

# ひがしなかがわ に よ う ろ こ う じ

平成 25 年  
第 57 号  
6 月 20 日 発行

発行 者



医療法人社団  
小島 医院  
高岡市東中川町6-10  
TEL 26-1020  
FAX 26-0573

<http://www.kojimain.com>

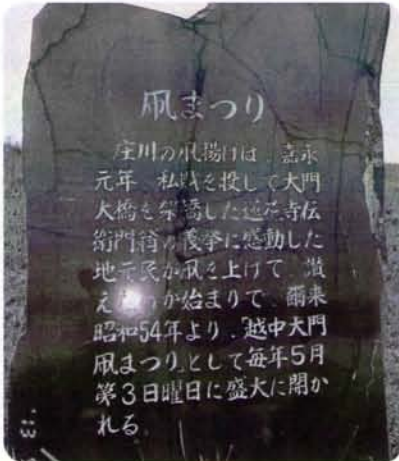
## 越中だいまん 凧まつり

小 島 明

今年五月十八・十九日、第三十  
五回越中だいまん凧まつりが、庄  
川河川敷で行われた。  
当院は平成九年以来参加してお  
り、今回は七枚目となる凧「前田  
利長公」を新調した。



今年も風もほど良く、凧糸のね  
じれもなく、よく揚がった。生ビ  
ルも旨かった。翌日十九日のコマ  
ーシャル凧揚げ競技では、風がやや  
弱かったが、I君が必死に走って  
くれたおかげで、「前田利長公」  
は空高く揚がった。他の凧もかな  
り揚がっていたので賞をもらえな  
かったが、一同は満足して飲んで  
食べた。そのうち雨が降って  
きたので三時頃には撤収して引き  
上げた。



凧祭りの起源は会場の横の土手  
にある石碑に書いてあります。そ  
れによると、嘉永元年(一八四八)

に大門大橋を架橋した蓮花寺伝衛  
門の義挙に感動した地元民が凧を  
揚げて讃えたのが始まりという。  
昭和五十四年より「越中大門凧  
祭り」として毎年五月第三日曜日  
に盛大に開かれている。凧揚げは  
自然の風との対話である。



## 人口減少の未来

永森 祺郎

平成二十五年三月二十八日付の  
読売新聞朝刊に「人口減、二〇二  
〇年から」という見出しの記事が  
掲載された。発表したのは厚生労  
働省の国立社会保障・人口問題研  
究所である。全ての都道府県で人  
口が減少に転じる時期を二〇一  
五年以降とし、二五〇三〇年と予  
想した前回(〇七年公表)より五  
年早めた。六五歳以上が人口に占  
める高齢化率も、四〇年には全都  
道府県で三〇%を超える。大都市  
圏での高齢化率が一層進むとも予  
想しており、少子高齢化と人口減  
のスピードが加速していることを  
示している。と書いてあった。

一〇年の国勢調査では全国の総  
人口は一億二八〇六万人で四〇年  
には約一億七二八万人に減ると  
なっていた。私は人口に関するも  
と詳しい書物がないかと書店を探  
した。「人口から読む日本の歴史」  
(著者・鬼頭宏) という本が目  
に留まった。早速買って読んでみた  
が専門用語が多くて浅学な私には、  
読み砕くことが出来なかった。

ただ日本列島の地域人口という縄文時代からの人口の推移は興味深かった。北海道は一一五〇年まで沖繩は一八四六年まで推定出来ずとなっている。縄文早期は二万人となっている。日本列島にどんな配置になっていたのだろうか、近親交配の危険をどう回避していたのだろうか、という疑問が湧いてくる。

歴史とともに人口は増え続け一番下の三行は二〇二五・五〇・一〇〇年の推計となっている。いずれも国立社会保障・人口問題研究所推計(平成九年推計)となっている。何と二一〇〇年の推計人口は六七三三六千人となっている。現在の約半分、正に驚愕の数字である。この本の第一刷は二〇〇〇年五月一〇日発行で第二十七刷は二〇一二年二月一〇日発行である。おそらく第二十七刷発行の折に付け加えられたのだろう。

二一〇〇年の推計人口があるのに、何故今回発表されなかったのだろうか。新聞は多くの人が読む。あまりに衝撃的な数字を発表したくなかったのだろう、ということ

は容易に想像できる。  
私は最近「ネット依存症」とい

う言葉を目にした。「症」が付いているからには病気の一種だろう。徐々に患者が増えてきているらしい。しかしこの病気を元から絶たなければ、という声はどこからも聞かえてこない。電子機器の進化はエスカレートするばかりである。素人考えではあるが病気が進行し、「子供を生む」という遺伝子を破壊するのではないだろうか、という思いが募ってくる。しかし何を叫んでも負け組の一人の遠吠えであろう。空想科学物語というジャンルの中で、それぞれの視点で作品を作り社会に警告を発信してきた星新一・手塚治虫・藤子F不二雄・小松左京の諸先生方は天国の一角で「とうとう社会崩壊の入口に立ったか」と話し合っているに違いない、と私は思うのである。



## “夢ほたる”

宮本亮二

捨てられ流れた 人生に  
悔やむねうらも ないけれど  
生きてゆけない 寂しくて  
せめてひとなみ 幸せ欲しい  
今夜も恋の 灯をともす  
ネオン裏町 夢ほたる

惚れてふられて また泣いて  
恨むことさえ あきらめた  
それでも誰かに すがりたい  
どうにもできない 女の性ね  
今夜も港に 身とこがす  
ネオン裏町 夢ほたる

日陰げ暮らしも 何年すぎた  
思いおこせば 悲しいけれど  
胸にともした わずかなあかり  
恋の灯りよ 消さないで  
今夜も命の 灯をともす  
ネオン裏町 夢ほたる





# 人工透析の 機械が新しく なりました

開院二十五周年を迎え、透析室の透析機械が新しくなりました！  
当院は以前全台個人用透析装置でしたが、十三台を多人数用透析に切り換えました。



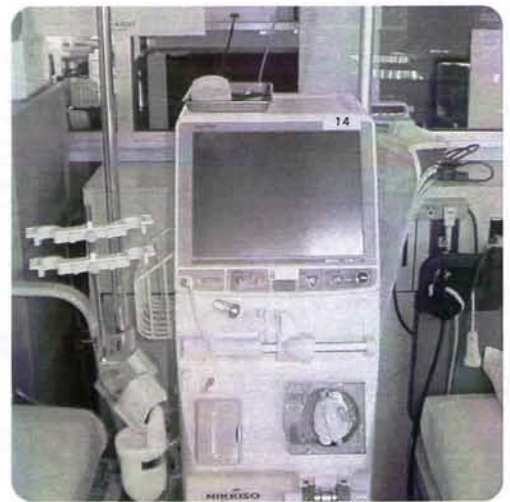
透 析 室 内 部

透析室内です。以前と比べて透析機が小さく、低くなって、スッ

キリした印象になりました。  
体重計で測定された測定値は透析機に送られ、目標体重まで自動で計算してくれます。また、体重の増加量や一ヶ月間の体重の変化も観ることができます。



透析記録が手書きからパソコン入力に変わりました。  
キータッチに悪戦苦闘。職員一同がんばります。



一台は個人用透析装置にしました。緊急時の対応や患者さんの状態に合わせて使用することが出来ます。これも新しくなりました。大きく機械が変わりましたが、患者さんが一番変わったと思うのはおそらく血圧計が自動になったことかも知れませんね。

装置のディスプレイでは、一目で血圧の変化が分かるようになり、患者さんも画面を見て変化を知ることが出来るようになりました。以前の手動血圧計もありますが、殆ど使用しなくなっています。

透析液供給装置も一新されました。今まで使用していた生理食塩



透 析 液 供 給 装 置

水に変わり、十分な管理の下で作成された透析液を利用して透析の準備から終了まで行われます。同じように透析液を使用した血液透析濾過法（オンラインHDF）も可能となりました。透析液の使用により、医療費の軽減も図れます。  
機械が一気に変更となり、患者さん、職員ともに戸惑いがありました。しかし大きな混乱もなく、無事進行出来たのは、皆さんのご協力のおかげです。これからも、安全でより良い透析を目指し、職員一同がんばっていきたいと思います。



# 不眠について!!

今回は外来患者様や、りくが利用者様から多く聞かれる「不眠、について取り上げました。

「寝付きが悪い。」「夜中に何度も目を覚まして熟睡できない。」と悩んでおられる方、ぜひ参考にされてみてはいかがでしょうか？

## ①入浴

人間の体温は夜寝る前にもっとも高くなり、その高温が睡眠を促すのです。

ぬるめのお湯で10分～15分くらい入るのがよいでしょう。心身リラックスさせ、体の芯が温まる様にじっくりと入りましょう。あまり熱い湯ですと神経を高ぶらせてしまい、かえって眠れなくなってしまうから、気をつけてください。夏場なら38度くらい、冬場なら40～41度くらいが適温です。

## ②運動

日中太陽の光を浴びながら適度な運動をすると、ホルモンが分泌され睡眠を促すようになります。ホルモンの分泌を考えると、夕方前頃に太陽の光を浴びるのがいいので、そのころに外を散歩するのが一番効果的です。

## ③昼寝

昼寝をするのは、やはり夜の寝つきが悪くなったり、就寝時間が遅くなったりします。昼寝は極力控えましょう。

## ④トリプトファンを摂取する

眠れない理由の一つには、神経が落ち着いてないことがあります。神経の興奮を抑えるには脳内物質のセロトニンが有効で、セロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンを摂取することで分泌を促すことができます。トリプトファンが含まれる代表的な食品は、大豆製品・乳製品・肉類（牛・豚・魚）などがあり寝る前これらの食品を摂取しておくのが効果的です。ただし寝る直前に食べるのは肥満の原因になるので、就寝2時間前までに食べるようにしましょう。

## ⑤カフェインの摂取を控える

コーヒーや紅茶などのカフェインには覚醒作用があります。午後以降のカフェイン摂取は控えたほうがいいでしょう。

以上のように、日常生活において不眠解消のための工夫がいくつかあります。ぜひ実践してみてください。

(M・S)



宮本さんが寄稿して下さった「夢ほたる」。題名を見て、最近ホテル見えないなあ〜と・・・。夏になると、「ほ、ほ、ほ、ほ」の来い。こっちの水は甘いぞ・・・と歌を歌いながら、ホテルをよく探しに行ったことを思い出します。おしりが光っていると思われがちですが、実は、おなかの先が光っているそうです。また、ホテルが光るのは「求愛などのコミュニケーションのため」だといわれています。一般的には、活発に飛んでいるのがオスで、メスは葉っぱなどにとまっています。成虫になると水だけを飲んで生きている為、きれいな水がある所にしか生息できないそうです。

(Y・M)