

シリーズ

# タケノコ医者はやブの中

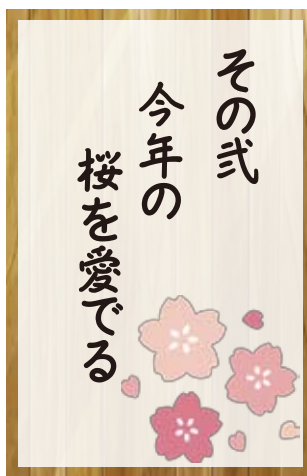
## ～本日も奮闘中～

文・写真 秋葉 美樹

# 診療所だより

第四三二号 (5月号)

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



冬が去って春になると桜が咲きます。ただ、同じ木には毎年同じ花が咲く訳ではありません。一杯愛でてあげねば！という感慨深さと、咲いて散るまでの刹那や諸行無常といった感情がこみ上げます。こんな感情私だけでしょうか？尤も、私はこの時期に誕生日を迎えるので、桜と自分の経年を一つ一つ重ねてしまうのです。

私の記憶に刻まれている桜といえは、幼少期に住んでいた弘前市の弘前公園、秩父の病院で働いていた頃に往診のついでに眺めた秩父市の清雲寺や長瀬町

の法善寺、観光気分で行った川越市の喜多院や中院の桜です。酒田に戻ってからは、日和山や小牧川沿いの桜も堪能しましたが、やはり小学校の頃から見慣れた住吉台公園の桜がほっとします。この公園は私が酒田に引っ越してきた昭和40年代半ばには既にありましたので、桜の木だつて樹齢60年は超えていると思われまふ。小学生の頃、公園で遊んでいて雨に降られると、桜の木の下で雨宿りしたり(でも雨よけにはならなかったけど)、小さなさくらんぼを見つけてはこれを植えたら桜の木が生えてくるのではないかと画策したりしたものでした。今では老木感漂っていますが、それでも毎年きれいな花を見せられます。この公園の南側の入口から北に向かって桜を見ると、奥の方に鳥海山が一緒に見えますが、私はその風景が

一番好きです。ただ、写真はうまく撮れなかったもので、今回は別の角度からの写真でご勘弁ください。写真を撮ろうと桜の木を眺めていたら、「カカカカカッ」と音がしたので、よく探してみると、キツツキが幹をつついてるところでした。これでは老木はさぞ痛かろうと思わず同情してしまいました。

(次号もお楽しみに！)



# シリーズ「ふるさと」

## その182 38億年80歳の宇宙人

「人として」生まれてから80年以上の歳月が流れ、後期高齢者（幸齢）の仲間入りをした。人間は美しい夕日に感動し、緑の森に入るとホッとすする。また、蛇に出会ってはドキツとし、別れの時には涙を流す。このよ

うな「人間の心」は、今から約20万年前にできた。「なぜ他人を殺してはいけないのか」の理由はここにある。

「人としての心」は、今から約20万年前にできた。

人間の体は水素や酸素、炭素や窒素など、地球上の身近な元素でつくられている。これら元素は地球ができる時（47億年前）に「宇宙のゴミ」が集まってできた。



地球上に「生命が誕生」し、目的もなく自由に動き回り、「生命」が躍動し始めたのは約38億年前であった。その生命を受け継ぎ、私は約「38億年+80歳」の年齢になった。この間、もし死などに遭遇したら私はここにいなかった。生き物の使命は「生命を次の世代に引き継ぐこと」である。「なぜ自殺をしてはいけないのか」

星の爆発（超新星爆発）でできた。何代にもわたる爆発でできた金属類が人体にも含まれている。人間の体は全て宇宙でできた物質でできており、「宇宙人だ」といっても良い。（庄内平也）

宇宙ができる始めた頃（約137億年前）、岩石や金属などの宇宙のゴミは、太陽の約30倍もある巨大な

## 令和6年度宏友会 入社式・辞令交付式



## ★ ホットニュース ★



マイナンバーカードでの保険証確認にご協力をお願いいたします！

プライマリ・ケア三人衆

矢島 恭一

先月号に引き続き「啓蟄」で外に出てきた虫のように、車で遠出がしたくなった話の第二弾です。

先月は約40年ぶりに会った研究室での仲間の話でしたが、それから間もなく3月20日の祝日に、再び仙台方面に行ってきました。

この日は、暖かいどころか、どんより曇り、道中時々雪がちらつくような寒い日でした。

目的は、宮城県涌谷町に27年ぶりに戻って来られた前沢政次先生に会うためです。なぜこの日に設定されたかという点、もう一人茨城県土浦から前沢先生に会いたいという今高國夫先生とスタッフ二人が休診日を利用してやって来るという計画に乗ったからです。

この先生方の関係を紹介すると、不思議な縁がっています。まず私が最初に前沢先生を知ったのは、開業して間もない頃、涌谷町に今で云う予防と医療、介護を結びつけた包括的なセンターができて、そこでセミナーをやるからと当時診療所の看護師だった堀さんを派遣したことにあります。

もつと遡ると、私が開業する前に勤めていた尾花沢市中央診療所に、涌谷町から議員さんたちが視察に来られ、近い将来医療センターをつくるのだと話していた記憶がありました。

そこに前沢先生が初代センター長として招聘されたのでした。セミナーに参加した堀看護師がいうには、「面白い先生でしたよ。歌手のさだまさしが好きで、さだまさしの歌をセミナー参加者の前で歌うんです。」これが終生の友人関係としての始まりでした。

後に先生が、「さだまさしが医者だったら」というエッセイを国民健康保険の全国誌に投稿したら、今や超有名になった鎌田實先生が、返事



の投稿をしてくれ、鎌田先生と知り合いになったと伺いました。老健施設うららができた時、鎌田先生を紹介してもらい講演に来てもらったことは忘れられない思い出です。丁度ベストセラー『がんばらない』が出版された頃のことです。

前沢先生は、その後涌谷のセンター長から北海道大学の総合診療学講座の教授に迎えられました。その頃私は日本プライマリ・ケア学会に所属しており、学会の度にお会いして

りましたところ、その学会のトップになられ、私を学会理事の末席に推薦してくれました。

そこから数年は、今でこそ大きな病院には必ず設置されている総合診療科を創るために奔走。2010年に3つの学会が合併し、日本プライマリ・ケア連合学会となり、前沢先生は初代理事長に。その1年後日本医学会で総合診療科が19番目の診療科として認可されました。このお墨付きがないと、診療科として標榜できないのです。ここに至るまでのご苦労を、私は傍観者として見ていただけなのですが、今の私の人生にとっても役立つています。

さて残りのスペースが無くなってしまいましたが、今高先生について触れなくてはなりません。今高先生は、前沢先生の高校の先輩。前沢先生が医学部に進学する際にアドバイスをもらったそうです。

私とはほぼ毎年学術大会の際にお会いしてきました。先生も無類のカラオケ好きで、公式の懇親会はそのそこに、前沢先生と共にカラオケ店に集合でした。今高先生は、カラオケの効用を「カラオケーション」と称し、4つを挙げていらっしゃいます。(1)身体に良い。(2)こころに良い。(3)脳に良い。(4)コミュニケーション。一人で楽しむのもよし、聴き手がいれば、なおよし。だそうです。今回の集まりも施設見学のあとは、カラオケ店でした。

こどもたちの

ようす

うえだこども園



入園式のすてきなお写真をいただきました！

▶ 3月にコロナ明けの初旅行で  
ユニバに行ってきました

▶ 今年も酒田の桜は  
キレイでしたね



# ustagram



介護支援専門員  
佐藤 真由美



職員が撮ったお気に入りをご紹介します★

### 4月号の答え

- ① 茨城県
- ② 長野県
- ③ 香川県

頭を柔らかくして  
考えてみましょう！  
答えは来月号です♪



絵  
手  
紙

今  
月  
の



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。

- ① にたすきゅう
- ② ごかけるさん
- ③ ななひくに



ひらがなを数字と記号にして計算  
し、答えを考えてみましょう。

脳  
ト  
レ



## アタマの体操

ほほえみ  
がえし

がえし



毎月血液検査で来所される〇  
さんは「さよちゃんおはよおく」  
と手を振りながら笑顔で声をか  
けてくださるので、私も思わず  
にっこり。いつもステキな笑顔  
をありがとうございます。  
(才代)

### お知らせ

6月8日土曜日 は都合によ  
り休診になります。  
ご理解ご協力のほど  
よろしくお願いいたします。

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。

### 編集後記

皆様はお花見に行かれまし  
たか？私にくしやみや鼻水  
が止まらなくなってしまうの  
で、遠目に気分を味わってい  
ました。とおきのおきスツ  
トで思い思いに桜を満喫する  
人々の姿を見て、楽しい気持  
ちのお裾分けをいたしたい  
ます。  
(平井)