新春雑感

三つの時間

中澤正夫

風もないのに色づいた葉が一斉に散りはじめ、たわわに実をつけた柿の木になった。その間一分足らずであった。息を呑むような美しい自然の営み。新地町の訪問診療時の光景である。同行の看護師も来合わせた隣人も、そのような毎年繰り返される自然の営みは興味がないのであろうか、患者さんと話し込んでいる。六度目の秋である。

福島では三つの時間が流れていると感じるようになったのは、支援をはじめてしばらくたってからである。一つは、言うまでもなく、現代を動かしている「グリニッチ標準時」である。

もう一つは「復興・復旧までの時間」である。公的に示されることもあるし、自分なりの「心づもり」の事もある。ある人には、帰村し営農までの時間であり、新天地を求めて家族が再集合するまでの時間である。行政にとっては、鉄路が復旧し町が繁栄を取り戻すまでの時間である。

三つ目は「地球史的時間」である。その後度々強い地震があり、地殻変動がいまも続いていることを突き付けられている。原発苛烈事故でまき散らされた放射性物質やメルトダウンしたまま取り出せない核燃料の無害化まで、何千、何万年とかかることも知っている。

いま最も現地で、関心があるのは、もちろん、復旧・復興までの時間である。思うようにいかないのである。三つ目の時間は、「復旧などありえない」ことを教えている。第一の時間は、行政にも個人にも、「（援助・補償）期限」を押し付けてくるからである。その上、平等に「加齢」を押し付けてくる。寿命は、無情にも平等なのである。そこをわからないと支援も診療も出来ない。

口には出さないが、現地の人たちは、「首都圏住民の責任を問うている」と私は感じている。福島原発は首都圏の電力をつくっていたのである。この関係は沖縄支援と似ている。米軍事基地を沖縄に押し付けておいて、本土から「基地反対」と叫び、時たま辺野古に行って叫んでも沖縄県民は釈然としないであろう。それでも、沖縄は、「オール沖縄」という画期的運動形態をつくり出した。

首都圏住民からの福島支援とはなにか?を個々人がもう一度考え直す時期に来ていると思う。それも、日常的に誰もが、首都圏で参加できる支援でなくてはならない。現地に出かけるが、私の様に、柿の木に見とれているようではだめなのである。人は「忘れっぽい」。そして、嫌なことをすぱやく忘れることは優れた「自我防衛」手段でもある。私も福島駅から新幹線に乗ると第二、第三の時間がすぐに消えるといっただらしなさである。そんなに安全なら「東京に原発を!」といった広瀬隆は鋭いところを突いていたのである。

リハビリ部

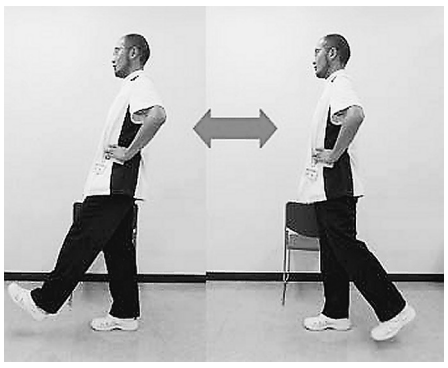
転倒予防のストレッチ

理学療法士
出浦　聡
（リハビリ部）

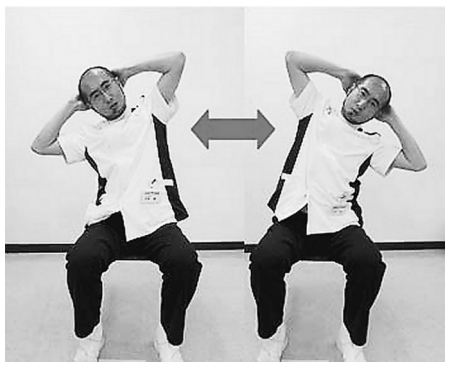
高齢者の転倒予防を考える上で、負荷が少なく体力維持が期待できるストレッチがあります。縮んでしまった筋肉を伸ばしたり、引っ張ったりして、筋肉をほぐすのです。

ストレッチの効果は①血行の改善②筋肉の柔軟性回復③神経機能の正常化④筋萎縮の予防です。これらの効果により転倒のリスクを減らすことにつながります。転倒は寝たきりの主な原因ですので、転倒予防は大切です。

ストレッチは大まかに①動的ストレッチ（関節を動かし、筋肉の収縮と伸張を交互に行い、関節の動きをスムーズにする）②静的ストレッチ（深呼吸しながら筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復する）に分類されます。今回は動的ストレッチをご紹介します。



（A）股関節屈伸
イスなどしっかりした物で支えて、片脚を前後に振る。腰を反らしたり丸めたりしないように



（B）体幹側屈
頭の後ろに手を回し、弧を描くようにゆっくり動かす。頭が前に倒れないように

共通事項　往復10回程度　呼吸を止めないように

（C）股関節内外転
壁やテーブルなどで支えて、片脚を左右に振る

（D）ニー to エルボー
身体の前で膝と反対側の肘を交互につける

患者さん主体の医療を目指したい

医師　落合克律（内科）

東京女子医科大学病院呼吸器内科に入局し、約9年間勤務してまいりました。アレルギー疾患、悪性腫瘍、感染症を中心に診療しておりました。10月から代々木病院の病棟、訪問診療で患者さんの健康管理に携わる機会をいただき、大変嬉しく思っております。

私の医療の目指すところは、患者さん主体の医療であり、医師はその手助けをする立場だと考えております。患者さん、ご家族と相談しながら治療方針を決めていき、身体に負担の少ない治療を心掛けていきたいです。

自分、自分の家族であれば、どの治療を選択するかを考えて診療し、自分の受けたい、自分の家族に受けさせたい治療を勧めていければと思っております。

シリーズ　看護師ブログ hand in hand（手に手をとって）

冬の楽しみが1つ出来ました

新年明けましておめでとうございます。1年はあっという間ですね。昔は、早く大人になりたくて「早く1年経たないかな」、今ではもう1年経つのが早いし、「もう少しゆっくり過ごしたい」なんて考えています。

さて、皆さん冬はどのようにして過ごしていますか?私は、基本的には家でじっとして過ごしていました。趣味がスポーツ観戦や地元をふらっと散歩することなので、寒い日は外に出たくないし…。しかもスポーツって言っても主に野球なので今はシーズンオフだし…。だから、夏場と比べると圧倒的に家で過ごしていることが多いんです。そんな中、1つ楽しみが出来ました。去年の9月に男子バスケットボールのBリーグが開幕しました。そしてはまりました（笑）。2m近くの若いイケメンが目の前で走っている姿が半端なくカッコいいです。仕事帰りに観戦して活力にしています。おすすめですよ（笑）皆さんも風邪ひかないように気を付けてお過ごしください。（A）

白内障の手術をお考えの方は是非ご相談ください

医師
山城博子
（眼科）

白内障は目の中の水晶体というところがにごる病気で、加齢とともに誰にでも起こるものです。進行して生活に不自由を感じるようになれば手術を行います。手術では精密な器械で水晶体のにごりを細かくして吸い取り、眼内レンズを埋め込みます。

当院では白内障手術を片眼2泊の入院で行っています。日帰り手術を行っている施設も増えてきていますが、全身の病気がある方やお一人暮らしの方などから、入院の方が安心という声も聞かれます。手術をお考えの方は是非ご相談ください。