



急に寒くなりました。秋が短く、冬になってしまったようです。寒暖の急変は体調を崩し、風邪をひきやすくします。新型コロナウイルス対策のマスクでインフルエンザ予防になるかどうか、気になるところです。

コロナ禍による運動不足、免疫力低下による様々な病気の罹患も懸念しています。高齢者には帯状疱疹が流行っているようです。これは潜伏していたウイルスが、免疫力の低下に伴って活性化して発症するものです。発症すると、皮膚のピリピリした痛みから始まって水痘のような発疹が起これ、顔面神経麻痺や視力障害までに至ることもあり、疼痛や感覚異常が長く続くことがあります。80歳までに3人に1人が発症するそうで、50歳以上の方は、ワクチン接種をお勧めします。当院でもできます。

先月は、「健康で支障のない高齢者の生き方」をまとめましたが、失礼ながら、その実態はかなり難しいもので、格差が顕著です。それで、今月は、若い時からの生き方、親の育て方などを取り上げました。該当者には厳しい言葉になってしまつて、鞭打つようで申し訳なく思います。

郷里から、同級生の逝去の知らせが続きました。同世代や若い人々の死は心が痛みます。「酒が好き」「わかっているけど、瘦せられない」「運動不足だね」等々、健康を害しているのに、「今更、変えられない」という気持ちがあるのでしょうか。残る人々の悲しみ、苦しみ、もはや伝えることもできません。同窓会に出てこない友人たちの方が心配でした。もっと連絡をしておけばよかつた。ご無沙汰は、無関心・友情のない印として自らの心の責め苦となります。

自らの人生を振り返つても、仕事や信念そして宗教に一心で、家族のことを疎かにしていた時期がありました。何も責めず、愚痴も言わず、家事と子育てに、そして医師として働いてきた妻に、歳を取つてからは謝り通しです。その思い出には、苦勞を懐かしみ、楽しいことばかりがあるようです。信仰者としての実りを感じます。男は基本的に馬鹿でダメなのか、妻がいなければ生きていけないのか、と自問しながら、できるだけ妻に優しくしようと心がけています。

シソの実を雨の中、夫婦で3時間も掛けて1キロほど採りました。料理は私でしたが、量が多いのでなかなか味が付きません。どうにか作れたものを妻が50gずつ分けて、高齢者に配り、残りをご飯に掛けて食べました。味わい深いものでした。感謝！

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子どもの方は、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ください。

★ 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

αリポ・C、オリーブ葉エキス

11月1日(火)～12月7日(水)

聖書を読む会 11/15(火)13:40～

- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。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。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来と新型コロナウイルス検査は14時から15時まで、電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。コロナ検査だけの方は一階奥に設けた特別検査室で行います。通常診察は、この時間も並行して行います。
- * インフルエンザワクチン接種は、ネット予約或いは窓口予約で御願います。詳細は院内掲示かホームページをご覧ください。
- * 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。ウエ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。ホームページ下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。
- * 10月～12月の土曜日は、乳幼児健診、特定健診は行いません。ご予約の上、平日にご来院ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。
- * 自然・アレルギー対応食品販売のヨーゼフではヴィーガン対応の新食品とイスラムの方に必要なハラール対応食を販売しています。詳細は案内チラシやオンラインショップをご覧ください。

< 人間としての生き方 >

高校の同窓生 405 人のうち、既に 70 名ほどが亡くなっているという報告がきました。現在、69 歳ですが、次々に訃報が届き、落胆しています。死因はなんだったのだろうか、体調はどうだったのだろうか、その人生はどうだったのだろうか、と思いが錯綜します。

QOL (クオリティ・オブ・ライフ、生活の質) が取り上げられて 50 年ほどになります。QOL の測定法の「SF-36」では、「**身体機能**」、「**日常役割機能 (身体)**」、「**体の痛み**」、「**全体的健康感**」、「**活力**」、「**社会生活機能**」、「**日常役割機能 (精神)**」、「**心の健康**」という 8 つの尺度で測定します。

もう一つ、WHO (世界保健機関) では、「**QOL26**」を用いて人の幸福状態を検査する指標を測定しています。これは「**身体的領域 (日常生活動作など)**」、「**心理的領域 (自己評価や集中力など)**」、「**社会的関係 (人間関係など)**」、「**環境関係 (金銭関係や生活環境など)**」の 4 つの領域に関する 24 の質問と QOL 全体に関する 2 つの質問からなります。ただ、これらは医療との関係で捉えられたもので、医療や介護における患者さんの満足をはかる尺度ですので、病気になっていない人々の生き方の尺度、基準にはなっていないように思われます。

WHO は、ICF (国際生活機能分類) という「人間の生活機能と障害に関する状況を把握することを目的」とした分類も提起しています (厚生労働省の HP)。この目的は以下の通りです。

- ・ 健康状況と健康関連状況、結果、決定因子を理解し、研究するための科学的基盤の提供。
- ・ 健康状況と健康関連状況を表現するための共通言語を確立し、それによって、障害のある人々を含む、保健医療従事者、研究者、政策立案者、一般市民などのさまざまな利用者間のコミュニケーションを改善すること。
- ・ 各国、各種の専門保健分野、各種サービス、時期の違いを超えたデータの比較。
- ・ 健康情報システムに用いられる体系的コード化用分類リストの提供。

この分類も、自覚的に健康であると思っている人々への注意喚起にはなっていないようです。

先月は、「健康で支障のない高齢者の生き方」をまとめてみましたが、高齢になっても元気であるためには若い時の生活が大事になってきます。そして、それは健康に関することだけではなく、つまり血液検査の結果が良好とか、病気がないということではなく、「人間としての生き方」を確認しなければならないと考えさせられています。そして、その基本は、ご本人の生き方が大きく関わっていると思います。たとえ、障害や病気があっても非常に幸せに生きる人もおりますし、貧しくても、環境や状況が悪くても、家族や友人に恵まれていなくても、その人の人生に決定的な影響を及ぼしているとは限りません。

1歳までの生き方

胎児を含めて話しかけられたり、慈しまれたりしないと子供の正常な人格の形成に支障があると言われてしています。泣きやすい、泣き止まない、ぐずる、ということには、なにか**身体の一部に支障があるか、体調が悪いからと親が察して対処**することが必要です。泣いてもわめいてもオムツを替えてくれない、ミルクを飲ませてくれない、などが重なると乳児であっても**幸福感・満足感**が削がれます。

離乳食を早く進めることが多くの食物アレルギーの原因の一つになります。液状だからといって、早めに牛乳や卵を与えてはいけません。タンパク質の消化は難しいので、炭水化物のものから少しずつ与え、うんちの様子を見るのが大事です。

生まれた赤ちゃんは、母体から免疫 (抗体) を受け継いでいるので、生後 6 か月ほどは比較的感染などにも強いのですが、その後は自ら免疫力を付けなければなりません。ワクチンがある感染症とワクチンがない感染症があり、どちらにしても **6 か月くらいでは免疫力は弱く、感染した場合には重症化しやすいので注意が必要です。**

身体がひ弱で栄養が十分でない赤ちゃんのワクチン接種にしても、抗体生成に十分な力があるかどうか、ワクチンによる副作用・副反応に対処できるかは大事なことです。 **機械的に接種時期が来たから接種する**というのではなく、その体力をよく考えるのが大事です。ワクチン禍は、子供の人生に大きな障害をもたらします。

3歳までの生き方

子供の様子 (聴覚、視覚、ことば、動き、反応、体格、体調など) に十分な注意を払って育てるこ

とが大事です。これらに障害がある場合には、早期対処や早期治療がその後の人生に大きく関わってきます。もし、障害があった場合には、親はそれをその子の特徴・個性と捉え、それを伸ばし、生かす生き方や技能について、よく調べ教え育てることが必要です。

既に基本的な人格が形成しつつある時期ですから、子供と対等の目線で接し、決して一方的な指示や命令を出したり、怒ったりしてはいけません。実は、子育てには親の価値観や人格が反映してきます。人を差別したり、比較したりするような考えを持ち、権力を持ち支配的に生きようとしている親では、子供は劣等感を持つか、優越感を持つことを求める基本的な人格が形成されてしまいます。

子供が怒ったり、馬鹿なことをしたり、喧嘩したりした時に、周囲の大人は決してそれを面白がってはいけません。子供はそれらが大人を喜ばせていると思って、さらに健全でない言動をしようとしてしまいます。親に逆らったり、怒ったり、駄々をこねた時に、子供をなだめたり、要求を満たすことをしたら、生涯その子は、自分勝手な言動を身に付けてしまいます。

小学校入学までの生き方

最も脳が発達する時期です。特定の分野だけを伸ばそうとすると、脳の全体としての成長・開発が十分でなくなり、大人になって伸びしろを持てません。友達付き合いも、この時期に拡大し、運動や芸術も、この時期の関りが大きな影響をもたらします。反抗期と言われる自我の成長の時期なので、その個性を押さえつけるようなことをせずに、見守り経験させ、助けやアドバイスをすると大人や周囲との良い人間関係が持てるようになります。

栄養の十分な摂取が身体の生涯に亘る基盤を形成します。子供たちは遊びや趣味など自分に関心のあることに夢中になることがあります。家族一緒に食事をし、栄養のしっかりとした食習慣を身に付けることが大事です。甘い物を食べる習慣は、身体を壊し、怠惰な生活をもたらします。

この時期に家事を手伝い、自分の物を整理する習慣も持つことは、その子の人生を豊かなものにします。母親が家事をして子供に手伝わせないということは親の自己満足であり、この時期に生きる術を未熟なところから成長させることが親の義務です。

小学校時代の生き方

集団生活、学校教育は貴重です。勉強のできる子・できない子、運動のできる子・苦手な子、性格の良い子・悪い子、貧富の差、教養文化の違い、いろいろあります。教師にも、良い教師、悪い教師、おかしな教師、怖い教師、いろいろあります。集団生活の課題やノルマも多様かつ負担です。子供自身も、同様に多様です。それらをひっくるめて経験し、付き合い、対応するのです。小学校時代ほど、多様な社会を体験することはありません。この時代に勉強ばかりしていると、社会適応ができなくなるのです。親も、効率的・効果的に自分の子を優秀かつ良い子に育て上げようとしてはいけません。そのように育て上げられた多くの青年たちが社会適応の不安を抱え、日本だけでなく世界中で社会問題となっているのです。

社会経験と将来を考えて育つためには読書習慣が大事です。人がどのように社会や境遇に対処して生きてきたか、どのように考えてきたかを知るためには、文学を含めた読書や映画を味わうことが大事です。テレビやゲームを自ら制限して暮らす自主性もこの時期に身につけさせなければなりません。

中学校時代の生き方

スポーツや芸術、そして勉学に集中して自分の力を伸ばす時期です。身体も大きく成長するので、栄養補給を十分にしないと体調を崩します。家族よりも友人や自分を優先する時期であることを認めながら、バックアップを十分に協力できる体制と考えを親が持つことが大事です。この時期に強制され、自分の思うような行動が親の故に許されないと、その後の親子関係に支障をきたします。

高校時代の生き方

もはや親の関与する時期ではなくなります。もし、心が荒れていたり、籠っていたりしたら、何か問題を抱えていると捉えてください。決して詰問せず、温かく見守り、親に相談するか、自ら解決するか、様子を見るのが大事です。友達同士の相談は、あまり解決にならないものです。

青年時代の生き方

体力、情熱、欲求、行動力、その他、最も人生で活力のある時期です。仕事については、上述の過

程を踏んで成長すれば、自分に合った職業を選びやすいのですが、そういきません。転職もありえますが、2～3年は同じ職場で働かないと、その後の社会的信用と職業経験が得られません。20代は、自分に合った職場、職業を模索する時期だと思います。伴侶も、そのような中で生涯仲良く大事にしあえる人を探すことが必要です。

失敗や挫折は、この時期にはつきものですが、衝動的な行動は、その後の人生を崩壊させることがありますので、良き友人や家族と交流することが大事です。

結婚してからの生き方

結婚後も夫婦が自分の考えや仕事を優先すると、ほころびが出てきて破綻します。男女共、結婚する時期は仕事も充実し成果も出ている時ですが、女性は妊娠・出産・子育てで思うように生きられなくなります。それを夫が理解して助けなければ、妻はそれらを苦痛・犠牲と捉え、生き甲斐を失います。そして、その思いは夫婦の間で大きな溝となり、子育て終了後、或いは夫の退職後に離婚などとなってしまいます。そういう共感と責任を保有しない、或いは少しずつ形成できないならば、と結婚しない、したくないという思いが強くなるのです。

仕事中心の人は、この時期から健康にとって好ましくない生活様式、食生活を送るようになり、老後へのダメージとなっていきます。幸福感は、家庭を含めた全体としての生き方が影響します。

40歳を超えての生き方

厄年などと言いますが、この頃に体調を崩します。それを機会に、生活や仕事を吟味したいのですが、既に仕事でも責任や義務が重なり、やり直すには大きな犠牲と決断が必要になってきます。

60歳を超えての生き方

男性は、仕事も区切りが付き、老後の生き方が気になり、夫婦で旅行や趣味をしたいと考えるものです。しかし、女性は、子育ても終わり、度胸も据わり、生活も知識も経験も安定してきた中で、夫の世話で老後を費やすのは御免だと思ようになります。家事に協力しなかった夫は、料理も何もできずに妻の世話になるしかないのに、感謝の言葉も言えない愛想のない人になっています。老化の大きな原因は孤立です。趣味をしたくても、旅行に行きたくても、美味しいものを食べたくてもどうしてよいかわからず、友もない孤独な人生では、老後の悲惨さは目に余るものとなります。

どうしたら良いのか

厳しいことばかり書きました。女性にしても夫や子供に期待を掛けて生きていけるとそのようになるでしょう。私は、子どもたちに「人生で最も高くつくのは意地だよ。」と言っています。意地や見栄を捨て、全ての人に丁寧な言葉を掛けましょう。「ありがとう!」、「ごめんなさい。」、「すみません。わからないので教えてください。」「何かして欲しいことはありますか?」夫婦であっても、家族に対してもこのように声掛け、自分のしたいことではなく、相手のしたいことを聞いて過ごすようにしたいものです。自分勝手な人が幸せになることはありません。

夫婦や家族で労り合い、助け合い、共に楽しく過ごすことが、何よりもQOL(生活の質)を高めることとなります。私には、勝手に頑固な男性の老後が心配です。また、夫への期待を捨てて、好きなように生きている女性たちの老後も心配です。歳を取ったら、誰も相手をしてくれなくなるかもしれません。そのような人々が健康を害してしまったら、誰が助けてくれるのでしょうか。

医療機関や介護施設に期待しても、人格を持った人間を施設や組織が満足させられるものではなく、それを高額な代価を払っても無理なことです。そもそも、人生の幸せの尺度を豊かさに置いてきた人々の悲惨な状況を目にしています。今からでも遅くはありません。

《 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30分)

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)