

# 学生へのメッセージ 「医の道」



No.26 令和4年9月12日(月) 2022-18号

発行責任者松江総合医療専門学校理事長、新須磨病院院長 澤田勝寛

isonare@ka2.so-net.ne.jp 隔週月曜発行 令和3年(2021年)9月13日創刊

## ◆コロナ関係

日本の感染者総数は2000万人を超え、ついに全人口の6人に一人が感染したことになりました。

国もようやく全数把握を見直し、感染者や濃厚接触者の待機期間を短縮することを決めました。

また、感染予防の徹底を前提に、食料品などの買い出しも可能となりました。

新須磨病院は8月12日からコロナ病棟を開設しています。入院が必要な透析患者も受け入れており、そのような病院が少ないためか、遠方の透析施設からの受け入れ依頼が少なくありません。



## ◆我慢するな、励ますな

「頑張ってるね」と見舞いで病室を訪れる人は言う。「何をどう頑張るのか」と患者は戸惑うであろう。「頑張ってるね」が「また来るからね」の枕詞としても、その言葉は患者には重い。

痛みに耐え、むかつきに耐え、不眠と不安と多くの管に繋がれた苦痛に耐えている。中には死を覚悟している患者もいる。実際、「頑張ってるねといわれるほどつらいことはない」と悲しんだ末期ガンの患者もいた。

わが身を振り返っても、人に「頑張れ！」と言われて頑張れたためしはない。勉強でも運動でも仕事でも「頑張れ」と励まされ、「はいわかりました」と頑張る人がどれほどいるであろうか。

体育会系でよく言われる「気力をふりしぼって頑張れ」は、軟弱なサッカー部員であった私にはもともと嫌な言葉であった。今でも体力を気力で補えるわけではないと思っている。

まして、病気で体力も気力も落ち込んでいる患者にそれを求めるのは酷である。

決して頑張る必要のないこと、決して我慢する必要のないことを十分に説明する事、これが一番の慰めであると思っている。



## 健康法 その1

### 「五つの技」

いずれも免疫力を高める方法です

- ・寝技: 良質な睡眠、早起きして日光を浴びる
- ・笑い技: 1日5笑運動  
朝・昼・晩・寝る前・おやつの時間にワハハ、ワハハと大声で笑う(注: 人前ではやらぬように)
- ・食べ技:  
大食いは避け、「まごはやさしい」を基本とした食事
- ・動き技: 適度な運動、ウォーキング、ストレッチ
- ・温め技: 入浴、温かい飲み物

学生の皆さんは若くて元気。暴飲暴食も徹夜も平気で、オールナイトカラオケなどは何でもないことでしょう。でもいつまでも若くはありません。今から少しずついい生活習慣を身につけていく事が大切です。そのための参考となるような話をしていきます。



済んだことをくよくよせぬこと  
滅多なことに腹を立てぬこと  
いつも現在を楽しむこと  
とりわけ人を憎まぬこと  
未来を神にまかせること



ドイツの文豪ゲーテが、気持ちのよい生活をしようと思うならという前置きをつけて、遺した言葉です。

前号でご紹介したお釈迦さん言葉と同じで、とにかく過去のことは悔やまず、未来のことを乗り越え苦勞しないことが大切だということです。