

# かわかみ通信

2019年 7月  
文月号

テレビで「白い巨塔」が新しく放送されたいですね。どのような本だったかは知りませんが、今回は私の医局時代どうであったかを振り返ってみようかと思えます。

私の医局時代は昭和51年～昭和57年（1976年～1982年）になります。

今から約40年以上前の話になります。（山崎さんの原作は1965年）私は原作を読んでません。私の医局時代の10年以上前の話になります。）金沢大学医学部卒業後、第2内科へ入局しました。第2内科では半年毎に一般病院と大学病院を行き来する生活を6年間続けこの間に臨床の勉強をし、研究活動をするというものです。大学では日給5,000円で1か月25日分125,000円が給料でした。この中から医局費やら健康保険料その他が引かれるので手元にはいくらか残らない月もありました。週に1～2回一般病院での当直や診察などのバイトで何とか生活をしているのです。半年の一般病院の出向では大学より多く給料が頂けました。本来それを残しておいて大学病院に戻った時の生活費に充てなければならなかったのですが、入局1年目・2年目にはほとんど飲み代になってしまって給料日にちょうどなくなるという生活でした。大学に戻ってもお金もないのに何故か呑んでいました。誰が支払いをしていたのでしょうか？先輩諸氏のおかげ？勝手に呑んで先輩につけ回し？昭和57年4月晴れて医局生活を終え一般病院に就職とはいえ金沢市内の病院でしたので大学病院へは夜には殆ど行っていました。大学病

院の仕事が終わると研究室の仲間と呑みに出るという生活でした。全く不健康な生活をしてきたものです。私共の研究室では第2内科の中では異質でいわば独立愚連隊風です。言う事を聞くのは研究室の長と教授のみという状態で、大袈裟に言えば医局の中、大学病院の中を肩で風を切って歩いていたという事でしょうか？あまり束縛感はありませんでした。担当は医局に入ると-内科-それぞれの専門の科-消化器科（我々の時代の様に内科ではなく消化器内科・循環器内科）などに入ることになります。代々の時代は一つの内科、消化器、循環器、糖尿病、腎臓、膠原、腫瘍、内分泌など。又研究室があり入局2年目は様々な病気の入院患者さんを診る。3.4年間は専門の患者さんも半分くらい診る。5.6年目となり専門の患者さんのみを診るというシステムで、6年間幅広く勉強することが出来ました。この点は今のシステムよりも私のような臨床医を歩むものにとっては良かったと思います。

如何だったでしょうか？まだまだ書けばきりがありませんが、私の医局時代は「白い巨塔」とは似ても似つかない物であったことはご理解いただけたいかと思えます。小説やテレビの白い巨塔とはあまりにも違いすぎてがっかりされたでしょうか？

私の時代にもいろいろ嫌な思いをされた方々もおられると思います私が少し変だったのかもしれないですね。

(究)

## 6月12日のヘルシーランチより

### 【営業時間】

9:00～17:00(土曜16時まで)

### 【定休日】

木曜日・日曜日・祝日



- ★豆腐ステーキ香りだれ 165 k cal
  - ★ほうれん草の胡麻和え 50 k cal
  - ★昆布と切干大根の炒め煮 73 k cal
  - ★アスパラと人参のからしマヨ和え 47 k cal
  - ★キャベツの味噌汁 26 k cal
  - ★ごはん100g 178 k cal
- 合計 539 k cal

## 健康カフェ「むすび」だより

「介護食」という言葉を聞いたことがありますか？健康な人向けの食事を「通常食」と呼ぶのに対して、嚥む力や飲み込む力が弱まっている人向けの食事が「介護食」です。食事は生きていくために必要なだけでなく生きる楽しみの一つでもあります。特に筋力の低下などで活動力に制限が出てくる高齢者は日常生活であまり刺激を受ける機会がない中で三度の食事は毎日の楽しみになっています。しかし加齢に伴い飲み込む力や嚥む力が衰えてこれまでと同じ食事が出来ず「誤嚥性肺炎」を引き起こす恐れもあります。そのため、食べられる食材が限られたり食べる量が減ったりして栄養不足になっている高齢者が多い事実があります。そこで次回より無理なく作れる美味しく栄養バランスの取れた高齢者向けの献立や作り方を紹介していきたいと思えます。家族の食事の用意をされている方や御自身が高齢で食事を作られている方々の食べることの大切さを今一度考えるきっかけになればと思えます。

(良子)



## 川上施術センター

前回は裸足や履物の歴史について書きました。今回は裸足のメリットについてまとめたいと思います。

まずは開放的であるという事です。指が自由に使えることで、足の関節や筋肉を正しく使う事が出来ます。そして、足裏と地面との間に隔たりがないので地面からの情報がダイレクトに伝わります。それにより不安定なところやデコボコ道でも柔軟に対応することができます。くすぐられたらこそばゆい事から分かるように、足裏には刺激に反応するセンサーが豊富にあります。つまり足裏の隔たりというのは、感覚を鈍らせ、傾いたり歪んで立ったり歩いたりしていることを感じにくくさせているのです。(分厚い手袋を着けて細かい手作業はしにくいですよね?足裏も同じです。)普段履き慣れた靴底を見て下さい。靴底が踵だけ、つま先だけ、外側だけ、内側だけ、左右どちらかだけと言ったようにすり減っている人は多いと思います。不均一に摩耗した履物を履き続けていると、さらに体は傾き、歪みや変形を助長させ膝や腰などの体の痛みを引き起こします。

また近年、転び易い・長時間の起立ができない・歩くとすぐ疲れる・体育の運動能力が低下しているなどの子どもが増えているそうです。もちろん全てが靴のせいではありませんが、裸足や裸足感覚の履物(草履や足袋など)は靴とは違い、足趾をきつく包みこまずクッションもありません。なので足のそのものが開放的に幅広く成長し、足の関節も柔軟に発達していきます。よって、子どもの発育には裸足の方が自然なのです。現に裸足幼育を推奨している施設は全国に数多くあります。この考えはもっと一般化し幼児期だけでなく小学校以降の教育でも続けていってほしいものです。

日本において、裸足や裸足感覚の履物は馴染み深いものだと思います。自然と精神の一体化を理想とし、本来の機能や性質に則した体の使い方は、現代でも色濃く継承されています。例えば武道(柔道・剣道・空手・相撲・合気道・弓道など)や芸道(能楽・歌舞伎・日本舞踊・茶道・華道・書道など)や伝統行事(祭事・神輿担ぎなど)が挙げられます。これらの事を行うときの足元はどうでしょう。靴ではなくどれも裸足か裸足感覚の履物ですね。つまり日本人は、昔から裸足の重要性を感じてきた民族なはずなのです!

色々裸足について書いてきましたが、もちろん靴を否定しているわけではありません。靴は「鬼に金棒」であるべきなのです。鬼の様に力持ちが金棒を使うことで、それは武器として成り立ちます。靴も、人間本来の丈夫で柔軟な足の機能が正しく使われてこそ役に立つものなのです。私も普段靴を履きますし、100kmなどのウルトラマラソンの時は高性能なシューズを履いています。(ただしトレーニングの時は裸足かサンダルで鍛えています。)

夏になり暑くなってきたので思い切って裸足で土や芝生の上を歩いてみてください。数メートル、数分だけでもいいです。今まで使わず衰えてしまった足裏のセンサーや筋肉や関節に刺激を与えてくれます。痛い、チクチクする、ざらざらする、デコボコしている、ひんやりする、あたたかい、しっとりとする、など足は色々語りかけてくれます。足からの声に耳を傾け、人間本来の機能をとり戻しましょう!

(裸足おすすめスポット)

- ・家の庭や近所の公園や寺社の境内
- ・気比の松原の海岸や林道
- ・金ヶ崎緑地や運動公園の芝生

(智)



## 俳句教室たより

早稲2019年も半年過ぎてしまいました。  
何歳になるのかなあ?数を数えるのが難しい歳になりましたが今月は私の誕生日♡うれしいのやら喜ばしいのやらやっぱりうれしい!!ますます元気ががんばろっ!!

(智子)

%の塩は何キロ涼しくて

(正機)

涼しげな白き襟足舞妓さん

(淑子)

人影の絶へたる街の夜涼かな

(茂)

朝涼や楽しく選ぶ首飾り

(八生)

涼風を心にとめて歩むなり

(京子)

凌霄花道に敷き詰め光る星

(幸八)

犬十八歳今年の梅雨を生きてを

(由美子)

楽しそな砂丘の足跡浜屋顔

(智子)



## スタッフルーム

梅雨入りが発表されてから、今のところそれほど長く雨が降り続くこともなく、じめじめとした梅雨らしい日が少ない気がします。地域によっては、大雨や雹が降っているようですが、この時期に咲くアジサイも季節外れの寒さで開花が遅れたというニュースも耳にしました。梅雨入りはが遅れている地域もあり、今年の梅雨はいつもの年とはかなり違っているそうです。

近くの若狭町で、梅の収穫をしているところを見かけます。

以前、梅をいただいて梅の甘露煮を作ったことがあります。梅の皮が破れないように丁寧に煮るのは、なかなか難しいものですが、青梅のあるこの時に作ってみようかと思えます。

(三栄子)



【発行】平成31年7月吉日

かわかみ通信No.34 (文月号)  
医療法人 川上医院