



…ドクター内田のひとりごと…

思いつくまま 69  
気のむくまま

## 大切な命、小さな幸せ

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって昨年はどうな一年でしたか？世界ではロシアのウクライナ侵攻があり、多くの国で国王や政治のトップが新しくなったり再選されたりしました。また、国内では銃撃事件やオリンピックの開催、サッカーワールドカップの歓喜、異常な円安、そしてなんといっても収束の兆しが見えないコロナ騒動…。今年には平和で良い一年になることを祈るばかりです。

さて、ここ最近私は小中学校での講演が続きました。子供たちに話すのは「命の話」。はじめに、自殺をしない、「ありがとう」を言う、「死ね」って絶対に言わない、の3つのまとめを伝え、その理由を話していきます。

まず私たちはどのようにしてこの世に生が与えられるのか。おしべとめしべの例えから、精子と卵子の話をします。男性が一生のうちに作る精子は1~2兆個、女性は生まれたときに卵子のもとになる細胞を100万個持っているといわれています。そのうち1つの精子と1つの卵子がくっついて私たちが生まれるのですが、その確率はなんと、1億円の宝くじに100万回連続して当たることに匹敵するほどだとのこと。また、私たちは両親がいて祖父母がいます。1代前で2人、2代前で4人、3代前で8人の人たちが関わって現在の私が存在しますが、こうしてさかのぼっていくと10代前では1024人、20代前では100万人以上の方が関わって自分がいるのです。しかもそれぞれ1億円の宝くじ100万回連続の確率で…。

そんな私たちは、生きていくうえで多くの命を口にしています。というか、人間が口にするものの中で命がないのは水と塩だけ。それ以外は全ておしべとめしべによる受粉や精子と卵子の受精から生を受けたもの。なので命をいただく前に「いただきます」。また当たり前には食べられている食事は有難いことです。だ

から「ありがとう」。こうして私たちは命をいただいているので、決して自殺せず、人にも「死ね」って言うてはいけないよね、という話です。

ただ、時には死んでしまいたいと思えるほどつらい時もあるでしょう。どうかそのような時はいつでもご相談ください。そして、思い出してください。この世に生まれてくる確率を。

あるラジオで、こんなことを話していました。「人と関わることで幸福度が上がる。幸せになりたければ人との関わりを増やすこと。それは、家族や親しい人でなくてもいい。近所の方との一言の挨拶でも、コンビニの店員さんでもかまわない。知らない人に一言『ありがとう』というだけで少し幸せになれる」というのです。

また、宝くじで幸せになれるかどうかについては、当選者と外れた人とは、時間が経てば結局幸福度はあまり変わらないということも分かっているようです。美味しいものを食べた時、楽しい時間を過ごした時、プレゼントをもらった時はうれしいものです。小さなことで私達は幸せを感じられます。でも、幸せって毎日リセットされるというのです。幸せは、貯金することができない。だから、幸せになりたかったら人との関わりを増やすこと、ありがとうを言うこと、生きていることに感謝すること。

生きてるだけで 丸もうけ (明石家さんま)

しあわせは いつも じぶんのところが きめる

(相田みつを: 詩人)

そうはいつでも、年賀はがきの当選発表日は、ひょっとして当たってないかなと少し期待しちゃうんですよ。

皆様にとって、この一年間、毎日小さな幸せがありますように。今年もよろしくお祈りします。

うちだ のぞむ  
院長 内田 望

## 外来からのお知らせ

休診 (令和4年12月14日現在)

1月4日(水)眼科	山崎先生
1月10日(火)耳鼻咽喉科	荒木先生
1月19日(木)耳鼻咽喉科	水足先生

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のページをご覧ください。

## 発熱外来

発熱や咳など呼吸器症状等のある人は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。

対応時間 ● 13:30~(受付時間: 8:30~14:00)

〈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。

