



みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 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

初穂の言いたい放題

「体ポカポカ病気撃退」

小児科 井手 初穂

今回は、なんだかどこかの健康番組のようなテーマですね。題を決めてから、実は笑ってしまいました。でも、内容は、実に重要なことです。冬に向かう今だからこそ一緒にじっくり考えてみましょう。

風邪をひくと熱がでます。その熱は、病原菌をやっつける体の反応です。外敵から体を守る為に体は熱を出すのです。その熱をむやみに下げると病原菌をやっつける作用が弱まるので、辛くなければ解熱剤はできるだけ使わない方が良いでしょう。また、平熱が1度あがると、病気にかかりにくくなることもわかっています。

ところが、この世の中、体を冷やし低体温になる要素がどんどん増えてきています。

まず、夜更かしです。夜更かしを続けていると、低体温になっていきます。

食生活でも低体温になります。最近は、一年中冷たい飲み物を好んで飲む傾向があります。若者が猫舌になり、熱々

のものを食べなくなっています。こうして、体の中から体を冷やし続けています。また、夏でもないのに砂糖をはじめとする南国の食べ物をたくさん食べるようになりました。南国の食べ物は、体を冷やす作用があるので、食生活からも体温はどんどん低くなっていくのです。

家電製品が進歩して、車を含め交通手段が便利になり、本当に体を動かさなくなりました。大人だけではなく、子どももみんな運動不足です。筋肉量が減ると基礎代謝が落ちて、低体温になります。

最近、マッサージ屋さんがたくさんあります。どこも大変なにぎわいで

です。パソコン、スマホなどは、じっと同じ姿勢で作業するので体が凝り固まってしまいます。筋力が落ちていのにじっとしていると更にコリは悪化します。そのせいで体にコリを感じる人が増え



て、マッサージ屋さんが大盛況なのです。

最近パソコンなしでは仕事できません。私も電子カルテ、そして、調べ物となんでもパソコンでやっています。この原稿も今パソコンで書いています。体のコリは血液循環を悪くするので、パソコンやスマホを使えば使うほど体がコリ、低体温になっていきます。

そして、極めつけは、猛暑でエアコンを手放せなくなってしまった夏。エアコンを使って冷え冷えなのに、やはり、かき氷にアイスクリーム、アイスコーヒーにジュース。そして、タンクトップに裸足になってしまいます。そして、暑いからとシャワーですませてしまいます。夏でも、過剰に体を冷やしてしまい、低体温になっていきます。

このように現代社会で普通に暮らしていると、体がどんどん冷えて低体温になってしまうのです。そのことに気づいて、いろんなジャンルの人たちが体温をあげて健康になるような提案をしています。料理研究家は体を温める食材を使った飲み物や料理。アパレル関係からは、暖かい衣服。スポーツ関連からは、ストレッチ、体操など血流を良くして筋力をつけるアドバイス。本当にたくさんの提案があります。でも、全てをこなしていたら、仕事している暇がないかとも思えてしまいます。

それでは、どうしていったらよいのでしょうか？私は、少しずついろいろな場面で文明の力を借りるのをやめて、ちょっとレトロに暮らしてみることを提案します。真夏の夜に、温かい湯船に浸かった時、あれ？こんなに体が冷えていたかしら？とその心地よさが嬉しくなることがあります。汗だくになるから、湯船大嫌いなんて思わないで、夏場でも、少しお湯をぬるめにして是非体を温めてほしいと思います。また、エアコンを少しの時間だけやめてすごすと、その後エアコンをつけたときに、設定温度を少し高くしても涼しく感じるようになります。これも体が温まった証拠です。もちろんエアコン使用中の裸足はやめておきましょう。どこでも、車で出かけるのではなく、少しでも良いから歩くとか、伸びをしたり腕をぐるぐるまわしたり。ショウガやネギ等の薬味をちゃんと使って、1日3回位は暖かい物を飲んだり食べたりする。そして、パソコンや、インターネットを使う時間を減らしましょう。

ひとつひとつはささやかなことですが、今の暮らしにこれだけの変化を加えるとだんだん体が温まってきます。人間本来の温かい体を取りもどしましょう！



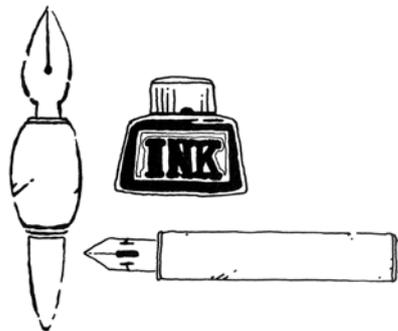
AHIからのお知らせ

「想い」を伝える

遺言書の書き方 講座

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もらいます。

日時：2013年11月2日（土）10時～12時
場所：アジア保健研修所（AHI）

日進市米野木町南山 987-30
（愛知国際病院となり）

講師：平良一器（司法書士）

主催・申込：アジア保健研修所

（担当：羽佐田）

電話：0561-73-1950

E-mail：info@ahi-japan.jp

参加費：無料（定員 20 名、予約をお願いします）
前回好評につき、再度の開催です。お待たせしました。

—相続登記無料相談会—のお知らせ

日時：2013年11月30日（土）10時～12時
（ひと組30分・計4組）
（基本的な内容に関する相談会となります）

場所：アジア保健研修所（事前予約をお願いします。0561-73-1950）

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」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

— 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。）

チャブレン中井の日々雑感 (10)

チャブレン 中井 珠 恵

ちょうど9月の末頃から通勤途中の坂道に柴栗が落ちるようになります。柴栗を見つけるとあるご夫婦を思い出します。

患者さんは、ベッド上の生活でした。入院直後、こんなことをおっしゃいました。

「本当に自然が豊かだ。残念ながらぼくはベッド生活。景色もこの窓枠の中だけ」。ご主人は力なく窓の外を見ておられました。

そんな患者さんに奥さんは毎日おみやげを持ってこられました。最初はタンポポでした。

「ほらあなた、土手にいっぱい咲いてた。タンポポの花のにおいって知ってる？子どもの頃近くの土手に寝そべると、顔のすぐそばに花がきて何とも言えないにおいの。虫がブンブン言って大変だった」。ご主人は黙っておられました。

少し暖かくなると、アサリのみそ汁を持ってこられました。

「ほらあなた、スーパーのだけど、よく捕りに行ったね」。ご主人は少し身体を起こしてみそ汁の容器をのぞき込まれました。

「僕らは知多に住んでた。空港ができる前ゴロゴロ捕れた。秘密の場所があって1時間もせんうちにバケツい

っぱいになった。こんな大きな粒だった。塩抜きして、酒蒸ししたりして。あれはうまかった」と、ご主人はアサリの大きさを指で示しながらおっしゃいました。

夏になるとまだ青い、いが栗をもってこられました。

「ほらあなた、拾っちゃった。坂の途中で柴栗の樹があるの」。

「散歩コースにも栗の樹があったな。5月頃になると塩素みたいに鼻につんとくるにおいを放つんだ。5月の田んぼの緑とあのにおいはセットというか・・・これから夏だなと思う」と目を閉じておっしゃいました。

話を伺っていて「一緒に散歩している気分です」と伝えると「ははは。ぼくなんて、栗の花の匂いまでしてきちゃったよ」と言わ

れました。入院直後に「この窓枠だけだ」と言われていたとは思え

ない笑顔でした。そんなご

主人を見て奥さんは「じゃあ柴栗が拾えるようになったら、ゆでて持ってこなきゃ」と、うれしそうにおっしゃいました。

理科で習った条件反射についての研究「パブロフの犬」を思い出します。

「人間も梅干しを思い



出すと唾が出てくるでしょ」と教わりました。そう考えますと記憶は素晴らしい機能です。そのときの記憶をたどると、映像だけでなく、においや音、味まで甦ってきます。一瞬でもその場にいるような感覚になります。

ベッド上の生活は、身体の痛みの上に閉塞感や自分で何もできない辛さも伴います。こ

ころに残っている記憶、とくに感覚に結びつくような自然とのつながりは、そんな閉塞感や無力感から一瞬でも患者さんを解放してくれます。



愛泉館からのお知らせ

愛泉館では、多くのボランティアの皆さまに支えられて、毎日様々なプログラムが行われています。ちぎり絵や折り紙・押し花などの手工芸、布ぞうりやパッチワークなどの布細工、そしてピアノやハーモニカ・讃美歌、詩吟など、いつもどこからか音楽が聴こえてくるのも愛泉館の特色のひとつです。

現在、愛泉館では皮細工（レザークラフト）、絵手紙をゲストの皆さまとご一緒に楽しんでくださるボランティアさんを募集しています。ゲストの皆さま、ケアスタッフ、そしてボランティアさんとが一緒になって充実した時間を過ごしてみませんか。お気軽にお問い合わせください。

担当 ボランティアコーディネーター 浅井

- ・ 猛暑が過ぎ、もう紅葉の季節になりました。暑い夏を超した年の紅葉は色づきも良いといわれますが、今年ほど過剰に暑いと葉が日焼けしてしまい良い影響はありません。何事も過剰なものは良くないものですね。
- ・ 記事中にもありますように、送迎バスのコース、時刻表が大幅に変更されました。行き先、時刻表はホームページ（愛知国際病院で検索お願いします）にも掲載されておりますのでどうぞご確認下さい（スマートフォンでもご覧頂けます）

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 m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣

送迎バスのコース、時刻表改定

2013年10月1日より愛知国際病院の送迎バスの時刻が変更になりました。

曜日によって運行ルートが変わります。ご注意ください。

月曜日・水曜日・金曜日
◎黒笹駅・三好ヶ丘駅・福谷 方面
◎三本木・北山・三ヶ峰 方面
◎黒笹駅・米野木駅・米野木交差点 方面

火曜日・木曜日・土曜日
◎米野木駅・日進団地・黒笹駅 方面
◎三本木・五色園・米野木交差点 方面
◎黒笹駅・米野木駅 方面

バス時刻表

月・水・金 黒笹駅・三好ヶ丘駅・福谷 方面 【黄色ルート】		
送迎バス【第1便】		
愛知国際病院発	8:30	
①黒笹北	8:32	「さんさんバス」黒笹駅北バス停付近
②黒笹公園	8:33	「さんさんバス」黒笹公園バス停付近
③三好ヶ丘あおば1	8:35	「さんさんバス」黒笹研究所バス停付近
④三好ヶ丘あおば2	8:36	「さんさんバス」東海学園西バス停付近
⑤三好ヶ丘駅	8:40	三好ヶ丘駅郵便ポスト付近
⑥県営福谷住宅北	8:43	「さんさんバス」三好ヶ丘6丁目バス停付近
⑦福谷住宅集会所	8:45	県営福谷住宅と市営福谷住宅の間
⑧福谷公民館	8:47	「さんさんバス」福谷公民館バス停付近
⑨福谷	8:47	「さんさんバス」福谷バス停付近
⑩福谷棚田前	8:50	自動販売機前付近
⑪福谷落合	8:52	ミキホーム裏の交差点
⑫黒笹駅	8:57	黒笹駅郵便ポスト付近
愛知国際病院着	9:00	
お帰りバス		
黒笹駅・福谷・三好ヶ丘	10:25	黒笹駅に先向かい、送迎のルートと反対に回ります
黒笹駅・福谷・三好ヶ丘	11:30	黒笹駅に先向かい、送迎のルートと反対に回ります

※米野木、日進方面は、火曜日・木曜日・土曜日運行のバスをご利用下さい。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

月・水・金 三本木・北山・三ヶ峰 方面 【緑色ルート】		
送迎バス【第2便】		
愛知国際病院発	9:10	
①三本木	9:13	「くるりんバス」三本木バス停付近
②日進ニュータウン案内板前	9:16	南側中央にある案内板付近
③日進ニュータウン	9:18	「くるりんバス」日進ニュータウンバス停付近
④日進ニュータウン郵便ポスト	9:20	公園・ゴミ置き場前にある郵便ポスト付近
⑤上川田	9:23	「くるりんバス」上川田バス停付近
⑥三ヶ峯給水塔	9:26	三ヶ峯団地内給水塔の前
⑦三ヶ峯西側外周	9:28	西側外周「つしん」案内板・ゴミ置き場前
⑧東小学校集合場所	9:30	東小学校集合場所バス停付近
⑨三ヶ峯集会所	9:32	「くるりんバス」三ヶ峯バス停付近
⑩三本木区民会館	9:36	「くるりんバス」三本木区民会館バス停付近(赤池方面)
⑪南山エピック	9:38	「くるりんバス」南山エピックバス停付近
愛知国際病院着	9:40	
お帰りバス		
三本木・北山・三ヶ峰	11:00	
米野木駅・三本木・北山・三ヶ峰	12:00	米野木駅・米野木交差点へも行きます

※五色園、米野木方面は火曜日・木曜日・土曜日運行のバスをご利用下さい。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

月・水・金 黒笹駅・米野木駅・米野木交差点 方面 【青色ルート】			
送迎バス【第3～5便】			
愛知国際病院発	9:50	13:35	14:10
①黒笹駅	9:55	13:40	14:15
②米野木駅	10:05	13:50	14:25
③米野木交差点	10:10	13:55	↓※
愛知国際病院着	10:15	14:00	14:30
お帰りバス			
黒笹駅・米野木駅・米野木交差点	15:00	米野木交差点にも行きます	
黒笹駅・米野木駅	15:35	目的地は両駅のみです	

※第5便は米野木交差点にはむかいません。ご注意ください。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

火・木・土 米野木駅・日進団地・黒笹駅 方面 【桃色ルート】		
送迎バス【第1便】		
愛知国際病院発	8:30	
①日進団地案内板	8:38	日進団地内中央案内板前
②日進団地北	8:39	日進団地から県道58号への途中のゴミ置き場付近
③米野木向山橋北	8:40	向山橋北にあるゴミ置き場付近(旧ポンプ小屋前)
④平子台	8:43	「くるりんバス」平子台バス停付近
⑤日東東山北	8:44	「くるりんバス」日東東山北バス停付近
⑥樟木団地東	8:45	「くるりんバス」日進団地バス停向かい側付近(米野木駅方面)
⑦米野木駅	8:48	「名鉄バス」乗車用バス停の先
⑧黒笹駅	8:55	黒笹駅郵便ポスト付近
愛知国際病院着	9:00	
お帰りバス		
黒笹駅・米野木駅・日進団地	10:40	黒笹駅・米野木駅に先向かいます
黒笹駅・米野木駅・日進団地	11:15	黒笹駅・米野木駅に先向かいます

※黒笹・三好ヶ丘方面は、月曜日・水曜日・金曜日運行のバスをご利用下さい。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

火・木・土 三本木・五色園・米野木交差点 方面 【赤色ルート】		
送迎バス【第2便】		
愛知国際病院発	9:10	
①南山エピック	9:12	「くるりんバス」南山エピックバス停付近
②三本木	9:15	「くるりんバス」三本木バス停付近
③三本木区民会館	9:16	「くるりんバス」三本木区民会館バス停付近(名商大方面)
④上川田	9:18	「くるりんバス」上川田バス停付近
⑤五色園4丁目	9:25	4丁目案内板付近
⑥青空公園	9:27	公園東側、交通事故多発注意の看板前付近
⑦大安寺山門	9:30	山門前の小屋付近
⑧三角公園	9:32	公園西側の角付近
⑨夏焼	9:35	「くるりんバス」夏焼バス停付近
⑩七ツ塚	9:35	「くるりんバス」七ツ塚バス停付近
⑪岩藤東	9:36	「くるりんバス」若藤東バス停付近
⑫米野木宮西	9:38	「くるりんバス」宮西バス停付近(長久手方面)の空き地
⑬米野木交差点	9:40	米野木交差点、火の見櫓前
愛知国際病院着	9:50	
お帰りバス		
三本木・五色園・米野木交差点	11:50	岩藤南交差点を通ります

※北山、三ヶ峯方面は月曜日・水曜日・金曜日運行のバスをご利用下さい。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

火・木・土 黒笹駅・米野木駅 方面 【青色ルート】		
送迎バス【第3～4便】		
愛知国際病院発	10:00	10:25
①黒笹駅	10:05	10:30
②米野木駅	10:15	↓※
愛知国際病院着	10:20	10:35
お帰りバス		
黒笹駅・米野木駅	12:25	目的地は両駅のみです

※第4便は米野木駅にはむかいません。ご注意ください。
※お帰りバスは、ご利用状況により直行・連休の場合があります。

カラー版の時刻表は病院窓口にございます。ホームページでもご確認頂けます。