



夏のように暑い日の次に肌寒い日が来て、体調も狂いがちです。「乙女心と秋の空」という句が浮かんできましたが、「女性の心は秋の天候のようになりやすい」という意味で、女性には失礼ですね。「天高く馬肥ゆる秋」という澄み切った綺麗な空は、まだでしょうか。収穫を楽しむ季節でもあります。

妻はいつものように、紫蘇の実をバケツ一杯も採り、佃煮にしてご飯に掛けています。食べきれないので人に分けています。栗も10キロ以上採れました。下が鳥小屋で鶏糞が浸み込んで肥料になるのででしょうか、大きな栗ですが、食べるのが面倒なのでかなり差し上げました。柿は不作で、ミカンも剪定を過ぎて不作でした。猪が歩き回り、穴を掘っているのですが、野菜の収穫が欲しいので、ブロックと針金で壁を作り、畑を拡大中です。妻は、17日の健康セミナー「免疫の過剰」の原稿作成の合間の作業で、私は、畑拡張の切り株の掘り起こしです。

子どもたちは独立したので、休日は畑の収穫や雑草取り、そして、原稿作成や喫茶です。魚の骨や果物の皮などを鶏にあげると、殺到して食べるのを妻は喜んでいます。のんびりした休日は年寄りには楽しいものです。若い時は、子育てや仕事で休む暇もなく、懸命に生きてきました。事業を子どもに継がせるのを期待してはいけないと思います、夫婦それぞれ死ぬまで呆けながら働いて行こうとして良かったと語り合います。引退などしたなら、互いに何をしたら良いのかわかりません。現在70歳の妻が90歳になっても診察して、話がわからなくなったら、スタッフに聞いてください。妻は、かなり会話はおかしくなると思うけれど、診察だけは呆けても多分大丈夫と言っています。危なくなったら引退します。

私は、会社経営は従業員に任せ、教会事務も執事たちに任せ、説教だけは人気が出て来たので、願わくは90歳までしたいと思います。教会は相続制ではないので、かなり後任者に譲っていくでしょう。

夫婦どちらかが、先に天国に召されたら、間違いなく呆けるでしょうから、死なないように気を付け合い、助け合っています。成果主義の危うさについて書いてみました。私たちは、そのような生き方はしていません。神に従い、人に喜ばれるように生きてきました。私と話をしたい方がおられるようです。何も伝えられませんが、お茶をご一緒するくらいならできます。受付に声をかけてください。

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ご協力ください。

★ 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。

ヨゼフのキャンペーン

ペプタ 100、レモンV、オリーブ葉エキス、インフラメイト。
11月1日(金)~12月13日(金)

聖書を読む会 11/19(火)13:40~

- * インフルエンザの予防接種をします。ホームページから予約してください。受付でもできますが、電話予約はできません。詳細は、ホームページが掲示をご覧ください。コロナワクチンは当院では接種しません。
- * 新型コロナウイルスの感染対策が緩和されましたが、これまで同様、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。
- * 当院では発熱外来を継続しています。午前は10時~11時、午後は14時~15時10分まで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。発熱があってもこの予約を守らないで来院された場合には、診察をお断りすることもありますのでご注意ください。通常診察はこの時間も並行しておこないます。
- * 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していただけます。新型コロナに感染している場合には利用することはできません。
- * 提携外コインパーキングをご利用の方は、受付にお申し出ください。お時間に応じて最大400円の補助があります(裏のナビパーク満車時に限ります)。
- * 院長の健康セミナー「免疫の過剰」11月17日(日) 14時より千葉福音キリスト教会にて、ユーチューブ放映あり。

< 身体と健康は人間としてのもの >

社会の崩壊と共に、個人の生活や健康も崩壊してきているように思います。その背景には、家庭が落ち着かず、家族同士の暖かい交流が少なくなり、ゲームや娯楽に夢中になっていること、父親が家族の中で浮いてきていることが大きいと思います。

1. 社会について

A. 成果主義

現代社会は、成果主義に覆われています。短期的な成果に人や会社などの評価がされ、結果を出すことが求められています。旧来の年功序列とは全く異なり、能力主義とも異なっています。高額な報酬の代わりに、法律に違反したり犯罪に加担したりする闇バイトなども、その社会的風潮のゆえんであると思われまます。

成果主義の社会で「勝ち組」（ビジネスや人生などで成功した人たち）になりたいとして、無理が生じてきます。それで、一時的な勝ち組を装い、金遣いが荒くなり、生活も荒れてきて、健康も害して来るのです。中高年の人も、見栄や飲み食いにストレスを溜め、家庭に対しても余裕がなくなってきました。女性も、外見を気にして痩せようとしたり、美容にお金を費やしたりして、経済的にも破綻してきてしまいます。若者や子供たちも、ゲームやスマホにお金がかかり、流行りのファッションを追い求めたりします。家庭では、美味しい物を食べたい、どこかにいきたい、カッコよい車がいい、などと、これもお金がかかります。高齢者は、子どもや孫に好かれたいと小遣いを上げ、見栄をはります。自分たちも旅行をしたい、美味しい物を食べたい、と落ち着かない生活をして、経済的に破綻してきます。

要するに、現代社会の特徴は、①お金がかかる、②人と比較して優越感を持ちたがる、③美味しいもの、楽しいことに夢中になる、などと落ち着いたゆとりのある生活とは正反対のものになっています。それでは、健康になるはずがありません。

B. 成果主義の健康への害

歴史的に、人間は成果を挙げなければ生きていけませんでしたが、しかし、その効率は高いものではなく、責任の多くは指導者が取るものでした。成果主義は、組織や上司に忠実であればよいというものではなく、一人ひとりが成果を上げることが要求されます。実際に成果を挙げた人々は、短期的な努力でも排他的なものでもなく、年月を掛けて人々と協力し、また多くの苦労を経てきたものです。短期的な成果や個人的な成果を求めることは、健康にも人間関係にも害をもたらします。また、競争に慣れていない女性や子供にも成果を上げることが求められるようになってきました。そして、家族みんながストレスを抱えるようになってしまったのです。

- ① 長期的な視野に基づいた教養、芸術、趣味に対する評価と興味が落ちてしまう。
- ② 健康管理が成果を得るための手段になってしまい、運動能力や体力が増加しても、くつろぐことや楽しむことが少なくなってしまう。
- ③ 睡眠や休息を取ることよりも、興味のあることに時間を費やしてしまう。
- ④ 家族や友人との落ち着いた交流がなくなり、せわしなく過ごしてしまう。
- ⑤ ストレスが溜まり、イライラや落ち込みに対処できずに精神的な問題を抱えてしまう。
- ⑥ 多くの金銭が必要になり、そのために一攫千金を狙うようになって、落ち着いた仕事ができなくなる。
- ⑦ 栄養のある丁寧に料理をした食事を摂らなくなる。
- ⑧ 体調を壊しても、病気になっても、きちんと治療をせず、薬で痛みや症状を和らげようとして悪化していく。

C. 成果主義に巻き込まれないで健康を維持するために

人生観を確立し、成果主義や競争的比較的思考を持たないことを意識し、家族や子どもにも定着させることが大事です。そのためには、家族の絆を強く保つ食事の団欒が大事です。最低でも週2回は家族の団欒を保つための努力をするべきです。子どもの塾や稽古もその日は持たず、仕事もしない優先権を守ることがどんなに重要なことか理解してください。食事の時にテレビを付けないことも必要です。互いのことを報告し合い、情報や意見を共有してください。

食事作りを子どもと一緒にし、片付けも父親も含めて家族でする習慣が健康づくりには大事で

す。我が家では餃子を皆で作りました。娘の友達は普段2、3個しか食べないということでしたが、その日は12個も食べて自分でも驚いていました。子どもを優秀に育てるためには、栄養のある手作りの食事が大きく関与します。タンパク質と緑黄色野菜豊富な食事が大事で、お菓子やケーキは身体を弱くするので成長期の子どもには不向きです。揚げ物や冷凍食品もなるべく控えましょう。外食が多いと、生活を不安定にします。院長は、5人の子どもに手作りの食事を食べさせながら、開業医と牧師夫人を務めていました。学校関係は、夫である私が果たしていました。

外食に行くときには、子どもたちがコップを持ってきたり、水を注いだり、よく気が利くので同行の人が驚いていました。高級なレストランにもたまに連れて行き、マナーを身につけさせます。ホテルの中華に連れて行った時、前の時と味が違うと言い、店長が料理長が代わったことが分かった人は初めてだと驚かれました。化学調味料などの入った料理は、子どもたちはすぐに見分けられていました。味覚の鋭い人に育てて欲しいと願っていたので、嬉しく思いました。

会話の中で学校や会社、人間の優劣や批判をしないことも大事です。一方的な物言いをせず、親も権威的に命令しないけれど、不正や悪に対しては、妥協せず迎合しないことも必要です。学校の教師が、自分の子どもに注文や期待を述べても、それを本人には言わない方が賢明です。教師は良い子、出来の良い子を求めるものですが、親は外の評価に関わらず自分の子どもを愛することが大事です。ピアノレッスンが2年以上続いたのは長女だけで、長男はソロバンが好きでした。他には小学校時代は、塾や稽古事は行かず、子どもたちはかなり遊んでいたようです。最近の子どもは、皆が塾に行くので比較にはなりません、小学校時代の成績はあまり気にしない方が良いと思います。夫婦共に、子どもに勉強しろと言った覚えはありません。よく遊ぶ方が大事です。古いパソコンを小学一年くらいから子どもに与えて、好きに使わせていました。何も教えないのに、マスターしていくのには驚きました。

家庭に性的な過激な本を置いたり、テレビで露出の激しいものや暴力的なものを見たりすると女性蔑視や性的なことに抑制の利かない成長を遂げることになります。判断力や人格の形成していない子どもを穏やかな環境で育てるということは親の義務です。

節約や儉約を身に付けさせながら、経済感覚を養うことは人生に成功する秘訣です。親が見栄で浪費すると、子どもは金遣いが荒くなり、忍耐のある仕事ができなくなります。憂さ晴らしの浪費は、子どもに決して見せてはいけません。ギャンブルも金銭感覚をマヒさせます。そのような場に子どもを連れて行っても、教えてもいけません。

宗教心は、道徳と倫理の基本です。現代社会の退廃には、宗教離れが大きく原因しているでしょう。落ち着いた生活と判断力を形成しないと、占いやオカルト的なものの犠牲になります。強制や洗脳などマインドコントロールは、自分で判断することが面倒になった場合に陥りやすい罠です。健全な宗教心を身に付けさせておくと、人生の荒波や苦難に対応することができます。外国では、宗教を信じない人を信頼しないものです。

2. 医学について

日本人の健康を守ってきたのは、優れた保険医療制度でした。しかし、新型コロナ対策で医療財政が破綻し、保険医療に関する制約と経済負担の高騰が起こってきました。

A. 高齢者医療保険制度

高齢者の医療費が激増するにつれて、その保険料負担額も急激に増えてきました。2008年には、とりわけ医療費負担が多い後期高齢者について別会計にする「後期高齢者医療制度」が創設されました。また、介護を必要とする高齢者のために2000年に介護保険制度が始まり、40歳以上の人の介護保険料負担が義務付けられました。この介護保険制度により、老人医療のうち介護的な部分が外されて保険医療費の節減が図られたのですが、実際には保険医療費は増加傾向にあり、後期高齢者医療負担は、更に増えることが決まっております。

実際に、医療の発展と浸透により寿命が延びてきたのですが、本人の意思確認ができなくても延命治療がなされると高額な医療費が掛かることから、最近では、延命治療の諾否を事前に確認するようになってきました。

B. 医療機関の実情

予防医学も発展してきたのですが、健康意識の高まりにより多くの検査や診察を求める傾向となり、これまで医療機関に掛からなかった症状についても大病院の検査を求めるようになってきています。医療機関の側では、医師を含めた医療スタッフの労働時間の制限が厳しく求められるようになり、また保険医療では医療費の一律節減が指導されるようになり、IT化の負担増大と共に経営が厳しくなり、廃業する開業医も増えています。

C. 医療の状況

現代医学では抗生物質の発見と開発が細菌対策に著しい効果を上げたのですが、ウイルスには抗生物質は効きません。これまでのワクチンは、毒性を弱めた疑似感染でそのウイルスないし細菌に対する免疫力をつけるものでした。身体を守るために免疫力が大きく関与しているのです。

新型コロナワクチンでは、免疫機能による生成ではなく、mRNAやDNAを直接投与してワクチンによる免疫を強制的・一方的に生成させるようにしました。私たちは、これが本来の免疫力を損ない、最近の感染症の増大に繋がっているように思っております。

科学の発達と即効性の要請から、身体の本래の働きを経ないで手術、化学的・放射線治療、薬物療法を取り入れています。それが身体にとっては大きなダメージとなります。がん治療も現在は患者本人の意向や状態を鑑みて、治療を控えたり抑えたりするようになりました。

患者さんの希望もあり、サプリメントの利用も流行ってきました。しかし、どうも薬剤と同じように、「この症状にはこのサプリが効く。」などと、薬をサプリに置き換えたような用法が多いようです。また、サプリメントは、その原料・精製法・保存方法・調合によってその効果は大きく違いますが、安価なものは原料を吟味されず、安易に造られていることが多いようです。

D. 患者の状況

健康や医療に関する情報が飛び交い、不安をおおっているように見受けられます。「とりあえず医者に相談。」と案内されますが、まずご自分で症状や健康状態をチェックし、自らの治療方法をネットや本で調べることは大事です。医者任せで、処方された薬剤を無理をしても摂取するというのではなく、その薬剤を自ら調べ禁忌なものを確認して、摂取後の状況など医師にも相談することが大事です。医者も、多くの患者さんを何気なく診察してしまうこともあり、遣り取りをすることによって処方や治療を再確認するものです。

過労、寝不足、ストレスは積もると必ず身体に異常をもたらし、更には病気となります。発病というのは、身体の内環境や免疫機能では対応できなくなった状態で、そこから治るのは時間も手間も休息も必要です。さらに動けなくなるまで働こうとする人は、回復不能な病状となっていきます。そういう人を称える風潮が日本にはまだ残っていますが、失礼ながら愚かなことです。

人に誇る功績を上げることよりも、人と共に味わう人生を送ったほうが健康にも、自分にも、家族にも良いように思いますが、いかがですか。あなたがご自由に判断することです。



マリヤ・クリニック【公式】 YouTube

今回は発達障害の特徴と治療について、
分かりやすく説明しています。



チャンネル登録お願いします

《 診療時間 》

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

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)