

はょうろこうじ

令和4年
第71号
2月23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/

コロナ禍その二

小島 明

コロナ感染症はまだまだ継続しています。日本では今年一月時点、一九〇万例で、死亡例は、約一％となっており。昨年、十一月、南アフリカでコロナウイルスの変異株（オミクロン株）が発表され、その後は全世界に広がっています。日本でも、一月二十六日時点で六万二千四百八〇人となっており、感染力が強く、若年者に多くなっております。重症化は低いようです。コロナワクチンの三回目の接種が始まっています。感染予防には、手指の消毒、マスク着用、対人距離を保つことが重要です。人類は有史以来、様々な感染症と対決し、これらを克服してきました。人類滅亡に至らぬように、叡智による対策が期待されています。



この国のかたちを決めた 天武・持統ご夫婦天皇

上野 亮平

令和に改元されて四年目を迎えた。越中の国守を務めた大伴家持が編さんの万葉集が典拠であり、そのブームは県内では続いている。昭和三十一年中学時代、初めて万葉集を学んだ。印象に残る歌は持統天皇の「春過ぎて 夏来にけらし 白妙の衣ほしたり 天の香具山」であった。歌の優れた女帝と想っていた。

最近、古代史を生噛りしていると、単に歌作りではなく、夫である天武天皇と一体になってこの国のかたちを決めた女帝と知った。

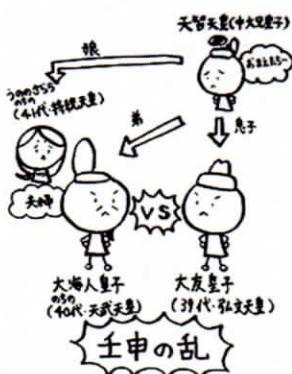


この頃の我が国の内外情勢は皇位継承問題、唐や新羅との外交関係等複雑機微的狀況であった。詳細に説明できる知識はいが、その経過を時系列に述べると「蘇我氏を滅ぼした大化の改新（六四五）」「唐・新羅との白村江の戦いで大敗（六六三）」「天智天皇の子・大友皇子と天智天皇の弟・大海人皇子との皇位継承をめぐる壬申の乱（六七二）」を経て、大海人皇子が天武天皇として即位し、ようやく落ち着いていた。持統天皇は天智天皇の娘で天武天皇とは叔父と姪の間柄である。天武は早速国づくりを手掛けた。

日本最初の貨幣「富本銭（六八三）」の発行、後の大宝律令の魁となる。「飛鳥浄御原令（六八一）」の制定をされた。志半ばで病に倒れ、崩御（六八六）された。

このまま天智・天武以外の系統に王位継承を譲ると夫が手掛けた国づくりが挫折してしまう。悩んだ挙句、自ら持統天皇として即位（六九〇）。飛鳥京から藤原京に遷都。これまで大君（おおきみ）の称号を天皇（てんのう）と変えた。また、唐に対して国名を「倭の国」から「日の本の国」と改め、認めさせた。

夫・天武天皇の意志を成し遂げた上、皇位を孫の軽皇子を文武天皇として即位させ、讓位（六九七）した。現在の皇位継承の原型である。持統天皇は七〇二年に崩御され、夫・天武天皇とともに明日香村に静かに眠られている。ジェンダー平等の先駆的な夫婦の先駆者として、その業績とともに崇めている。



院長先生へインタビュー

今年の11月で小島医院は、開院35周年を迎えます。

35周年を記念して、院長先生へインタビューをさせていただきます！

Q 医師になりたいと思ったきっかけは？
高校生の頃、森鷗外の小説を読んだ。

Q 開院のきっかけは？
砺波総合病院泌尿器科に勤務16年を経て、故郷の高岡へ帰りたくなった。

Q なぜ東中川町に病院を建てたのですか？
小学6年生〜高校時代、東中川町に住んでおり、楽しい思い出がたくさんある当地を選んだ。

Q 開業から今までで良かった出来事は？
子供2人は当地の、小学校、中学校、高校を卒業して、国立大学

へ進学し医者となった、これが最高によかった。

Q 今後の抱負
健康に気をつけながら、元気に仕事を続けたいと思う。

Q 好きな映画はありますか？
ターミネーター・バイオハザード・剣客商売

Q 風に興味を持ったきっかけは？
開院5・6年目に、透析患者さんより大門での風揚げをすすめられたこと。

Q、好きなお酒(種類)は？
ビール(クラシカルラガー)・酒(勝駒)・ウイスキー(ブッカーズ)

Q 学生時代の成績は？
金沢大学教養部時代は中くらいだった。

Q 運転は好きですか？どんな車に乗っていましたか？
ブルーバードやGTO、ラムダ

などに乗っていた。最近は家族の反対もあり、運転しなくなった。

Q キャンプが好きな小島先生。今までで最高の思い出を教えてください。
開業4・5年ごろ、妻、子供(小学1年〜2年)と一緒に、河原でキャンプをした事。テントを買ったが、張り方がわからず、近くの人に聞いてやっと建てた。

子供らは河原で遊ぶのが好きなようだった。魚を取る網を買ったが、その後は行かなくなってしまった。

Q、いつも若々しくジーンズを着こなしておられますが、服を選ぶのは誰？
小生自身が通信販売(zekoo)で購入。

小島先生、快くインタビューに答えて頂き、ありがとうございます！
Y・M

防災訓練

当院にて、消防訓練が行われました。

出火元は、1階の待合室からの設定で行われました。今年度も、



コロナ渦のため規模は縮小し行いましたが、全職員が参加しました。当院には透析施設もあり、出火後すぐには避難できないので、皆真剣に誘導や透析室では透析を速やかに離れるための手技を再確認しながら行いました。
火事だけではなく、例年、富山県は大雪に見舞われています。雪のため通院したくても通院出来ない事も出てくるかと思えます。皆さんが各自、自身の体調管理に気を付け、慌てず冷静な行動を心がけ、この冬も越しましょう。
Y・A

新人紹介



令和3年5月より、透析室で助手として、働かせていただいております田嶋ゆかりです。以前は、介護福祉士として、介護施設や病院で勤務していました。

透析室での勤務は初めてで、最初は分からない事ばかりで戸惑う事も多かったのですが、透析室のスタッフの皆さんに丁寧に仕事を教えていただき、少しずつ仕事にも慣れて、患者様ともコミュニケーションをとれるようになってきました。

私生活では、柴犬の7歳の女の子を飼っており、毎日私が帰宅すると喜んで飛びついて来るので可愛くて仕方ありません。散歩は、仕事の日は2回、休みの日は4回行っています。そのおかげで運動不足にはならず、健康的に過ごすことが出来ています。毎日、帰宅するのが楽しみで、疲れも飛んでしまうかけがえのない存在です。

これからも、仕事を頑張りますので、よろしくお願いたします。



ギャラリー



(院長宅)



『診察室』 作・院長先生 (東階段踊り場)



(待合室)



(東階段踊り場)

当院の患者様のT・H様より寄贈いただきました絵画をご紹介します。

SDGs 私達にできる事

最近、TVの報道番組や新聞・ネットニュース記事でよく見聞きするようになった「SDGs(持続可能な開発目標)」という言葉。簡単に言うと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみんなが2030年までに解決していこう」という計画・目標のことです。

SDGsには17の目標と168のターゲットで設定されています。SDGsのロゴが丸い輪で表されているように、目標・ターゲットは相互につながり、関係しています。一つの課題への取り組みが他の課題へも影響しているということです。

SDGs達成のためには、国や企業などの啓発運動をもとに、ひとりひとりが主体的に行動することが重要です。身近な取り組み例として、
 ・電気や水道の無駄使いをなくす
 ・食品や日用品を使い切る
 ・認証マークの商品を買う
 ・マイボトルを持ち歩く
 ・簡易包装や詰め替えの商品を選ぶ
 ・地産地消・使わないおもちゃや服などを寄付する
 ・車での移動を減らす
 ・お互いの違いを理解する。
 などが挙げられます。これからの世界のために、私達にできる事から始めてみませんか？

S・K

Y・M

パ・タ・カ・ラ体操

パタカラ体操は お口の体操のひとつです。

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなってきます。

そこで「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛える事ができ、むせや誤嚥の予防、改善をすることができます。

体操のやり方と、効果的に行うポイントをご紹介します。

- 「パ」 続けて5回
- 「タ」 続けて5回
- 「カ」 続けて5回
- 「ラ」 続けて5回
- 「パ・タ・カ・ラ」と続けて3回行います。

※発音はできるだけ大きく、はっきりと。

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物をお口からこぼさないトレーニングです。

【タ】

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。

上あごから下あごへ舌を打ちつける事で食べ物を押しつぶす、飲み込む力を付けます。

【カ】

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めるように発音します。

のどを閉めることで、誤嚥を防ぎ、食べ物を食道におくることができるトレーニングです。

【ラ】

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

舌の動きを良くし、食べ物をのどの奥に運び、飲み込みやすくする体操です。

パタカラ体操は食事の前に行うのが効果的です。

忘れた時は、できる時に「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音しましょう。楽しんで続けられるように、好きな歌に乗せて発音すると良いかもしれませんね。

いつまでも美味しく、食べる事ができるように、お口の清掃（歯磨き、うがい）も忘れずにしましょう。

F・S

パ 口唇を閉じる



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



タ 口蓋に舌先をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



編集後記 2022

令和も早4年目突入。

新型コロナウイルスは2019年12月に武漢市で発生、瞬く間に世界中に感染が広がりました。

日本でも2020年から始まった新型コロナウイルス感染症の流行により人々の生活意識や行動は大きく変化しました。新型コロナウイルスが発生する以前は、毎年冬季になると100万人以上が罹患していたインフルエンザですが、昨シーズン(2020～2021年)は、まったく流行を認めませんでした。

いかにマスク着用、手洗い、うがいと言った『予防が大事』かがわかる結果です。

その中でも東京2020オリンピックでは金27個、銀14個、銅17個、合計58個のメダルを獲得、日本中が盛り上がりました。

2021年を表す漢字も「金」でした。今年2月4日～20日には北京2020冬季オリンピックが開催されました。

冬季オリンピック史上最多の109種目で熱戦が繰り広げられ、日本も冬季史上最多のメダルを獲得し大いに盛り上がりましたね。

なかなか収束の兆しが見えない新型コロナウイルスに負けないよう、しっかり予防して乗り切っていきたい。

A・Y