



ドクター内田のひとりごと

思いつくまま気のむくまま 48



生きる姿勢 ～今日も背筋を伸ばして～

新しい年度が始まりました。別れと出会いのこの季節、不安と期待の入り混じった複雑な心境になりますね。そんな思いを桜の花や新緑が慰めてくれます。病院もス

タッフの入れ替わりがありました。今までと同じように運営しておりますのでよろしくお願いいたします。

さて、年末年始に私は異常なほどの肩こりに悩まされました。どっちを向いても首が痛く、毎日シップを貼りましたが少し気持ちいいだけでコリは解消されません。鎮痛薬を飲んでも一時的な効果だけでした。困って理学療法士に相談し少し診てもらったところ、腰を触りながらどうも姿勢が悪いのではというではありませんか。肩なのに腰？確かに私は最近姿勢が悪い。特に座る姿勢。浅く腰掛けて無意識に足を投げ出し、知らない間に足を組んでいます。家では椅子に座りながらあぐらをかいていることもよくありました。ですので以後は姿勢を意識し、ときどき理学療法士にチェックしてもらい、気が付けば最近ではすっかり肩こりが解消されています。ちょっとしたことでこんなにも変わるものかと驚き、感謝したことです。痛みが出て姿勢を直す。気づきとはそういうことなのかもしれません。というか、もっと早く気づけよという感じですが…。

ということで姿勢の話になりましたので、今回は生きる姿勢について書いてみます。半年ほど前のある新聞に、ALSという難病を患っている方の話が載っていました。徐々に体が動かなくなって寝たきりの状態、身の回りの全てにおいて誰かの手助けがないと過ごせません。でも現在では視線で入力できるパソコンを使って

仕事や交友関係が広がり、前向きに生きていられるというのです。もちろんそこに至るまでには、私たちには想像もできないほどの苦しみと葛藤があり、揺れ動いていたことでしょう。家族に迷惑をかけてしまうことが申し訳なく、死にたいと思ったことも数知れず、「生きている事自体、罪な気がして泣き続けていた」とありました。そんな中、介護してくれた学生さんに対して「この経験が将来役立つだろうな」と、役に立っていることに小さな喜びを見つけ、24時間のヘルパーを入れて家族に迷惑が掛からなくなったことで前向きに考えられるようになったというのです。この方の生きる姿勢に背筋が伸びます。

- 一人ひとりに天の使命があり、その天命を楽しんで生きることが、処世上の第一要件である。
- 死ぬときに残す教訓が大事なのではなく、生きている時の行動が大事なのだ。

(いずれも渋沢栄一の言葉)

多くの方々の人生に寄り添う仕事をしていると、どのような状態であれ生きている事には何かしらの意味があると思わされます。もちろん、天国に旅立った人はもう意味がないということではありません。でも、今生きているということは周りの人に何かしらの影響を与えられる存在なのです。

誰もいない病院の廊下で背中を伸ばして歩きながら、自分の生きる姿勢について考えてみました。新緑の新たな息吹を感じる中で、今一度自分の人生の姿勢を問うてみませんか？

院長 内田 望

外来からのお知らせ

休診

4月6日(火) 耳鼻咽喉科 荒木Dr.

4月13日(火) 耳鼻咽喉科 荒木Dr.

最新の休診情報は、町立病院のホームページ「診療日カレンダー」でお知らせしています。※休日急患当番医は次ページをご覧ください。

【医師3人が交代しました】

副院長の黒沢正喜先生、内科医の中村香代子先生、平田まりの先生が他院へ赴任し、新たに、内科医の植木愛先生、津野桃里先生、萩原拓哉先生が着任しました。

発熱外来

発熱や咳など呼吸器症状等のある人は、午後2時から4時までの間、発熱外来で対応します。必ず、事前にお電話(☎75-2332)いただき受診方法をご確認ください。

お子さんをお持ちの人へ

小児については、小児科医による診察が望ましく、かかりつけ小児医療機関や埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター☎0570-783-770(24時間対応)に電話などでご相談ください。