

シリーズ

# タケノコ医者はヤブの中

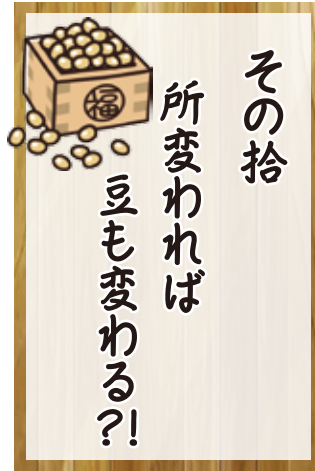
## ～本日も奮闘中～

文・写真 秋葉 美樹

# 診療所だより

第四四一号（2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



早いもので令和7年が始まったと思つたらもう二月。今年も残り11か月となりました。皆様、暮れのご準備はお済みですか？と言つたのは笑点でお馴染みの今は亡き桂歌丸師匠ですが、確かに年々時間の流れが速くなつていく気がするの私も年を取つたという事なのでしょうか？!

我が家では正月、ひな祭り、七夕、大黒様のお歳夜などの行事を大人になった今でも季節通りに行っています。節分の豆まきもその一つです（因みに「恵方巻」を食べるようになったのは最近になってからです）。さて、ここで問題です。節分にま

く豆といったら何でしょうか？私が幼稚園まで住んでいた青森県弘前市、そして今住んでいる酒田市では何の疑いも無く殻付き落花生をまいていました。ところが！「節分の豆まきと言つたらサザエさんでもちびまる子ちゃんでも大豆と決まっているだろう！」と異を唱える者が現れました、私の旦那ですけど（笑）。旦那の出身地は千葉県八街市。言わずと知れた落花生の名産地です。旦那の実家にお邪魔した際は、必ず落花生の直売所でお土産を買っていました。特に私がお気に入りだったのは、生の落花生を塩ゆでした「茹で落花生」で、硬過ぎず柔らか過ぎずと、いった絶妙な歯ごたえとほんのり塩味がビールにぴったりでした。

そんな訳で、落花生の名産地で生まれ育つた旦那ですから、「落花生は撒くものではなく食べるもの！」という主張も解らないでもないのですが、この辺のスーパーの節分コーナーには豆まき用の落花生が大量に積ま



れており、大豆は隅の方にちんまりと置かれています。その現実を目の当たりにした旦那は、今では渋々落花生を撒いていきます。それでも「成田山新勝寺の豆撒きはね、不動明王の前では、鬼でさえもその大慈悲心によつて心を入れ替えてしまうから、鬼はいないんだ。だから、鬼は外」は言わずに「福は内」だけ言うんだよ。」という蘊蓄は毎年忘れずに語ってくれるあたり、生まれ故郷千葉を忘れてないんだなあと私はつい感心してしまうのです。

（次号もお楽しみに！）

# シリーズ「ふるさと」

その1-60 やわ肌のほほえみ

茶色の猫が決まった時間に決まったように庭の中央を横切る。たまに窓際を通り目と目が合う。大きく瞳を開いて「お前は、毛をむしり取られた、ブローラーみたいだ！」と軽蔑の眼差しで去っていく。確かに人間はほぼ無毛に近いが、ゾウやサイなど少数派だが無毛に近い動物もいる。動物の毛皮は風雨、寒暖、衝撃、害虫から身を守る鎧なのに、これを放棄した人間を猫が不思議がるのは納得できる。人間は



自分の体型を基準に考えるから、毛のないことを異常だと思わないようだ。氷河期を生きた人類が毛皮を放棄したのは特別な理由がある。初期の人類は多くの獲物を家族などに与えるために長距離を歩くようになった。後足はもっぱら歩くことに使い、自由になった手は多くの獲物を運ぶことに使った。獲物をさがして汗にまみれて長距離を歩くうちに体の毛が抜け落ち、体を冷却するようになった。

毛になった顔は喜怒哀楽を豊かに表現し、人の心を豊かにしてくれる。やわ肌の赤ちゃんの「ほほえみ」は自然から人類への最大の贈り物のように思う。

人類が直立二足歩行になった理由には、立つとは、「視野が広がる説」などいろいろあるが、愛する妻や子どもを思いやる心である。それに無

(庄内 平也)

## 「続・庄内百考」 発刊

矢島先生の既刊3冊も発売中！



診療所だよりに掲載されているシリーズ「ふるさと」をまとめた庄内 平也さんの著書が発刊されました！

市内の書店で購入できます！  
診療所窓口でも発売中！



## ホットニュース

### 12月27日 納めの会



1年を振り返りました！

令和6年12月2日より従来の保険証の新規発行が行われなくなりました。



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！

これからどう生きる

矢島 恭一

ここ数年2月号の小欄には「今年の年賀状から」と題して、記憶に残った賀状を紹介してきました。しかし昨年の秋の郵便物の大幅な値上げで予想されたことはいえ、年賀状を出すのをやめるといふ葉書が多く寄せられました。

殊に会社同士の「年始のご挨拶は失礼ながらやめさせて頂きませす」という葉書が値上げ前から届きました。私の法人でもあまり意味のないこととして、今後は出さない旨の葉書を取引先に出しました。

一方個人名で出す年賀状をどうするか迷いましたが、今年は妻も出したいということで、例年通り連名で出すことにしました。

以前も書いたことがあるのですが、私は一度でも頂いた葉書には年賀の挨拶だけはすることにしています。

しかし今年ほど「今年で年賀状終い」をしますという賀状ももらったことはありません。本当はそのようなことを予想しながらも出した複数の友人からは、正月明けに「今年で最後にしてください」という葉書ももらいました。

この歳になると年々恩師や先輩は亡くなった人が増え、住所録から消えていきます。それでも私たちは元気にしておりますという現状を伝えたくて続けてきたのです。

が、こうもお断りの賀状が増えてくると何か悪いことをしてしまったような気分になるものです。

私の年賀状を受け取った後で、中学校以来の友人の奥様からメールが来ました。夫の認知症がひどくなり、現在施設に入っているという連絡でした。

随分昔のこと、小学校の恩師に出したところ、今でいう「年賀状終い」の意味で賀状を送ったところ「昨年もう出すなと書いたろう」とひどく叱責されたことを思い出しました。



外来で同年配の患者さんを見ていても歳をとつても元気な人とそうでない人、個人差が大きいことを感じます。

元気なことはプライベートなことではないか。ましてや「こちらは元気でやっています」的な葉書を体力の衰えを感じている人に出すのは、全く罪つくりなことかもしれません。と、これまで気づかなかつた自分に反省を促す結論に至りました。

ここまででは前段で、本題は自分の健康をどう維持するかの話です。一番先に現れるのは、下肢筋力低下です。その後脳の活動が低下してきます。その先に認知症があります。それ

らができるだけ予防して、天寿を全うするにはどうすれば良いかです。

まず理想の体型を保つことです。今更遅いのですが、私にとつての理想の体型とは、痩せ型で背筋がすらつと伸び、どこか理知的であり、詩的であり、哲学的な風貌を兼ね備えた人です。例えてみれば昨年亡くなられた谷川俊太郎さんの様な飄々(ひょうぼうひょうぼう)とした方です。谷川さんは、歩くのが好きで、時間があればジムに通って運動をしておられたようです。

患者さんでも相当の高齢でも農業をやっている人は元気です。そういう人は、「この歳になつても働かねばならない」と半ば自虐的に話になるので、「いやそれが健康を保つ秘訣ですから続けてください」と私は返します。

自分もそうですが、「寒いから」と言い訳をして冬期間何もしない人も多いと思います。しかし北国に住む以上冬期間をどう過ごすかが、いつまでも元気で生きぬくための課題のように感じます。私も病気をやる前は、ジョギングや山登りをやっていましたが、今は走るのは無理としても、ウォーキングならできる程に回復しました。

今楽しみにしているのは、診療所近くで行われている道路工事が、春には完成するそうで、そうなるとうとうウォーキングを再開しようと思つています。

こどもたちの  
たくひん

北平田保育園



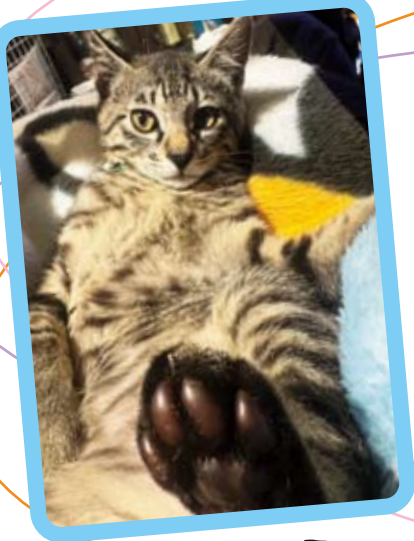
「おには 可愛いぞー！！」



「わるいこは いないかー」

▶ 私の笑いと癒やしたくんです！  
名前の由来はご想像におまかせします。

▶ 冬期間限定のメニューです。  
ぜひ花〇〇月へ食べに行ってみてください！



Instagram



介護支援専門員  
堀井 由香

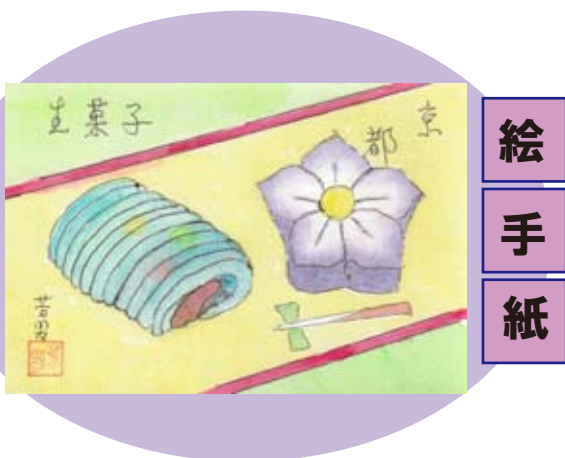


職員が撮ったお気に入りを紹介します★

1月号の答え

- ① しずおかけん
- ② やまなしけん

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。



今月の

絵手紙

- ② 3 □ 2 || 1
- ① 2 □ 7 || 9



答えは来月号です♪

記号あてはめ問題です。  
□に記号を入れましょう！

脳トレ



アタマの体操

ほほえみ

がえし



夫婦二人暮らし。おにぎりとお茶を持って羽黒山にドライブへ。足が不自由な旦那さんを奥さんが手を繋いで付き添うのだそう。想像するだけでほっこり♡

（夕子）

お知らせ

感染症が流行しています！

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。

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。

編集後記

節分について、近年はメディアの影響か恵方巻きのイメージが強いですね。豆まきを行うことで鬼や邪気を払い、どんどん福を招いていきましょう。（平井）