

謹賀新年



智頭病院長
秋藤 洋一

新年あけましておめでとう
ございます。

皆様は、医師法第一条をご
存知でしょうか。「医師は、
医療及び保健指導を掌ること
によって公衆衛生の向上及び
増進に寄与し、もって国民の
健康な生活を確保するものと
する」と書かれています。

また、智頭病院が該当する
「国民健康保険診療施設」の
創設時の理念として、予防と
治療の一体化が掲げられてい
ます。

右のどちらも、病者の保険
診療に限定せず、保健・予
防や公衆衛生における責務
が、智頭病院では重要である
ことが示されています。

目の前の病気を治すことは
もちろんですが、人生百年時
代を迎える中、病気の予防・
心身の健康増進、介護の予防
や在宅生活支援を行うことも

病院の大切な使命なのです。

元気で活力のある智頭町民
の人が増えることは、何物に
も代えがたい「宝物」ですし、
地域に活力を与えます。

「宝物」は「病気の一次予防」
であり、病気にならない体づ
くりが挙げられます。

詳細は避けませんが、食事生
活面で配慮することは、膨大
な予算を費やしているがん検
診（二次予防）に匹敵する効
果があるとされています。

そこで、お正月ですから、
「薬膳からみたおせち料理」
と題して、書きます。

元々は元旦や季節の変わり
目にあたる五節句に神様にお
供えする為のものでしたが、
節句の中でお正月の料理を
「おせち料理」と呼ぶようにな
ったようです。

五穀豊穰・家内安全・子孫
繁栄の願いを込めてそれにち
なんだ食材を使うようになった
たようですが、実は大変なご
利益があるので、それを紹介
したいと思います。

まずは「黒豆」から。丈夫・
健康を意味する言葉「まめに

くらするよつに」と食べられ
るようになったようですが、
薬膳の効能としては、血液の
流れを良くし、体内の余分な
ものを排出する働きがあり、
むくみやそれに伴う関節の痛
みを緩和する
効果があ
ります。ビ
タミンB1
も豊富です。



次に「海老」です。えびは、
その姿から、長寿を願ったも
のです。薬膳の効能としては
活力がわく（免疫力を高める）
食材です。

「喜ぶ」にかけた縁起物と
して使われる「昆布」は、身
体のこりをほぐす作用や、便
秘などに効果があります。

「栗」は黄金色から、お金
にかけた縁起物として栗きん
とんに使われますが、薬膳の
効能では、下痢や出血を止め、
足腰を強くする働きがあると
いわれています。

「胡桃」。くるみは、硬い殻
は家庭円満、実は五穀豊穰を

意味しています。また、くる
みは温性で、とくに腰や手足
の冷えをなくします。便秘に
もおススメの食材です。

ところで、お正月の季節は
冬です。五臓で表すと、冬は
「腎」です。「腎」、つまり腎
臓は、寒さを嫌う臓器でもあ
り、温める作用のある食材を
摂ることがよいとされていま
す。そして、先ほどご紹介し
た、おせち料理には冬にかか
せない「腎」を補う食材が豊
富なのです。

これからの寒い時期を健康
で乗り切るためにも、病気を
予防する意味でも、一家団欒
で、お節料理を味わいながら、
昔の人たちが大切にしてくた
ではないでしょうか。

今年「亥」の年です。動
物の「猪」の肉には万病さえ
も防ぐ、予防する力があると
されており、亥年には「無病
息災」の意味もあるとされて
います。

皆様健康でよい一年を過
ごされることを願って、年頭
の挨拶といたします。

人権問題

講演会から

「私の歩んだ道々見えなから見えなものと」と題し、ヒカリカナタ基金理事長の竹内昌彦さんにお話をいただきました。

講演冒頭には、視覚障がい者から皆さんへのお願いがありました。

まず一つ目は、点字ブロックに自転車などの物を置かないでください、ということです。自転車や物を置かれてしまつと歩行ができず困ってしまいます。

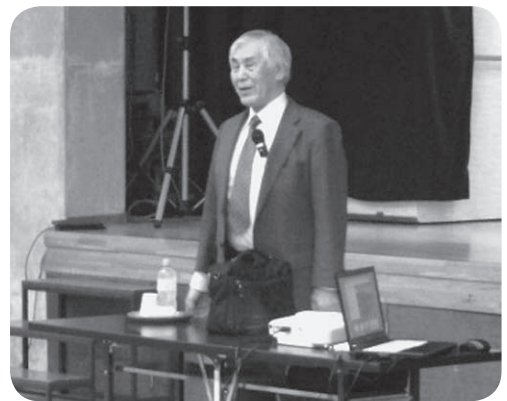


二つ目は、迷わず声をかけてください、ということでした。決して後ろから押ししたり、手を引っ張ったりしないで、「右腕を持って誘導してほしい。」と言われました。視覚障がい者の方が右手で杖を持ち、そして左手で案内者の右腕を掴むことで安心して歩けるそうです。

竹内さんは、1945年に父親の赴任先の中国で生まれました。まだ乳児の時の帰国の際に、高熱を出して右目の視力を失い、左目もほとんど見えなくなり、8歳の時に完全に見えなくなりました。

現在と違い、障がい者問題への周りの理解も低く、小学校ではひどいいじめにあいます。

しかし、子どもの頃から負けず嫌いで、教室でいじめられた時には、消火器の白い泡をかけて反撃したり、悪口を言われ石をぶつけられた時には、洗面器いっぱい砂をばらまきに行き、抵抗をしています。その家の母親は、竹内さんからその理由を聞いて



て、自分の子どもを謝らせ、厳しく叱ってくれたそうです。

親でも子どもの障がいを隠したがる時代に、「世間知らずになるな」と、どこにでも連れ歩いた両親。障がいのある竹内さんをクラスを中心に、仲間作りをした小学校の2年生の時の恩師。「成績がいいだけの5は半分。わからない子に教えてあげて本当の5になる。」と諭した盲学校の恩師。卓球で東京パラリンピックに出場する時には、寡黙な父が「竹内昌彦、ばんざい！」と大きな声で応援してくれ、周囲の温もりに育まれ

て育ったことに感謝をされています。

竹内さんの訴えたいこととして、①勉強して立派な人になってください、②元気に生まれて、生きていることに感謝して、人に役立つように生きてください、と伝えておられました。

竹内さんは、講演や執筆活動で得たお金を海外の貧しい国の盲学校建設や手術費用に充てています。

「ヒカリ届けます

遙かカナタまで」

素晴らしい生き方に感動

第46回部落解放

智頭町研究集会

日時

2月24日(日)

午後1時～4時30分

場所

総合センター

多数の参加をお待ちしています。

問合せ先

役場総務課 鈴木

☎75-4111