



コロナ感染症が試す人間力

石川 智信

今年の桜は、ばらばらに咲いて統一感がない。まるで子供がすねているように見える。毎年人々の別れと出会いの季節に、人の気持ちを和ませ前を向かせてくれる桜は、まさしくスターである。しかし今年は皆が自分を愛でてくれない。自分の存在価値を認めてもらえず、すねているような咲き方である。というよりも、私の気持ちがコロナ騒動で何とも言えない暗鬱な気持ちに陥っているためにそのように感じてしまうのであろう。決して桜に責任があるわけではない。私の心に余裕がないからである。

思い返せば阪神淡路大震災の際に都市集中型の街が震災に弱いことを学んだはずであった。東日本大震災の時には想定外のことが起きうる自然災害の前で、人の絆の大切さを心から実感したつもりだった。しかし、私たちは大きな犠牲のもとに与えられた自省の機会を早々と手放してしまった。防災力を高めれば現状を維持できると思い上がり、都市集中の構図をむしろ推進し地域社会のつながりが細っていくことを変えようとはしなかった。

そんな中、ウイルスという目に見えない敵との遭遇に人間社会は混乱の極みに陥っている。マスクを高値で転売して儲けを企む人がいる。SNSのデマを自分で検証できずに踊らされ、慌ててトイレットペーパーを買い漁る人がいる。コロナ感染者や医療者の家族に対しての過剰な対応を取る人がいる。本当に助け合えないといけないうちに自分だけの保身に走り、あるいは人の弱みに付け込んだ行為をする。なんと人は悲しい存在なのであろうか。

今回、感染予防については毎日溢れるばかりに報道されている。しかし人間も自然界の生き物である以上、自然淘汰の運命から逃れることはできない。年を取ることや、生活習慣病のコントロールが不十分であることは免疫力を落とす。コロナに限らず感染しても重症化しないためには、普段からどのような生活を送るべきかを論じることが重要である。だが今の報道は目前の危機を煽り立てるだけで、その肝心の議論を行っていない。

夜更かしせず、偏食せず適度の運動を心掛ける。タバコは吸わず、生活習慣病に本気で取り組むなど、ウイルスとの戦いに勝利するための大前提の議論は、今の危機には間に合わないとのことなのだろう。しかし今言わなければ、コロナ騒動が収束すれば結局また人の脳裏から消えていく。今回多くの犠牲者が伝えてくれていることを無駄にしたいくないものである。

どんなに医学が進歩しても、人間はウイルスとの戦いに終止符を打つことはできない。コロナに対する薬やワクチンが開発されても、すぐにまた新たな変異ウイルスは出現する。要は普段からの節制、そしてそれでも感染して重症化した時には覚悟を決める、他人のせいにはしないという人間力が試されている。

「上見て進め 下見て暮らせ」

健幸くらぶ万智
尾崎雪雄・久子

いばらの道を歩んだ私は、終戦間もなく不幸にして家の農家手伝いの栗拾いに行き、左足の大けがをしてから障害者となった。7～8年は入退院を繰り返し、やっと快方の兆しが見えたころ、このままではいけないという思いから、理容師の学校に行く。周りは若い青少年ばかり。みごと免許を取得、昭和42年に山口県岩国市天尾の駅近くに店を出すことができた。その間、妻と出会い結婚、そして2人の女の子にも恵まれながらも、子育ての事はあまり口出しせず妻任せだった。そんな妻は病院の託児所で定年まで勤め上げた。

長女は看護学校、次女は私の後を継ぐ思いで理美容学校に進学し、それぞれ免許を取得したが、次女は癌という病でこの世を去った。46歳という若さである。

次女の夫も脳梗塞で急死し、残された3人の孫は、夫側の祖母に育てられ、今では立派な社会人と大学生になって頑張っている。私は30年務めた理容店を閉め、デイケアを週1回利用するようになった。空いた時間は、列車に乗って、パソコン教室に通うようになり、やっと2年10ヶ月で面白味を感じていた。ローマ字変換もできなかった私が、年賀状作成ができるようになり、よく近所の人から頼まれていた。

もちろん、自宅周辺の散策も欠かさず行ってきた。私の住んでいた、岩国の家の周辺は300mほどの農道があり、頭上を列車が走り、行く先左は田んぼ、右は二輪草が咲き、小鳥の囀りとともに清流錦川の澄んだ水からは魚が見える、とても素敵なおところだった。

4月になると桜の花と二輪草の花があたり一面を埋め尽くし、地区をあげてのイベントで「二輪草まつり」があった。夜はカラオケや詩吟などの催し物もあり、楽しかった思い出が今も蘇る。その楽しかったまつりも今は高齢化に伴い無くなったそうだ。

その内、私の兄姉が亡くなり、寂しい思いをしている頃、宮崎に住んでいた長女夫婦に「宮崎に来ないか」と言われ、悩んだ末、意を決して市役所に出向き転居の手続きをおこなった。

かかりつけの先生やりハビリの先生、そして近隣の人や友人に別れを告げ、住み慣れた故郷を後にした。今では、宮崎に住んで1年が経ち、長女夫婦や孫とともに宮崎のいろいろな場所に連れて行ってもらっているが、行く先々で、あの住み慣れた岩国市ののどかな風景が蘇る場面もあり、ここ宮崎が私の第2の故郷と思うようになってきた。まだまだ、私はやりたいことがたくさんある。健幸くらぶ万智を利用しながら、人と話し、運動をし、孫たちに負けないくらい妻と元気で過ごしたい。

最後に、90歳のこれまでの人生を振り返りながら、これからの自分の生き方は、これまで同様に「上を見て進め、下を見て暮らせ」でいこうと思う。



血圧ってなんだろう？

いしかわ内科外来・訪問看護
看護師 湯地早苗



「家では低いのに、ここに来ると高くなるがね。」

外来受診時の際、診察前に血圧測定を実施していますが、受診される患者様からこうした言葉を聞くことがあります。

降圧剤を服用中の患者様の多くが自宅で血圧測定を行なっていますが、自宅で測定した値よりも病院で測定した値の方が高い数値になる光景をよく目にします。これは『白衣高血圧』と呼ばれており、病院という環境や医師・看護師などを見ることで緊張し、それがストレスとなって血圧が上昇する現象です。

ではなぜストレスを受けると血圧が高くなるのでしょうか？そもそも血圧とは身体のどのような仕組みを言うのでしょうか？

人間は、必要とする血液を心臓から全身に送り込むことで生命を維持しています。血圧とは、心臓が縮んだり広がることで血液を全身の血管へ送り出す力（心臓の血管壁を押す力）のことを言います。一般的に『上』と言われるのは最高（収縮期）血圧=心臓が縮み強い力がかかっている時の値で、『下』は最低（拡張期）血圧=心臓が血液を送り出し広がっている時の値のことです。

血圧に影響を与える要因は、肥満・喫煙・食生活等の生活習慣や気温の変化等さまざまですが、その中には不安や緊張といったストレスも含まれます。人間はストレスを受けると脳から副腎ホルモンが分泌され、そのホルモンによって交感神経が刺激され血管の収縮が起こることによって血圧が上昇します。先述の『白衣高血圧』もこのようにして起こります。

周知の通り、高血圧はさまざまな病気につながるため、血圧測定の習慣化や適度な運動、食生活の改善等により病気を未然に防いでいくことが大切です。特に『白衣高血圧』傾向にある人は、病院では血圧が高めに出してしまうため、家庭での定期的な血圧測定・記録が重要になってきます。日本高血圧学会ガイドラインでは『高血圧判定では診察室血圧よりも家庭血圧を優先する』とされており、家庭血圧における高血圧基準値は、**最高（収縮期）血圧 135mmHg 以上かつ/または最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上**と提起されています。

【家庭での血圧測定のポイント】

- ①起床時や就寝前などの安静状態で測定する。
- ②同一時間帯に測定する。
- ③必ず座って測定する。
- ④毎日の血圧変化を記録する。



★当院外来では、家庭用に血圧自己管理手帳を数種類準備しています。

血圧のことが気になる方はお気軽に医師や看護師へお声掛けください。

令和2年4月より 外来診療医師が変更になります

令和2年4月より診療医師が下記の通り変更となります。
ご迷惑をお掛け致しますが、どうぞご了承くださいませ。

*また、かねてよりお知らせしておりましたが、受付終了時間も下記の時間に完全移行いたします。

	月	火	水	木	金	土
午前 診療時間 8:30~12:30 ●受付 12:00まで	石川 智信	石川 智信	石川 智信	石川 智信	石川 智信	石川 智信 又は
	石川 裕太郎	川越 誠志 AM10:00迄	川越 誠志 AM10:00迄	海老原 枝美	川越 誠志 AM10:00迄	川越 誠志
午後 診療時間 14:00~18:00 ●受付 17:30まで	川越 誠志	川越 誠志	休 診	川越 誠志	川越 誠志	休 診

診療医師の変更が度々起こる可能性がございます。ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。



令和2年4月より

宮崎市子ども医療費助成制度等が変わります

宮崎市に住所があり健康保険に加入している人で、下記に該当される方は、
令和2年4月より医療機関窓口でのお支払い金額が変わります。

対象となる方

平成17年4月2日生まれ~平成26年4月1日生まれ
(令和2年4月時点で、新小学1年生~新中学3年生)

当院での助成内容

子ども医療	区分	小中学生
	通院	1医療機関あたり 月額200円
	(薬局)	無料

ひとり親医療	区分	小中学生
	通院	無料
	(薬局)	

重度心医療	区分	小中学生
	通院	無料
	(薬局)	



ハルウララ

祇園デイサービスセンター 中河 真穂

皆様は、春といえば何を思い起こしますか？別れと出会いの季節、新生活・引っ越し、人事異動やクラス替え等…年度末の忙しさ等が思い浮かぶのではないのでしょうか？

冬の寒さから一転、温かい日差しが嬉しく、花の香りがそよ風に運ばれてくるこの季節に、『春うらら』という言葉も思い出します。

うららとは、『麗』と書きます。『麗やか』（うららやか）となり、辞書によると。

- 空が晴れて、日が柔らかくのどかに照っているさま。
- 声などが晴れ晴れとして楽しそうなさま。
- 心にわだかまりがなく、おっとりしているさま。

と、記載があります。

『春うらら』といえば、滝廉太郎が作曲した名曲「花」が思い浮かびます。隅田川沿いには桜並木があり、歌のような情景が広がります。日本人は古くから桜に特別な思いを持ってきました。

「花」は明治時代の歌ですが、源氏物語に描かれた平安時代の宴の歌から習ったものだとも言われています。

花見は今も昔も日本の風物詩であり、さらに古い文献を調べると奈良時代に貴族が楽しんだ記載があるそうです。きっと、大昔の人々も春の陽気を桜で楽しんだことでしょう。

新年度が始まるにあたり、私達祇園デイサービスセンター一同、春の日差しのように暖かな話題をお届けできるように、より一丸となって日々の業務に取り組んでいきたいと思ひます。

さいじょう

西條 ゆい

祇園デイサービス 介護職

2月から介護職で入社致しました。
笑顔忘れずに、皆様のお役に立て
るよう日々努力し頑張っまいるた
いと思ひます。



いわくら きくこ
岩倉 喜久子

祇園デイサービス 清掃員

1月から清掃の仕事をしております。
皆さんが気持ちよく過ごせるよう頑
張って参ります。





なかむら り え
中村 理江

健康くらぶ万智 看護職

4月1日より健幸くらぶ万智に入職しました。
出産して2年ぶりのお仕事でとてもドキドキ
しています。身長は169cmと大きいですが、
ノミの心臓でいつもドキドキ・クヨクヨして
しまってます。保育園に通い出した息子も一
生懸命頑張っているなので、私も一生懸命頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。



たなか ゆ か
田中 由佳

健康くらぶ万智 理学療法士

皆さんこんにちは。4月1日より健幸くらぶ万智で理学療法士として
働くことになりました。明るい挨拶と笑顔で頑張りたいと思います。
延岡から来たので右も左も分からない事だらけですので、色々ご迷惑
をお掛けするかと思います。また、新一年生と年中さんになる男の子の
母でもあるので職場の先輩ママにアドバイス頂きながら成長できたら幸いです。
よろしくお願いします。



たかはし な な

高橋 奈々

人の話くらぶ佐智 言語聴覚士

4月1日より入職致しました。14年程県外で暮らして
いたため宮崎のことを教えていただけると嬉しいです。
食べる事が趣味ですので美味しいお店をぜひ教えて
ください。早くご利用者様のお顔とお名前を覚えて
役に立てるように精進して参ります。また、生活場
面でのコミュニケーションの質が上がるよう頑張りたいと思います。
よろしくお願い致します。



It's very

nice too meet you too



たなか ひろき
田中 宏樹

いしかわ内科 理学療法士

4月1日からデイケアへ入職しました。

理学療法士の学校を卒業後、5年間宮崎で勤務後、前職の延岡の病院
で7年間勤務していました。今までは医療の現場で、脳卒中や人工関節
置換術後の方を多く経験してきました。しかし介護保険の分野で働くの
は初めてのため、皆様には多々ご迷惑をおかけすることがあると思いま
すが、これまでの病院での知識・経験をフルで活かせるように尽力したいと思いま
す。そして少しでも早く仕事に慣れて、スタッフの皆さんにご協力できるようにしたいと思いま
す。宜しくお願い致します。

