

# ●はなせ診療所そよ風だより No 9

漢方よもや話2011年2月 内科 吉澤泰介

## ● 年間3万人で一日に100人以上、世界で飛び抜けて多い自殺大国日本。

患者さんは、ただ身体の不調を訴えて私の前に現れますが、大なり小なり、心の不調を抱えておられる方が実に多いように見受けられます。東洋医学では、海から水蒸気が蒸発し、雲になり雨として降り注ぎ、再び水となり巡っていくように、天、人、地の間を、空気が水に姿を変えながら循環し、循環が止まった時を死と見なし、循環し続けることで身体は生き続け調和していると考えます。東洋医学の基本となる東洋哲学では、物事も全く同じ考えで、この3つ天地人の利がひとつでも欠け循環が止まると成就しないと考え、仏教にも通じて、この世でおこることすべては何か意味を持ち、無駄な事はひとつもなく良いことにも悪いことも長くは続かず、流転しとどまることがないと考えます。だから今苦しくても嵐は必ず過ぎ去るものです。人間が考えることは所詮たかが知れていて、大きな大自然の中に包まれてこそ人は生かされています。具体的な対処法として。

- 1) 現代は、頑張ることは素晴らしいと無意識に洗脳されている社会です。ストレスの元である周囲に無理に合わせ頑張り過ぎないこと。頑張らないことは怠けることとは全く別物で、子供が時間を忘れて遊んでいる姿を思い出せば、頑張ることと夢中になることも全く別物と分かります。頑張ると身体のどこかにひずみがおきて、痛くなったり、思い悩んだりすることが多くなります。私の学んだ東洋医学のリハビリ『操体』は、頑張らないことを基本とし、痛いところとは反対の痛くない方を触ると、触れてない痛かった方がかえって良くなるという西洋のリハビリ（痛かったら痛い方を触る）とは全く逆の発想で治療するものであり、人体の摩訶不思議な世界を感じさせてくれるものです。
- 2) 人間関係のストレスは、自分のだけの小さなプライドにこだわることから生じている。自分を高めない悪いプライドはどんどん捨てさり心を身軽にしよう。どんなに理不尽でも、馬鹿にされたときこそが自分を高めるチャンスと考え、ありがたいと広い心を持てるように日頃から意識し努力しよう。例えば苦手だと感じてしまう人の前では、今こそ学ぶチャンスと考え相手の言葉を切ってしまうようにと、絶えず絶えず、つなぐ言葉、つなぐ行動を意識しましょう。（人は誰でも、ベテランになればなる程これくらいやってもらって当たり前といつしか傲慢になる。麦は実る程、頭を垂れる稲穂かなの心境で）
- 3) ストレスが長く続くと、人は誰でも自分の枠に閉じこもりがちとなります。そんな時にこそ、自分の事は脇に置いて、自分の周囲に、声かけや挨拶とか、どんな小さな事でも構いません、その人が喜ぶためには今の自分に何ができると、各人の置かれた立場立場で自問自答し動く。他人の畑を耕す努力をすると、結果的に自分の畑が潤うように自然界は循環しているものです。

## ● 今月の漢方生薬は板藍根（ばんらんこん）。同じ風邪薬でも、葛根湯とか世に有名な薬とは違いますが、ウイルスをやっつける作用が強く、インフルエンザ、おたふく風邪などに、急性ののどの炎症に中国では使用されています。日本では保険外の為漢方には使いにくいですが、のど飴とかで売っていて、風邪の時は試して下さい

## ● 地域の方へお願い。今以上にもっともっと『花友はなせ』を育てて盛り上げて下さい。

最近つくづく感じるのですが、花友はなせの職員達は、わが家族以上と思える位利用者さんに対して心血を注ぎ対応しています。その姿に今、日本中で失われつつある家族の絆（家族力）の強さを実感します。つばを吐きかけられたり、尿の垂れ流し、排便の世話など、いくら認知症によるものと割り切っても、なかなか自分の中で受け入れるのには時間がかかることが、当然若い職員にはあると思われま。つくづく介護の仕事は、なりふり構わずお金さえ払えば何したって自由だという、最近の軽薄な世の中の風潮とは対局に位置する、日々天国に貯金しているような崇高で誇り高さの仕事であり、こういう縁の下で黙々と働いてられる方たちがいてくれるからこそ、よれよれになりながらも借金大国日本は、何とかいまだ壊れずにいるんだなあつくづくと感じています。何事も壊れるのは一瞬、造っていくには、並々ならぬ日々の不断の努力が必要で、今後も、京都の施設の中で一番と言われた『花友はなせ』の今のこの良い雰囲気を持続していくために、地域の方も、自分の身内だと思って今以上にもっともっと関心を持って下さり、積極的に小規模多機能を利用して頂き、みんなで一緒に『花友はなせ』を日本一の介護施設と言われるよう育てていきましょう。