

健康新聞

すいか

題字 新保勝海書

草声

生きている

夏の終、清涼の風とともに秋茜が山から帰って来る。高く澄んだ青空に、朱色も鮮やかに群をなして舞う。赤蜻蛉がその朱色を増すころ、秋色はもう目にも清かである。

色を変えた柿の葉がカサカサと音をたてて散ってゆく。その足下に、青草の中から小さな花が開いている。皆んな確かに生きているのである。

移ろう季の中で見事に舞台を作り変えてゆく小さな生きものの達に感動し、生きていることを新しく発見する。

生（かたち）あるものは、命あるべき必然の姿形をしている。虚栄もへつらいもない力の限り生きている。

これは中林基さんの詩である。過年、テレビで、氏を知った。黒のフェルトペン一本で絵を

描き続けている人である。野菜や魚や野の花や、身近な物を題材として、その「生命」を描き続けている人である。しかも正体不明の難病ALS（筋萎縮性側索硬化症）と闘う日々の中である。ALSというのは十万人に数人という極めて稀な発症であるが、筋肉が衰えて動かなくなる恐ろしい病気で、現代医学ではまだ治療法が発見されていない難病である。しかし、氏は逃げない。

そして、苛酷な闘病生活の中で、氏は絵を描き始める。絵を描くと氏は自らの闘病生活を言う。『失われたものを数えあげるのではなく、今の自分にできることは何か。今やっておかなければならぬことは何であるか。それを精一杯やりぬくだけ』省みていままさに自分の生きざまが恥かしい。

— 中林基文集より —

童謡

夕焼小焼

草川 信—作曲 中村雨紅—作詞

一、夕焼小焼で 日が暮れて山のお寺の 鐘がなる

お手々つないで 皆かえろ 鳥と一緒に 帰りましょう

二、子供が帰った 後からは 円い大きな お月さま 小鳥が夢を 見る頃は 空にはきらきら 金の星

大正十二年七月文化楽社発刊の『あたらしい童謡その二』にはじめてこの曲が掲載されたのですが、しかし、折からあの関東大震災に遭い、本が出回らぬまま、紙型もろともすべてが灰じんに化してしまっ、関係者に渡ったわずか十三部ばかりの楽譜がもたなくなって、この歌は歌い抜けられてきたのです。

子どもたちを 考えよう

子どもの詩

おなら 三年 男子

ぼくのおとうちゃんは 一日に一回は おならを こかはる。

一ばんようこかはるのは 日ようびです。 日ようびでも 三時ごろが 一ばんです。

あるいてこい 一年 女子

うちのおとうちゃんは、 しんぶんよむとき 「しんぶん、あるいてこい」といいます。 「たばこ、ひとりであるいてこい」といいます。 そしたら おかあちゃんが、 ところにいきます。

おもち 二年 女子

おかあちゃんに おおもろた 手をのびしたら むねのところに さわる ふくの下に おちちが あるんやな ひとりです

わらえてくるから よだれを ちゅうつと すいあげた。

まる 一年 女子

まるをしてもらいました 七つしてもらいました かばんにいれんと もってかえりました よいおてんきでした

ほし 二才 男子

おほしさんが 一つでた とうちゃんが かえつてくるで

わたしも 三年 女子

「かあちゃん」「かあちゃん」 なんべんいうても ええ なまえや

わたしも

かあちゃんになるんやで ねー わたし

かあちゃんみたいになとらん ね

とうちゃん 一年 女子

ゆうべ とうちゃんが 一年生のぎつしをかってきて くださった。

「うれしいわ」といって よるこんだ。

とうちゃんは どうろこうふをして はたらいているんだ。 とうちゃんのなおしたどうろを

じどうしやだの じてんしやだの まい日 まい日 とおっている。 とうちゃんは えらいんだ

な。 わたしは につきにかいた。

こどもたちの心の中には 優しいさも残酷さも楽しさも 悲しさも複雑に同居しています。その中から優しさや 楽しさを引き出し、悲しさや ぐさやしさを表現

していく方法を正しく学ばせてやる事が大切だと思います。 として子どもたちの持っている可能性を良い方向に 伸ばしてやりたいものだと思います。

小さな親切

足長おばさん

長野県 女性 (34)

「心臓に雑音があります……」。一九八〇グラムの未熟児で出生した我が子、愛仁。幾多の苦難を乗り越え、ようやく退院できたというのに、神様はどこまで私たちを……。

私たち親子の週に三回の通院が始まりました。その病院は毎日、患者さんが多く、座る椅子もなく、一時間、二時間立ったままの順番待ちはあたり前でした。

ある時、いつもの様に診察に行くと込み合っているソファの中で一カ所だけ私たちに座っていいよと言わんばかりに、ポツンと席が空いていました。見ると、先日忘れていった子供のオモチャとタオルが椅子の上のにつ

ていました。その時は何げなく座ってしまいました。次の時もまた同じ場所に今度は「愛仁君へ」と書いた紙切れとタオルが置いてありました。私は気になりながらも、どこの誰ともわからない優しい行為に甘えていました。 そんな事が三回程続いた時、いつもの椅子の上に短い手紙がのっていました。そこには、自分は婦人科外来に通っていて、いつも辛そうに立っている私たちを見るにしのびなかつたという事、これは小さな親切と思って受けてほしいという事が書いてありました。最後に足長おばさんと締め括って……。何とありがたい事でしょう。人の心がこんなにもあたたかいとは……。

それから半年、必ず同じ椅子の同じ場所に、名前を書いた紙とタオルが置いてありました。いつしか他の患者さんまでも優しく声をかけてくれる様になって……。

足長おばさん、今息子は六歳になり元気に小学校に通っています。いつかどこかで貴女に会えたその時は、大きく成長した我が子を見てほしいと思っています。

「あのときはありがとう」



内科
循環器内科
訪問診療

医療法人
コールメディカル
クリニック佐賀

理事長 山口 宗孝

〒849-0907 佐賀市鍋島4丁目1番23号

☎33-2626【外来】
☎20-6622【訪問診療】



漢方と調剤

ヤマト薬局

尼 寺 店

☎62-8162

佐賀市大和町尼寺 グリコ北

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



漢方と調剤

ヤマト薬局

立 石 店

☎51-2882

〒840-0851 佐賀市大和町東山田2100-5

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



健康を考える 養正会

医大前 養正会薬局

薬剤師 鍵山 稔 明

☎30-2694

〒849-0937 佐賀市鍋島4丁目1-6

処方せんは佐賀医大病院ほか
どこの処方せんでも受け付けます。

イチヨウ

ぎんなん
(銀杏)



黄葉の鮮やかさは圧倒的で、木全体を黄一色で染め上げる。

下馬札の奥は銀杏の

落葉かな

内藤鳴雪

銀杏の木 鷹羽狩行

とある日の銀杏もみちの

遠眺め 久保田万太郎

銀杏の落ちては空を

深くせり

栗原米作

地球の中生代に栄えた、生きのびた化石ともいえる植物で中国南部の原産とされている。現在では中国と日本だけに残っている。葉の形が鴨の脚に似ているので中国で鴨脚（イチヤオ）といい、なまってイチヨウになったということがある。別名公孫樹というが、公（親父）が植えても実は孫の代にならないと実らないという意味で、長寿の食物として珍重されてきた。高さは30mに達し、雌雄異株の落葉高木である。葉は長柄で互生し、形は扇形で先端は波形、幼木では中央の切り込みが深く、成木では浅い。花は4月新葉とともに開く。果実は球形で黄熟する。イチヨウは水湿地に植えると土地をかわかすとか、火災にあうと水を吹くといわれ、神社などに植えられている。神社仏閣に老木が多く、天然記念物となっているものも多い。また神木として注連（シメ）で飾られていることも多い。材は黄白色で緻密でかつ柔軟で光沢があり、加工が容易で、狂いが少なく、天井板、床板、碁や将棋盤、将棋の駒、そろばん玉、木魚その他彫刻に利用されている。心材を防虫に用いたり、乾燥した葉は本にはさんでおくと防虫、しみ予防になる。又落葉を作物の根元に敷くと肥料兼虫よけとなる。

紅葉の代表がカエデなら黄葉の代表はイチヨウと言われ、秋の

夏バテ

手技療法

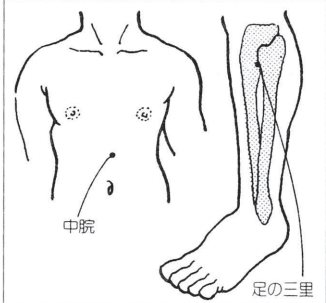
胃腸障害を伴う疲れに

「中脘・足の三里」

数多いツボの中で、とくに敏感に病変の反応をあらわすツボを愈穴、募穴といい、治療にもよく使われます。

「中脘」は、おへその約4cm上にあるツボで、任脈上にある募穴です。みぞおちあたりの不快症状をやわらげ、胃痛や腹痛、下痢を治します。

「足の三里」は、ひざ下3cm、脛骨の外側にあり、昔から効能の多いツボとして有名です。とくに、胃腸障害に効果的なツボで、胃腸の働きを回復させ、全身の疲れも取り去ります。



民間療法

疲労回復、体力増強に

「ニンニク」

たいへんな滋養強壮効果のあるニンニク。漢方では「大蒜」といって、利尿、祛痰（痰を取り除くこと）、健胃、駆虫剤に用います。

この万能薬ともいえるニンニクの効能は、ニンニクに含まれるスコルジニン（抜群の新陳代謝促進力をもつ）とアリシン（強力な殺菌作用をもつ）によるものだといわれています。

【注意事項】

★ニンニクは、食べすぎると溶血作用が起こつて貧血のもとになるので、生のもので1かけ、加熱したもので2かけを限度に服用しましょう。

★生ニンニクの長期連用は禁物。ビタミンB₂が欠乏して、舌炎、口角炎、口唇炎、皮膚炎などになりやすくなります。

★生ニンニクは、刺激が強いので、皮膚の弱い人、アレルギー性の人、ゴム手ぶくろをするなどして、ニンニクに直接触れないようにしましょう。

★子どもに、生ニンニクは刺激が強すぎます。子どもにニンニクを用いるなら、加熱して1日1かけを限度に。

知っていますか？ おばあちゃんの知恵

まだ娘の頃、涼しいところで足をむき出しにしていたら「女は足を冷やしちやいけないよ」とよくおばあちゃんがいつておりました。ご存じのとおり、血液は足にも流れております。冷たい足で冷された血液が腹部に帰ってくる時、最初に通過するのは骨盤内の臓器です。

骨盤内には子宮や卵巣など、



こどもの病氣シリーズ こどもの貧血



「貧血」とは、血液の中の赤血球の数が減少したり、赤血球の中に含まれている色素（ヘモグロビン）が減少した状態をいいます。

ヘモグロビンは、肺から取り入れた酸素を体の隅々に供給し、二酸化炭素を受け取って肺にもどるという重要な働きをしています。貧血になると、酸素を運ぶ働きが円滑にできなくなり、体のあちこちが酸素不足になります。

貧血の主な症状は「疲れやすい、だるい、頭が重い、朝起きるのがつらい、根気がなくなる」などです。またちよつとした運動でも「動悸や息切れ」を起こしやすくなります。

貧血は、その原因によって次の四つのタイプに分けられます。

【再生不良性貧血】 血液を作る骨髓の機能が低下し、赤血球が十分に産生されなくなる為に起こります。

【悪性貧血】 赤血球を作る材料となるビタミンB₁₂や葉酸などが欠乏して、結果的に貧血になる状態をいいます。

【溶血性貧血】 何らかの原因によって、産生された赤血球が通常の寿命（約120日）よりも早く壊されてしまうために起こるものです。

【鉄欠乏性貧血】 体内の鉄が不足することによって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こる貧血です。

以上のうち、圧倒的に多いのは鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血の原因、すなわち鉄の需要と供給のバランスが崩れる原因には、次のことが挙げられます。

鉄分の摂取不足・・・ダイエットや偏食はどで、食べ物からの鉄の摂取量が不足すると、体内での鉄の供給も不足し、貧血になります。

鉄分の吸収不足・・・体内に取り入れられた鉄は、胃酸の働きで体に吸収されやすい形になります。そのため、胃腸に障害があったり胃の摘出手術を受けたりした人は鉄が吸収されにくくなります。また、炭酸飲料などを毎日飲んでいる人は、胃の中が酸性ではない時間が長くなり、結果的に鉄の吸収不足に傾きがちです。

鉄分の需要の増大・・・10歳（20歳の成長期）には、循環血液量も増加するので体内の鉄も大量に必要になります。しかし、鉄の摂取や吸収が悪いと、この需要に追いつかなくなります。また、妊娠した時も胎児の赤血球を作るために、体が鉄分を余分に必要とします。

鉄分の排出の増大・・・月経、ポリープ、痔などの慢性的な出血があると、鉄の排出量が多くなるために、体内の鉄不足が生じます。私達は、1日に平均15〜20mgの鉄を食べ物から摂取しなくてはなりません。このうち約1mgが吸収され、血液の成分として利用されたり、「フェリチン」という蛋白質と結合して「貯蔵鉄」として体内に蓄えられるのです。1mg吸収して1mg使う。このバランスが崩れると貧血になるという訳です。では、次回は貧血の予防についてお話しします。

養正会薬局 薬剤部



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

江北店

☎86-2973

杵島郡江北町

イオン前

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。