

# 希望を語る

第 245 号  
2022.1.1

2000 年 8 月 発足

## 21 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)

## つながりが寿命の最大因子

院長 水上 治

近年の公衆衛生学上の大発見は、寿命に一番関係するのが、喫煙やお酒、運動不足や肥満などでなく、人とのつながりが密の人が、そうでない人より寿命が長い、ということ。

【寿命に影響を与える要因】

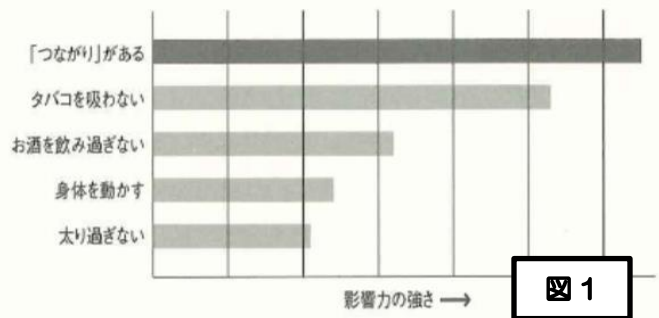


図 1

ラムステッドらは、148 論文、30 万人の追跡データの総和として、図の様な論文を出しました(図 1)。オックスフォード大学のダンバー教授らは世界中のどんな民族も、150 人が人にとって大切な友人の数だと示しました(図 2)。

家族・友人にも、信頼感や有効度に差があり、同心円状に人間関係が希薄になり、大切な人は 150 人以内なのです。

長年、月 1 回 1 時間の講演をしていましたが、2022 年から、テーマを決めずに、最先端医療情報の講演と軽い交流会を持ちたいと考えています。

20 年来の癌患者会が参考になります。癌や難病の方も、より健康になりたい方も、150 人以内の関係でなくとも、500 人に入れば、軽い知り合いになれます。自己紹介をするなど緊張するようなことはせず、少しの時間でも、同じ時間と空間を共有し合えれば、皆さんにとって益はあると期待しています。

友だちの同心円

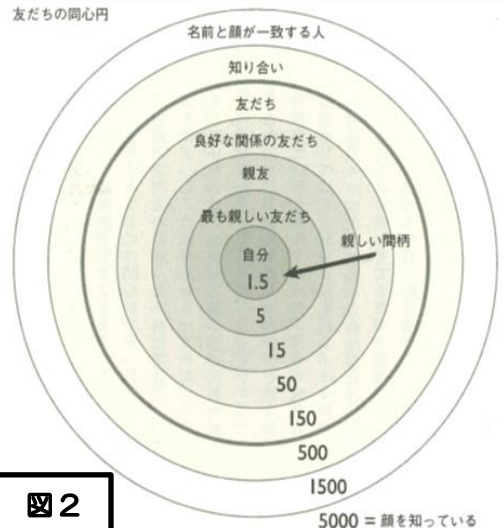


図 2

# 五行歌

小林美智代さま

毎朝  
孫の靴をみがく  
無事に通学  
出来るようにと  
祈りながら

鏡をみる  
すい分長く  
生きてきたものだ  
シミもシワも  
いと嬉しい



小淵沢の空 MI

## 冬至・偉人・歳末

浅野伸一 様

- 一、 世の中には、だいこん・にんじん・れんこん・ぎんなん・にんにく・さんま・にしん・こんぶ・みかん・りんご等「ん」(運)のつく食べ物がたくさんあります。冬至の日は太陽が水平線より30度しか昇らず、北半球では気温が低下して、そこに住む人の体温も上がりません。従って体力が減退するため「ん」のつく食べ物を食べると健康が保たれると言われてしています。香りの強い柚子や葱なども体に良く、「ん」はつきませんが、「良い運」がつかます。
- 二、 今年も新型コロナウイルスに振り回されながらも、東京オリンピック・パラリンピックが成功に終わり、世紀の祭典として私たちの記憶に刻まれました。さらに、埼玉県人にとっては、もう一つの大きな出来事がありました。血洗島ちあらいしま(現・深谷市)に生を受け、明治時代以降の日本の近代資本主義の立役者となった「渋沢栄一」の生涯を描いたNHK大河ドラマ『青天を衝け』が放映されたのです。栄一は豪農の子として生まれ、子どもの頃から勉学に励み、明治政府の役人を経て実業家に転じました。そして、民間企業の立ち上げに邁進し、およそ500社にもおよぶ会社を設立したのです。また、その剰余金の一部を国に納め、学術やスポーツ、文学の振興に寄与しただけでなく、障害者や病人の治療施設をつくる等、福祉にも大きく貢献しました。彼は「いつも人間は平等である」ことを主張し、誰よりも人々のために尽くした人格者でした。これほどまでの人物が郷土の偉人であることを知ることが出来たのは、何よりの喜びでした。
- 三、 「馬鹿は風邪を引かない」という言葉がありますが、私はこの1年間1度も風邪を引きませんでした。コロナ禍の影響で、予防を心がけていたからかも知れません。一方、加齢に伴って心身は衰弱気味です。でも、ゲートボールやゆずっこ元気体操、朝夕の散歩も頑張っています。歳末はなんとなく慌ただしく「もっと落ち着いて。なんでそんなにせっかちなのか」と自分に言い聞かせています。何でだろう。性格かな。色々なことを反省する1年でした。

のんびりと 余生を楽しく過ごすには 凝らず焦らず 私欲を捨てて

# 助け合うニューヨーカー

井戸田健二 様



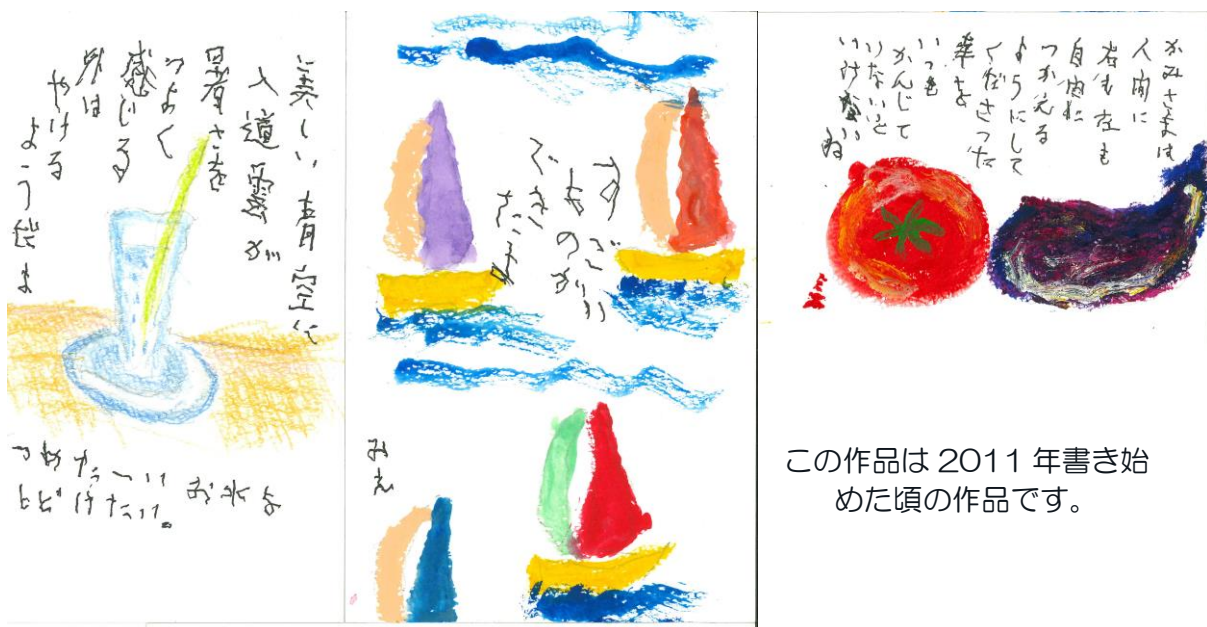
11月21日NHK・BS「秋のニューヨーク！生中継&街歩き」を見た。活気あふれるブロードウェイの劇場開発や自由の女神像、ハドソン川の水上公園の美しさに魅了されたが、一番驚かされたのは広く根付くボランティア精神だ。

弱肉強食の競争社会と言われるニューヨークだが、路上には、生活に困った人たちに食料を提供するピザ店があり、路上の200カ所に困窮者が自由に食料を手に入れることができる「コミュニティ冷蔵庫」も設置されていた。

夜間、マンションのベランダで楽器を演奏して励まし合う人もいて、「コロナ禍でもみんなで頑張っていこう！」という輪を広げている。官民一体で助け合う精神を、日本も見習わねばならないと考えさせられた。

## みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



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。元副院長の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。

★「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。

## 《院長と共に座談会》 水上医師

1/11 (火) 15:00~  
2/1 (火) 15:00~

がん・難病・健康回復の  
最新情報をお話した上で  
皆さんを交えた意見交換を致します

★ 2022年1月～診療についての重要なお知らせ ★  
1月・2月の日曜開院日：1/16・1/30・2/6・2/20

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

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木・金	9:30~16:30	9:15~16:00
日曜日(月2回)	9:00~13:30	8:45~13:30
<b>※ 定休日：水曜日／土曜日／祝祭日</b> <b>※ 日曜日の院長外来を開始します</b>		

ご不便をおかけいたしますがどうぞよろしくお願いいたします



### 🌸 今月のお花 🌸

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひ致します。

お正月のお花の定番に縁起の良い南天、千両、万両と赤い実のものがあります。見分け方は、実が葉の上についているのが千両、葉の下についているのが万両、そして実が葡萄の房のように沢山ついているのが南天です。生け花でよく使われているのは千両です。万両は鉢植えで、南天は門松に使われることが多いです。

今年もお花と共に皆様にパワーをお送りしたいと思います。

千両の花言葉は「裕福」「富」「恵まれた才能」