

にょうろこうじ

平成27年
第60号
7月1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.kojimaiin.com

越中だいもん凧まつり

小島

明



と

今年五月十七日は第三十七回越中だいもん凧祭り
りで、当院は例年通り参加した。この前日は本来
なら凧上げの練習すべき日であったが、会場は曇
り空で小雨ぱらついて肌寒く、パーベキューを楽
しみ、生ビールを飲んでいた。翌日は快晴で、参
加者一同は張切って、食べ、飲みながら、凧の準
備もして、コ



マーシャル凧
上げの時を待っ
た。凧上げは、
風との対話だ。
当院の凧は三
畳大で、これ
まで六枚製作
した。今回の
は、「前田利
常公」で、風
の向き、強さ
を読み、凧の
反りを調節し
た。これまで

は、風を求めて
走り回っていた
が、適切な風が
あれば凧は自然
に上がるのが分
かって、風に合
わせて凧を離す
と、大空に舞い
あがった。一応
満足してテント
に戻ってくると、
ダッチオーブン
では鶏の蒸し焼
きが仕上がって
いた。一同も盛
り上がって、生
ビールを飲みな
がら、大いに食
べたのであった。



戦後日本の復興の証 第一次南極観測隊の壮挙

上野亮平

戦後七十年。国は負け、国土は焦土化
し、国民は極貧状態であったが、復興へ
の気概と技術は失っていなかった。日本
が復興の証を示し、国民に自信と勇気を
与え、世界を驚かせた巨大プロジェクト
の壮挙を紹介する。

それは「南極観測船『宗谷』の発進と
越冬隊の奇跡」である。昭和三十一年は
国際地球観測年。その前段として、昭和
二十九年にベルギーで国際地球会議が開
催され、参加国十一カ国に日本も加わっ
た。各国は戦争に敗れた日本に参加資格
や能力があるかと蔑視した。割当観測地
は、最も気象条件が悪く、接近不可能な
難所のプリンスハラルド海岸であった。

この屈辱に隊長の東大教授 永甲武は立
ち上がり、観測完遂を決意。朝日新聞社
長 広岡知男は全国に呼び掛け、資金募集
に小学生も参加した。当時中学一年生の
私も覚えている。

観測船「宗谷」の整備や観測基地の装
備品調達に千を超える企業が応じた。当
時町工場であった「ソニー」や「ホンダ」

も仲間に入った。日本中の総力を結集した総代なプロジェクトが誕生した。第一次南極観測隊である。

「宗谷」は昭和三十一年十一月八日、東京晴海埠頭から未知の大陸南極へ船出した。航路は氷山と闘いながら苦難の末、ハラルド海岸に接岸上陸。「昭和基地」と命名。副隊長の西堀榮三郎は越冬を決意。極寒の中「とにかくやってみなはれ」と十名の隊員を鼓舞。南極が世界最古の地やオーロラの謎等世界を驚かす多大な観測成果を挙げ、日本中を歓喜させた。

観測隊の快挙は国民に自信と誇りをもたらし、更には難攻極めていた「黒部ダム」工事の完成へ背中を大きく押した。その後、東海道新幹線、東京オリンピック成功の原動力となり、世界への仲間入りを果たした。

今省みると、日本の進むべき道を示唆している。技術立国、科学分野で世界に貢献することである。アジア諸国をはじめ世界各国から日本の科学技術を求められている。戦後と共に歩んだ私にやる気を促した懐かしい思い出。



「能登は近くなりけり」

柴田 正雄 (六十八歳)



北陸新幹線が開通したと同時に、能登半島の道路にもすばらしい

”里山街道”が開通し、能登の先端輪島に行くのにも、所要時間が半分の時間、一時間半にて高岡から輪島まで行けるようになり、本当に近くなったと実感が湧き、これからも多くの観光客が来られることでしょう。今までの一六〇号線の海辺沿いの道路と違って、山の中を走るので、トンネルの数が七尾までは多くなり、七尾を過ぎると桜峠があったり、山の中の道路を走るので、景色は前半と違って、とても走り易いコースとなっており、ドライブコースには最適です。全線七十キロ制限となっており、高速道路と余り変わらない速度で輪島まで行けます。

道幅が少し狭くなっているのですが、七十キロ走行ですから丁度良いと思われれます。

片側一車線走行ですから、先頭車両がちょっと遅い車が出た場合、所々に追い越し車線が出てくるまで、少し辛抱が必要かと思いい、前の車に従って走ることです事故をな

くします。

今、能登半島はNHKの連続テレビドラマの舞台となっており、特に輪島がご当地の主役として毎日放映されている為、大変な人気で観光客が多数押し掛け、朝市通り等は沢山の人が出で満員で、大変な活気がみなぎっていて、いつもと違って賑やかな通りとなりました。

売り手のおばあさん達も大声が出ており、「安くしておくよ!!」「おまけするよ!!」の声に、観光客も海産物・干物が多くあって、つつい珍しさに足を止め、誰もがお土産として、手にいっぱい荷物を持っていました。

中味も五百円一袋が多く作ってあり、とても買い易く値段も安く、一つの露天に山となってお客が群がって買い物をしていた現実です。まれ“のポスターも多く貼ってあり、宣伝効果に拍車を掛けていたようでした。

輪島の町の中から千枚田に向かって、塩田が作ってあって、これもドラマのように実演と塩の直売

をしていて、こんな所にもドラマと同じで、大変愛着のあるシーンでありました。

道路、里山街道は料金は一切取らず、最後まで経済的に無料として走行させていた。

とにかく高岡↓七尾(和倉温泉)↓輪島と、最短距離で結ばれていて、北陸新幹線の効果も生まれ、都会からも輪島へ出掛ける観光客が一段と多くなって、半日と云えども活気が溢れ、この時とばかりドラマも毎日やっていて、三拍子も四拍子も重なった、すばらしい観光地が一層の飛躍をすることと思えます。

高岡からのドライブコースとして、日帰りの時間で十分に楽しむことができ、本当に良い道路が完成したものだと思えました。途中の和倉温泉も連日の賑わいを見せるものだと思いい、これからは予約も早めに取りたいと、空振りすることが出てくるでしょう。

また、中島や穴水のカキも一段と有名になって、能登のカキも全国発送されることと思いいます。年寄りのドライブとして、充分に楽しむことができ、一日有意義に過ごして来ました。

能登・輪島よ、有難うございました。また、逢いましょう。

医療費が高額になりそうなとき

70歳未満の方が「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等の窓口で提示すると、1ヵ月（1日から月末まで）の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。

- ※1 保険医療機関（入院・外来別）、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。
- ※2 同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。保険外負担分（差額ベッド代など）や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

自己負担限度額について

自己負担限度額は被保険者の所得区分によって分類されます。

平成27年1月診療分より、70歳未満の所得区分が5区分に細分化されました。

平成27年1月診療分から

所得区分	自己負担限度額	多数該当
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
②区分イ (標準報酬月額53万~79万円の方)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③区分ウ (標準報酬月額28万~50万円の方)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ(低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

注)「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

「限度額適用認定証」の申請は、協会けんぽ富山支部で行っています。
所定の申請用紙に記入し、提出して下さい。

免疫力を高めるために

免疫力を高めたり、維持をするには日ごろ私達に出来ることはどのような事でしょうか？

- * 適度な睡眠をとる
- * 継続的な運動を心がける
- * ストレスをためない
- * とにかく笑う
- * バランスの良い食事を心がける

など、いくつか項目はありますが、今回は「笑い」について取り上げてみました。

☆「笑い」の効果☆

笑うことで自律神経を刺激し、血圧を下げ、心拍、呼吸を整えるとされています。また、脳の血流量を増加させ、血液の流れを良くするなど体のバランスにとって良いことが多いのです。笑いは私達をストレスから解放するだけでなく、脳に刺激を与えることでNK細胞を活性化させ、がん細胞を抑える働きがあることも注目されています。

「笑いの頻度と1年後の認知機能との関連」について調査したところ「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果も出ています。

しかし、脳機能が高いことから「笑い」が促されるのか、「笑い」により脳機能が高まるのか、どちらが先なのかということは、いまのところまだよく分かっていません。

笑いの効果は、それが心からの「笑い」でなくても、心身に与える影響に大差ないことも分かっています。例えば、笑いながら万歳すると、たとえ気持ち沈んでいても体は「万歳する=嬉しい事があった」と記憶しているため、瞬時に体に良い影響を与えることになります。

「笑い」は、ストレスを解消し、生活習慣病を予防し、病気を遠ざける「良薬」といえそうです。



榊原マス様より絵を寄贈いただきました



2F 東側階段に展示

診療室に展示

榊原マスさんからの手紙

「にようろうじ」拝見しました。
 こちらも夫の糖尿病、前立腺がん者になって、以前はおかしな名だと笑っていましたが少し理解してきました。大変ですが、また読ませてください。
 私たちの新聞はやめて二年です。よく文章を書きましたが面倒になりました。絵の方が楽です。
 “東京のさかなの詩”です。春の鯛や鱒は最高！
 安いカマボコ喰った板とウニのサラ板です。
 『にようろうじ』のカットにでも使ってください。

編集後記

“にようろうじ” 記念すべき第六〇号発行となりました。第一号が発行されたのは昭和六十三年十一月でした。

まだパソコンが普及していない時代、手書きのイラストが、いい味を出してくれています。

これからも二十七年の重みを感じながら、皆様に親しんで頂ける“にようろうじ”を作っていきたいと思えます。

めざせ一〇〇号!!

