

シリーズ タケノコ医者はヤブの中 ～本日も奮闘中～

文・写真 秋葉 美樹

診療所だより

第四三九号（12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

ついこの間まで半袖の服を着て汗をかいていたのに、今は暖房使ってます・・・って気づいたらもう師走！

流石に冬が来たと認めざるを得ないのですが、私には毎年「冬が来たことを受け入れる」儀式というルーティンがあります。

まず、夜中や朝方に「コー、コー」という声がしたら、窓を開けて北の方から最上川方面に飛翔する白鳥の隊列を確認します。次に一人でまったりする時間を作って、村松健（奄美在住のピアニスト、三線奏者、エッセイストで、私と旦那は40年来のファンです）の「生まれ変わ



る9の方法」というCDを聴きます。このCDの一曲目「北帰行、ついておいで」のクラヴィコードというピアノの祖先ともいえる楽器で奏でるイントロを聴くと、「うむ、今年も冬が来たのう」と感慨に耽り、五曲目の「とぼと歩いている、雪野っぱら」まで聴くと、「今年の雪かきは大変じゃなきやいいなあ」と悶々として、さらにラスト九曲目の「素敵な人生」まで聴き終わると、「ああもうっ！冬だ冬だ！」とようやく自分の中で冬を受け入れる（というか諦める）のです。（そして雪が解ける頃には白鳥を北の空へ見送り、これまた村松健の「お天道さまのゆ・う・と・お・り」というCDを聴いて春を受け入れ、

ついでに一つ齢を重ねる自分を受け入れるというルーティンがあります・笑



もう一つ、はららご（生イクラ）の醤油漬けを作るのも初冬のルーティンです。はららごをほぐすのに、以前、川越市にある小料理屋のご主人から「餅焼き網でごしほぐしても崩れないよ」と教えていただいたのですが、私はボールに溜めた塩水の中で、無心でちまちま手ではぐした方が、完成したときにより達成感を感じます。出来上がったのはららごは、お正月に食べる分を冷凍保存して、あとは贅沢にご飯にのつけて食べます。あ、今月も食べる話で終わってしまいました（笑）。

（次号もお楽しみに！）

シリーズ「ふるさと」

その189 痩せた熊

2023年の晩秋、やせ細ったクマが餌を求めて街をうろついていると報道された。クマの好物であるブナの実が不作で、冬眠できないからだと言われた。一般的に樹木は豊作と凶作を繰り返すようだが、ブナ

止めてしまう。ブナの実や虫が減少した頃合いをみて一斉に開花し、実をつける戦略である。ブナの実は高カロリーで大変美味しくクマの大好物ではある。しかし、木は曲がりやすく建築

の材料には向いていない。

そのため、ブナは大量に伐採され、そこに建材用の杉が植えられた。クマが街をうろつくようになった原因の一つはブナの伐採があるようだ。しかし、東北地方の日本海側の奥山はそのままブナ林として残された。山形県の天然林の面積は約15万ヘクタールで全国一の広さがあり、山形県のクマは幸せである。



らしい。凶作のもう一つの理由は、ブナヒメシシンクイムシという昆虫である。この虫はブナの花が好物で、大量に発生するとブナの実はできない。この昆虫を排除するためブナは森全体で一斉に開花を

(庄内 平也)

ホットニュース

診療所特製の案山子
災害復興
ニコちゃん



上田地区文化祭

今年もかかしまつりで展示していただきました！



新入職員の紹介

11月1日に入職いたしました。
よろしくお願いします！



事務 海藤 賢



令和6年
12月2日から
現行の保険証は
発行されなくなります



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！

今年の二大ニュース

矢島 恭一

この診療所だよりも12月を迎え、今年の二大ニュースで締めくくりたいと思います。

私にとっては、大したことのない一年があつたという間に過ぎたというのが本音です。

そこで今年国内で起こったことを振り返ってみると、元日の能登半島の大地震、正月2日には羽田空港で旅客機と海上保安庁の小型機が衝突するという事故が始まりました。今年こそ正月特番を見てゆっくり休養しようと考えていたところテレビもラジオも予定の番組が吹っ飛んでしまいました。

そして地球温暖化が原因といわれる異常気象です。やたらと線状降水帯が発生し、復興が始まったばかりの能登半島を再び襲い、甚大な被害をもたらしました。比較的安全だと誰もが思っていた当市でも、7月25日集中豪雨に見舞われました。

この日は診療日でしたから私は「こんな雨は見たことない」と診療所の駐車場を見ていました。ところが土砂降りの雨のなか本当にありがたいことに患者さんは、予約日だからと受診に来てくれました。

そうこうしている間に、うらら周辺の状況が伝わってきました。裏の農業排水路が溢れてきて建物の中に浸水しそうで土嚢を積んで

いるところだとか、トイレの水が排水路の逆流で流れないとかに對して、スタッフは懸命に策を練っていました。次に頭をよぎったのは、訪問診療に行っている患者さんのことでした。ひとり一人顔を思い浮かべながら相談している最中、訪問看護ステーションの看護師から「生石の〇〇さんの家が浸水しそうだ」との情報が飛び込みました。完全に寝たきりの患者さんです。もし家の中まで水が来たら孤立してしまいます。



急遽ストレッチャーが入るうららの送迎車とスタッフで救助隊を編成し、その方の家に向かいました。現場に着くと危機一髪、家に入るための橋の上まで水が上がりついていたそうです。地区の消防団も来ており、土嚢を取りにその場を離れた際に、診療所の看護師とうららのスタッフが決死の覚悟で橋を渡り無事救助に成功、うららに収容することができました。後で考えるとぞっとするような救出劇で、スタッフの人命を考えると本当はやってはいけないことだったかもしれせん。

余談ですが、その頃地域包括支援センター（包括）の統合再編が議論されていました。当地区にある「ほくぶ」は、八幡地区の包括「やわた」との統合がほぼ決まっていたいました。しかしこの災害で本楯地区も西荒瀬地区も被災しましたし、八幡地区も大沢地区を中心

に甚大な被害が出ました。これらの災害を目の当たりにして、行政の統合再編計画は、災害時を想定していないことに疑問を持ちました。包括の対象になるのは、高齢者です。いち早く初動を開始するには地域の情報を詳しく知っており、しかも近隣であることに勝るものはないのだと実感し、酒田市に提言したところ「検討する」という回答を得ました。ここまですいぶん紙面を費やしてしまいましたが、これを私の二大ニュースの一つにしたいと思います。

もう一つは私自身のこと。なぜか今年9月上旬頃から体調が急に良くなりました。宮城県

つどもたちの
さくびん

鳥海小学校



「きょうりゅうがいっぱい生まれたよ」



「なまはげとたち」

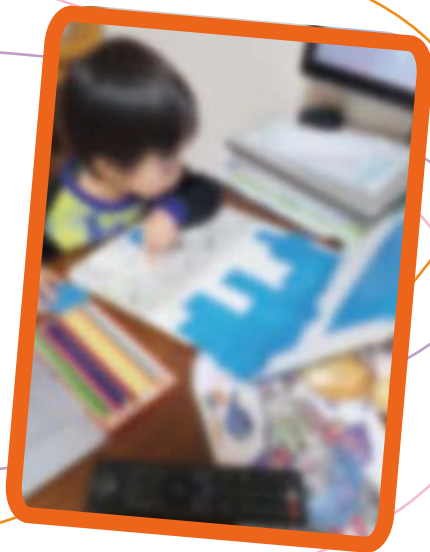
▶ 小学2年生の祖父母参観
一緒にあやとりをしました

Instagram



介護支援専門員
森屋 恵

▶ 5才の孫が空き箱でつくった
ノートパソコン! 力作です



職員が撮ったお気に入りの紹介します★

11月号の答え ① 右 ② 電

富山市在住の土田芳男さん（百歳）
より届いた絵手紙をご紹介します。



絵
手
紙

今
月
の



答えは来月号です♪



①

②

漢字の赤い部分は何画目でしょう？

脳
ト
レ



ア
タ
マ
の
体
操

急募!

管理栄養士



『老人保健施設うらら』における
献立作成、栄養管理、栄養マネ
ジメント、施設内NSTおよび、
それに付随する業務を担当して
いただきます。お問い合わせは
左記へご連絡ください。

上田診療所 村上

〒999-8162

酒田市上野曽根字上中割73

☎ 0234-27-3306

年末年始の診療について

12月27日（金）午後休診

28日（土）通常どおり午前診察

29日（日）休診

30日（月）通常どおり診察

31日（火）休診

1月1日（水）休診

2日（木）休診

3日（金）休診

4日（土）通常どおり午前診察

編集後記

あつという間に年末のご挨拶
を行うときと相成りました。
来年も職員一同、より一層精
進して参りますので、変わら
ぬご愛顧の程よろしくお願い
申し上げます。
（平井）