



〒263-0043
千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610
ホームページ <https://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

奥日光に行き、戦場ヶ原を歩き、湯の滝、竜頭の滝を眺めてきました。2万1千歩も歩き、滝飛沫とマイナスイオン、気温も23℃くらいで楽しい時を過ごしました。人は多くはなく、皆さんマスクを付け、お互いに配慮し合っているのです。行き交う時、休む時、気になることはありませんでした。ホテルも、人との接触がないように十分配慮されており、くつろぐことができました。妻の嬉しそうな顔、楽しそうな様子に、出かけて良かったと思いました。

新型コロナウイルスについては長期に亘ると思われれます。マスクや手洗い、換気や接触について注意をすることは当然ですが、過度の自粛は体調を崩し、万一感染した場合には重症化する可能性もあります。大事なことは、感染しても重症化しないような健康づくりです。もはや、このような状態になると、どのように注意しても感染する恐れはあるのですから、その対策をすることが必要です。

アメリカでアウトドアの研修を積み、指導者の資格を取りました。日本では失敗しないようにと教えますが、アメリカでは失敗した時の対策を教えます。日本では、失敗すると迷惑を掛けるから集団生活の規則を守るように指導され、あまり楽しくなかったものです。アメリカでは、失敗を前提に助け合うことを時間を掛けて身につけさせられ、交流が深まって楽しく思い出深いものになりました。世界を旅するようになったのも、その時の経験が大きく影響しています。

グローバル化が進み、独自に発達進化した日本社会も、このままでは破綻することになるでしょう。人に迷惑を掛けないように自己規制をし過ぎないで、迷惑を掛けることになることを覚悟し、御免なさい、ありがとう、と言う練習もしておきましょう。「人に感染させ、重症化させたら、すみませんでは済まない。」という人もいることでしょう。しかし、そのようなことを考えて人を批判する思考を持つのは日本人くらいです。医療機関は、病者を治療し回復させることが使命であり、病気の原因は探りますが、その人を責めることはありません。社会は、人が助け合う為に存続します。

院長は、9月6日に教会で行われるホルンコンサートのピアノ伴奏の為に毎日練習を繰り返しています。プロの奏者の伴奏は厳しいもので、時間が空いたら朝夕に弾いています。皆様もぜひ、おいでください。空气清新機など十分用意して、会場を整えております。事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

ペパタ 100、カルマグD3と7

9月9日(水)まで

グルコサミンII、ロイチン・Bグルコ

C1000、αリポC

10月7日(水)まで

聖書を読む会 9/15(火)13時40分

- * 7日(月)、8日(火)、25日(金)、29日(火)は院長が院外健診のため、午後の診療は15時からとなります。
- * 新型コロナウイルスの感染が今でも警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。また、熱がある場合には、決して待合室に入らず、通路側のインターフォンでご連絡ください。感染症室に直接ご案内します。感染症室では症状別にお待ちいただきます。
- * 最近の傾向として午前中に受診される患者さんが多いです。午後には診察に来られた方が待ち時間も少なく密になることもあります。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療も行っております。ホームページ左のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用を再開しています。
- * 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、2000円(税別)のキャンセル料が掛かります。
- * ヨーゼフの自然・アレルギー対応食品販売が好評です。ネット販売も行っています。キャンペーンも行っていますので、サイトをご覧ください。

< 今後の社会はどうなるのでしょうか？ >

新型コロナウイルスによって社会や経済そして多くの人々の生活に支障をきたしていますが、さらに新しいパンデミック・ウイルスの発見が報告されています。天候異変や自然災害も増加しており、どのように対応して良いのか、途方に暮れる方も多いかと思われます。

「政府はどうなっているのだ。国は何もしてくれないじゃないか。」と訴える人もいるでしょうが、歴史的に、国というものは国の存続や繁栄は模索しても、一般国民、特に弱者には対応してきておりません。明治以来の富国強兵策では、国民に対して国家が繁栄すれば国民は幸せになると訴えて、集団としての結束を求め、個性や個人の権利・人格をないがしろにしてきました。その結果、日本は驚くべき成長を遂げて欧米との経済的社会的格差を解消してきました。しかし、その反面、「自分で考える。自分の力で生きる。自分の権利を主張する。」などという「個人」という観念が健全に形成されて来なかったという日本特有の状況が生まれてきました。これらは、日本特有のものであり、美点でもありますが、弱点でもあります。そして、国が結束しても対抗できないものに対しては、特に脆さが出てしまうのです。その点について、具体的に考えてみましょう。

A. 国家の限界

マックス・ウェーバーは『職業としての政治』の中で、現代社会は合法性による支配を理想とするけれども、官僚制の中では容易に合法性が構築されて退廃した政治が行われる危険性を唱えています。塩野七生も『ローマ人の物語』で、強大なローマ帝国が減じたのは官僚制の故であると指摘しています。しかし、国家というものが維持機能するためには、官僚組織が必要であり、行政が公正な税制に基づいて営まれ、立法府や司法が機能しなければなりません。そういう経緯と必然の中で汚職や怠慢な行政が営まれてきたのです。国家は、無駄や不正の中で、全体としては機能してきたのであり、公正かつ効率的な政治が為されてきた歴史はないというのが事実です。国に対する信頼や期待が高く、忠誠心が高いのが日本人の特徴ですが、今後は難しいでしょう。

1. 国境がなくなった。

ヨーロッパではEUという国を超えた大きな経済・文化・政治圏が出来たことに驚いていたのに、今や交通手段や通信技術の進展、そして市場経済の国際的開放により、国境を越えた（意識しなくなった）活動が簡単に行われています。グローバル企業の法人税を獲得する為に、税額を低くして企業を誘致することに力が注がれ、国の税収は安定したものではなくなりました。消費税は間違いなく高くなり、生活費は上がってきます。

難民は福祉の充実した国に集まり、それらの国々は経済的に破綻して福祉を不十分なものにしたりと、難民規制を始めたりしています。イギリスは、EUに入って国境がなくなり独自の政策が持たなくなったので離脱をしました。アメリカは難民受け入れやメキシコ国境からの流入を阻止しようとしています。裕福で暮らしやすい国には、人々が流入するようになり、貧しい国からは人が出ていくという国家淘汰の時代になってきています。

2. 政治形態・組織が古い。

地域社会の利益の為に活動する議員や首長では対応できない程、地域商圏の振興策を講じるのが難しくなっており、災害も大規模化しており、地域に固執すると健全かつ有効な政策がとれなくなっています。コロナ対策でもわかるように、ネット対応ができない役所となっているのは、役人と首長、議員の旧態依然とした仕事ぶりと考え方に原因があります。

B. 既存企業の限界

1. ネット社会の進展に立ち遅れている。

現在の世界的十大企業は、マイクロソフト、アップル、アマゾン、アルファベット（グーグルの持ち株会社）、フェイスブック、アリババ、テンセント、とインターネット企業が7つもあり、国際的な活動をしています。週刊ダイヤモンド（2019.5.18.）によれば、1989年の時価総額ランキングでは日本の企業が50社のうち32社もあったのに、2019年にはトヨタが42位に入って

いるだけです。日本の会社はネット時代に大きく立ち遅れ、これまでの商売の仕方から離れられずに存続の危機に入っており、国際企業に吸収されたり、子会社となったりしております。

2. グローバル化に対応できていない。

英語ができない、パソコン・ITができない、指示待ち人間、その他グローバル化に対応できない人々が企業社会を動かして立ち遅れさせてしまい、若い人々も諸外国に比べて閉鎖的日本社会に迎合して活力がなくなっています。日本の経済活動は、外国企業に吸収され、全体として縮小していくでしょう。

C. 社会の疲弊が顕著

1. 高齢化と単身者が増え、独立や開業を目指す人々が減っている。

田舎では高齢者も働き、家族が助け合っていますが、都市部では退職してから働くところが安易なパート職しかなく、住宅も手狭になって世代間の同居が難しくなっています。生活費や部屋の賃貸も高額なので、開業には高額な資金が必要です。結局のところ、パートタイマーやアルバイトの職に就くしかなくなっています。中産階級が減ると社会は疲弊します。

2. 娯楽や飲食が高額になり、人付き合いも金が掛かる。

公共サービスを利用したり、スマホなどを一人で操作したりするしかなくなり、人との交流が少なく苦手になってきています。自分の家に食事に招くほどのスペースもゆとりもありません。忙しい子供家族や孫とも話が合わず疎遠になってしまいます。

< まだ遅くない。やり直そう！ >

A. 自分と周囲を再点検

1. 助け合える家族はいるでしょうか。

“一人で気儘に生きたい。”などと考えるはいけません。伴侶も、子ども世代も、親世代も、忙しく人に気を遣うゆとりもなかったことでしょう。しかし、災害や疫病が予想される今日、頼りになるのは家族です。愚痴も聞き、キツイ言葉も受け流して、優しい言葉と行動で仲良く過ごすことを身に着けてください。親しくなることは犠牲が必要なのです。

2. 生活と資金を点検してください。

緊急の時には、何よりも現金が必要です。そして、健康で安全な、ゆとりのある生活を営むためには生活全般を十分にチェックしなければなりません。

① 自炊をしているでしょうか。

食材を自ら買いに行き、調理することは大事です。飲食店の原価は3割以下、デリバリーも同様で、冷凍食品や出来合いの食品は保存するために添加物を含んでおり健康によくありません。自炊とは電子レンジでチンすることではありません。夫婦や家族で調理するならば、良き交流になります。そして、食費は3割くらいに減るでしょう。飲み物をペットボトルで買う人も多いのですが、砂糖を含めた添加物が多く、原価は10分の1以下です。

② 動き働き、運動をしているでしょうか。

運動をしていると言いながら家事をしていない男性がいるものです。忙しいと言いながら、テレビを見続けている人が多くおります。怠惰な生活が健康と健全な生活には大きな害です。両親がために働かないと、子供達も怠惰になります。

③ 無駄な物を買っていないでしょうか。

テレビの宣伝に煽られて、便利だと思い込み購入してはいけません。除菌し過ぎは免疫力を弱くします。便利とは、動かないで済ませることのようですが、健康には害です。消費を煽るコマーシャルは、経済と健康を悪くします。

④ 投資に充てるのは、必要資金が満たされた時です。

投資で大儲けしようとする人は、必ず大損をして老後の資金をなくします。節約をきちんとした上で、緊急の際の資金留保をしてください。節約を心掛けていない人の生活は荒んでいきます。

3. 健康自己管理をしてください。

① 血液検査、体組成測定、その他の検査結果を定期的に確認してください。

発病しなくても、痛みや不具合がなくても、「未だ病に至らず」未病という状態の人は多く、また症状や痛みがあっても、我慢する人がおります。重度になればなるほど、回復は困難になります。検査結果をファイルして、自分の身体の弱さ、特徴を理解しておくことが大事です。健康とは、暑さ寒さ、ストレスや疲れに耐性があるという状態です。

② 身体に害のあるものを避けてください。特に糖分。

糖分の摂り過ぎによる糖化によって細胞を劣化させることがわかってきました。精製糖や精製炭水化物は、認知症を進ませることも知られています。「甘いものは身体に毒である。」と思って節制すれば、いつまでも若さを保てます。聖書には、「脂肪を食べてはならない。」とあります。背油ラーメンを食べ続けて健康が維持できるとは考えないでください。肉を食べる時には、ビタミンの豊富な緑黄色野菜を摂ることは必須です。ペットボトルや缶コーヒー、ドリンク剤などを買わないで、自前のボトルに手製の飲み物を携帯しましょう。

③ 筋肉を付け、骨を強くしてください。

十分自己管理しなければ、決して筋肉は付かず、骨量も増えません。タンパク質を十分に摂取して、運動に必要なビタミン・ミネラルを摂取しながら、負荷を定期的に与えることは難しく、多くの人が筋肉を付けようとして却って健康を害しています。ところが、筋肉と骨の強化こそが、ストレスや気候変動、災害への最も有効な自己管理なのです。

④ 性格を良くし、人と仲良くしてください。

こだわりが強く、好き嫌いの激しい人が、危急の時に人の助けを素直に受け入れるということは難しいようです。見栄や偏見、虚栄心も避難所で暮らすには邪魔になり、孤立すると命を危うくします。気を遣い過ぎると自らを衰弱させ、頑固や固執は身体に必要な物の摂取を妨げます。

B. 仲間づくりに励もう！

人にはそれぞれ個性があり、違いがあります。自分の思い通りになることを期待すると、仲良くはなれません。嫌な人とは仲良くなる必要はありませんが、周りの人全てが嫌な人ならば、あなた自身が嫌な人なのかもしれません。他人とは仲良くなれるけれども、伴侶とは敵対する夫婦もあります。責めあう親子もおります。これまでの歩みで赦せないようなことがあったのかもしれませんが、黙っていないで、正直にその時の悲しみ苦しき辛さを打ち明けてみることも必要だと思います。また、自己中心になって、相手に要求ばかりをしていたのかもしれません。自分の心を振り返ってください。

いがみ合い、責め合う人生は、なんと苦く虚しいものでしょうか。社会がどうなろうと、貧しかろうと、困難が多かろうと、愛し合う人を確保したら、どうにか過ごせるものです。そうなったら、試練の時も良い思い出になるのかもしれませんが、自分の殻から出て、親しい人を確保する冒険に出てみましようか。簡単ではないと思いますが、幸せになりますように。

《 診 療 時 間 》

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～5 時 10 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～4 時半)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)