



新年明けましておめでとうございます。

皆さん元気で新年を迎えられましたでしょうか。我が家は、年末は診療や後片づけの後、墓参りをしました。元旦には、家内手製の美味しいおせち料理で新年のお祝いをして熊野神社に初詣に行く事が慣例です。今年も正月の天候は晴天で清々しい気分です。今年も正月の天候は晴天で清々しい気分です。今年も正月の天候は晴天で清々しい気分です。今年も正月の天候は晴天で清々しい気分です。

新年の名物、箱根駅伝は毎年テレビ中継で観戦します。鍛え上げた選手たちの力走はいつも素晴らしく思いますが、緊張のあまり実力が発揮出来なかった選手やオーバーワークで故障した選手の事も気になるものですね。彼らは一年かけてまた来年の駅伝の準備をするのでしよう。

私は、運動といえば4年前より頑張っているゴルフとジム通い程度です。ゴルフはなかなか上手になりませんが、約8キロの野原を歩ける事と、楽しい仲間もできたので続けたいと思っています。

さて、話は変わって、昨今の医療情報誌の内容は、「医療連携、病院診療所連携」と「在宅医療」に関するものが圧倒的に多くなりました。行政もこの医療事業を積極的に推進しています。

大学病院など特定機能病院と地域の診療所との連携をさらに強化する事は医療費を含めた医療の効率化のために非常に重要です。

同じような検査、投薬が前後して複数の病院で行われている現状を私は目にしています。

我々医師は、検査や投薬の無駄をなくす事に留意し、医療機関相互では書面で情報交換を行うように努めています。しかし、医療連携の主役はやはり患者さんです。皆さんには、多くの医療施設で長年かけて受けた検査の結果を捨てないで保管、持参するようにお願いしています。外来での診断や治療にとっても役立つ事が多々あるからです。

また、大病院を受診する際には、かかりつけ医師に相談し、紹介状をいただいでください。効率の良い診断治療を受ける事ができると思います。

もう一つの柱はいわゆる在宅医療であります。国は慢性疾患の方の入院を極力減らすために在宅医療を推進しています。

しかし、介護の主役となる家族の方の状況や介護環境は様々ですので、現場では臨機応変に対処しています。介護をされている方々の心身の疲労は、介護が長期化、孤立化すれば急速に増大します。重症者や医療サービスの必要な方に対する訪問看護の充実は勿論ですが、しばしば往診先で見かける初々しい介護スタッフの笑顔と献身的な態度は患者さんと家族にとって、とても励ましとなっています。介護職の皆さん、健康に注意しながらこれからもがんばってください。

年末は下痢嘔吐の胃腸炎が流行しました。年が明けてインフルエンザの発症が目立ってきました。冬の感染症は、手洗い、うがい、マスク使用などで予防しましょう。今年も健康でお過ごしください。



院長

伊藤外科内科医院 HP

<http://www11.ocn.ne.jp/~itoh-hp>

(バックナンバーはHPにて公開中です)



番外編 お正月

これを書いている今日は、すでに松の内も明け、あと数日で小正月。すっかり遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。今年は珍しい暦で、元日は旧暦 12 月 1 日の新月。新暦と旧暦が丸々 1 カ月ズれている。ちなみに旧正月の元日は新暦 1 月 31 日。なので、ちょっと遅ればせながら、「お正月」の話をさせていただきます。

「元日」と「元旦」、このふたつの言葉の意味は異なるが、最近では使い分けが曖昧になっている。「元日」は正月最初の日、1 月 1 日のこと。対して「元旦は」1 月 1 日の朝のことを意味する。「旦」の字は、太陽が水平線や地平線を昇ってくる様子を表した文字なのだ。

昭和 40 年代の子どもの頃は、年末の大掃除や家のなかの正月準備を始め、元日のお屠蘇やら初詣と、「年を越す」「新しい年を迎える」という空気が家の中、世の中全体に漂っていた。昭和 50 年頃、家の近くにコンビニエンスストアが初めてできた翌年、正月三ガ日も営業していることに驚いた。そのころから「一年」というものに区切りがなく、なんだかのんびんだらりと年が過ぎていく世の中になったような気がする。

『神々の原影』（平河出版社）、『神道の常識がわかる小事典』（PHP）、『伊勢神宮と日本人』（河出書房新社）など多数の著書をもつ神道学者・三橋健氏によると、「元日」というのはとにかく特別な日なのだという。なにが特別かというと、年・月・日すべてがまったく新しく元（はじめ）に戻る、それが元日なのだ、と。三橋氏によると、古来、日本人は「2012 年の次に 2013 年が、その次に 2014 年がやってくる」とは考えなかったという。「日がかわっただけで大晦日だ、正月だといってもねえ」などという声をしばしば聞くが、昔の人は元日にすべてが再び若々しく、まったく新しい 1 年が始まると考えたのだ。その概念の名残りを示す言葉に「忘年会」がある。あれはただ飲んで騒ぐだけじゃなく、いろいろあった一年をすっかり忘れ去るための会。そして新たな気持ちでまっさらな一年を始めるのだ。

「元（はじめ）」という字は「根源」を表す。「元気」という言葉はけっこう考えなしに使っているが、イマドキな言い方をすれば、たいへんなパワーを持った言葉なのだ。「気」というものがホントにあるかどうかは置いておいて、まあ、昔から気が枯れると心身ともに調子が悪くなると日本人は考えてきた。その「気」が「元（はじめ）」の状態にあるという「元気」は、気が満タン状態。心身ともにエンジンを十分に吹かせる状態にあるということなのだ。

もうひとつ、古来「若い」というのは、年齢というより、「気や力が満ちている」状態を表す。昨年から話題になっている 20 年に一度の伊勢神宮のお宮のお引っ越し・式年遷宮は「常若」というキーワードで語られるが、社殿などを一新することで、神々や国が常に若々しい、「元気」な状態でいられることを願うのだ。まったりと年を越してしまった方、旧正月前にもう一度、気持ちをあらためることで「気」を「元（はじめ）」の状態にし、若々しい一年をお過ごしくださいませ。