

にょうろこうじ

令和3年
第70号
3月16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://
kojima-i.com/

コロナ禍

小島 明

昨年はコロナに翻弄された年であった。

コロナ感染症は、日本でも全世界でも様々な影響を与えている。

当院の行事も中止が続いた。昨年一月二四日の「おでん電車」は、まだコロナの影響はないと、市電に乗って、高岡駅より新湊まで往復し、酒・ビールを飲み、おでんを食べて盛り上がった。翌日は当院恒例の研究発表会・新年会で、水見の民宿一泊で行った。この時、参加者の中から五名のインフルエンザが罹患した。

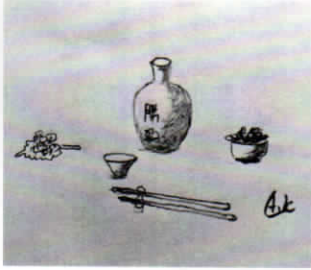
この後からコロナが広がって、すべての行事は中止となった。五月の凧上げ、九月のキャンプ、その他の飲み会も中止となってしまった。学会もWebが中心となり、外出の機会も少なくなった。パソコンは持っていたがほとんど使用せず、今回新しいものを購入した。

使用の方が理解できず、担当者に入力してもらっていたが、結局まだ使いこなせていない。

十年前より心房細動になっており、薬を飲んで発作が治まっていた。軽い脳梗塞を起こしたこともあった。昨年十月に三回目のアブレーションをした。厚生連高岡病院循環器科に二日間入院した。この間動けないため、尿道にカテーテルを留置された。これが最大の苦痛だった。その後二週間尿道痛があった。

この後は酒を飲んでもよいと言われたが、飲みたい気持ちはなくなっていた。

今年一月に日本酒を一合くらい飲んでみたが発作もなく、酒の味に感動してしまった。今は毎日缶ビール一本、時々酒一合位は飲んでいる。コロナ禍が早く終息せんことを願っています。



診察室をリニューアルしました!!

机の向きが変わり、明るく開放的な空間となりました。
新しく自動血圧計を設置し、患者様と適切な距離を取り、診察しています。



リニューアルした診察室

ホームページアドレス (URL) 変更のお知らせ

この度、ホームページアドレスを変更いたしました。

変更前
<http://www.kojimain.com>

変更後
<http://kojima-i.com/>



名水百選

「瓜裂清水」再生

上野 亮平

我が富山県は立山連峰を始め三千級級の山々に囲まれ、そこを源とする多くの河川が富山湾に注ぐ。全国有数の「海・里・山」の幸を誇る所以である。水も例外ではない。美味しい「富山の水」は数字的にも示されている。昭和六十年選定の全国名水百選には、①黒部川扇状地湧水群(黒部市生地) ②穴の谷の霊水(上市町黒川) ③立山玉殿の湧水(立山町芦峯寺室堂) ④瓜裂清水(砺波市庄川町金屋)と四箇所も指定され、全国一の数。更に、平成二十年選定の全国名水百選には①いたち川水辺と清水(富山市) ②弓の清水(高岡市) ③行田の沢清水(滑川市) ④不動の滝の霊水(南砺市井波)とこれも四箇所指定された。合計八箇所と全国一の美味しい水の県と自他とも認める。

ところで、私が住む庄川町の「瓜裂清水」が十年程前から、メインの湧水口からの水量が減少で枯渇の危機に晒されていた。瓜裂清水は、十四世紀に井波別院瑞泉寺を開いた紳如上人の伝説にちなんだ湧き水だ。上人の乗っ

た馬のひづめから水が湧きだし、村人がその水でウリを冷やしたところ、冷たさでウリが割れたという話から命名された。

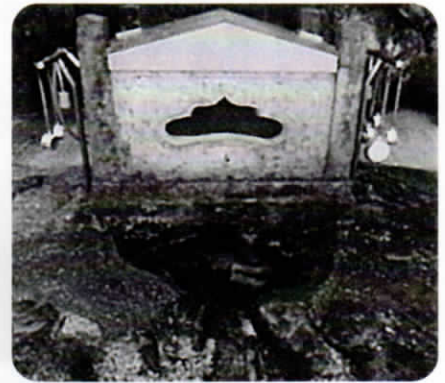
県内外から大勢の人が汲みに訪れていた。枯渇の危機に地域を挙げて立ち上がった。調査の結果、湧水口付近に埋設されている管に砂や木の根が詰まって自噴力が損なわれ、地下水の流れが分散したり、変わったりしたことが主な原因と分かり、新しい湧水口を探して導水したという。



井戸枠背後を掘り下げた状態

六〇〇余年の歴史を失わせないという現住民の熱意の賜である。今日も現地で額に汗して清掃されている方や後世の再演防止のため水量復活の経緯を纏められている方がおられる。

この機に多くの来客者を待ち望むとともに、こんこんと湧き出る清水が子々孫々に受け継がれていくことを切に望む。



瓜裂清水の水量が復活

男と女

この未知なるもの

石井 栄一

この世は男と女しかない。しかも、古代から現在に至るまで、文学・絵画・音楽などあらゆる分野で格好の題材として、その間柄が取り上げられ、いまだに続いている。男と女の問題は、鉄道の線路がどこまでも平行線で交わるところがないのとどこか似ていないだろうか。

勿論、男と女の有り様は洋の東西を問わず、風俗習慣・制度などといったものに影響され、時代の移り変わりによってさまざまに特色づけられてきたところはよく知られている。

しかし、近代以降の日本の社会を見ると遅れて資本主義国へと出

発した止むを得ない事情があるけれども、未だに男と女の関係には幕藩体制さながらの差別意識が色濃く残っている。

たとえば、国や地方自治体の議会などで女性議員の意見報告があると、すかさず男性議員から飛び出す侮蔑的なヤジなどは聴くに耐えないとともに、どうしてこのような人物が選挙で選ばれたのか同性者として残念でならない。

男女共同参画社会基本法が成立してから、現在、各都道府県では基本法の精神を生かすための道筋として条例作成の作業を進めつつある。この際、私達はその作成プロセスを注意深く見つけていく必要があるだろう。

なぜなら、男と女の間には必ずしも法律によってカバー仕切れない多くの事柄があるので、この点をふまえてどのように成文化されるかが、今後の日本社会の運命を決めかねないからである。

ヨーロッパのある賢人は「人間ほど愚かで教育が必要な動物はいない」とかつて発言した。

教育の成果は、知識を振りかざし、詭弁を弄する政治家・官僚などの人材養成を目的とするのではなく、自分らしく生きる知恵を自づから養うことにこそ真の意味がある。

知恵を自分なりに処理・消化することができれば、自然と相手の立場に立って判断することができるようになる。誠に男女共同参画社会は、男女の平行線をどこかで交わるようにお互いの知恵を出し合う努力の過程で築かれるのではなからうか。

防災訓練

一月二十六日、毎年恒例の小島医院防災訓練を実施しました。それぞれ自分の役割を真剣にやり遂げ、訓練とはいえ何度やっても緊張します。

早いもので今年一月十七日「阪神淡路大震災」から二十六年、三月十一日には「東日本大震災」発生から十年を迎えます。今のところ富山県はここまでの大災害はありませんが、いつ何が起きても焦らず冷静に対応出来るよう日頃から備えておくことは大事です。

なにも起こらないのが一番ですが、何事も急にやろうと思っても中々出来ないものです。皆さんも日頃から防災グッズや備蓄品の点検、災害時の避難場所や家族との集合場所の確認をしてみてくださいね。

謎解き



今年の春は、コロナ禍ということもあって、自宅で過ごす時間も多いいことでしょう。そこで今回は、気軽に楽しめる謎解きと、椅子に座っても出来る軽い運動をご紹介します。是非、チャレンジして頭と身体をスッキリさせましょう。

第1問



ヒント

絵をひらがなに置き換えてみましょう
栗の絵があり、半分に割れています。「く」と「り」の間に「す」が入っているので。

第2問



ヒント

それぞれの絵をひらがなにして何度もくり返し読んでみましょう。
・うが い ↓ 「う」が
・ひが さ ↓ 「ひ」が
「さ」になる
・たぬき ↓ 「た」が
「抜かれる」

第3問

たらことかばを
交互に置け

ヒント

た
ら
こ
か
ば

交互に置いたら…

第4問

これなーんだ？
んんくく

ヒント

2個づつ、「ん」と「く」があります。
2個の「ん」
2個の「く」

第5問

何の鳥？
8.999999

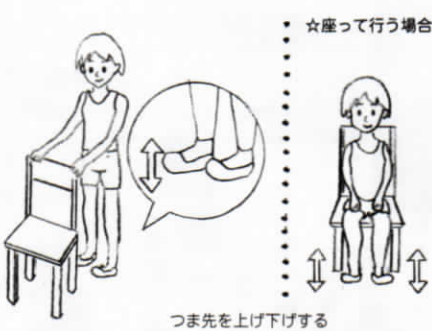
ヒント

8.99999は限りなく9に近いので、9弱となります。

※答えは次ページ下

かんたん体操

○すねの筋力アップ (目安 10-20回)



つま先を上げ下げする

○ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



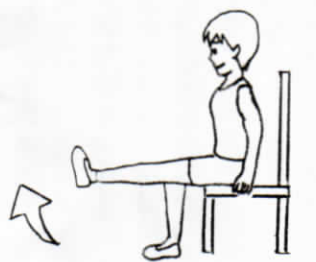
かかとを上げ下げする

○ももの筋力アップ (目安 片足 10回)



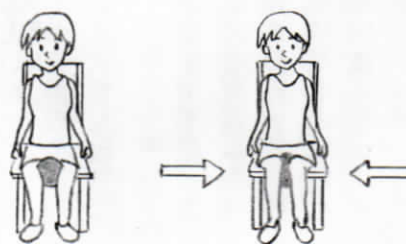
ひざをゆっくり上げて5秒保つ 反対も同様に

○膝上の筋力アップ (目安 片足 5-10回)



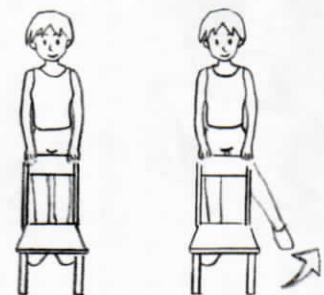
つま先を上に向け、ひざが曲がらないように ゆっくり足を伸ばして5秒保つ

○ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、 ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ

○お尻の筋力アップ (目安 片足 5-10回)



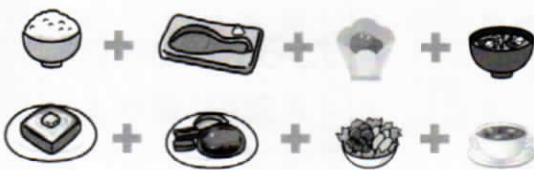
つま先は正面に向けたまま、片足を横へ ゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に

『栄養のチカラ』で感染症に負けない！！

1

1日3食、
主食・主菜・副菜をそろえ、
バランスのよい食事を
こころがけること

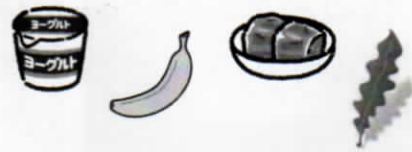
主食(ごはん・パン・めん)
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻の料理)



2

腸内環境を整える
発酵食品や
食物繊維の摂取を

腸内の善玉菌を増やす
ヨーグルトやキムチなどの
発酵食品や便通を良くする
野菜類、果物、海藻類の摂取を。



3

免疫細胞の活性化に、
抗酸化ビタミンA・C・Eを

カボチャ、ブロッコリー、トマト、
キウイ、ごま、緑茶などを
積極的に。



免疫機能を低下させない食事4つの基本

4

皮膚や粘膜の乾燥を防ぐ
ために、たんぱく質や
ネバネバ食材を

肉、魚、卵などのたんぱく質源
や、長芋、オクラ、納豆などの
ネバネバ食材の活用を。



※Instagramで「予防めし」と検索すると、管理栄養士・栄養士が考えた
レシピを見ることができます。

Y・M

編集後記

『令和3年』新しい年が明けまし
た。

2021年は丑年。中国の歴史書
「漢書」律曆志によると『丑』は
「紐(ひも、曲がる、ねじめるの意味)
で、芽が種子の中に生じているが、
出かかっていて表面に出てきていな
い状態を表しているといわれている
そうです。牛は古くから酪農や農業
で人間を助けてくれた大切な動物で
した。

大変な農作業を最後まで手伝って
くれる働きぶりから、丑年は『我慢
(耐える)』、『これから発展する前触
れ(芽が出る)』年になるといわれ
ているそうです。昨年は新型コロナ
ウイルスで日本、世界中が多くの困
難に見舞われました。2021年は
皆でコロナを克服し、希望に満ちた
年となりますようお願いしています。

F・S



謎解き答え ①くすり ②ぶんかさい(文化祭) ③たからばこ(宝箱) ④にんにく ⑤クジャク ⑥おもいで