

# 藍色の風 第82号 *Bando Heart Chronicle*

平成31年3月1日(隔月発行) 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>

## 夜間頻尿への対応

§はじめに

私には軽度の前立腺肥大があります。『藍色の風 第69号』にも記載しましたが、約8時間連続の自動車運転の後に急性前立腺炎を発症し、泌尿器科を受診して治療を受けました。その際のエコー検査で軽度の前立腺肥大症があると指摘されたのです。私の急性前立腺炎は泌尿器科の適切な治療で改善したのですが、その後1年ほどして何となく下腹部の不快感があり、再度泌尿器科を受診しました。慢性前立腺炎に移行した危険性もあるとのこととで精査を受けましたが幸いそのような事態には至っておらず、症状は消失してそのまま経過観察をしています。

しかし、このようなことがあって以来、以前のように8時間ぐっすり眠るということができなくなりました。日によっては入眠後3時間位で尿意に気付き目覚めるようになったのです。医師を引退してゆっくりした生活になれば、夜中に1回位尿意で目覚めても、それはそれで良いようにも思うのですが、現在の診療を続けるにはやはり十分な睡眠が必須です。私の前立腺肥大は軽度であり、現時点では内服薬の必要性はないと泌尿器科主治医から説明されており、生活調整をして夜間頻尿をコントロールしてみようと工夫を開始しました。

§夜間頻尿を減らすために行った具体策

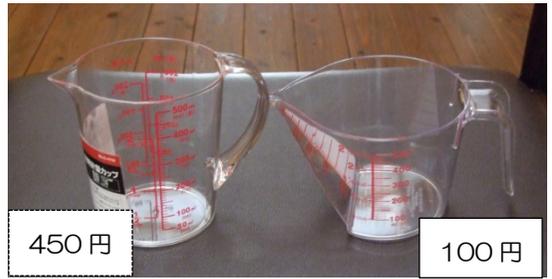
まず試したのが昼間の水分摂取量の調整でした。私は診察時にいろいろな説明を皆さんにするため、結構喉が渇きます。スタッフが午前中には日本茶を、午後には私の好きなミルクティーを用意してくれます。以前はそれらをお構いなしに飲んでいましたが、その摂取量を減らしてみることにしました。午前は湯飲み1杯半の日本茶、午後のミルクティーはティーカップ一杯半に制限したのです。しばらくそのようにして生活してみましたが、翌朝までぐっすり眠る状態にはなりません。次に行ったのが、夕食後から就寝までの時間を4時間は空けるという工夫でした。午後6時の診療を終えると、以前は日々のカルテ整理、紹介状や紹介状返事の作成、日常の診療で生じた疑問点の調査など、すべてその日のうちに終わるようにしていました。このため帰宅するのが夜の8時前後になることもあり、夕食が遅くなっていました。こういった生活リズムを改善するため、診療が終了したら日々のカルテ整理のみを終えてクリニックを後にし、残りの仕事は翌朝行うことにしました。このため翌日は以前より早く、午前7時前にはクリニックに到着し、前日の残りの作業を行うようにしています。このようにすると午後7時前後には帰宅して夕食をとり、11時半前後には就寝できるスタイルが出来上がりました。また、火曜日で午後8時まで診療する日には、午後6時前後に写真のような軽食をスタッフが用意してくれます。パン、トマト、レタス、チーズ、紅茶をその日の夕食として診療の合間に食べ、帰宅後は何も飲食しないようにしました。因みにこの軽食のカロリー数は約300Kcalとのことでした。

このようにすることで、就寝後3時間ほどで尿意のために目が覚めるということが殆ど無くなりました。夕食後就寝まで4時間ほど空けるという根拠は、水分を摂取後その水分がどの位の時間で排泄されるかという実験をした人がいて、それを参考にしたのです。その実験によると、水分摂取後それが体内で利用されてからその90%が排泄されるまでの時



間は約4時間ということでした。しかし、加齢に伴い尿の濃縮力が低下するため、薄い尿になってしまいます。そのため、この実験結果を参考にするときには年齢も考慮しなければなりません。また日常生活では水分の排泄に関して他の要因も加わるため、あらゆる世代で全面的にこの実験結果に従うこともできないのですが、一般的な原則として利用してみることにしました。

さて、その後、自分の夜間排尿量がどのくらいあるのだろうかと思い、計測してみました。夜間の排尿量を計測するために、ホームセンターで写真のような料理用計量カップを450円(写真左)で購入しました。店に行くといろいろな計量カップが並んでいます。持ちやすさ、目盛の大きさ、量の見やすく、排尿時の尿の溜めやすさを念頭に、製品を選び購入しました。そんな話を当方の看護師にしたところ「計量カップなら100円ショップでも売っていますよ」と言われ見に行きました。本当に十分使用可能な計量カップが100円で売られており、その製品で十分と思います。(写真右)



昨年秋から右下のような夜間排尿記録用紙をつくり、計測を開始しました。就寝前にトイレにいった排尿し、その時刻を記載します。尿意で中途覚醒したときにはその時刻とその時の排尿量を書き、起床時にはその時刻と起床時の排尿量も記載します。時刻をきちんと記録するため、我が家のトイレには右の写真のように小さな時計を置いています。



計量カップに溜まった自分の尿を初めてみたとき「何と健気な…」という思いがしました。汚いという思いは一切ありませんでした。私はただ単に寝ただけなのに、私の腎臓はこんなにきれいな、黄金色に近い透明の尿を作ってくれていたのです。

「よし、きちんと夜間の排尿量を計測してみよう」その後、毎日計測して自分の夜間排尿量を確認しました。このようにしてどういった事が夜間頻尿の原因になるかを検討してみました。色々なことに気付いたので以下に記します。

### § 夜間の排尿に影響を与える因子

- ① 夕食から就寝までの時間が短くなってしまうと中途覚醒が増える

加齢とともに膀胱がひろがる力が低下し膀胱の容量、つまり尿を溜めるスペースが少なくなります。このため夕食後、食べたものがきちんと尿になって排泄される前にベッドに入ってしまうと、寝てからも腎臓は尿を積極的に作るため、膀胱には早々と尿が溜まってしまい、尿意を催します。前述しましたように、摂取した水分は摂取後4時間で約90%が排泄されます。こういった実験結果を考えると、夕食摂取後、就寝するまでに4時間はあけて、食べたものの水分を尿として排泄し終えてから寝床に入ることが理にかなっています。夕食を終え、4時間ほど時間を空けて寝るようにする

夜間排尿量計測 2019年1月

日	就寝時間	排尿時間	排尿量	起床時間	排尿量	コメント
1	11:30			5:10	190	
2	11:30			7:15	320	
3	10:30	4:45	400	7:50	410	20食、起床直前
4	10:50			5:40	270	前日同様に起床直前
5	10:35	2:55	300	5:20	300	15時頃の起床直前
6	11:20	4:20	400	4:10	420	起床直前
7	11:15			5:45	320	
8	11:00			5:30	310	
9	12:00			5:20	280	
10	10:35	3:10	40	5:45	350	寝た後10分→7分間
11	11:00			5:50	310	
12	10:30	2:30	460	5:50	330	前日同様に起床直前?
13	10:35	4:55	370	6:10	170	
14	11:20			7:15	370	
15	11:20			5:50	290	
16	11:00			5:50	380	
17	11:00	4:20	390	5:50	180	起床直前?
18	10:30			5:15	310	
19	11:05	4:20	360	5:50	180	起床直前
20	9:20			7:05	350	前日同様に
21	11:10	4:20	220	5:50	170	起床直前
22	10:45	4:50	460	5:50	220	起床直前
23	11:25			5:50	370	前日同様に
24	11:10			5:50	300	
25	11:25			5:50	290	
26	11:10	4:20	330	5:50	110	起床直前
27	11:15	4:20	340	5:50	230	
28	11:55			5:50	330	起床直前
29	11:00			5:50	340	
30	10:30	3:40	460	5:50	380	起床直前?
31	10:25			5:50	420	起床直前

ことで、就寝後に尿意のために中途覚醒することが格段に減りました。因みに私は、夕食以降は水分の摂取は行いません。入浴後にも飲まず、寝る前にも飲みません。

#### ① 夕食時に紅茶や日本茶が多かったとき

紅茶やコーヒー、日本茶にはカフェインが含まれています。こういった飲み物を夕食時にたくさん飲むとカフェインの利尿効果により夜間の尿量が多くなり、尿意による中途覚醒を誘発するようです。夕食時にはカフェインを含んだ飲み物を少なくするようにしています。

#### ② カリウムの多い野菜や果物を夕食時に多く食べたとき

食品中のカリウムにも利尿効果があります。スイカには利尿効果があると知られていますが、トマトなども多く食べると尿量が増えるような印象があります。私はトマトが大好きなのですが、夜にはたくさんのトマトをとらないようにしています。

#### ③ 麻黄成分を含んだ漢方薬の服用

風邪の時、私は皆さんに漢方薬をよく処方します。葛根湯、麻黄湯、小青竜湯等を服用される方も多いと思います。男性で前立腺肥大のある方がこういった麻黄成分を含む漢方薬を服用すると、麻黄による交感神経刺激のため、尿道括約筋が収縮し、排尿困難が生じることがあります。今回、私も少し風邪を引きそうな感じがして、葛根湯を夕食前に服用したのですが、就寝後4時間で尿意のために目覚めました。しかし、排尿量は40ccと驚くほど少ない量でした。その後そのまま就寝し翌朝目覚めた時の排尿量は350ccでした。麻黄を含んだ葛根湯を服用して尿道括約筋が収縮し、膀胱の中には尿が溜まって尿意を催したにもかかわらず、排尿が障害されたものと思います。起床時には麻黄の効果が消失し、きちんと尿がでたのでしょう。尿の出にくい方が麻黄を含んだ漢方薬（麻黄湯の麻黄含有量が最も多い）を服用するときには注意が必要です。

#### ④ アルコール

私はビールが好きなのですが、前立腺肥大が明らかになってからは飲む量を控えるようにしました。会合などがあり、中ジョッキで二杯ほど飲んでしまうと、やはり夜間の尿量が増えてしまい、尿意からの中途覚醒に至ります。これはアルコールによる利尿作用のせいです。夜間頻尿があるといいながら、毎日晚酌する人もいますが、それほどアルコールが好きならば、夜間頻尿を諦めるしかないでしょう。ただ、面白い事に気づきました。中ジョッキ1杯くらいのビールを飲んで入眠した時、3時間位して目が覚めました。排尿して寢床に戻りましたが、その後はぐっすり眠られて、起きた時爽快な感じがしました。入眠後アルコールである程度尿が出してしまうと、その後軽度の脱水状態になって尿の生成量が減り、中途覚醒で排尿した後には膀胱に尿が溜まりにくかったのだろうかと推測しました。上手くアルコールを使えば良い睡眠ができるのかもしれませんが、本来的にはアルコールを飲むと深い睡眠が減少し、浅い睡眠が多くなることは分かっています。アルコールを飲んで良い睡眠をとろうとしない方がよいと思います。

#### ⑤ 夕食後の運動

夕食後時間的余裕があるときには自宅周辺を歩いています。私は昼間、座って診療する時間が長いので、下半身に静脈うっ滞が生じています。診療終了後、自分のすねを確認すると軽度の浮腫が見られることがあります。夕食後に散歩をしてふくらはぎの筋肉を動かすと、足に溜まった静脈血が足の筋肉のポンプ作用によって心臓に帰り、それが腎臓に送られて尿となるため、寝るまでに下半身の余分な水分が排泄されます。下半身に静脈血を溜めたまま寝てしまうと、下半身に貯まった静脈血が就寝後心臓に一気に帰ってきて尿となるため、夜間の排尿量が増えてしまいます。夕食後に散歩を試してみるのも一つの方法です。

#### ⑥ 弾性ストッキングやtg グリップ

心不全がある人や終日椅子に座って仕事をするような人は足に浮腫が生じていることが多いです。そのような人は弾性ストッキングか写真のようなtg グリップを昼間に装着して足を腫らさないようにしておく、夜の頻尿が減ってしまうことがあります。ご希望の方は看護師にお尋ね下さい。サイズをあわせてお試し頂けます。



## § 夜間頻尿があって泌尿器科受診を考えたとき、その前に確認すべきこと

夜間頻尿があるからといってすぐに泌尿器科を受診するのではなく、夜間頻尿をもたらすような生活をしていないか、まず我が身を振り返ってみましょう。夜間排尿量が多いようなら、それを減らす工夫が必要です。しかし、前記のような方法で夜間排尿量を減らす工夫をしても、少量の排尿量しかなく、何度も尿意で目が覚めるときには泌尿器科での診療が必要です。

それでは就寝後にどれほどの尿ができれば就寝中の尿量が多すぎると判断するのでしょうか？『夜間頻尿診療ガイドライン』にその根拠となる数字が記載されており、それを引用して以下に記します。

24時間尿量のうち、高齢者であればその3分の1以上の夜間尿量、若年者であれば5分の1以上の夜間尿量があれば夜間尿量が多すぎると判断します。それでは1日の尿量はどの程度が適切かと言えば、体重1Kgあたり20~25ccで、その尿量になるような飲水量が適切であるとされています。体重60Kgの人であれば1200~1500ccの尿量が1日量として適切とになります。この原則に従って、体重別の適切な一日尿量の表を作りました。自分の体重ではどのくらいの尿量が適切か、確認して下さい。

これを元に高齢者で夜間の排尿量が多いと判断する尿量を計算してみます。体重60Kgの高齢者では一日尿量1200~1500ccの3分の1以上、400~500cc以上の夜間尿量があれば尿量が多すぎると判断されます。右の表には体重別の夜間排尿量の適正範囲を若年者、高齢者別にして記しています。自分の夜間尿量と比較して下さい。因みに一日尿量が体重あたり20cc未満であれば脱水の危険性があり、30cc以上であれば夜間多尿の原因になるという論文があります。

私の夜間排尿量は少ないときで270cc、多いときで800ccありました。800ccもあった日は、前日の夕食が多かったこと、夕食後から就寝までの時間が3時間程度であったこと、夕食にカリウムの多いものをたくさん食べてしまったこと、などの因子が重なったことが原因として考えられました。こういったことがなければ、6~7時間は連続して眠ることができるようになっています。

また夜間に少量の排尿が頻回にあると訴える方がいます。夜間の1回排尿量が少ないと判断するためには、日中の1回排尿量を計測してみるとよいでしょう。私も日中にどの程度の尿が溜まったら尿意を感じるのか測ってみました。診療中はできませんので、日曜日に自宅で測りました。実際に計測してみると尿意を感じて排尿した時、排尿量は毎回ほぼ200cc前後でした。こういった値を知れば、もし私が夜間に尿意を感じてトイレに行ったとき、150cc程度しか尿が出なかったとすれば、少量の排尿量ということになります。寝ている時には感覚が落ちているため、日中より多い尿が膀胱に溜まらなければ尿意を感じないようになっています。また、横になって寝ている時の方が立位にいるときよりも尿意を感じにくいからだと思います。

しかし実際に夜間1回排尿量を計測しなくても、夜中に尿意があってトイレに行き、チョロチョロしか尿がでないようであれば、水分の飲み過ぎによる夜間頻尿ではないと判断でき、泌尿器科受診が必要になります。夜間の頻尿を来す代表的な泌尿器科疾患には1)前立腺肥大症 2)過活動膀胱 3)間質性膀胱炎などがあり、それらの見分けは泌尿器科医がしてくれます。水の飲み

体重 (Kg)	適正な1日尿量 (cc)	夜間多尿に該当する尿量(cc)	
		若年者	高齢者
40	800~1000	160~200	270~330
45	900~1125	180~225	300~375
50	1000~1250	200~250	330~420
55	1100~1375	220~275	370~460
60	1200~1500	240~300	400~500
65	1300~1625	260~325	430~540
70	1400~1750	280~350	470~580
75	1500~1875	300~375	500~630
80	1600~2000	320~400	530~670
85	1700~2125	340~425	570~710
90	1800~2250	360~450	600~750
95	1900~2375	380~475	630~790
100	2000~2500	400~500	670~830

過ぎによる夜間頻尿ではないということが確認できれば、泌尿器科に紹介します。先日受診された方が夜間頻尿を訴えましたが、その人の夜間排尿量は何と1500~1700ccもありました。明らかに水分の過剰摂取があると伝えました。

#### § 循環器系疾患での夜間多尿の原因

私が担当する循環器系疾患でも夜間多尿の原因になることがあります。注意して診療しているつもりですが、改めてお知らせします。

#### ① 降圧剤のうちのカルシウム拮抗薬を夕食後に服用すること

血圧をコントロールするために効果的なカルシウム拮抗薬を、私は良く処方します。このグループに属する薬には次の様な製品があり、商品名で記します。アダラート、ノルバスク、アムロジン、カルブブロック、コニール、アテレックといった製品です。これらの薬は動脈を拡張させて血圧を下げるのですが、腎臓の動脈も拡がって腎血流量が増加し、尿量が増えることがあります。その反応には個人差があり、服用する全ての方にこの現象が見られるわけではありません。これらの薬を朝服用している場合には大きな問題にならないのですが、早朝の血圧が高い方の場合には夕食後に服用するよう指示することがあります。そのように服用した場合、夜間に腎動脈が拡張し、夜間の尿量が多くなることがあります。夕食後にカルシウム拮抗薬を服用していて、夜間頻尿がある場合には私にお知らせ下さい。服薬方法や処方内容を調整します。

#### ② 心不全傾向の方

心臓の機能が低下し下半身に浮腫が見られる場合には、夜間仰臥位になって就寝することにより下半身の静脈血が一気に心臓に帰ってくるため、夜間頻尿に至ります。そのような場合には昼間の内に利尿剤で尿を排泄させたり、前述の弾性ストッキングやtg グリップといった製品を使用したりして足の腫れを防ぎ、夜間の多尿にならぬよう工夫します。

#### ③ コントロールできていない高血圧

上手く治療できていない高血圧では、血管を収縮させるカテコラミンという物質が多く分泌されています。この物質は日中に多く分泌されるため腎臓の血管が収縮し、昼間の尿量生産が減少します。しかし夜になるとこのカテコラミンが減少するため腎血管が拡張し、腎血流量が増加して夜間尿量が増加します。またこれに加えて日中に水分の過剰があると循環血液量が増加し、それに対抗しようと夜間就寝中に心房性ナトリウム利尿ペプチド（ANP）や脳性ナトリウム利尿ペプチド（BNP）といった利尿ホルモンが分泌されて夜間頻尿に至ります。高血圧を放置しておくこのような状態も招いてしまうのです。

#### § 終わりに

冒頭にも書きましたが、私が現在の仕事を辞めてもう少しゆっくりした生活をするようになれば、夜間の中途覚醒があってもその後に寝れば良い訳で、たいした問題にはならないでしょう。しかし、今の仕事を続けるためにはやはり十分な睡眠をとり、明瞭な頭脳で診療を行いたいと思っています。

当方へ通院される方々に夜間頻尿があっても、その後すぐに深い眠りに入れたり、短時間の昼寝で上手に対応できたりするようなら、今回のように厳密に対応しなくてもよいでしょう。要はご自分の生活にあわせた排尿スタイルにすればよいのです。ただ、夜間に何度もトイレに行くことによって転倒し、足の骨を折った人もいました。薄暗い状況でかつ感覚の鈍った状態で、夜間に何度もトイレに行くのは、できるだけ避けた方が安全です。

今回記載した私の工夫も、更に歳を重ねるとその効果が減弱する可能性はあります。また排尿しても全ての尿を膀胱から排泄することができず、残尿といって膀胱内に尿が残ることがあります。そういった残尿量も加齢とともに増えることがあり、注意が必要です。経過を見ながら自分の体の反応を観察し、泌尿器科医の診療を受けながら、できるだけよい睡眠がとれるよう排尿の工夫を続けようと思っています。

泌尿器科受診を希望される場合には、紹介しますのでお知らせ下さい。また女性の方で男性泌尿器科医の診療に対して羞恥心がある場合には、女性泌尿器科医を紹介します。お知らせ下さい。

夜間の頻尿に対して上手に対応し、快適な毎日が続くよう願っています。

【坂東】

## 参考文献

夜間頻尿ガイドライン 日本排尿機能学会 Blackwell Publishing  
男性下部尿路症状診療ガイドライン 日本排尿機能学会 Blackwell Publishing  
臨床泌尿器科 2015年5月号 医学書院  
臨床泌尿器科 2018年2月号 医学書院  
前立腺肥大症 診療ガイドライン 日本泌尿器学会 RichHill Medical  
改訂トイレが近い人の読む本 本間之夫著 メディカルレビュー社  
気持ちいいオシッコのすすめ 渋谷秋彦 現代書林  
標準泌尿器科学 第9版 赤座英之監修 医学書院

# 「一切なりゆき」考

樹木希林さんの生前の発言をまとめた新書『一切なりゆき』（文春新書）が発売されています。興味があり読んでみました。テレビや映画で見知っていた樹木さんの内面がいろいろと書かれていて、面白い本でした。

多方面に關しての樹木さんの考えが述べられているのですが、生きることについての記載事項に、病気をもった人に参考になることがあり、私の感想も交えて書きだしてみます。

①「老いてくると、若いころにできたことが少しずつできなくなってくるんですけど、それは人間なら当然のこと。『昔はよかった』と嘆くより『へえ、こんなこともできなくなるんだ！』って、自分の変化を楽しんだほうが得ですよ。実際、口のまわりに何かついていても全然気づかなくなっていたりして、自分でも『よく気づかないもんだなあ、おもしろいなあ』と感心します。そうやって、何でもおもしろがって毎日を楽しく過ごしていたら、いい歳のとり方ができるんじゃないかと思うのですが、どうでしょう。」（同書 53 ページ）

診察時に、あれもこれもできにくくなったと嘆く方がいます。また、自身のもの忘れに気付いて落ち込まれる方もあります。ここに記されている樹木さんの老いの捉え方を参考にすれば、加齢による身体や精神機能の低下に直面したとき、少し気楽になるのではと思いました。

②「がんになったことで、人生観も変わりました。がんにならなければ、心のありようが収まらなかったかもしれません。“人はかならず終わる”という実感を自分の中に持てたことは大きかったです。命の限りを実感できてよかったのは、心の整理ができること。がんという病気は、たいていいくらか残された時間があって、その用意が間に合うんですよ」（同書 54 ページ）

幸いなことに私にはまだ癌も、命を奪われるような循環器疾患もありません。しかし、40歳を超えた頃、自分は明らかに人生を折り返したと意識し始めました。80歳を超えて生きながらえるという確証があるわけではないのですが、40歳の声を聞いたとき人生は有限であると感じ始め、自分の生き方を省みるようになったことを覚えています。当クリニックの理念である「得難い人生、限りある人生…」という文言は、そういった私の考えが背景にあります。

当方に通われる循環器系疾患に罹患している方の場合には、がんほど寿命が制限されるとは意識されないのですが、通院される方の中には「死ぬまでに、このことだけはきちんとしておこう」と思い、いろいろと整理をしていると言われる方がいます。がんになれば人生の身繕いをし始めやすいということは理解できますが、がん罹患することだけが人生を振り返り、その全体を俯瞰する契機になるのではないと思います。

③「お経の中の言葉が、生活の中で、ふっと口をついて出て来ることもあります。たとえば、この映画（『神宮希林 わたしの神様』）の中でも、私は『夫は私にとって提婆達多（だいばだつた）みたいなものだ』という表現をしています。提婆達多はお釈迦様の従兄弟で、最初は同じ教団内



で活動していたものの、やがて反逆し、お釈迦様を殺害しようとまでした人物です。しかしお釈迦様は、提婆達多がいたからこそ、見えてきたものがあるとおっしゃっています。自分にとって不都合なもの、邪魔になるものをすべて悪としてしまったら、病気を悪と決めつけるのと同じで、そこに何も生まれて来なくなる。ものごとの良い面と悪い面は表裏一体、それをすべて認めることによって、生き方がすごく柔らかくなるんじゃないか。つまり、私は夫という提婆達多がいたからこそ、今、こうして穏やかに生きていられるのかもしれない。(同書 57 ページ)

とある 70 代の男性でした。冠状動脈バイパス手術を受けられましたが、なぜ自分がこういった手術が必要になったのか、よく分かったといわれました。動脈硬化の危険因子をまったく無視して生活してきたことが理解でき、今回心臓の手術を受けたことで、これまでのふしだらな生活を正常な軌道に戻すよう工夫をしますと述べられました。病気を自分に降りかかった災難と捉えるのではなく、自分の生活を見直す契機にされた見事な態度だと思いました。

これらの事項以外にも樹木さんらしい文言が溢れています。興味のある方はお読み下さい。なお、樹木さんと私とで考えの異なる点がありました。それは彼女の以下のような文章に対してでした。「モノを持たない、買わないという生活は、いいですよ。部屋がすっきりして、掃除も簡単」「この何年か、ものを買っていない。買うのは靴下だけ」(同書 23 ページ)

当方の室内外には四季折々の色々な飾り物があります。これは季節の移り変わりをきちんと表現し、大切な時間が確実に過ぎていく様を、私自身及び皆さんにも明確に示し続けたいという意図があるからです。また、各種の品物を買うことで、他の職種の人々の生活がきちんと回るということをも意識しています。我々人間は「お互い様」で生きながらえています。花を買わなくても、絵画を買わなくても我々は生きていけます。しかし、季節の花々や美術工芸作品から受ける精神的な安寧さは、それを見る者、接する者に対して非常に良い効果をもたらします。そしてそれらを購入することで、生産、制作する人々の生活も維持、発展していきます。そういったサイクルがクルクル回ること、我々の生活は成り立っていると考えているのです。「お互い様」です。

私が花の苗を買うとき、それを売る花屋さん、それを運んでくる運送屋さん、花の苗を扱う花市場の人々、花の苗を育てる育苗屋さん、花の種を生産する農家の人々等が関わっています。そしてそれらの人々の周囲には更にたくさんのご家族がおられます。物品が市場に出回る際には、非常にたくさんの人々の生活が絡んでいることがわかります。不要なものまで購入する必要はないでしょうが、一定のものを購入するということは、互いの生活や社会を維持回転させるためにとても大切です。人生に潤いを与える季節の花や美術工芸品は、今後もしっかり購入していくつもりです。この点が樹木さんと異なりました。 【坂東】



「お父さんにぼう力を受けています。夜中に起こされたり、起きているときにけられたり たたかれたりされています。先生、どうにかできませんか」

本当に痛ましい事件が発生しました。娘というのは男親にとって本当にかわいい存在です。なぜこのようなことになってしまったのでしょうか。また、この子どもさんの母親も夫から暴力をうけていたと報じられました。診察時にも時にドメスティックバイオレンスの相談を受けることがあります。残念ながら私では対応できず、どうしたものかと思っていたところ、左のようなポスターをアスティ徳島で見つけました。配布先を尋ね、徳島地方法務局人権擁護課(徳島町)でもらって来ました。受付近傍と看護室 1 に貼っています。対応が必要な方はこの番号に電話をかけてご相談下さい。 **0570-070-810**

また「児童虐待かもしれない…」と疑ったら **189(いちはやく)** に通報すると、近隣の児童相談所につながって対応できるとのことです。近所や知り合いに、疑わしい事例があれば電話して下さい。 【坂東】



開業して3年目、平成18年の事でした。

クリニック周囲の植木と言えば、駐車場入口付近のサツキとサザンカ、建物周囲にはサツキ、キンモクセイの若い木が植わっているだけで、何となく殺風景な感じが漂っていました。私も開業後の診療を軌道に乗せるのに精一杯で、現在のようにいろいろな花を植える余裕はありませんでした。広い駐車場の回りには季節の移り変わりを表現するようなものは少なく、それに気付いた方がおられました。通院していたF.O.さんという方でした。

「先生、なんやら寂しそうな玄関口やけん、桜でも植えたらどうかいな？ワシが植えたげるでよ」と、提案して頂きました。私も桜は大好きであり、それなら是非にとお願いしました。数日後、2メートル少々の桜の苗木を2本持ってきてくれ、駐車場入口近くの植え込みに移植してくれました。若木の幹は赤ちゃんの腕ほどの細いもので、当時のクリニックと同様、まだまだ頼りない感じでした。診療の合間を見ては木の根元に肥料を施したり、水を遣ったりしていましたが、その後は特別な世話をしなくてもぐんぐん成長し、数年後にはきれいな花を咲かせるようになりました。このページ下段の苗木を植えた直後の写真と現在の写真を比べて下さい。本当に良く育ったと思います。

桜が満開の時期に、通りかかった高校生がスマホで写真を撮っている姿をみて、地域の立派な桜に育ったと嬉しく思いました。また、私は冬の時期の桜も大好きです。多くの人はその時期の桜を愛でませんが、固く締まった花芽が寒風の中でじっと耐えている様は、これから世界に羽ばたこうとしながらも雌伏する若人を見るようで、声援を送りたくなります。そして、春が近づき少しずつ蕾が膨らんでくる様子を見ると「もう少しだから頑張れ！」と心の中で声を掛けながら見つめています。

桜を植えて下さったF.O.さんには他の病気が見つかったため当方を離れ、別の医療施設で治療を受けるようになりました。先日お電話して近況をお尋ねしたところ、77歳になっていろいろな病気が重なり、それらの治療を受けているといわれました。しかし、畑仕事もできており、お元気な様子でした。「植えて頂いた桜は立派に成長し周囲の人々にも愛されています」とお礼を述べ、「F.O.さんもお大事で・・・」とお伝えし電話を切りました。

これからもこの桜が更に成長し、患者の皆さんや地域の方々にも愛でられる存在であるよう、見守っていきたくと思っています。「知恩報恩」と言いながら、F.O.さんには直接的なご恩返しはできていませんが、このご恩を他に振り向ける「回向」という方法で対応していこうと思っています。本当にありがとうございました。 【坂東】



平成18年 春



平成30年4月