

シリーズ

タケノコ医者はやブの中

～本日も奮闘中～

文・写真 秋葉 美樹

診療所だより

第四三二号（4月号）

発行 (医) 宏友会
上田診療所
酒田市上野曾根
字上中割73番地
TEL.0234-27-3306
責任者 矢島恭一

その巻

頂き物の

ひな人形



はじめまして！住吉町にあるあきばクリニックの秋葉美樹です。矢島先生からの命により、これから約一年、このコーナーを担当いたします。ただし高尚なものは書けませんので（汗）、日々の生活の中でふと気づいたことや、ご近所の四季折々などを書き綴っていきこうと思いません。

タイトルの「タケノコ医者」ですが、これは「ヤブにもなれない医者」をタケノコ医者という「という研修医時代に聞いた迷言（？）から拝借いたしました。ただ、「ヤブ医者」の語源には諸説ありまして、いわゆる

「腕の悪い医者」や、「兵庫県養父市にいた名医（養父医者は名医のブランドだったそうです）」の弟子を語る腕の悪い医者」などあるようです。とまあ前置きはこれぐらいにして、本題に入ります。

毎年2月下旬から4月3日頃まで、クリニックの待合室にひな人形を飾っています。

これは、50年近く前に実家の母がどなたかに頂いた段飾りのこけしびなで、私が大学入学からこちらへ戻るまでのおよそ35年間は、埼玉で当時住んでいた家に飾っていました。

小さくてほのぼのとした表情が愛らしいこのおひな様。実は誰が作ったものなのか、私がかちゃんと確認しないまま、母は5年前に鬼籍に入ってしまった。人形やひな壇、人形が入っていた外箱のどこに



も作者のサインや刻印などは見当たらず、もしかすると趣味で作った人形を母にあげたのかも知れませんが、患者さんに「あら、めんごいごど。どこのおひな様だな？」と聞かれても「実家にあったもので・・・」と答えるのが精一杯。どなたかこのおひな様について詳しい方はいらっしゃいますか？

そんな私を知ってか知らずか、おひな様は今日もほのぼの笑っています。

（次号もお楽しみに！）

シリーズ「ふるさと」

その1-8-1 美味しく食べて！

健康を保つために「バランスの良い食事を心がけよう」とよく言われる。ヒトは肉も野菜もバランスよく食べる「雑食性の動物」だが、最初から雑食だったわけではな

い。最初の人類（猿人）はアフリカの熱帯雨林に棲み果物や木の葉などを主食にしていた。ビタミン類を豊富に含んだ食べ物によって体内でビタミンをつくる機能を失った。そのため、現代人は体内でビタミンをつくらなくなり、食べ物から摂取するようになった。



次の人類（原人）は本格的な狩りを始め肉食が始まった。肉食は体や脳を急激に増大させ、狩りや食料調達を向上させた。また、集団生活により協調性や言語能力も向上していった。アフリカで誕生した現代人（新人）は、アフリカを出て（約7万年前）世界中に広がった。海岸沿いを移動する時は、飢えを防ぐために魚貝類も食べ始めた。縄文時代（約1万3千年前）には農業が始まり、米や小麦などの穀物（糖類）を食べるようになった。縄文時代のわがふる里は、貧富の差や争いのない最も平和な時代であったようだ。バランスの良い食べ物を「美味しく食べる」ことは、単に個人の健康維持のためだけではなく、人類の未来がかかっている問題でもあるようだ。

（庄内平也）

2月27日全体会議



先生からいただいたチョコと鏡開きのつゆもちで一息！

★赤ツト三ユ一ス



火事だ！

避難！

点呼確認！お疲れさまでした

119番

3月21日防災訓練



4月1日より
うらら施設内へ
引っ越します！

利用者と家族を
チーム体制で総合的にサポート

うらら
ホームヘルプ
サービス

啓蟄の候

矢島 恭一

二十四節気は季節を春夏秋冬の4等区分するために古代中国で考案された区分手法です。

この中の一つ「啓蟄」、今年は3月5日でした。意味は「すぐもり虫、戸をひらく」と読めるように、暖かくなって虫が地上に這い出してくる頃を表したものです。

虫が這い出すばかりではなく、人も同じで、寒い厳しい冬を過ごした後にちよっとだけ暖かくなる

と外に出たくなくなってきます。今年のような暖冬だと2月頃からウズウズした気分になります。

私の場合、去年心臓の弁置換をした病院での半年後の定期チェックの日が3月15日と決まっていたので、外来を休診にして出かける算段をしていた時に、スタッフから「たまには連休にしてゆっくりしてきたら」というこれもまた優しい声かけをもらいました。

それではと仙台に泊まることにしてネットで検索すると格安の宿泊プランがあったので、早速予約しました。

ところが予約した2月は暖冬で、3月はもう少し暖かくなっているだろうという期待が一転、3月に入っても寒くて冷たい風にさらされる日が続きました。おまけに先月号に書ききましたが、「まさかこんなはずではなかった」入院治療

があり、気が滅入ってしまいました。

病院の予約日は、幸いに天気も良く、息子の運転で出かけました。病院では、検査と診察、プラス3時間の待ち時間を入れるとかれこれ6時間の滞在でヘトヘトになっ



てしまいました。消しにする楽しい約束があったのです。翌日も休みだということ、南相馬市で開業している1年後輩の同窓生に会う計画を立てていました。最初はこちらから出かけて行くことを打診したのですが、彼の方が仙台まで来てくれることになりました。

私が開業した頃は、お父さんのことを知っている患者さんが何人もいたのですが、今はもう皆さんお亡くなりになりました。

彼も酒田で暮らしたことがあったので、一度酒田を訪ねてくれたのですが、そのときは私の都合で会えませんでした。

従って研究室以来、40年ぶりの再会でした。またその頃助手として働いていた女性研修者（理科系大学出身）も多賀城に住んでいるというので声かけて食事をつまみ、昔話にしばし花が咲きました。

僕らがやっていた仕事は、ヘモグロビンのスイッチングという研究で、ヒトは胎児として母体の羊水の中にいるときは、ヘモグロビンFという赤血球をもっています。出産と同時にヘモグロビンAという赤血球に置き換えられることが解っていました。この二つのヘモグロビンの持つ違いはなぜ起こるのか明らかにするのがテーマでした。

この頃の研究が、その後外科医としてスタートする際のためになったかという点と甚だ疑問ですが、研究室で主任教授から教わった「研究とは寝ても覚めても考え続ける」ということだという指導は、生涯にわたって生きていると感じざるを得ません。

当時研究室にいた先輩たちは、早世した人が多いのですが、私の研究論文の指導者であった助教が、92歳でご存命だということで、次回はこの先生を囲んで食事をしようという

こどもたちの

さくひん

うえだこども園



年長たいこ組・年中ぴあの組
折り紙でお花とくす玉をつくったよ

▶ 夜景写真その1

久しぶりに行ったディズニーランドは朝から晩までずっと遊んでいました！

▶ 夜景写真その2 夜の金沢駅

グルメ・芸術・歴史的な街並みなど魅力がたくさん詰まった場所でした！

Instagram



事務主任
池田 萌子



職員が撮ったお気に入りをご紹介します★

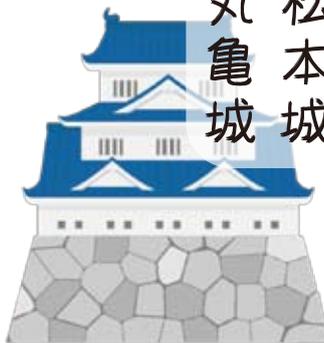
3月号の答え

- ① そつぎょうしき
- ② はるいちばん

どの城が好きですか？
答えは来月号です♪



- ① 水戸城・小田城
- ② 上田城・松本城
- ③ 高松城・丸亀城



次の城がある都道府県は

どこでしょう？

脳
ト
レ



アタマの体操



富山市在住の土田芳男さんより届いた絵手紙をご紹介します。

今
月
の
絵
手
紙

編集後記

診療所だよりを作成している三月は庄内の各所でひな形の展示をしています。似ているおひな様を探すのも面白いですね。秋葉先生の新しいお話を次はどのようなお話が聞けるのか楽しみです。

(平井)

お知らせ

発熱・風邪症状（のどの痛み、鼻水・咳等）がある方は受診する前に必ずお電話でご相談ください。

電話をせずに来所してしまつた方は診療所内には入らず、駐車場から一度お電話していただき、当方からの指示に従ってくださいますようお願いいたします。

ほほえみがえし

