

# 希望を語る

2000年8月発足

20年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局:健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## コロナ禍から学んだこと

院長 水上 治

1. 動物界に侵食する怖さ  
新型コロナウイルスは、武漢のコウモリ由来であることは、ほぼ間違いありません。何世紀にもわたって、人間は自然を支配していると錯覚して傲慢になり、侵食し過ぎて、動物からウイルスをもらう羽目に陥りました。お互いのテリトリーを守るように、今後人間が行動を変えるべき時と思います。
2. 免疫力の大切さ  
高齢者や免疫力低下が起こりやすい病気の人たちが重症化し、死に至ったことは明白です。ビタミンC点滴も含め、日頃から健康的な生活を心掛けることの大切さを、痛いほど学びました。
3. 密の大切さ  
人間関係の基本は密であり、規制の激しい今の生活が何と空しいか、よく分かりました。医療の基本も密です。
4. 分析医療の限界  
新しい病原体に対する医学の無力さを痛感しました。特に世界一の医学を誇るアメリカで、かくも感染が広がり、死亡者が多いのには、驚きました。分析しても、直ぐに治療に役立たない西洋医学の弱点が露呈しました。もっと人間全体を見るべきです。
5. 情報の不確かさ  
マスコミの情報が不確かなものであることを、改めて考えさせられました。臨床ウイルス学・免疫学の専門家が軽視されていることを憂えます。幸い集団免疫ができてきている証拠があります。

今は、同調圧力におもねることなく、日本人みんなが支え合うべき時です。

生命力の強い人は、コロナも平気です。癌も難病も、下がっていた生命力を回復することで、改善します。皆さんが「健康増進」して、コロナ禍にめげず、新しい気持ちで新しい年を迎えられますように！

# 五行歌

小林美智代様

寒さに  
身をちぢめながら  
外へ出る  
空に飛行機ぐも  
自分を解き放とう

一人新年会  
一人忘年会  
なが生きは  
上手に生きないと  
勿体ない



札幌大通り公園 (R2.11) M.I

## みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵様



佐藤様は H7 年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24 年より当院にて鍼治療を開始しました。加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが、左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(待合室のドアのところに飾っています)

# ふつうのお弁当

菊地明美様



息子のお弁当を作り続けて、3年目になる。

最初ほど気負わなくなった。初めの頃は、お弁当のレシピ本を何冊も読み、手作りのおかずがいちばんと、冷凍食品には頼らないよう心がけていた。男の子だからシンプルでボリュームのあるものがよかろうと、ドカンと主菜、あとは野菜の副菜というふうにしていたら、ある日、息子に言われた。

「お弁当のおかず、もっとたくさんにしてよ」

どうやら息子は、幕の内弁当みたいにちまちまといろんなおかずが詰まったお弁当が好みらしかった。朝からそんなにたくさんのおかずを作れるわけがない。わたしは冷凍食品を解禁にした。とりあえず品数を多くすればいいのだ。主菜は手作りにして、あとはよく出来た冷凍食品や、多めに作って冷凍しておいたおかずで隙間を埋めるという技も覚えた。

ときおり、お昼ごはんがいつもお弁当なんてかわいそうだなあ、と思う。娘の小学校の献立表をみると、和洋中そろっていて、パンの日もあれば麺の日もあり、わたしが作るお弁当よりはるかにバラエティーに富んでいる。きっと栄養も充実しているに違いない。

それに、お弁当というものは何となく、家庭の事情が垣間見えてしまうような気がする。わたしが高校生の頃もお弁当だったが、毎日ほぼ同じおかずをタッパーに詰めて持ってくる子、いろどりのいいおいしそうなお弁当の子など、さまざまだった。そんななかで、かすかに友達の目を気にしながら、お弁当箱のふたを開けた覚えがある。

わたしはきっと、友達から羨ましがられるようなお弁当を作っていない。キャラ弁なんていちども作ったことがない。それほどの技術も情熱もないわたしがめざすものは、ふつうのお弁当だ。食べなれたおかずと、おいしく炊けたごはん。このふたつがそろっていれば、まあいいんじゃないかと思っている。お弁当作りはまだあと3年続く。先は長い。

ある人からこんなお話を聞いた。毎日お弁当作りに奮闘しているお母さんが、「作ってあげられるのは今だけよ」と言われ、「そうか、今だけなんだ」と思ったらがんばれるようになったという。

今だけ。そう思うと、たまには一念発起して手のこんだお弁当を作ってみようか、とかんがえたりもする。「今」が過ぎたときに、後悔しないように。



## 《院長と共に癌の勉強会》水上医師 2021年1月はお休みさせていただきます。

### クリニックより診療時間変更のご案内



ラッシュを避けて治療予約をなさる方が多いため  
8月からの治療時間を下記の通り短縮いたしました

診察時間 10:00 ~ 16:00

治療時間 9:30 ~ 16:30

電話受付 9:15 ~ 16:00



引き続き除菌作業を行いながら診療させていただきます  
患者さまにも、マスク着用と手指の消毒のご協力をお願いいたします  
ご不便をおかけいたしますがどうぞ宜しくお願いいたします。

### 加藤医師よりお知らせ

2020年5月に「こもればの診療所」を開院いたしました  
今後ともどうぞよろしく宜しくお願いいたします

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-21-7-2F (旧 日下診療所)

TEL 03 (6806) 5457 FAX 03 (6806) 5758

[info@komorebi-shinryojo.com](mailto:info@komorebi-shinryojo.com)

<https://komorebi-shinryojo.com/>

※尚、毎週水曜日は今まで通り健康増進クリニックにて診療させていただきます

### ☆今月のお花☆カラー・ポンポン菊・利休草



12月ですね。今年は普通の生活がどんなにありがたいものなのか、つくづくと感じた1年でした。お花を生けれる幸せ、これからも忘れずにいたいと思います。

今月のお花は真っ白なカラーとまん丸の可愛い菊、一本入るだけでお洒落になる利休草。利休草はその名から日本の植物のような感じがしますが、根に駆虫の効果があると中国から入ってきた植物だそうです。

寒くなって来ましたが、どうぞ暖かくして、今年はこっそりと冬を楽しんでお過ごしくださいませ。

利休草の花言葉は「奥ゆかしさ」

M.I

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。