

# にようろうこうじ

令和6年  
第73号  
3月25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/

## 能登半島地震

小島 明

元旦の午後3時、家内、娘、孫の3人と瑞龍寺へ参拝にいった。その帰り、山門を出たところで、突然、地震に遭遇した。かなりの揺れで立っているのも困難だった。自宅に帰ると、居間の壁の一部が外れ、船の掛軸が落ちていた。書齋では本棚が動いて、書籍やカセットが散乱していた。中庭では蟻螂の一部が落ちていた。当家の被害はこれだけだった。富山県は地震の影響は少ないようで、立山に守られている意識がある。今回の地震は、輪島、珠洲、能登半島、石川、富山県に広がったが、日本列島全体が地震帯の中にあり、不思議ではない。

輪島では朝市の火災、住宅の破壊、電源、上下水道の故障などで引越した人も多かった。行き先のない方は自家用車の中に住んでいるという。被害総額はまだまだ増えていくと思われる。被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

最近の地震被害では、阪神淡路大震災（平成7年1月17日）、東日本大震災（平成23年3月11日）、熊本地震（平成28年4月14日）があり、甚大な被害を及ぼした。今回の地震を振り返ってみると、我が家では防災用品が水以外はほとんどない。キャンプ道具は有るが、食べ物や冷蔵庫にあるだけである。被災すると足りないのは当然ですが、今後は防災を考えおられます。



## 家康は保健衛生の先覚者

上野 亮平

大河ドラマ「どうする家康」は昨年末に終了した。幾多の苦難や危機を乗り越えて天下人となった家康が天下を制したのは74歳という長寿を全うしたことが大きな要因の一つと思う。信長は50歳、秀吉は60歳の人生であった。

政治家、戦略家の外に家康は自らの健康面にはことのほか気を配った。それが74歳という当時としては極めて長寿を成しえた。

一例は元龜三年（一五七二年）十二月、三方ヶ原の戦いで家康は武田信玄に大敗北を喫した。戦いの前に同盟者の織田信長から「桃一籠」が届いた。家康は家臣に与え、自分は食べなかった。季節外れの果実を食べ中毒になることを避けた。健康への気遣いがわかる。家康は軍事面以上に自らの健康に気を配った。深酒や美食を厳に慎み漁色におぼれず生水も飲まなかった。

薬草は自ら採取、煎じるほど医学通で侍医をてこずらせた。時が許せば体力づくりに鷹狩りに出かけた。おかげで長寿を全うし、天下の覇者となった。

保健衛生という思想は明治になって、ドイツから入ってきたものの、それまでの日本にはなかった。家康はこの面での先覚者といえるのではなからうか。

医学は日進月歩。年中美味しいものを食べることができる現在は半面で運動不足による生活習慣病が課題だといわれている。

前年の本誌第72号で小島先生が「よい医師も大事だが、健康に良いものを食べ、適度の運動が必要だ」と述べられておられる。家康とともに我が意を得た感である。四季が明確な富山は旬の食材やスポーツ施設など、健康維持に極めて恵まれた環境だ。八十路に入ったら私は体力の衰えを実感している。小島先生や家康の教えを少しでも継続実践し、日々元気で過ごしたい。



# 「おしっこがでない」 その真相

永森 祺朗

今から8年前くらいの出来事である。朝8時すぎに突然わが家に電話がかかってきた。

「Kです。おしっこが出なくなっただです。」

「うちは永森だよ、M医院じゃないよ。」

ガシャンと電話は切れました。

M医院と我が家は下4ヶタ目が7と8の一番違いで時たま間違っ

てかかってくることがあります。おそらく朝起きてすぐトイレに

立ったものの一滴も尿の出ないことに気が動転していたのでしよう。

この電話がK君の声を聞く最後になつてしまいました。K君は私の

4歳年下で、あるスポーツを通じて親しくしていました。私が代表

を退いたことで付き合いが疎遠になつてしまいました。疎遠になつ

た理由の一つに酒の全く飲めない私と酒豪のK君が合わなかった事

もあるかもしれません。彼は大谷選手のように二刀流、酒もビール

もいけるくちでした。その後人づてに、治療中、意識不明となり1

年間生死の境をさまよった果てに帰らぬ人になつたと聞きました。

もつと早い段階で小島医院の門を叩いていれば命を落とすまではいかなかつたかもしれません。

酒が仇といえは肝臓病で最後は血を吐いて死んだI君。「自分はもう死ぬんだ。」と言いな

らその言葉通り最後を迎えたY君。その他にも酒の呑み過ぎでこの世と

おさらばした友人・知人が何人もいる。かと思えば昭和10年生まれ

の大先輩Kさん、この人は私以上に下戸。とに角一滴も呑めないの

である。88歳の今でもピンピンしている。

今民放の番組で「朝までハシゴの旅」というタレントが酒を呑み

歩くコーナーをよく見る。又、ビール会社各社のコマーシャル競

争は激しさを増している。「酒は百薬の長」という言葉があるが、

この言葉の解釈についてスマホで「酒」と検索するといろいろ出

てくる。とても1行や2行では説明しきれないので

次回の宿題としておきたい。



# 高齢者の健康法

「その鍵は「食・動・楽」

① 食 高齢になると食欲が低下し、カロリー不足になります。特

に、肉・魚・豆類などのタンパク質の摂取が不十分となり、体重・

筋力・意欲の低下につながります。更に感染症に対する抵抗力も低下

します。朝食・昼食・夕食と3食しっかりと摂り、減塩食にして、野

菜を十分に、タンパク質も摂りましょう。



② 動 普段からの運動で体力を高めることが、心・血管疾患のリスクを低くします。

例えば30分座つたら、1分間軽く歩く。これだけでも、座りっぱなしより血圧、血糖値の低下につながります。大切なことは、こまめに身体を動かすことです。



③ 楽 残りの人生を明るく豊かにするために、楽しいことを優先して実行するようにしましょう。

避けられない嫌なことは面白がつてする！

物事を楽観的にとらえて、明るく楽しく振舞うようにする！

そうすることで、自律神経が安定し、体調が良好になります。

健康を支える鍵は、身近な生活の中にありますよ。



# 防災グッズ、準備していますか？

元日に発生した能登半島地震の被害状況をテレビや新聞などで見ると、心を痛めるとともに災害に対する備えをあらためて考えた方も多いことでしょう。

被災地では、停電や断水が何日も続きました。いざというとき、すぐに避難するためには、日頃から防災グッズを準備しておく必要があります。両手が使えるようリュックサックを非常持出袋として使いましょう。

## 避難時の備え

目安：1人 1～3日分



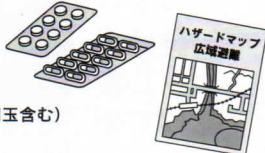
### 非常用持ち出し袋のリスト

各寝室や玄関など

1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

必需品

- 飲料水 ※1人あたりおよそ500ml×3本
- 手間なく食べれる食品 ※1人1日あたりおよそ3食分
- 携帯トイレ ※1人1日あたりおよそ8回程度
- LEDライト・ランタン
- 電池式モバイルバッテリー
- マスク ※1人1日あたりおよそ3枚程度
- 常備薬・持病薬
- 保険証のコピー
- 印鑑
- 現金(公衆電話用の10円玉含む)
- 紙のハザードマップ



身を守るもの

- ヘルメット(頭を守るもの)
- 万能ナイフ
- カイロ
- 電池式の扇風機
- 歯ブラシ
- スリッパ
- 簡易敷マット
- 体温計
- 消毒用アルコール
- オールインワンクリーム
- 筆記用具(マジックペンなど)・メモ帳
- 軍手・手袋
- レインコート



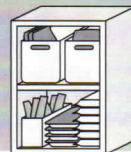
みんなで使うものは家族の代表が用意する

- LEDランタン…メイン灯として使える明るいものを1灯
- 乾電池(ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認)…例)単3形の場合、1人1日およそ17本が目安
- 手回し充電ラジオ…停電時の正確な情報収集に
- 応急手当ができるセット…ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒液など

- 無理なくリュックを背負えるか
- いつでも避難できるように、リュックの傍には履きなれた靴を

## 在宅避難用

目安：1人 3～7日以上



### 最低限の備蓄品リスト

キッチンや玄関などに分散配置

家庭備蓄の目安(大人1人7日分の場合)

必需品

- 水 2L×11本程度  
※1人1日およそ3L程度(飲料水・調理用水)
- カセットコンロ・ボンベ ×6本(夏)、9本(冬)  
※1人1週間およそ6～9本程度
- LEDライト・ランタン  
※1人1灯と1部屋に1灯
- 電池式モバイルバッテリー×1個以上
- 乾電池(単3形の場合)×33本目安 ※ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認



食品

- 乾麺(600g)×2袋 ※そうめん、パスタなど
- パックご飯×9個
- 缶詰(肉・魚)×9缶
- レトルト食品 ※丼の素やカレー9個、パスタソース6個など
- 即席スープや野菜ジュースなど
- 果物缶やチョコなどお菓子

停電対策

- 簡易トイレ×56回 ※1人1日およそ8回程度
- 手回し充電ラジオ
- カセット式のストーブ、カイロ
- 電池式の扇風機



パナソニック防災グッズリスト本当に必要な「もしもの備え」とは?より引用

防災マップ



※各市のホームページでは、地震防災マップや水害ハザードマップが掲載されています。

# 花粉症の季節です!

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)の原因

1~4月頃:スギ

3~5月頃:ヒノキ

5~7月頃:カモガヤ

8~10月頃:ブタクサ・ヨモギ

イネ

と原因は様々ですが、日本人の3人に1人はスギ花粉症と言われています。

花粉の飛散量は前の年の夏の気象条件が大きく影響します。

気温が高く、日照時間が長く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され

て次の年の飛散量が多くなります。昨年はまさにこのような気象条件

だったため、今年は大量の花粉が飛ぶと考えられています。

富山県は2月中旬頃からスギ花粉の飛散開始が予測されています。

**早めの対策がカギ!**

花粉症の一般的な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

ですが、悪化すると皮膚症状・頭痛・うつ、などといった症状も現

れます。また、喘息が悪化したり、果物を食べると口のかゆみなどが

生じる口腔アレルギーも起こるこ

とがあります。症状がひどくなつてから対策を始めるのでは遅いため、**症状が出る前から対策**することが大切です。

まずは、**花粉との接触を避け**ましょう。外出時、在宅時でのポイントをご紹介します。

## 外出時



- マスクやメガネの使用
- 服装はウール製の衣類を避けて帽子を着用

## ● マスクの着用

マスクは吸い込む花粉をおよそ1/3から1/6に減らし、症状を軽くする効果があると言われています。また、マスクの内側にガーゼがついているタイプは鼻に入る

花粉をさらに減少させる効果が期待できます。特に大事なのは、マ

スクに隙間ができることから花粉が入ってしまうので、しっかりと

鼻まで覆いフィットするものを選ぶことです。

## ● メガネの着用

花粉対策用のメガネは花粉が目に入るのである程度減少させる効果があります。

## ● 服装

一般的にウール製の衣類などはナイロンなどの化学繊維に比べ花粉が付着しやすく、花粉を室内に持ち込みやすいので、外出の際には花粉が付きにくい素材のものを選びましょう。また、頭や顔など露出している部分には花粉が付着しやすいので、つばの広い帽子をかぶることで付着する量を減らすことができます。

## 在宅時

- うがいと洗顔をして花粉を洗い流す
- 洗濯物は室内干しに
- 換気の際は窓を全開にしない
- 部屋はこまめに清掃

あれ?花粉症かな?と思ったら早めに専門医の受診や市販薬を活用し、乗り切りましょう。

A・Y



## 編集後記

川の周りになぜ桜が多いのか?

日本の春の風物詩、桜

お花見の主役である桜の木。皆さんはどんな場所でお花見をされますか?公園や広場?それとも、水辺の近くでしたか?

実は、桜の木というのは、川や土手といった水回り付近によく植えられている傾向があります。なぜ、「川の周りには桜が多いのでしょうか?」それは、江戸時代のこと。その当時はインフラの整備

がまだまだ未熟で、大雨が降ると川が氾濫し土手の決壊が起こり、洪水の被害に悩まされていました。人々は何とかして土手の決壊を防

ぎ被害を最小限に抑えるためにはどうすればよいか考えました。そこで、「土手の周りに桜を植えれば、お花見目当ての人が来て、土手を

踏み固めてくれるのではないだろうか」と考え、桜の苗を購入し川沿いの土手に桜を植え始めました。

はじめこそ人は来ませんでした。桜の木が成長するにつれ徐々に人が集まり、集まった人が土手を踏み固めてくれてまた、桜も成長に従

い土手に根ざすことで丈夫になり数年後には川の氾濫が起きても決壊がなくなつたそうです。今年も、きれいな桜を見に行きましょう。

Y・A