

# さ ざ ん か

第 108 号、2010 年 11 月

今年もあとわずかになりました。今年は上海万博でのパクリ問題とか、尖閣諸島での漁船の衝突事件とか、レアアース問題とか、GDPで追い抜かれるとか中華人民共和国絡みの出来事が多い年でした。中国という国そのものもですが、本質は中国共産党の独裁であることが問題の根源であるという論調も見られるようになってきており、そうなのかなと思ったりもします。

国内ではいつの間にか失われた 10 年ではなく、失われた 20 年と呼ばれるようになりしました。就職氷河期に相当する高校生や大学生の就職難であるともいわれております。若者の働く場がないというのは実に気の毒で不幸なことだと思います。かつての 1 億総白痴から、1 億総うつになったとかならないとか。

一度やらせてみてくれと言われて、その言葉を信じて、民主党にやらせてみたらとんでもない期待外れだったけど、かといってまた自民党と公明党にまかせるのもどうだかなあという閉塞感のただよう現代ニッポンですが、日本人の底力から考えると、今以上最悪にはならないのではなかろうかという期待もなきにしもあらずです。自らを卑下し、過小評価することから逃れれば、たぶんまた世界に羽ばたくニッポンになれるのではないのでしょうか。最近には日本に帰化した外国人が、日本の本当の姿を思い浮かばせてくれています。

いつまでも米国に押し付けられた敗北的な価値観にしがみついているのは、もう駄目でしょう。戦争に負けてからもう 65 年もたつのです。

戦後、日本人は非道極悪の軍国主義者だったことを反省しなければならないと教育された人も、そのように教育した人も、もうそろそろ過去は水に流して、明日の日本を考えても良い時期ではないでしょうか。65 年はそれくらい長い時間なのです。

などとしたり顔で語ったりしていますが、それはさておき、朝晩は寒くなり、インフルエンザの季節にもなりました。今年もあとわずか、最後の締めくくりとして良い年で終わるようにみなさま元気でお過ごしください。

---

俳句

西屋敷喜美子

近況を 知らせる文や 秋時雨

秋晴れや 空屋に入る 認知症

稲架干し 夫を迎への 県境

---

---

## 病院からのお知らせ

---

---

\* インフルエンザの予防接種が始まっております。ご希望の方はお早目の接種をお勧めいたします。各科外来で実施しております。

\* 7月から当院はDPC対象病院となり入院、外来のシステムが若干変わりました。具体的には、主として長期入院が困難になります。そのかわり、リハビリテーション中心の亜急性期病床などの設定がありますので、それらをご利用いただいております。

亜急性期病床は20床分準備してあります。

\* 寒い季節となってきました。感染予防のため、訪問される方は、マスク着用をお願いいたします。

\* 骨密度、測ってみられましたか？ご希望の方はいつでもできますので、各科窓口でおたずねください。適切な治療で骨粗しょう症の進行を予防できることがあります。

骨密度を上げるお薬を服用している方は、骨密度が上昇したかどうか確認してみてもいかがでしょうか。骨折予防は寝たきり予防につながります。

骨年齢：あなたの骨は〇〇歳です。という表示が出ます。

\* MRIで脳の検査をしてみませんか？目的は脳卒中や認知症（ボケ）の予防につながるからです。また、脳動脈瘤（くも膜下出血の原因となる）の発見にも威力を発揮します。脳ドック以外でも脳神経外科または神経内科外来にてご相談ください。

無症候性の病変（症状はないけど梗塞がある）がみつかると予防の治療を開始した方もおられます。寝たきりや認知症にならないためにも一度は検査されることをお勧めいたします。

\* MRIは腰痛の検査にも威力を発揮します（脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなど）。あるいは肩こりや手のしびれの原因を探すのにも有用です。精密検査希望の方は神経内科外来にてご相談下さい。

\* 新式のマンモグラフィーが導入されております。乳がん検査に威力を発揮いたします。近年乳がんが増加傾向です。乳がんが気になる方は外科外来へお申し出ください。

---

---

## 県立北薩病院の理念

---

---

慈愛・協調・前進

---

---

## 県立北薩病院の基本方針

---

---

- 1 患者さんの満足、ご家族の安心を提供します
  - 2 急性期医療の実践と、より高い専門医療を追求します
  - 3 地域の医療、福祉との連携を強め、これを支援します
  - 4 仕事を通して喜びと生き甲斐を追求します
- 
- 

---

---

### 老いを諾ふ

---

---

平城 エミ

定期検診に偶々訪れた整形外科の外来で「杖を付かないと70歳まで持ちませんよ」と言われたのは、50歳後半の事である。

当時私は未だ現役、自分では未だ大丈夫、と自信満々の頃のこと、それを専門家の適切な忠告と受ける気になれぬ。一応、儀礼上「はあ」と返事はしたものの、装具屋から届いた杖は飾り、第一、杖が無くても立居に不自由が有るわけでも無し、持って出勤しても職場の片隅で留守番をしている始末。そんな年月がどの位続いたのやら、今となっては定かではない。

ところが、加齢とは正直なもので、そのうちに膝関節が痛みだし、遂に手術をする羽目になった。2月余りの入院のお蔭で、杖なるものの有難さが、ちょっぴり身には沁みたまものの、それでも未だ心底惚れた域には至らぬ。時には持ち、時には忘れ、肩肘張って過ごしていても、長年酷使した障害の脚は確実に弱る。気が付いたら何時の間にか杖が私の伴侶になっていた。

それから少しばかり改心した。老いを素直に認めよう。老いを隠さずさらけ出そう。出来るだけお誘いやその好意に甘えて、日々を過ごすよう心がけている。

だから、老いて毎日が日曜日と言う訳には行かぬ。何時も暇だから、お呼びは何時でもかかる。足腰に障害があっても、車椅子を乗せてのお誘いに、花を紅葉を見せていただく。

自らの老いを諾い、吾が老いの現実を客観視して、自らの余生を周囲に委ねる。私の老いの日々は今のところ、物思ふ事もない平穏な明け暮れである。今はこの平安が終章まで続くことを願うばかり。今日も穏やかに一日が終わる。

険しい連山から今日も朝日が輝く光景は実に美しい。その山間には小さな集落が点散し、身を寄せ合いながらこれまで互いに助け合って暮らしてきた。私の一家も先祖の代から、今日まで互いに他人に支えられ乍らも必死に暮らして来たのである。併し、時代の移り変わりと共に、他人の考え方にも大きな変化が見られる現在、若者達へついて行くのが必死である。

人間一人では生きられないと、教えられて来たものです。頭が良くても、金があっても、地位があっても、人に支えられてこそ、生きられるのである。この言葉は、何時の時代も変わらないと思うが、今の若者の間では通用しないのではなかろうか。

一日の始まりは朝の挨拶にある。今の若者は挨拶はしない。自分さえよければそれでよしと云うのであろうか。若さと働く場所がある間は良いが、老いて行く事も考える必要があるのではないか。最近、特にテレビでは暗いニュースばかり。尖閣諸島、北方領土、宮崎口蹄疫、奄美水害、年金問題、円高、犯罪、中国との国交、小沢の金銭、TPP 問題等、今後日本国はどうなるのだろうか。未知な私たちでさえ想像するだけで気が遠くなる。そんな中、スポーツだけが私たちを楽しませてくれ、慰めてもくれる。

今後、農家にとっては危機を脱することが出来るのか不安である。若者達はどう思うのであろうか。苦しければ苦しいほど、お互いに人間関係を大切にすべきと思うのである。少子高齢化の進む今日、高齢者の間では、今後の課題として重視しています。また、今年度は特に70歳以上の高齢者が秋の取り入れに懸命に頑張ってきたのだが、近年にない米価には落胆を隠さない。これだけの安価では来年に向けてどう対応すべきであろうか。

農家は窮地に立たされた格好である。農業一筋で生きてきた者にとっては、先の見えないう不安だけで深刻な問題でもある。年金生活に頼り乍らも、少しでも米作りに精出してと夢見ながら頑張ってきたが、残るのは借金のみである。足腰の痛みにも耐え乍ら頑張ったのに、悲哀の想いでならない。残された人生に不安を関わり乍らも、人間関係を大事にしたいものです。

---

---

**睡眠について語ろう ( カラーマンとその女 )**

---

---

朝、目覚ましに使う携帯電話のアラームが6時に鳴る。えーっ、もう朝かよ。信じられん。いややなあ、もう少し寝かせんか！などと誰も聞いてくれない愚痴を言う。それでも、そのままではしばらくとうとする。スヌーズ機能に同じように2、3回いらついたあと、6時半。今度は別の目ざまし時計がわめく。いったいに電子音というのはどうもカンに触る。人の事情に関係なく、冷静に、淡々と音を産出するのである。

(まあ、機械はそうだね。でも、毎朝、起こすのが人間だったら意外と喧嘩になったり、罵り合ったりしてまずいかもしれないわよ。)

ムカつきながら、乱暴に目覚まし時計のアラームを止める。もう、さっきから無為にも30分経っているから、今度は本気で起きないといけないぞ。うーん、いややなあ。仕事いきたくないなあ。このまま休んだらどうなるのかなあ、さすがに、それはまずいなあ。でも、いきたくないなあ、このまま眠っていられたらどんなに幸せなんだろう。かといって、勝手に休んだら多くの人に迷惑かかるだろうなあ。ちなみに、「相手に悪い」と思うのが日本人で、「相手が悪い」と思うのが中国人らしい。俺は日本人だったかも。

(人間は、その時とうつ状態の時ってあるから、うつ状態の時期の朝は特に辛く感じたりするのよね。朝起きるのが本当に苦痛になるわ。)

それでも、仕方がないから、無理に自分を奮い立たせてようやく行動を始める。とりあえず、朝の排尿、排便から。これが順調にいくかどうかでまた、その後の行動の勢いが変わったりする。快便の時は、その後もスムーズに行動がはこぶ。うまくいかないときは、一日の行動そのものもどこか糞づまり状態になってしまう。

(排泄は、動物の基本的な生理だものね。動物みたいに、いつでも、どこでも、好きな時に好きなところで排泄できたら、問題ないのでしょけどね。便秘で悩んでいる女性は何千万人もいるんじゃないかしら。)

ウンが残らずに、ウンがなくなる方が順調な朝が始まる。それでも、うまいことウンと縁が切れても、まだまだたくさんすることが待っている。薄汚い顔を洗い、無様なひげをそり、磨く価値すら減ってきている歯磨きをして、着替えをする。こんなにたくさんを30分で済ませないといけないのだ。

(あらあ、そのくらいはたいしたことないでしょ。女はそれに化粧が入ってくるのだから、男のひととは比べ物にならないわ。あたしはお化粧だけで30分は最低でもかかるわ。大体、女って生涯にお化粧に使う時間は膨大だわ。なんかもったいない気もするなあ。)

そうか、化粧する時間がないだけましか。それにしても、毎日毎日睡眠が欲しい朝がくるのだけど、これはよく考えたら、小学生の時からずっとそうだわ。世の中の仕組み(学校に行ったり、仕事に云ったり)と人間の生理は必ずしも合わないけれど、現実的には世の中の仕組みに合わせて生活しなければならないから、仕方がないことかもしれないと思う。

朝はうつ状態の割には、夕方から夜にかけては意外と元気になるから、人間の根本的な常態はそう・鬱状態なのかもしれないね。

(一日中、元気な人ってたぶん躁だし、一日中、不機嫌な人はたぶん鬱なんじゃないかしら)

らね。やっぱり労働とか勉強とかは本来楽しいものじゃないのから、それらが待ちかまえている朝は憂鬱になるのかしらん)

それからするととりあえず社会の仕組み（労働するという仕組み）から逃れたお年寄りに、夜眠れないという訴えが多いのも面白いと思う。

もっと眠りたい、という訴えは同じだが、現役である一方は、朝もっと眠っていたいと思ひ、リタイアした他方は夜もっと眠りたいと思う。夜眠れなくても、別に翌朝仕事があるわけじゃないから朝ゆっくり眠ればそれでいいじゃないか、と思ったりもする。不眠時に使用すべき睡眠薬を不眠かどうか判断する間もなく早々と服用して、夜8時頃に寝て6時間眠り、夜中の2時に目が覚めて、ああ私は不眠症だというお年寄りも多い。

(どうしてあんなに眠ることにこだわるお年寄りが多いのかしらね。一日中、暇だし日中いつでも昼寝もできるのだから無理にクスリを使ってまで眠らなくてもいいのに、と思うけど、そうじゃないのね。)

まあ、もう少し年寄りになってみないとわからないけど、日本の医療制度の中での安易な薬剤の使用環境とも関係ありそうに思うよね。そうそう簡単に睡眠薬を処方してはいけないのが普通じゃなかろうか。クスリ漬け医療といわれるのもある意味では核心をついているように思う。眠れないと訴えて、すぐにクスリを出してくれるのが物わがりのいいお医者さんだと言われるのが現実だからな。医者もそのことで、損はしないだろうしね。

(いつかは永遠にやってくる睡眠？だけど、死んでから永遠に眠るのと、生きているうちに楽しむ睡眠とはきっと違うのでしょうかね。永眠が本当にあるのなら、いま、慌てて眠る必要もないのでしょうかね。)

ま、そうだね。睡眠は「生きている脳を癒す」ということだろう。ああ、それにしても睡眠とか食欲とか、熊みたいにため込むことができたらどんなにかいいことだろう。

(まあ、年中冬眠しているみたいなあなたが云ってもねえ。あたしは、眠りから覚めるたびにしわが増えたりしているような気がしてならないな。だから、眠りたくない)

今月の結論：生きていくことは素晴らしいことでもあるし、また寂しいことでもある。

---

---

### 編集後記

---

---

いつも同じように時の流れの早さと老いていく人間のことを嘆いていてばかりの日々が続いております。もちろん昔々からそれは人の宿命であり、避けえないことなのですが、何か欠けているような気もします。何なのでしょう。人間としての覚悟とか、生きがいとか、確固とした生命観とか、宗教的信念とか、そういうものなのでしょう。迷うのが人間だとしても、迷いのない平穏な心を求めるのもまた人間でしょう。(KT)