

# 藍色の風 第27号 *Bando Heart Chronicle*

平成 22 年 1 月 1 日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分 28 番地 <http://www.bandoheart.jp>

## 平均寿命の誤解

診察室での話し合いの中で、次のように言われる方がよくおいでます。「ワシはもう79歳になったけん、残りの人生は付録じゃ…」マスコミで「日本人の平均寿命は男性79歳、女性は86歳になった」と報道されるため、これらの年齢に達すれば、もう後はないとお考えのようです。平均寿命の誤解を解くために次のように話しています。

日本人がどのくらい長生きするかを調べるためには、国勢調査の結果を利用すれば正確です。しかし国勢調査は5年ごとに行われているため、人口動態の傾向をみるには少し間隔が開きすぎます。このため厚生労働省は推定人口による日本人人口や人口動態統計月報年計という資料をもとにして、毎年簡易生命表を作成しています。それをもとに平均寿命が計算されています。

現時点で利用できる最も新しい資料は平成19年の簡易生命表です。これは平成19年における我が国の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢に達した人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表しています。現在、日本に生まれた赤ちゃんがこのままの世相で推移すれば、平均して男の赤ちゃんは79歳、女の赤ちゃんは86歳まで生きるだろうという値が平均寿命です。0歳時の平均余命を平均寿命と呼んでいます。80歳の人には直接関係のない値です。

平均寿命は将来戦争があったり、伝染病や大きな災害のために非常にたくさんの日本人が亡くなったりすれば低下します。昭和22年の平均寿命は男性50歳、女性53歳でしたが、これは戦争や結核によって夭折する人が多かったからです。この当時の日本人の身体が現代人と比較して劣っていたわけではありません。

それでは80歳に達した人は今度どうなるかを簡易生命表でみてみましょう。80歳男性

の平均余命は8.5年、80歳女性は11.4年あります。現代の日本の状況から推計すると80歳まで生き延びた男性はあと9年弱、女性は11年ほど生きるだろうと予測できるのです。これはあくまで平均値ですので、もっと長生きする人もいれば、早々に鬼籍に入られる方もいるでしょう。ですから平均寿命を越えたからといってその後が付録の人生などではなく、80歳になっても前述のような平均余命が期待でき、死ぬまで本物の人生なのです。

少し視点を変えて、50歳男女の平均余命を見てみます。男性は31年の平均余命で81歳、女性は37年で87歳がそれぞれ平均的な寿命になっています。あくまでも予想値ですのでこの年限より長く生きられる人もいますし、早々とこの世から離れる人もできます。現在80歳まで生きてこられた男性は、現在の50代男性の平均的な寿命に無事到達できた選ばれた人達なのです。数々の困難を乗り越え、途中下車することもなく、たくましい人生であったことがわかります。80歳まで生きられたことを誇られたらと思います。

限られた人生の時間を、その人らしく、生き活きと生きられますように…

【坂東】

平成19年簡易生命表の抜粋

年齢	男性	女性
0	79.2	86.0
40	40.4	46.8
50	31.2	37.3
60	22.5	28.1
70	14.8	19.3
80	8.5	11.4
90	4.4	5.7

# 生涯人間発達学



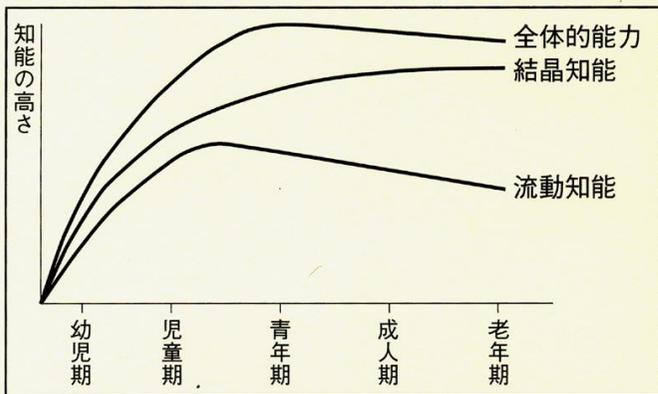
内藤大助×亀田興毅のタイトルマッチをテレビで見始めたとき、亀田選手のパンチが内藤選手のそれよりかなり速いことに気づきました。結末が予想できて内藤選手が気の毒になり、2ラウンドが終了した時点で書斎へ戻りました。翌日に結果を知り、やはりと思いましたが、この試合を見て年齢には勝てなかったのだろうと思った人が多かったのではないのでしょうか？

加齢によりスピードや持久力が低下し、現役を引退するスポーツ選手を私達はたくさん見てきました。また有能な外科医であっても年をとれば眼が見えにくくなったり、手が震えたり、また長時間の手術にも耐えにくくなったりします。このような事例を頻繁に見聞きするにつれ、私達は「年をとれば機能が低下する、衰える」と思うようになっていきます。「年をとれば衰える。それは哀れだ。」このような思いが私達日本人の中には共通して存在しているように思います。しかし「生涯人間発達学」という分野が心理学にあることを最近知りました。

非常に新鮮な思いがしたため、関連の書籍を何冊か読んでみました。

人の発達と言えば「子供の発達」を連想します。子供は年齢と共に身体が大きくなり、能力も向上していきます。そして大人になれば発達は止まると考える人が多いのですが、中高年の人達を調査した結果、人は分野によっては何歳になっても発達するということがわかってきました。年をとれば体力は衰えますが、人は体力ばかりではありません。知性があります。

生産効率や速さを重要視する現代において、そのような観点で中高年の人を評価すれば、劣っていると判断されても仕方はありません。しかし人を評価するとき、どのような尺度、物差しを使用するかによって結果は異なります。それに気づかなければならなかったのです。「年をとれば衰える」という発想は、どのような視点で人を見るかということを決めた、極めて無体な考えであることに気づきます。



それでは中高年になっても発達する知性とはどのようなものなのでしょうか？成人の知性を観察して流動性能力と結晶性能力とに分別したのは、アメリカの心理学者キャッテルでした。「流動性能力」とはものごとを記憶したり、計算したりする能力です。流動性の原語は Fluid (液体) ですが、流動性という和訳が少しわかりにくいですね。これは新しい知識を学習したり、感覚機能、運動機能をも働かせて身につけたりする能力をいいます。一方、「結晶性能力」とは判断力

や物事をまとめ上げる総合力などで、経験により磨きがかかってくる能力を言います。「結晶性能力」という用語は知性を凝集したような印象の表現であり、わかりやすいです。左図のように、流動性能力は思春期にピークとなり加齢に伴って衰えていきますが、結晶性能力は加齢に影響を受けず、知識と経験とを積み重ねることによってさらに向上していくことがわかっています。

この結晶性能力に関して次のような思い出があります。私は以前、地域の自治会長を引き受けたことがあります。その当時、町内に大きなトラブルが発生し自治会長のなり手がなくなりました。私はその年度の自治会役員の一員であり自治会を解散してしまうわけにもいかず、米国留学を控えていたため出発までの半年間だけなら、という約束で就任しました。住民集会での議事運営は困難を窮めると予想されたため、議長には理事の一人で際立った分析力をもつ70がらみの

Aさんに依頼しました。住民集会では予想通り議論が紛糾しましたが、Aさんの巧みな議事運営でなんとか話しが進んでいきました。しかしこれ以上どうにもならないと感じ始めたとき、「ここで10分間の休憩をとりましょう」と議長提案がありました。住民は三々五々集まって談笑していましたが、この休憩が非常にタイムリーな合の手となり、再開後には冷静な議論が展開され、一件落着となりました。

後刻、なぜあのような絶妙のタイミングで休憩をとることができたのですかとAさんにお尋ねしたところ、Aさんは国鉄時代に労働争議に関わるが多かった由で「団体交渉などでも当事者達を冷静にさせるためには、適切なタイミングで休憩時間をとれば話しはまとまりやすい。」と教えてくれました。これこそ「経験に裏打ちされた知性」と当時30代半ばの私は脱帽しました。改めていうまでもなく、このAさんには結晶性能力が極めて高く形成されていたのです。

ところで、このような結晶性能力はただ単に年を重ねるだけでは身に付くものではありません。そのための大事なポイントはエキスパート（その道の専門家）になることです。どのような分野であれ、エキスパートになれば結晶性能力が蓄積され、その乏しい若い人達を指導することができます。体力やスピードで勝負する分野ではありません。「いぶし銀のようだ」とか「長老」と呼ばれるような境地を目指すことだと思います。クリニックに通う方の中にも80歳前後でそのような方をお見かけします。剣道の達人で地域のこども達に剣道を教え続けた人、長年の阿波踊りの経験から阿波踊りの生き字引のようになった人、百人一首を通して子供達を指導してきた方、古文書解明の大家、木彫りの第一人者等々…こういった人達はそれぞれの分野でエキスパートとして活動し、非常にイキイキとされています。衰えたという印象はありません。またそういった特技を同世代の中だけで共有して楽しむのではなく、若い世代にも伝えることで、世代を超えて評価されています。世代間伝達ぶりがお見事です。

さて、現代社会では若さや速さ、効率の良さが尊ばれています。テレビ等のマスコミではその傾向が顕著です。テレビを見続けることによって、そのような思いが私達の心に重層的に刷り込まれているように感じます。以前からこのような風潮を苦々しく思っていました。今般「生涯人間発達学」に出会いました。今回その概要を紹介しましたが、「生涯の発達」ということは「結晶性能力」を蓄積するだけではなく、次のようなことをも意味するのではないかと私は思うのです。

孔子は論語（為政編）の中で次のように述べています「吾れ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳〔に〕従う。七十にして心の欲するところに従って、矩を踰（こ）えず。」

つまり年齢に応じて身につけるべき知性があり、それを順々に身につけていくことを「人の生涯をかけた発達」というのではないのでしょうか。若い人の新鮮さ、速さ、効率の良さを、年がいても同じように保持しようとするのではなく、それは若い人達に任せて、加齢に伴って身につけるべき知性を確実に身につけていくということが「生涯の人間発達」ではないかと考えます。そしてそこに価値を認める社会になれば、加齢による見た目の機能低下が馬鹿にされたり蔑まされたりすることもなく、堂々と年を重ねていくことができます。

生涯人間発達学に関する私の結論が独りよがりであったり、牽強附会であったりするかもしれませんが。もう少し詳しくこの分野を学んでみたいと思われる方にお勧めできる本は「生涯発達の心理学」高橋恵子・波多野誼余夫共著（岩波新書）です。この本の200ページに、私の結論を超越したような一節があり、思わず襟を正しました。引用してみます。

『（加齢により）すっかり依存的な存在になったとしても、それでも人は価値があることを、我々の人間観の中にしっかり入れておく必要がある。老いて有能さをほとんど残していない状態になったとしても、本人や家族の責任ではなく、人間という種は、だれでもそのようになる可能性をもつ「存在」であるという認識を確立しておくべきであろう。これは「人間の尊厳」の問題である。…なぜ尊いのかは議論する種類の問題ではない。これはいわば、我々の倫理観の宣言であり、「決心」であろう。』

【坂東】

参考書籍：生涯人間発達学（上田礼子）結晶知能革命（佐藤眞一）生涯人間発達論（服部祥子）

# あし

手や顔の手入れは何らかの形で習慣として行われていますが、足の事となると無関心でつい後回しになってしまいます。朝、起きた時から、何十キロもの体重がのしかかってくるのに耐えている我慢強い私たちのあし。時には、いたわりの気持ちを込めて、入浴時などにじっくり足の観察をしてみたいかがでしょうか。

足のトラブルは外反母趾・ウオノメ・タコ・爪の食い込み・靴ずれなど数多くあります。これらの痛みを伴う足のトラブルは、靴の影響が大きいとされています。

では、実際に靴下を脱いで自分の足を観察してみましょう。私達の足型を足指の長さのバランスで見ると、大きく分けて下記のように、エジプト型・ギリシャ型・正方形（スクエア）型の三種類があります。



エジプト型: 親指が一番長い足  
ギリシャ型: 人差し指が長い足  
スクエア型: 指の長さがほとんど同じ足

みなさんの足はどの型ですか？

## ■ 靴を履いたときのチェックポイント



- ① 甲：足と甲の間がゆるいとマメができる場合があります。また、きついと血行が悪くなって疲れやすくなります。
- ② つま先：シューズをはいて立った時に、足の指を動かして自由に動くか確かめて下さい。1.0～1.5cm くらいの余裕は必要です。親指や小指の付け根がきついと骨の異常や痛みを伴う足のトラブルの原因になったりします。前述した三つの足型も考慮して靴を選びましょう。また、大きすぎる靴はフィット感が悪く、歩くと靴が脱げそうになる事があります。このような場合、足指をふんばり続けてかえって指先の血行が悪くなる事があります。
- ③ アーチ部：アーチクッションが土踏まずとズれているとアーチ部に摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人は特にアーチクッションの位置に注意して下さい。
- ④ かかと部：かかとを浮かした時に靴が脱げてしまうようでは着地する時に不安定になり危険です。ワンサイズ小さい物を選びましょう。かかとをくわえ込むようにフィットするのがベストです。足の両くるぶしが靴の履き口でこすれないか、靴の中に突起物や縫い目が飛び出していないか確かめておきましょう。ささいな物であっても長時間歩行すると負担になります。

## ◎ シューズのかえりを確かめる。

シューズのかかとの下とつま先を両手で持って内側に軽く押ししてみると、どの位置でシューズがかえているかがわかります。かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかとから3分の2あたりがベストと言われています。

## ◎ 靴選びはなるべく午後に。

朝と夕方では足のサイズが0.5～1.0cm 変わります。それは体重がかかりアーチ部がたるんできて広がってしまう事と立っている事で血液が足に下りてきて、うっ血する事が影響しているようです。

スポーツをする場合や、仕事等、TPO に合わせた靴選びも大切です。また、足の特徴を考えた靴選びをしてくれたり、靴や足の相談にもものってくれるシューヒッターがいる店で靴選びをするのもいい方法ですね。新しい靴が足になじむまでは毎日少しずつ履いている時間を伸ばしていきましょう。

## 重たい体重に耐え、頑張り続けている あし

入浴中は、体が温まり筋肉がほぐれているので、マッサージや運動の効果も高まります。ひざの裏やふくらはぎ、太ももなどをゆっくり揉みほぐしたり、足裏を指圧したりをしましょう。ウォーキングの後などに行うと足への癒しになります。足に刺激を与えたり、筋肉や関節を動かしたりするのは、いつも靴の中に押し込められて刺激不足、運動不足になっている足にとってたいへん良い効果をもたらしてくれます。

また、寒い時期は、エアコン、ホットカーペットやこたつで足の皮膚が乾燥します。寒くなると血液の循環も悪くなって足が冷え、皮膚が乾燥しやすくなります。入浴後に保湿クリーム等で油分を補いましょう。

参考文献：【足のトラブル解決法・あしのかたち・アシックスサイト靴の選び方他】

【看護師：長尾・竹内・速水・立石・阿部】

## 新型インフルエンザワクチン予防接種についてのお知らせ

現在、当院で新型インフルエンザワクチンの予防接種をおこなっています。当院に通院されている方で、基礎疾患を有する方を最優先として昨年 11 月より順次接種しております。しかし、ワクチンの入荷数が非常に少なく、入荷時期の目処が立たないのが現状であり、たくさんのお問い合わせを頂いているにも関わらず、接種時期を皆様にお伝えする事が出来ません。大変ご心配をおかけしております。

優先接種対象の方にはワクチンが入り次第、電話でご連絡をさせて頂く予定です。なお、電話番号の変更がある方は、受付までお申し出下さい。日中ご自宅におられない方、携帯電話への連絡ご希望の方も、お申し出頂きますようお願い致します。

また、高齢者（65 才以上）、優先接種対象者以外の方については、厚生労働省が発表するスケジュールに基づいて順次接種をおこなう予定です。

☆ 今回の新型インフルエンザワクチンの予防接種はすべて予約制でおこなっております。しかし、予約を頂いていても希望者数のワクチンが入荷しない場合もあり得ます。他院にもお問い合わせして頂けたらと思います。

☆ 医療機関によっては通院患者以外の方の接種を受け付けているところもあります。

☆ ワクチンの予約をしている方で、すでに他院で接種をした方は必ずご連絡ください。

☆ 料金は一回 3600 円です。市町村によっては、助成金制度を設けていることもあります。詳しくはお住まいの市町村役場へお問い合わせください。

☆ なお、接種スケジュールは随時更新される見込みです。最新の情報は徳島県のホームページ、広報等でご確認ください。 【受付事務：堺・湯浅・木本】

## インフルエンザ豆知識

お孫さんなどが新型インフルエンザにかかったとき、自宅待機になっていると思います。その休む期間の目安は解熱後 2 日間、または発熱後 1 週間とされていますが、どちらかの長い方を休みます。これは鼻腔内のウイルス量を計測し、感染後どのくらいまで他人にうつしうるかということを調査した結果に基づいています。また発症の最長 24 時間前からウイルスを排出していることがわかっています。 【坂東】

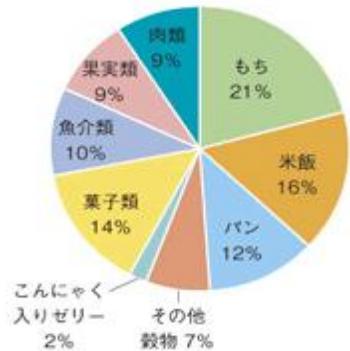
# 食品による窒息～しっかりかんで事故予防を！～

毎年、年末年始の時期になると、お餅をのどに詰まらせることによる窒息事故が報道されます。しかし、食品による窒息は年中起こっており、そのほとんどは歯が生えそろった前の乳幼児とそしゃく機能が低下する高齢者です。毎年 4,400 人前後（1 日約 11 人）の人が食品による窒息で亡くなっています。これは、交通事故死よりも多いと言われています。

窒息は、のどで物が詰まって気道をふさぐことで起こります。気道の内径は小児では約 1cm 前後、大人では約 2 cm 位なので容易にふさいでしまいます。

原因食品は、グラフのようにお餅以外にもほとんど私たちが毎日食べている物です。一般に口の中でもかたまりのままではばらばらにほぐれない食品は注意が必要です。厚生労働省研究班の実験結果で、お餅は実際に口に入れる時の 50～60℃より口の中で体温に近い 40℃位まで下がると硬くなり窒息しやすく、こんにゃくゼリーも、冷やして食べる方が硬くて窒息しやすいというデータを発表しています。また、カステラや芋のように水分が少なくパサパサしているもの、かまぼこやちくわなど弾力があるものも窒息の要因になります。

窒息事故の予防は、食品の特徴を知って、しっかりかんで飲み込むことです。よくかむことは、肥満解消にもなり健康余命も長いと言われています。



平成 19 年度厚生労働省特別研究「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変  
資料：(社)日本歯科医師会作成ポスター「食品による窒息事故を防ごう！」

## しっかりかんで食べることは今すぐできる「窒息予防」

- 1口の量を減らし、口の前に取り込む
- 唾液とよく混ぜ細かくかみつぶ
- いつもより5回多くしっかりかむ
- 1口30回かむのを目標に
- 歯のない人は入れ歯を使ってかむ
- 食べることに集中する
- おしゃべりは飲み込んでから
- 食べている途中で急に上を向かない
- よくかんで食べることは肥満の解消・予防にもなる

(日本歯科医師会による)



万が一窒息した場合・・・窒息には、空気の流通が全くない完全閉塞とわずかに流通がある場合があります。流通があれば、苦痛表情の他「ウー」「アー」といった声を発するので周囲の人もわかりますが、完全閉塞の場合は、声はなく、青ざめた顔色、窒息した人に共通な「手をのど元や胸元に持っていく」といったしぐさをします。これらのしぐさも意識が消失するとなくなります。窒息時の対応は、詰まったものを取り除く以外にありません。口の中をのぞいて見ればかき出します。見えない時は、頭を低くさせ背中を強くたたいたり、後ろから両腕をおなかに回して腹部を突き上げるなど応急手当を試み、ダメな場合は、救急車を呼んで下さい。

日本ではお正月にお餅を食べることは風習であり、また楽しみにもなっています。しかし、お餅は窒息事故の危険性が高い食べ物であることを頭において美味しくいただきます。

何よりも予防を万全に事故のない楽しいお正月を、そして健やかな一年でありますよう、お祈りいたします。

【臨床検査技師：田中・宮原】

## 窒息対処の豆知識

窒息してのどに詰まったものが取れないとき、掃除機での吸引が有効なことがあります。もちろん先端のブラシははずし、状況により先細（さきぼそ）の吸引管に取り替えます。舌を吸わぬよう上手に行ってください。救急車が到着するまでの間に試してみてください。【坂東】

# デトックスってなんだろう？

デトックスという言葉が目につくようになってきました。デトックスとは「Detoxification」という英語の短縮形「Detox」であり、「取り除く」「解毒」といった意味です。私たちの生活環境の中には残念ながら沢山の有害物質が存在し、日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに身体に取り込まれています。一般的には毒素と呼ばれる物質で、そのほとんどは重金属、合成化合物です。少量であれば人体に及ぼす影響もほとんどありませんが、これらが毎日摂取され、体内に溜まっていけば、いつか体のどこかに何かしらの症状が発生する可能性は否定できません。普通には食事をしていても、胃や腸では栄養素などの体に有用なもの他に、アルコールや食品添加物などの有害な物質まで吸収してしまいます。肝臓は体内に入ってきた有害な物質を無毒化し、胆汁に含めて便として、また腎臓を経由して尿として体外に排泄する作用があります。この解毒作用は体外から入ってきたものだけに限らず、体内で発生した有害なアンモニアや老廃物などにも発揮されます。（肝臓の解毒作用）

さて、私達がよい食生活さえしていれば、身体の副腎機能が正常である限り、肝臓・腎臓をはじめとした臓器が有害物質を体外に排除します。それにも関わらず、少し過剰にも思える健康志向者が“健康回復のためにデトックスをしよう”と、いろいろな健康方法を提唱しその効能を標榜しています。たとえばミネラルウォーター、ハーブティの飲用、キチン・キトサンの摂取、入浴剤を用いた入浴、ゲルマニウム温浴など広義での湯治、イオンデトックス、岩盤浴、マッサージ、電磁気器具を用いたエステティックサロン、絶食、キレーション療法、等です。何一つ特別な方法ではありません。汗を出し、便秘を解消して宿便をとり、毒素を出せばよいのです。

☆デトックス効果をあげるための食材には次のようなものがあります。

毎日の食事は人間の身体の資本となるものであり根源でもあります。また食材によっては体内に侵入した毒素を上手に除いてくれるものもあります。特に野菜の中に含まれる成分の多くが体内の毒素を中和したり、消してくれたりします。ほうれん草を始め、ゴボウ、キャベツ、アスパラガス、トマト、にんじん、ニラ、パセリ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、小松菜、大根、きのこ等。また、果物では、りんごやスイカ、オレンジ、アボガドやグレープフルーツもそうです。食事で行なうデトックスに野菜や果物は必要不可欠な食材です。他に豆類では、大豆、小豆、アーモンドなど。雑穀では、はと麦や玄米、さつまいもやこんにゃくなど、特に玄米は栄養価の高さはもちろんですが、胚芽玄米にはフィチン酸というとても抗酸化作用の強い成分が含まれています。これがデトックスに大きな効果を与えてくれるのです。また、小麦胚芽も同様の効果がある食材です。栄養素が高くビタミンEも多く含まれており、このビタミンEが抗酸化作用を生み出します。魚介類は、イワシ、ワカサギ、タコやイカ等、貝類は非常に効果が高く、あさりやホタテ、牡蠣等も同様です。海草ではとくにわかめや昆布、メカブは有効な食材といえます。

デトックス効果を、といっても要するに毎日バランスよい食生活を実践すればよいのです。毎日の正しい食生活そのものがデトックスだと思っています。出来るだけよい素材、この土地でとれた、この時期の材料をいただくことがポイントでしょう。地産地消です。

【管理栄養士 藤原】

## 減塩教室のお知らせ

日 時：平成22年2月6日（土曜日） 午前10時30分～12時30分

「仕事の関係でウィークデイには参加しづらく、土曜日開催を」との要望が寄せられていました。今回、土曜日に減塩教室を開催いたします。高血圧、心臓病、腎臓病または塩分の気になる方はお気軽にご参加下さい。

お申し込みは受付事務までお願いします。

## インフルエンザ集団予防接種



12月初旬に徳島市で行われた新型インフルエンザ集団予防接種のために、ふれあい健康館に出向きました。1歳から小学校3年生までの子供達を対象にし、12月の土日、8日間で3000人にワクチンを接種する事業でした。私は小児科専門ではないため、この事業への参加依頼が届いた時にはどうしようかと迷いましたが、子供達を中心にインフルエンザが猛威を振るっており、小児科の先生方は日常診療で疲労困憊ではないかと想像し、ワクチン接種医として協力することにしました。

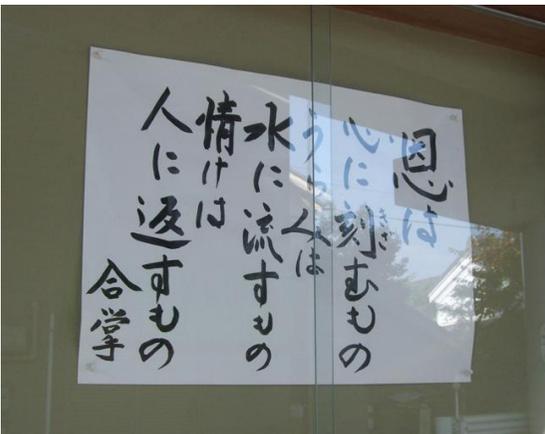
私が参加したのは日曜日の午前中でしたが、接種希望者は250人であり、6名の問診診察医師、3名の

接種担当医という体制でワクチン接種が開始されました。開始当初は泣き叫ぶ子もいなかったのですが、途中で頑として注射を拒否する女の子がいました。ワクチンの必要性を説明し、クリスマスやお正月を楽しく過ごすためにも注射をうっておこうと勧めましたがなかなかウンと言いません。押さえつけて接種すれば心の傷になることもあり避けたかったのですが、時間をかけて説得し続けるわけにもいかず、ある時点でお母さんにも腕を押さえてもらい、ワクチンを接種しました。

2時間ほどの間に250人の子供達とその親御さんが詰めかけましたが特別な混乱もなく、予想よりも早い時間でワクチン接種は終了しました。この事業に参加して日本人の規律正しさを改めて感じました。また私以外で参加された先生方の中には産婦人科や整形外科の先生もおられ、このような状況に善意で立ち上がられた医師がたくさんおられたのには心強く思いました。また今回の事業に小児科の先生方の参加が非常に多かったのにも少し驚きでした。普段の外来診療が多く、日曜日くらいは休まれてもと思いましたが、小児を中心としたインフルエンザ禍を前にして、小児科医としての矜持がそれを許さなかったのでしょうか。

今回の事業では医師のみではなく、看護師、事務職員もたくさん応援に駆けつけてくれました。当クリニックからも看護師の立石、事務の木本が参加してくれました。インフルエンザに限らず今後も診療科を超えて協力しなければならない疾病、災害が生じることと思います。そのような事態になれば私も参加し、協力したいと思っています。【坂東】

## 座布団1枚



クリニック各部屋の座布団や座布団カバーはどこかで買っていますかと尋ねられることがあります。京都嵐山のプラッツというお店で購入していますが、座布団は全て手作りで四隅まできちんと綿がはいっており、座布団カバーの布地も上品で気に入っています。

セミナー室でダイエット教室や減塩教室を行っていますが、この部屋の椅子にはまだ座布団が用意できていないことに気づきました。このため作秋プラッツで洒落た座布団を7つまとめて購入しました。店を出て帰りかけたとき、丁度斜め前に小さなお寺があり、その門前に写真のような言葉が掲げられているのが目につきました。

「恩は心に刻むもの、うらみは水に流すもの、情けは人に返すもの、合掌」  
「うまい！座布団1枚」と思いました。

【坂東】