラムにもう2年以上はまっている。はまっているというほど足繁くは通えていないのだが、「ボクササイズは(スポーツクラブに

辞めずに続けて通うという) 継続率が高い」という某新聞記事を、地で行っている。スポーツ観戦をしていると、筋書きのないドラマに胸を打たれたり、元気をもらったり、人生や仕事の参考・教訓になったり、感動を「ありがとう」という気持ちにさせられる・してくれる。

この「ありがとう」という言葉、私が最も好きな部類に入ってくる。

「ありがとう」でまず連想するのは、記憶にまだ新しいNHK連続テレビ小説・ゲゲゲの女房の主題歌・いきものがかりの「ありがとう」という曲…。この続きはまたの機会に。

コラム

山口澄夫

★ 日本の発電は大別して次のとおり三つに分けられると思います。

一 水力発電

これは昔からある「ダム」を造って水を溜め、その落下力によって発電するシステムで、最もポピュラーな発電方法であると同時に公害も比較的少ない元々古来の発電方式です。

二 火力発電

石油か灯油を燃やしてその熱で蒸気を作り、その力により発電するもので、煙を発することによる公害が社会問題となりました。

三 原子力発電

アメリカが原子爆弾を発明して広島・長崎に使用して以来、原子の火が電力に使えることがわかり急速に発達した発電方法です。



今回はこの内、今新聞等で問題になっている原子力発電について述べてみましょう。

『図書館調べ』

〈原子力発電の仕組み〉

原子力発電の仕組みは、火力発電のボイラーを原子炉に置き換えたものと考えとよいでしょう。原子炉の中でウランなどの燃料をゆっくりと安全に核分裂させて、その熱で蒸気を作りタービン・発電機を回します。原子力発電所では、放射線や放射性物質が外部に放出されないように各種容器などで閉じ込めたうえ、さらに多重防護の考え方によって、もし原子炉に異常が起こった場合には『確実に原子炉を止める。燃料を冷やす。放射性物質を閉じ込める。』ことが出来るよう何重にも安全対策を講じています。

熊本だより

～2011年7月～

熊本託麻台病院 呼吸器内科部長

松本 武敏

宮崎に通う日々から熊本を離れない生活になって早いもので2カ月が経ちました。宮崎のおいしい地鶏とほどよい焼酎が懐かしくなっています。まずは、三友会便りに再び文章を書かせて欲しいという、私の願いを聞いてくださった担当の皆さんに感謝します。

先日、第66回日本呼吸器学会・日本結核病学会九州支部 春季学術講演会が熊本で開催されました。午後からのシンポジウムで「呼吸器領域における終末期医療」が企画され、在宅ホスピスを実践している「いしかわ内科」(私が以前、在宅ホスピスを行っていたので)に籍をおいていた私にも、話をするように学会長より機会をいただきました。

全体で2時間半、5人の演者による各々18分間の発表と1時間の全体討議でしたが、私はその中で

- ①病院から自宅に帰る前の段階での「退院調整・退院支援」が重要でそこでの医療従事者と患者さんやご家族、そして医療従事者とのコミュニケーション(例え「悪い知らせ」であっても一緒に相談していく)を大切にすること。
- ②特別養護老人ホームのユニットケア・個室化を推進する理論的根拠を示された。故 外山義先生の業績として「1人部屋」ではなく「個室」が求められる社会的要請があり、病院であろうと「個」を大切にすべきだし、その延長戦上で在宅がある事。
- ③終末期に至る過程であっても大切に行っていくべき「終末期リハビリテーション」の紹介をしながら、大田仁史先生や藤原茂先生の文章からの引用、といった内容でまとめました。

そこで、つくづく患者さん方と一緒に進めて行くという視点について改めて考えさせられました。そんな矢先に、日経メディカルという雑誌で、色平哲郎先生が、先日亡くなられた、NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)の理事長・辻本好子さん(享年62歳)の事を書いた文章に出会いました。

色平先生の文章をお借りして、辻本さんの表現を紹介したいと思います。

以下「辻本語録」です。

「患者が医療の主人公になるために、できることは自分達で努力し、どうしてもできないことだけ専門家の助けを借りよう」

「果たすべき患者の責務もあるはずだ」

「国民皆保険の恩恵に浴し続けて50年、私たち患者は受け身のままに甘えきってきた」

「患者と医療者がそれぞれの立場と役割の違いを認め合い、尊重しあって、協働する」

「何より医療が不確実性と限界性を伴っている現実をもう少し患者が理解し、期待と依存の呪縛から立ち上がる事。その上で1人ひとりがそれぞれに「どういう医療を受けたいか?」を意識して、言語化すること。さらには医療者と協力関係を築く一方の担い手となるべく、コミュニケーション能力を身につけるための努力をする。こうした自らの医療ニーズを見つめ直すことと、果たすべき責務を考えることから、患者の自立の第一歩がスタートすると思います」

そして辻本さんによる「医療にかかる10カ条」です。

1. 伝えたい事はメモして準備
2. 対話の始まりはあいさつから
3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5. これからの見通しを聞きましょう
6. その後の変化も伝える努力を
7. 大事なことはメモをとって確認
8. 納得できないときは何度でも質問を
9. 医療にも不確実な事や限界はある
10. 治療方針を決めるのはあなたです

私自身は、辻本さんにお会いしたことはないのですが、九州電力・熊本電力所における健康講話でも、「賢い患者になりましょう」「自分の身は自分で守る」とお話しただけだったので「賢い患者になりましょう」を合言葉に、活動されていた辻本さんが亡くなられたことを聞き、1990年にコムルを創設されてからの活動に改めて敬意を表する次第です。医師たちとどう接したらいいかを一緒に考えて「患者は医療の消費者。お任せにせず、自分で判断しよう」というのは、今後の市民社会では、特に重要になると考えています。



これから夏の暑さが本格化します。熊本よりは宮崎は凌ぎやすい気候ではありますが、体調に気をつけて、ご自愛下さい。
また、お目にかかる機会を楽しみにしております。

リハビリシリーズ その3 姿勢について

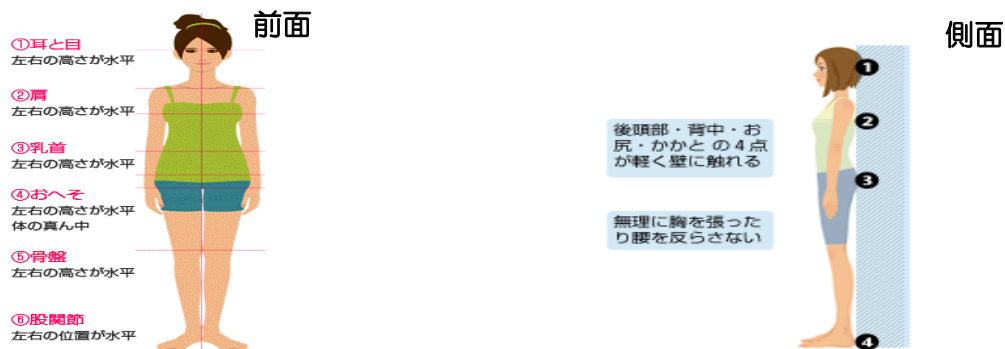
姿勢の良い人を見て、健康的で若々しいなと感じる事はありませんか？反対に姿勢が悪いとその印象も変わってしまいます。また異常姿勢から肩こりや腰痛、呼吸機能の低下などの二次障害を引き起こす事もあります。今回は、異常姿勢の原因やきれいな姿勢を維持するための予防法について述べていきたいと思います。

①なぜ悪い姿勢になってしまうのか？

その原因は日常生活（主に職業性）での慢性的な疲労に加え、加齢に伴う筋力低下や骨の変形などが関係するといわれています。農業や裁縫などをされてきた方々の背中や腰が曲がってくるのはそのためでしょう。机上での仕事が多い方でも、机や椅子の高さ・パソコンの位置などから姿勢が悪くなってしまうこともあります。また、日頃の立ち姿勢や座り方のクセによっても姿勢は変化していきます。このように私達の生活習慣は様々ですが、毎日同じような疲労やストレス（体のクセ）が姿勢に及ぼす影響は大変大きいのです。

②正しい姿勢とは？

全身鏡を用意して、前と横からの姿勢を観察してみましょう。正しい姿勢とは、前から見たときに肩・胸・腰・膝の高さが左右対称でること、横から見たときは耳たぶから下ろした垂直線が肩・股関節・膝関節・足関節を通る姿勢です。横から見るのがわからない時は壁を背にして、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとが壁面に触れるようにして立つとわかりやすいでしょう。前に倒れる様に感じるかもしれませんが、これが正しい姿勢なのです。



③予防するためには？

姿勢を保持するために重要な筋肉を鍛えることが大切です。姿勢を保持する主要な筋は、背筋・腹筋・お尻・太もも・ふくらはぎの筋肉です。以下の写真の運動を行うとこれらの筋肉が鍛えられます。先程の正しい姿勢を意識するだけでも十分筋力維持できると思います。お腹にぐっと力を入れて、頭頂部から紐で吊られているような姿勢をイメージするとよいでしょう。また、関節や筋肉の柔軟性を保つことも大切です。体の柔軟性が低下することで、筋肉も硬くなり痛みの原因になってしまいます。時々背中や足を伸ばす様なストレッチも取り入れると良いと思います。



お尻あげ



四つ這い訓練



足あげ



踵あげ

※各運動を 10回×2セットずつ行ってみましょう。

最後に・・・毎日のストレスから無意識のうちに取ってしまう楽な姿勢は徐々に悪い姿勢に繋がっていきます。そんな時こそ「肩の力を抜き、スッと背筋を正す事」を心がけていきましょう。目線の高さや視界も少しずつ変化し、心の余裕さえ感じられるようになるとと思います。ちょっとした意識で心も体も晴れ晴れとした毎日を過ごせるようになってくるといいですね。

理学療法士 高橋祐美

第46回祇園自治会大運動会

いくつはい
るかな？



子どもたちの
走る姿、いい
ですね！

輪ころがし上手
ですね。



院長先生、
がんばって～！

ムカデ競走。応援に
も力が入ります。



5月8日 日曜日、出水口公園にて祇園自治会大運動会が開催されました。今年で46回目を迎えたこの大会に、今回も参加させて頂きました。朝方、空は雨模様、開催できるのか心配された運動会でした。天気が回復するという天気予報を信じ、決行！！

ぬかるみを避けて運動場の半分を使って、玉入れ競争や徒走等の競技を行なうことになりました。プログラムが進むにつれて、天気が回復！！最後のリレー競走では夏のような暑さになっていました。

いろいろな年代の方々が参加され、温かい和やかな雰囲気での運動会でした。



いしかわ内科 ゆかたパーティー



「もう一度、日本の文化を見直そう」というテーマのもと、いしかわ内科 ゆかたパーティーがとり行われました。着物や浴衣をまとった美男美女(?)が大勢出席し、心落ち着く一時を過ごす事ができました。

万佐子先生のピアノや歌、山田先生のピアノ演奏と田原事務長のギター等々、当院はエンターテナー揃いだという事を実感したイベントでした。

来年は、院長の隠れた特技(があるのか判りませんが…)

を是非拝見したいものです。

最後に、この日の万佐子先生の着物の帯は、先生が描かれた「パイナップル」の絵を、帯にしたものです。世界に一つしかない芸術作品です。(おしゃれですね。♪)

ディケア 甲斐

新人紹介

祇園デイサービス
センター



介護職 樹 有加里

7月から祇園デイサービスセンターで働かせて頂いております。まだまだ解らない事ばかりですが、一生懸命頑張ります。宜しくお願ひします。

【よもやま話】

最近「節電・節電」と、連日テレビから聞こえてきます。私は、高齢者にかかわる仕事をしているので、「節電」よりも「高齢者の脱水・熱中症」を心配してしまいます。この間も「節電しなくてはいけないので…」と言われて、40度近い部屋の中で、クーラーも扇風機もつけずに過ごしている高齢者がいらっしゃいました。確かに、電力事情を考えると「国難」かもしれませんが、一人一人が健康であって初めて「国難」を乗り切れるのだと思います。「こんな時期なので、節電をしなければ…」と考える高齢者に一言。

「節電も大切だが、あなたの健康はもっと大事です。」
(甲斐)