

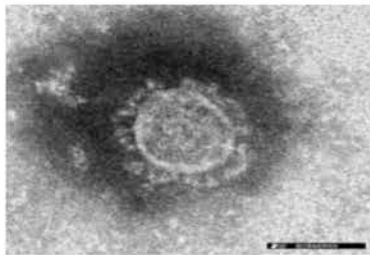
# かわかみ通信 むすび

2020年 3月  
弥生号

今年は異常な暖冬でおまけにコロナウイルス感染の発生もあり、またイギリスのEU離脱、米中や米イランの争いなどの世界の政治社会情勢の不安定さに加えて不安な年の始まりです。

それにしても この号が出るころにはコロナウイルスはどうなっているのでしょうか？

このウイルスの特徴として感染が長引くにしたがって弱毒化する（感染しても症状が軽くなる）のではないかと考えられます。その理由はウイルスが感染した人間が皆、亡くなってしまうと（強毒）ウイルスも一緒に死ななければならないからです。ウイルスも賢いので強毒もままではダメだと認識し弱毒ウイルスへ変化していくわけです。大事なことは慢性肺疾患、糖尿病など感染しやすい持病を持っている人はとにかく、持病をよくすること、疲れをためないことが大事といわれています。手洗いマスクはもちろんですが、気を付けましょう。



新型コロナウイルスの顕微鏡写真（国立感染症研究所ウェブサイトより）

ところで、今回41号より「かわかみ通信」から通信「むすび」に変更しました。「むすび」の意味は2階のカフェと同じです。その意味を改めて再度確認しますと、このむすびは漢字にすると産（生）であり結びです。「むすび」に込められた意味は多く人たちとつながり何かを産（生）みだしたい、産（生）みだされていければというものです。これからも、御愛読の程よろしく願いいたします。

川上 究

この「むすび」というものが何であるか、京都の平安神宮のHPから引用させていただこう書かれています。

『日本の「結び」は「物を結ぶ」という以外に、人と人、心と心の関係をも「結び」として表され、特別な意味がふくまれています。たとえば結婚式は、男女が結ばれ両家が結ばれる大切な儀式です。天地・万物を生み出された神様に高皇御産霊神（カミムスヒノカミ）・神皇産霊神（カミムスヒノカミ）、出産の際に見守って下さるのが産神（ウツガミ）という産霊の神様です。神と自然とすべてのものと結ばれている存在が、わたしたち人間です。そして、この感覚を信仰の形で伝えているのが神社なのです。神社の祭りでは、まず始めに神様にお供え物をして、終わると「直会（ナオハイ）」といって、そのお供えをおさがりとして食します。神と共にいただく、つまり神様と一体に「むすばれている」ことが大切なことなようです。（平安神宮のHPより引用）

## 2月のヘルシーランチより



- |               |           |
|---------------|-----------|
| ★変わり卵焼き       | 142 k cal |
| ★大根の唐揚げ       | 81 k cal  |
| ★ゆで鶏のあえもの     | 28 k cal  |
| ★白菜と肉団子のあんかけ煮 | 47 k cal  |
| ★キノコの味噌汁      | 37 k cal  |
| ★ごはん100g      | 178 k cal |
| 合計            | 540 k cal |

## ペン字教室だより



2月の様子です。皆さん楽しくおしゃべりしながら学んでいます。最初は鉛筆から始めて今では筆ペンで書けるくらいまで上達しています。

今年度の作品集





## 施術センター

皆さん、快適に眠れていますか？そう問いかけると多くの人は「いやー、実はきちんと眠れていないんです。」と答えます。ある調査によると3人に1人は睡眠に何らかの問題を抱えているそうです。ヒトは「日の出とともに起床して、日中に活動し、日が沈むと休息をとる。」このような生活が生物としての本来の姿です。しかしヒトは、文明の発達とともに夜に活動する術を得ました。さらに現代では深夜勤務や時差勤務を余儀なくされ、昼夜逆転する機会も増えました。特に私たち日本人は世界でも勤勉な国民です。不眠不休を美德として先進国といわれている地位を得てきましたが、1日24時間という限られた時間の中で削ってきたものは実は「睡眠」という生きていくために必要不可欠な営みでした。昨今、メタボ予防で食事改善、ロコモ予防で運動推奨といった健康に対する意識は高まっています。しかし睡眠が及ばず健康への影響（主に不眠症）に対してはまだまだ関心が低いように感じます。

不眠症とは睡眠障害の1つで、いくつかのパターンに分かれています。・夜寝つきが悪い（入眠困難）・夜中によく目がさめる（中途覚醒）・朝なかなか起きれない（起床困難）・早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）・寝ているのに眠った気がしない（熟睡困難）。これらの苦痛に伴い、「日中の眠気・倦怠感・集中困難」「抑うつや不安など精神障害」「認知症など脳機能低下」「心疾患・糖尿病などの生活習慣病」の発症や悪化のリスクを高めることが明らかになっています。他にも医学的な研究が進むにつれ、睡眠と病気との新たな関連性がどんどん判明し、今や「睡眠障害は万病のもと」と言っても過言ではないと思います。

不眠症を改善させるために多くの人は「不眠症には睡眠薬」という考えに至ると思います。しかしそれは最善の方法とは言えません。近年、睡眠薬の処方率は増加傾向にあ

り、高用量もしくは多剤併用をしている人の比率も漸増傾向にあります。睡眠薬を適正に服用することでその恩恵を受けているものの、一部で常用量依存（通常の服用量だが、休薬しにくい状態）、乱用、過量服用などの事例がみられます。過去に用いられていた睡眠薬と違い、現在広く使用されている薬は安全性が高いものと言えますが、薬である以上副作用もあります。当然飲まないに越したことはありません。

では睡眠薬に頼らずに不眠症を改善させるにはどうしたらよいか。その答えは「眠れる努力をする」ことです。「そんなの当たり前だ」という声が聞こえてきそうですが、はたして皆さんはその当たり前な事を本当にできているでしょうか？快適な睡眠を得るにはするべき事が山のようにあり、それ相応の努力が必要です。誤解を恐れずに厳しいこと言いますが、不眠を訴える患者さんの中でその努力を行っている人はほとんどいません。睡眠に対する正しい知識を得ようとする努力、自分の生活習慣を見直す努力、それを実行する努力、そういったことをせずに睡眠薬や他力に頼るだけでは不眠症を治すのは無理です。まずは考えを改めなければいけません。

先述したように、不眠症にはいくつかのパターンがあり対処方法もそれぞれ変わるので、どうしていいかわからない方も多いと思います。そこで、皆さんが心身ともに健康で質の高い生活を送る一助になればと思い、小分けづつにはなりますが正しい睡眠の在り方について「かわかみ通信」で発信していこうと思います。

注) ただし、すでに睡眠薬を飲んでいらっしゃる方は、急に減らしたり、中止すると禁断症状を生じることもあるので主治医と相談しながら行いましょう。また施術センターでは、不眠症に対しての個別アドバイスや鍼灸治療なども行っていますのでいつでもご相談ください。

川上 智

## ナンプレチャレンジ

- 【1】どのタテ一列にも1～9の数字が1個ずつ入る。  
 【2】どのヨコ一列にも1～9の数字が1個ずつ入る。  
 【3】区切られた3×3のどのブロックにも1～9の数字が1個ずつ入る。（正解は冊子棚にあります）

5	1	2			6	9	8	
	7	8	1			5	3	6
	3	9	4			1	7	2
		7	6	8			2	9
2			5	4			6	8
8			9	3	2			5
9	6			1	3	2		7
1	2			6	5	8		
7	8	3			4	6	5	

【発行】令和2年3月吉日 かわかみ通信Vol.41 (弥生号)  
 医療法人 川上医院 福井県敦賀市松原町1-39  
 TEL: 0770-22-0977

## 俳句教室たより

昨年10月縁あって「金魚の会」に入れていただきました。幼き日より母の親しむ俳句と言うものに興味を持っておりました。

先日、神宮にて「芭蕉300年記念献句」に出会い、そこに季石

春一番起きろよさあと気を鳴らす (幸八)

先生初めいくつかの懐かしい名前を見つけたのです。見ている

水仙の香の凛々と我背押す (由美子)

うちに30年の時を超え若き日の

お茶会の映える一輪寒椿 (京子)

母と仲間達の弾む声が蘇り、そ

たらちねの母に捧げむ梅真白 (八生)

ばを駆け抜けて行きました。

気の緩み戒めると春の雪 (茂)

母と共に俳句が出来たらと、

魚売りの老女のしわや春の雪 (由紀)

今更ながら思うのです。

ぼたん雪水羊羹が句座に出て

春一番バケツが道を横切りて

じんわりとにじむ消印春の雪

(智子)

(正機)