

にょうろこうじ

平成 29 年
第 64 号
6 月 28 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>

庄川

小牧ダムと合ロダム

上野 亮平

富山県は三方が山々に囲まれ、鶴が翼を広げた姿で富山湾を抱いている。山々からの急流の河川が多く、大正時代以前は梅雨期になると河川氾濫で家屋や田畑が流された。

元来進取の気性に富む先駆者は急流河川に注目し、大正時代、全国に先駆けて電源開発事業に着手。水力発電量は全国一位を誇る。

発電と一体となるダム建設により、治水は整備され、灌漑用水により富山平野が一大穀倉地帯と変貌した。また、アルミ工業や製業と工業の発展に資している。住民の命の綱である上水道も県下各地を網羅している。

河川の中でも、岐阜県鷺ヶ岳を源とする「庄川」はダムの数は十を超え、県下で最も多い。その第一号が昭和五年に完成した。当時東洋一の高さ(七九・二)mを誇る「小牧ダム」である。水見市出身実業家 浅野総一郎は太平洋側に電力供給との構想の下で着工した。

越中だいもん 凧まつり

小島 明

今年五月二十一日、第三十九回だいもん凧まつりが行われた。当院は平成九年度から毎年参加している。当日は快晴で、適度な風があり、凧上げには最高の日和であった。午前八時半には、会場の指定場所に参加するプロパーが集まっていた。参加の申込みも終わっていた。当院の凧は、これまでの三疊大から六疊大に変えた「高山右近」であり、戦国時代を波瀾万丈に生きた凛々しい姿が描かれてあった。



今回は新しい凧を空高く上げようと、全員一致協力する事にして、バーベキューの用意もそこそこにして、日本凧の会の指導員、塩野和雄さんの指示のもとタコ糸を締め上げた。十二時からコマージュル凧を上げる時間となり、場所を選んで「高山右近」を上げた。



一時落下したり、他の凧のロープと絡まったりしたが、空高く飛翔して、豆粒大になった！凧のロープは三〇〇mあるが、全部使いきった。トンビより高く舞っていた。全員感動して空を見上げていた。そして首が痛くなった人もいた。三時過ぎより表彰式があり、ゴールデン賞をいただいた。来年もまた空高く揚げよう。

五年の歳月を経て難工事を完成した。

この過程で「庄川流木争議」が起きた。飛騨で伐採された材木がダムによって送れなくなるといって、水力側と飛州木材側との争いとなったが、時代の流れには逆らえなかった。

今は、それを忘れたかのように庄川町の守護山「牛岳」を背に勇壮な姿で端座している。更に、ダム湖上は四季折々の美しさを見せるなか、大牧温泉、五箇山へアクセスする遊覧船が新幹線によりすこぶる人気が出てきた。

また、小牧ダム下流には「関西電力小牧発電所（出力八五六〇〇KW）」を経て、「庄川合口ダム」に至る。昭和十四年に完成した多目的ダムである。呉西地域の穀倉地帯の近代化を支えた灌漑用水の外、上水道、工業用水、漁場等、その用途は農水産業・工業・観光等経済発展に大きく貢献している。

小牧ダム、合口ダムともに富山県の登録有形文化財である。私には父母なる川であり、ダムでもあり、学び、遊び、誇りとして育ってきた。未来永劫にこの自然の偉大さが続くことを願っている。

努力家の孫に脱帽!!

柴田 正雄

高校三年生になった孫の秀ちゃんの話です。秀ちゃんは、私の長男の一人息子で今現在は、県立高校に通い部活は柔道部です。

小学五年生の夏休み前だったか「じいちゃん僕、野球やりたい」と言ってきました。少年野球を始めるとは少し遅めでしたが早速、スポーツ用品店に行き、左利きの孫のためにイチローモデルで指の長い黒色の外野用グラブを買ってやりました。とても喜んでくれました。

少年野球の練習場へ行き、監督に孫の意向を伝えて、明日から来るようにと言われ入団となったのですが、普通、四年生から始める子が多くボールを握るのも初めて、全くの初歩からのスタートで他の子に比べると出遅れているのがハッキリ分り少し可哀想でしたが本人は、熱心に練習に励み、見る間に上手くなり他の子と何ら変わらないくらいに上達していききました。しかし、監督は厳しくまた、出遅れが響いているのか練習試合では、

中々出番がなくベンチを暖める事が多く家族で観に行っても張り合いがなく、いつも寂しく観客席で声も出せず暗い応援者になっていました。それでも孫は、へこたれずに歯を食いしばって一生懸命に練習に力を入れていました。



小学校を卒業し中学に入っても野球部に入部し野球を続けました。中学では、三つの小学校が一緒にいたので部員数も五十、六十人位いました。三年生になってもレギュラーには程遠く、十八人のベンチにも入れませんでした。夏休み前の試合で負けてしまい、三年生は引退となりました。泣かず飛ばずで中学の部活は終わりました。孫は、大変悔しがり無味乾燥の顔つきでした。

夏休みに入って何を思ったのか「僕、柔道をやろうか!!」と親である長男に相談していました。長男は、小杉高校から東海大学の系

国際武道大へ進み全国で活躍した柔道家です。特に小杉高校では全国三位となり大変な経歴を持つ実力者です。孫の相談に喜んで賛成し直ぐに練習場へ向かいました。まずは基本から教え初段を取得するため長男と孫、マンツーマンで毎日練習に励み中学卒業前には初段の黒帯となり柔道を愛する立派な青年となりました。

高校は、長男の通った小杉高校を選ばず別の県立高校でしたが胸を張って柔道部に入部しました。しかし、子どもの頃から柔道をたしなんでいた生徒には歯がたたず公式戦でも一回戦負けが続きました。特に寝技の練習をしていなかったため押さえ込みで一本を取られることが多く観られない試合ばかり！まるで大人と子供の試合で、中学生までの野球を思い出させる結果でした。長男に習うのですが上手く行かず毎日が努力の連続です。何度か試合観戦に行ったのですが私たちの期待もよそに孫はいつも秒殺で負けていました。

三年生になり最後の公式戦となるインターハイ県予選がありました。前日に町の体育館で長男と久しぶりに練習し最後の試合に臨み

ました。長男が言うには、秀ちゃん凄く強くなっていて明日の試合期待できると言うのです。半信半疑でしたが心配と楽しみから前日はあまり眠れませんでした。



当日、私家族と東京から観戦に来た次男坊とで会場に向かいました。車の中では「ベストエイトに入ればいいのになぁー」等と話しながら向かいました。

この大会は、北信越大会出場も懸かっている三回は勝たなくてはいけません。不安を抱きながら観戦しました。一回戦は、簡単に勝ちました。そして二回戦、前回延長で敗れた相手です。孫はリベンジと気合が入っていました。大外刈りに払い腰と連続して技を掛け一分前に技ありを取りました。残りの一分が十分位に感じる程長く感じました。相手も必死でしたが歓喜のブザーが甲高く鳴り響きました。やりました強敵を倒し次は

三回戦です。相手は、小杉高校の選手でしたが大外刈りで一本勝ちでした!!北信越大会出場が決定し皆、目に涙しながら大喜びでした。長男の嫁は号泣して祝福していました。やっと努力が実った瞬間で、こつこつと毎日、練習を休まずに行った結果です。

孫は、中学までの野球と高校での柔道を深く顧みて、やっと努力が開花したことに満足したでしょう。孫にとって素晴らしい歴史を作り、それに私達も感動し会食時には、努力の賜物に大きな拍手と祝い金を送りました。

余りにも花が咲くのに時間を要し辛い悔しい思いを辛抱したものだとな成長した孫に感心させられました。これで将来何事にも立ち向かい好きな道を歩んで行くでしょう。家族全員、孫の努力に脱帽しました。

※立派な成人に

なることを祈る!!

じいちゃんより孫へのメッセージです。

苦しいことにぶち当たったら、北信越大会出場を思い起こして、前へ前へと進んで行ってもらいたいと強く感じております。

ジカ熱・デング熱対策!!

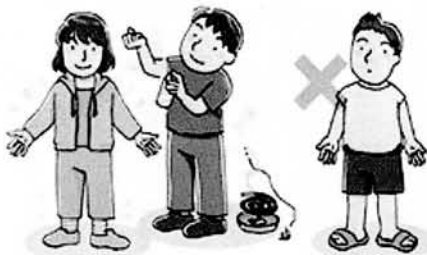
蚊から身を守るために



暑い時期になると、蚊が発生します。特にヒトスジシマカはジカ熱やデング熱といった病気をもっているものもいます。蚊から病気をうつされない為に注意しましょう!!

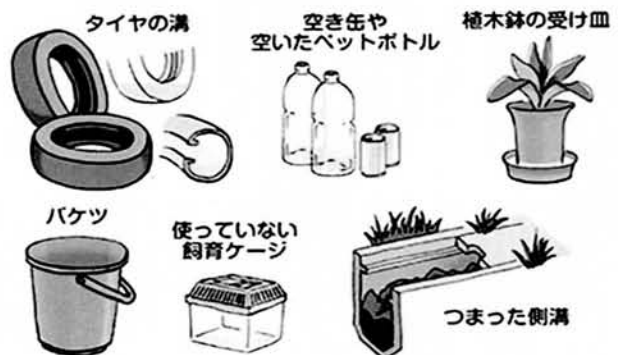
対策1 蚊に刺されない

- ★虫除けスプレーなどを使い蚊を寄せ付けない。
- ★肌の露出が少ない、長袖、長ズボンを着用する。
- ★白など薄い色の服を選ぶ。(蚊は色の濃いものに近づく傾向がある。)



対策2 蚊の発生を抑える

- ★定期的に幼虫が発生しそうな周辺の水たまりの除去・排除をする。
- ★下草を刈るなど、成虫が潜む場所をなくしてしまう。



高齢者の熱中症

熱中症の予防と対策は

大丈夫でしょうか？

気温が上がり夏らしくなると、レジャーやアウトドアなどの楽しみが増えますね！

その一方で、熱中症で緊急搬送されたなどのニュースを見ることも多くなります。

環境省のしらべでは、6月から9月の間に熱中症で緊急搬送された方は65歳以上の高齢者が一番多く全体の47%、約半数を占めています。また、発症することが多い場所は室内では、居間や寝室、台所になっています。

なぜ高齢者が熱中症になりやすいのか？

なりやすいのか？

●体内の水分が不足しがち

普通の成人の体内水分は約60% 高齢者の場合、約50〜55%と少なく、そのため、脱水症状になりやすいのです。

●暑さを感じにくい

喉の渇きや暑さを感じにくいため、身体の出しているSOSに気づきにくい。

●体温調節機能の低下

65歳以上の高齢者は体温調節機能が若いころより低下し、体内に熱がたまりやす。そのため循環器への負担が大きい。

●持病を抱えてる方が多い。

高齢になるとどうしても、糖尿病や腎臓病などの持病を抱えてる方が多くなります。

熱中症になったとき、一気に重症化してしまう可能性が高いのです。

●頑固・無理をする。

周りの人に迷惑をかけたくない。身体が冷えるのを嫌がる。「夏は暑いもんだ。多少は気合で我慢」等々。意地を張ったり、頑なに自分のスタイルを守ろうとする方が多い。

●どうすれば、熱中症を防ぐことができるの？

室内では

- ・こまめに水分補給をする。
- ・帰ってきたらまず窓を開けて風を通す
- ・エアコンを上手に活用する
(風が直接身体に当たらない

ように)

- ・部屋の温度を測る
(体温温度に頼らず目で確認を)
- ・涼しい服装で過ごす
- ・すだれやカーテンで日差しを遮る

外出時では

- ・なるべく日陰を歩く
- ・日傘や帽子をかぶる
- ・「暑さ指数」が高いときは外出を控える
- ・飲み物を持ち歩いてこまめに飲む
- ・暑いときは無理をしない
- ・緊急時、困ったときの連絡先を携帯する。

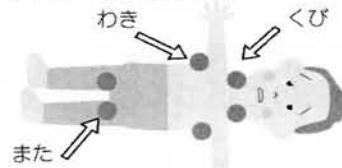
お風呂では

- ・入浴前に水分を摂る
- ・40℃以下のぬるめの湯にして、あまり長湯をしない。
- ・冷たいタオルで体を拭くだけでも体温を下げる効果あり

就寝時

- ・寝る前の水分補給
- ・タイマー機能を使い、エアコンを上手に活用する。
- ・涼しい服装や寝具で寝る。
- ・枕元に飲料を置いておく。
- ・部屋の風通しをよくする。

冷やすと効果的な場所はここ！



- 日陰などの涼しい場所に移動
- 血行を良くするため衣服をゆるめる
- うちわなどで風を送る
- 水分補給
- 水分補給が出来ないときは病院へ

念のための応急処置

編集後記

これからまた暑い日が続きエアコンを付けることが多くなると思いますがみなさんのお家では何度くらいに設定していますか？

ちなみに電気代が一番抑えられるのは自動運転で28℃が目安だそうです。でも、電気代も大事だけど28℃と聞くとなんだか暑い気がしますよね。カーテンからすだれに変えてみる。扇風機などを併用して空気を循環させるなど工夫をすると28℃でも快適に過ごせるそうです。

わが家では暑がりがいるため電気代よりも涼しさを選ぶので28℃はまだ試していません。まずはひんやりする寝具を購入してみました。本当に涼しいのかちょっと楽しみにしています。