



# みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会  
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

当院は、多くのボランティアの方々に支えられています。

## ボランティア紫苑より

ボランティアコーディネーター 高田清子

紫苑では、昨年春と秋の年2回ボランティアを募集しています。今年度も春の募集を終えて5名の方が入会し、活動前の研修を受けているところです。

今回の募集を開始してまもなく、東日本大震災が起きました。ご家族や友人、知人がおられる方はもちろんですが、そうでなくても、被災地の映像を見て「他人事ではない。自分に何かできることはないだろうか」と感じた方も多いと思います。

ボランティアという言葉はラテン語の Volo「喜んで～する」から派生した言葉で、自発的に他者のために行動することであるといわれています。被災地の方々の今を想像し、ボランティアな気持ちの表れとして現地の活動に参加したり、救援物資を送ったり、募金をしたりとさまざまなアクションを自らおこしていければと思います。

16年前の阪神・淡路大震災でも、多くの一般の市民がボランティアとして活動し「ボランティア元年」とも呼ばれました。今回はさらに多くのボランティアがこれからも活動していくことになると思います。被災者の方々の要望に添っていくことは難しいことですが、被災地の活動では、必要とされる場所、与えられたところに柔軟に自分を合わせ、根気強く続けていただきたいと願っています。

このような大災害を前にすると、あらためて「いのち」について考えさせられます。ピースハウス病院ホスピスの日野

原重明先生は「ボランティアをするということは、自分の時間を提供するということ、それは与えられた自分のいのちを自分以外の誰かに与えること、そのいのちをどのように生かすかを自らが選択するということです」とおっしゃっています。紫苑ボラン



ティアは、病気やケガによってご自分のいのちと向き合っておられる患者さんやそのご家族に関わらせていただきます。自分の

ものであって、自分のものではない、いのちの不思議さを深く思い、謙虚な姿勢で活動してまいりたいと思います。



## AHIからのお知らせ

### 1) お話と音楽の集い「今、共に生きている意味」

日時：2011年8月13日(土)

13:00 開場 13:30 開演

場所：名古屋市公会堂

講師：日野原重明氏

演奏：NPO とうかいマスタースオーケストラ

合唱：親と子のみどりの杜合唱団

参加費：一般 1000 円 (前売り 900 円)

ペア券 1500 円 (前売り 1400 円)

あと2ヵ月で100歳になる日野原重明さんをお迎えします。

チケットはアジア保健研修所(AHI)まで。

電話：0561-73-1950 FAX：0561-73-1990

### 2) 想いを伝える遺言書の書き方講座

日時：2011年8月26日(金)

10:00～12:00

場所：アジア保健研修所(AHI)

講師：平良一器氏(司法書士)

定員：20名(参加無料、ご予約をお願いします)

自分の「最期」をどう迎えるか。それは年齢に関係なく、すべての人にとって大きな課題です。その時のために、心の準備もしたいし、残していくものをどうするかも考えたい。できれば大切な人たちに「ありがとう」の言葉や、心からのメッセージも伝えられたら…。「遺言書」を書くことは、自分の人生を振り返り、この社会の中での自分を考えることでもあります。

講師の平良一器(たいらかずき)さんは、元AHI職員で、今は司法書士として活躍中です。やさしい言葉で、「遺言書」の考え方や書き方をわかりやすく教えて頂きます。

### 3) 相続登記個別相談会

日時：9月16日(金) 10:00～12:00

場所：アジア保健研修所(AHI)

講師：平良一器氏(司法書士)

参加費：無料、ひと組30分

ずっと気になっていたけど、どこに相談していいのかわからなかった方、自宅近くの窓口ではなかなか相談しにくいという方にもお奨めです。自分で書いた遺言書へのコメントもして頂けます。

### 賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」年2回の「ホスピスだより」をお送りいたします)

入会  
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口1000円(おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。)

# 健康アラカルト

## 胃腸の話 56

### 食餌療法

—薬に勝るかもしれない食べ物—

副院長(消化器科) 太田 信吉

福島原発の事故で放射線物質による汚染が問題になっています。避難されておられる方、傍に住んでいる方、いずれもその汚染や体への影響が心配されます。そのためか、長崎で原爆が落ちた後に被爆しながら救護に働かれた秋月辰一郎先生の本「死の同心円」がアマゾン(インターネットで主に本を扱う大手通販会社)で、販売数1位になったそうです。先生は、爆心地からの距離で被災された方の病状が決まり、最初の衝撃から助かって、徐々に体の色が変わり紫斑病になり、やがて腸から出血して亡くなられる、という現実を、「死の同心円」という言葉で説明されたのです。

秋月先生のおられた病院は屋根が飛び、燃えてしまったのですが、押し寄せてくる患者さんたちに何とかあるだけのものでも治療を行ないました。元々、結核にかかっていた先生は玄米食、ワカメのみそ汁、根菜類、ニンジン、ゴボウ、小豆(あずき)、ソバを中心とする食餌療法を実践されていました。病院にはそのための備蓄がありましたので、まず食べようと、燃え上がる病院を見ながらワカメのみそ汁を食べられたのだそうです。このワカメのみそ汁はその後も続けられ、不思議と秋月先生をはじめ病院のスタッフは大きな病気をすることなく助かりました。

長崎のミソは麦の白みそです。栄養豊富であることのみならず、ワカメに含まれるヨウ素を摂取されたことにより、放射性ヨウ素を

吸収することなく過ごすことができたのかもしれない。放射性ヨウ素 131 は半減期が8日なので、急性期に体に(特に甲状腺)取り込まれなければ、いわゆる体内被曝を減らすことに繋がります。ヨウ素が含まれているのは、のり、昆布と海草類で、もともと身近にあるものです。当時はそのことはわかっていませんでしたが、今回の福島原発の事故でも、ヨウ素 131 による甲状腺への被曝を防ぐ意味では食べておくと良いでしょう。秋月先生は戦後もお元気で活躍され、反核のためにその生涯を献げられました。一緒に働かれた奥様は今もご健在です。このように、薬はなかったものの食餌療法が一番の薬であったと思います。また、わたしたちは自然に影響を及ぼしていますが、自然から多くの恵(めぐみ)を頂いていることに感謝したいと思います。

秋月先生の長崎の原爆のことを描いたアニメーション映画「NAGASAKI1945 アンゼラスの鐘」が、あいちホスピス研究会のお働きで8月14日午後14時半からウィルあいちにて上映されます。わたしも出席し、少しだけ話しをさせていただきます。多くの方にご覧いただきたいと思います。

あいちホスピス研究会(TEL,FAX052-962-2511)にまでお申し込み下さい。



### お知らせ

川原啓美理事長の本が出ました!!

「年若き友人たちへ」 ¥1300(税込)

AHI または病院でお求め下さい。

※一般の書店では取り扱っておりません。

## 初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

### 子育ての最終目標は？

この春、息子が社会人になりました。これで、我が家に扶養する子はいなくなりました。それぞれの子もたちが生まれた日の感動と共に、その日のお天気を思い出したり、夜泣きに悩んだときのこと、反抗期のこと、いろいろなことで一緒に泣いたり笑ったりしたこと。必死で宿題を済ませて出かけた夏休み最後の遊園地、思い出はつきません。

6月からNHKの「下流の宴」というドラマが始まっています。もう、最終回を迎えているかもしれませんが、このドラマは、子育てが終わった私たちにとっては「うむうむ」。親の気持ちも子どもの方の気持ちもよくわかるのです。子育て前の若い人たちは「親って本当にうっとうしいよね」と思うかな？反抗期真っ盛りの子どもの親は、涙なくしてはみられないかも、などと思いながらこのドラマをみています。

最近はお受験、ママ友のおつきあいなどドラマには「日常の子育て」物語がいっぱいです。ドラマは、視聴率がとれるテーマに偏ってくる場合があります。金妻シリーズとか、訳のわからない複雑な人間関係のトレンドドラマ、今の日本では忘れられた純愛の韓流ドラマ。いろいろなドラマが流行します。そして、最近の子育て物が目立ちます。それだけ、子育て世代が子育てに悩み、そういうドラマを見たがるのでしょうか。

親は、いつでも子どものために一生懸命なのです。そして、過保護になるのです。私も、過保護だったと思います。

日本は豊かになり、文明の発達で家事労働が楽になりました。溢れる情報は、パソコンや携帯でいつでもどこでも得ることができます。いろいろなハウツー本もあります。こうやって育てれば子どもは東大に入るとか、勉強ができるようになるとか。そんな過剰な情報に振りまわされながら、みんな必死で子育てしています。

子育ての先輩ママで、しかもあらゆる子育て世代と毎日外来で出会っている私の結論は、子育ての最終目標は「自立した大人」にすることです。

小さい頃から、我が家の方針、社会の常識をたたき込み、「みんなが持っている」「みんながやっている」という子どもや周囲の声にぶれないで貫く。これが、究極の子育てだと思うのです。

私が初めからぶれなかったかという、……もちろん、ぶれまくりでした。右往左往して、泣いたり笑ったり焦ったり怒ったり。「ぶれぶれ」でした。でも、子育てしながら、この線は譲れないという「基準」はだんだん定まっていたように思います。「子育て」は「自分育ち」。そのとおりでした。一般的傾向として、妻が「大人」で、夫が「子ども」なのは、夫がちゃんと子どもと向き合っていなかった証なのです。大人の世界で仕事することと自立した「子ども」を育てること、どちらも大変ですが、親世代を本当に自立した人間に育てるのは「子育て」であることは間違いありません。

高校生から大学生ぐらいの世代の子どもと





対するとき、どのあたりで手を離していくか迷います。もちろん、まだまだ心配ばかりです。自分の若い頃を思い出して、こんなことしたらどうしようとかいろいろ思いがめぐります。でも、反抗期の間には少しずつ手を離して、危なっかしいけれども「自立させていく」ことが大切ではないでしょうか？もちろん、心を離してはいけません。「口は出さないで、でも、心を離さない」ここまで「自分育ち」が到達したら、「子育て」はおしまいです。真反対の「下流の宴」のお母さんが、

## 愛泉館からのお知らせ

### 今年もやってきました愛泉館夏祭り

今年度は「限られた時間を様々な催しや交流の中で、十人十色の瞬間に零れる十人十色の表情で繋いでいく。また、夏祭り当日の催しに限らず、夏祭り当日までに行われる総ての催し一つ一つを夏祭りとし、夏祭りに関わ

## チャプレン中井の日々雑感(4)

入院生活の時間の流れ方は、日常とは大きく違うようです。とくにホスピスは、決まった時間に検温や血圧測定があるわけではなく、自由な時間が多いので「何だかこうして天井ばかり見ていると、昔のことばかり思い出しちゃって、後ろ向きになってしまうわね」と、入院して間もないAさんが鬱々とおっしゃいました。確かに、家にいたら家事をこなしその合間に買い物に出掛けているとあっという間に一日が過ぎてしまいます。また入院1週間後のBさんは、苛々しながらおっしゃいました。「仕事をしていたら、次に何をしなきゃい

どのように「育っていくか」これからの展開を楽しみにしています。

最後に、外来のプレイルームに貼ってある私が大好きなことばを、ご紹介します。

### 親の心得

赤子には肌を離すな  
幼児には手を離すな  
子どもには目を離すな  
若者には心を離すな

秩父神社宮司 園田 稔



る総てのみなさま一人ひとり欠かせない彩りとして夏のひとときを盛り上げていく」ことを目指して準備を始めています。盆踊りに三好太鼓、焼きそば、五平もち、串カツ、ハンバーガーなど出店もあります。ぜひ、ご参加ください。

テーマ 十人十色でつなく 彩りの夏  
日 時 8月7日(日) 17:45~  
場 所 愛泉館(雨天決行)

チャプレン 中井 珠 恵

けないって決まってるだろ。ここではそれが無いんだ。だから自分がどういうふうにしていいかわからないんだ」仕事を人は、決まった時間に出勤し、山積の業務を果たし、たくさんの人に出会って、帰途に着くという生活が当たり前です。このようにホスピスで患者さんと過ごしていると、普段決められた務めや目標に向かうことで、私たちはどれほど時間をやり過ぎてきたのだろうと思います。同時に、何もない自由な時間を与えられたら、私たちはどれほどやっかひに感じてしまうのだろうと思います。

それからしばらくたった梅雨の晴れ間の日のことでした。Aさんのお部屋へ伺いますと、Aさんが窓をじっと眺めていらっしゃいました。窓の外には、太陽に照らされて新緑がとても鮮やかでした。「私ね、子どものころはずっとずっと山奥の川のそばに住んでいたの。上流だからそれはそれはきれいな水でね。ちょうどこんなによく晴れた暑い日には、学校から帰ったらすぐに川に行ってお遊んだのよ。川につり橋が渡してあって。私、女の子なのにおてんばだったから、もう男の子と競い合っただけから飛び込んで。どぼーんと。気持ちよかったなあ」。Aさんの話を聴いていると、目前の新緑のそばにきれいな川が見えるような気がして、蒸し暑い病室が一瞬涼しく感じました。そしてAさんの笑顔は、すっかりおてんばな小学生の女の子になっていました。おそらく忙しい日常生活の中で心の奥にしまいこまれていたAさんの思い出は、何もすることのないゆったりとした時間の中でゆっくりと浮かび上がってきたに違いありません。

Bさんはどうだったかと言いますと、あ

る日、普段白か黒しか着ない私がめずらしくピンクのシャツを着て部屋へ伺ったのを見て、「今日はいいい色を着ているね。いやあ僕も服のセンスが悪くてよく亡くなった家内に叱られたよ。『チェックのシャツを着たらチェックに入っている色と同じセーターを選んで着るのよ』なんて言われてね。まあここにいたら普段着だから大して気にしなくてもいいんだけどね」。Bさんは奥様の言いつけに従って、緑の入ったチェックのシャツに同じ緑色のカーディガンを羽織っておられました。おしゃれなロマンスグレーに見えるBさんは、亡くなられた奥様の長年の教育の末なのでしょう。そう思うと、未来の目標に向かって過ごしているように思っている日常は、過去のさまざまな経験の積み重ねによるものだと気付かされます。

このように日常と切り離された入院生活の時間の流れは、私たちが過去によって育まれ過去によって生かされてここにあることを思い起こさせてくれるものなのかもしれません。

- ・震災復興には何が最も重要なのでしょうか。お金、人手…もちろん必要ですし、いくらあっても足りないでしょう。でも最も大切なことは「忘れないこと」なのかもしれません。
- ・7月下旬の予定で、当院のホームページを全面的にリニューアル致します。より使いやすく、最新の情報をお伝えできるように努めてまいります。ご期待下さい。  
新しいホームページアドレスはこちら→ <http://aisen-kai.jp/>
- ・「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りに努力いたしますのでご指導よろしくお願いいたします。  
これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。  
今後ともよろしくお願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部  
電子メールの場合、アドレスは [ahi@mb.ccnw.ne.jp](mailto:ahi@mb.ccnw.ne.jp) です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣