

# はなだより

冬号

【発行】  
木村脳神経・外科内科  
広報委員



## 12月25日

### サンタクロースが現れました



クリスマス(12月25日)突然、病室に『真っ赤な服を着たサンタクロース』が現れました。

サンタクロースといえば、遠いむかし……。現在のトルコに生きた”聖ニコラス”という人物に由来したもの。。

ある日、ニコラスは貧しい暮らしに苦しんでいる信者がいる事を知り、苦しんでいる信者の家の煙突から金貨を投げ入れたと言われていました。

この善行が人々に伝わり、のちにクリスマスプレゼントを届けてくれる『サンタクロース』の伝説に変化したといわれています。

入院生活の日々を送る患者様へ……。

一年に一度の『理事長サンタクロース』からの心温まるメッセージとプレゼントが届いたのでした。

予防でバッチリ！  
風邪・インフルエンザに負けない！

風邪の原因のほとんどはウイルスによるもので、約200種類ものウイルスが「風邪の原因」として確認されています。特に悪質なのが、ご存じインフルエンザ・ウイルス！ そのウイルスが好きな環境が「乾燥」です。

さらに人間の側にとって都合が悪いことに、ウイルス侵入を防ぐ第一の門「のど」が乾燥すると、異物(ウイルス)を排除するはたらきが弱まってしまいます。

風邪の予防はなんといってもうがい・手洗いが基本。風邪のウイルスは、一輛の電車に風邪をひいた人が2人いれば車輦中に広がる、と言われるほど感染力が強いのです。目に見えなくても、手先や体にウイルスがくっついているため、その手で食べ物を食べればウイルスを口の中に運んでいるも同然になります。

家に帰ったらまずうがい・手洗いを忘れずに行いましょう。

緑茶に含まれるカテキンには殺菌能力があるため、緑茶でうがいをするより効果的です。紅茶でも効果があるようです。手洗いは、30秒間洗うと、水だけでも無菌になるといいます。ちょっと長いですが、頑張って30秒間手を洗いましょう。

### 娑羅樹館入居者募集中



お問い合わせ等の際は  
(0835)27-0311  
担当 山田



# リレーエッセイ

第3回

前回から始めたリレーエッセイですが、いかがでしょうか？3回目となる今号は看護師長の玉木さんにお話をしました。

## 私が山に登るわけ

思えば子供の頃から高い所が好きなお転婆だった。庭の大きな松の木に登り、鳥になった気分でしたら、いつも祖母に危ないと叱られた。そして裏山を走り回って遊んだ。小学校の頃には先生や友達と近くの城山によく登った。山頂から町を眺めると車や列車がゆっくりと動いていた。中学校の頃にはサイクリングで三原の筆影山に登った。多島美の瀬戸内の海は静かに輝いていた。行き交う大小の船はまるで停止しているかのようだった。高校時代には大山に登った。といっても、登山途中で雨が激しくなり震えながら下山した。山の木々や眺望の記憶は全くなく、麓で食べた温かいお蕎麦が美味しかった事だけを記憶している。



それからしばらくは山とは疎遠になっていたが、十数年前に由布岳に登った。若い人について行くのがやっとならぬ頂上近くは這いつくばってのしんどい登山だった。その分達成感もひとしおで、素晴らしい眺望にとっても感動した。(下山したら車の中においていた財布からお札だけが全部抜き取られていた。登山メンバーの半数近くが被害にあった。)この悲喜こもごもの由布岳登山をきっかけに毎年何度か久住の山々を訪れるようになった。そして近頃は週末に近場の山歩きを楽しんでいる。山では日々の喧騒から開放されリフレッシュできる。山頂では、ひと時鳥のさえずりや木々の間を吹き抜ける風の音に耳を傾ける。そして真っ青な空とゆったり流れる白い雲を眺める。そのとき悠久を感じる。すると、今ここに居る自分がとても小さい存在に思えてくる。愚痴を言ったりくよくよしている自分が馬鹿らしく思えてくる。こうして山にストレスを預け、私は元気をもらって帰ってくる。しかし、翌日は必ず筋肉痛が待っている。

山歩きの楽しさには、自然界の鳥・樹木・草花との出会いもある。何度登っても毎回山は違った顔で迎えてくれる。山野草には華やかさは少ないが、凜とした気高さ、健気さ、逞しさを感じる。つらい登りの途中でツルリンドウやカタクリの花に出会うと疲れも忘れてしまう。

スギ花粉が静まる頃また山好きの血が騒ぎ出す。皆さんも山歩きを楽しんでみませんか？

玉木 康子



診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	脳外科・外科						
PM 14:00~18:00	リハビリ科				×		×
AM 9:00~12:00	脳内科・内科						
PM 14:00~18:00							×

休診日：土曜午後・日曜・祝日（急患の方は時間外でも診療いたします）

診療内容

脳神経外科・外科 リハビリテーション科 担当医師 木村 練	頭痛・脳卒中・もの忘れ・ 神経難病外来・ 一般外科・内科・整形・ (脳ドック・老年医療)・ 入院応需(一般病床)・ 訪問診察(往診)
脳神経内科・内科 担当医師 木村 正道	

編集後記  
寒い日が続きますが、みなさんの体調はいかがでしょう？「手洗い・うがい・睡眠・食事」の4点セットが大切です。暖かい春が来るまでもう少しです。体調管理をしっかりと行いましょう。早く桜の花が咲くといいですね。(篠原)

医療法人 惻隠会  
木村脳神経・外科内科

〒747-0825  
防府市新田780-3  
0835-21-5533