

# 伊藤外科ニュース



## 99号

2012.10 発行

### 観音崎の思い出

10月に入り、高円寺の伊藤家の御墓と三浦海岸の義父の御墓をお参りしてきました。

丁度その日は秋晴れで、帰りに観音崎まで足を運びました。私が観音崎へ来たのは、約半世紀ぶりでした。YMCAのキャンプに参加し同年代の子供たちとテント暮らし、初めての海での遠泳の恐怖感と達成感、夜中に襲ってくる巨大な虫に皆で大騒ぎしたことなどの記憶が鮮明に思い出されました。

9月まで暑かった長い夏もやっと終わり、これからは旅行に最適の季節ですね。観光地は混雑しますので、我が家は近くの穴場を探して出掛けます。

### 日本人の睡眠

さて、私たち医師は外来診療や往診以外に定期的に職場を訪問し、働いている方の健康管理を手伝う産業医の仕事もしております。

この産業医の勉強会が定期的であり、内容も興味深いものがあります。以前は、肉体的な健康管理の話題が多かったようですが、最近はストレスの対処や不眠症の勉強が増えました。

ついこの間の勉強会では、日本人は世界トップクラスの遅寝早起きの生活習慣で心身ともに健康を害している報告を受けました。



私は40歳までは3日間で計6時間程度の睡眠時間で仕事をすることも多々ありましたが、50歳を過ぎた頃から早寝早起きとなり健康に留意しています。

一方、24時間活動している大都会では、夜間に仕事をしたり、シフト制の為就寝時間がマチマチになったりして睡眠障害を起こす方も多いようです。改めて睡眠の大切さを勉強して帰ってきました。

### 秋の予防接種

話は変わって、そろそろインフルエンザワクチンの予防接種の季節となりました。

新宿区にお住まいの65歳以上の方には、今年と同時に肺炎球菌ワクチンの接種票が届いているようですね。肺炎球菌ワクチンを摂取するか否かを相談される患者さんが増えてきたのでこの件に関して少々。

肺炎球菌による肺炎は全体の約4割程度であること、ワクチン接種の際の自己負担額が4000円と高いこともあり、元気な方には勧めてはいません。一方、年齢で区切ることは難しいのですが、やはり75歳以上の方、また呼吸器疾患のある方、大病をした後の方や治療中の方にはワクチン接種をお勧めします。勿論、インフルエンザのワクチン接種は忘れずに行いましょう。

10月は食欲の秋となります。また、風邪を引きやすい季節になってきます。メタボの予防と感染症に気を付けてお過ごし下さい。



伊藤外科 HP <http://www11.ocn.ne.jp/~itoh-hp>

(バックナンバーはHPにて公開中です)

# 三弓先生の本棚 26

番外——旅編

## “古代日本”と“古代中国”の季節

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるが、今年はなかなか涼しくならない。10月の声を聞いてようやくとひと息つける気温の朝もあるが、まだまだ油断はならないなあ。旧暦をみると、今年は3月が2度あった（旧暦3月と、旧暦・閏3月。こうした閏月が挟まれる年は、だいたい4年に一度ぐらいある。これによって、太陽暦との誤差を調節するわけだ）。新暦10月上旬は旧暦の8月下旬。今年は暑さが長引いているのも、なんだか納得。

さらに今年は猛暑だった。とても旅に出る気になれず、とはいえ旅に出られないストレスもピークに達し、9月初頭、新幹線に飛び乗って1泊だけ京都に行ってきた。主目的は京都国立博物館で開催されていた『大出雲展』である。来年、伊勢神宮の遷宮が行われることはよく耳にするが、実は出雲大社も遷宮なのだ。『古事記』神代の物語の約3分の1が出雲を舞台にしていることもあって、『古事記』編纂1300年の今年は、出雲にもスポットが当たっている。

展示の目玉は、平成2000年に神社敷地内から発掘された、かつての社の大柱。直径3メートルもの杉を3本束ねる形で1本の柱としていたらしい。鎌倉時代前期の本殿の柱とみられているが、この柱の発見により、現在よりずっと大きくそびえ立つような本殿があった可能性がいわれている。さらに、1984年、島根県の荒神谷遺跡から300本あまりが同時に発掘された弥生時代の青銅剣のうち42本、銅鐸5個、銅矛16本も展示されていた。あまり目にする事のないスサノオ命をはじめとする神像（日本に仏像が伝わったのち、八百万の神も像が彫られるようになった）の展示も。神話に通じる日本の古代をピンピン感じる展示物がいっぱい、会場を2周もしてしまった。

京都初日はその後、夕暮れまで市内の神社仏閣を歩き、翌日は宇治に出向いて宇治上神社（現存する最古の社がある神社）、平等院（鳳凰堂は2014年3月末まで修復中。しかし、敷地内ミュージアムの「木造雲中供養菩薩像」26体だけが展示してある部屋が圧巻！）へ。JR奈良線を途中下車して伏見稻荷大社によって、帰宅の途についた。2日間とも、夕方になるとなにやら立ち上る体臭を自分の鼻でも感じるほどの汗だくの旅でした。

この秋のお楽しみは、東京国立博物館で始まった特別展『中国 王朝の至宝』展だ。今年の夏、中国古代史に初めて興味を持ち、孔子のドラマなんか見ちゃったもんだから、今までなら気にもかけないこの特別展の前売りチケットを買ってしまった。中国最古の王朝といわれる「夏」の時代（紀元前2000年頃～）から秦までを扱う。もうワクワクです!! NHKスペシャルでは10月・11月・12月と3回、この特別展に関連して「中国文明の謎」という番組を放映するそうで。思わず、この番組の解説本まで購入してしまいました。

ちなみに、東京国立博物館では11月下旬まで、特別展『出雲 聖地の至宝』展も開催されている。京都から展示品がこちらに移ってきたわけだが、博物館ごとに構成などは違うのだろうか？ 秋の休日は丸一日かけて、古代中国と古代日本をハシゴしてこよう。

（一弓）