

## お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック  
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 院長の巻頭言

秋の終わりを迎える今日この頃ですが、体調に変化はございませんか。いよいよ今年も残すところあと2ヶ月となりました。猛暑が過ぎ去ってやれやれと思っているうちに、冬の到来を感じ、秋がないためか、時の進むのが早く感じられてなりません。また今年は9月からインフルエンザ流行が各地で見られており、冬の風物詩であるインフルエンザによってこれまた季節が冬モードになり、これも秋ない(商売)繁盛ともいえるべく、COVID19と併せて発熱外来が多忙になり、1か月早い繁忙期に入りました。

ここで、10月に時間を戻しましょう。10月18日は小生の誕生日でございまして、満63歳になりました。容姿体型ともに老いていく自分を眺めて歳をとったなあというのが感想でして、腰部脊柱管狭窄症、白内障、など次から次へと加齢変化が現れて、私も人の子ですね。人間は平等に歳をとるわけですし、一人勝ちや一人逃げができないようになっていきます。しかし、日々養生していれば、少しでも長くこの世にいられることを願って毎日のトレーニングは続けております。今年も誕生日にスタッフから名前入りのコーヒークップのプレゼントを頂戴しました。スタッフに支えられてここまで医業を続けられておりますので、感謝、そして感謝です。平均寿命である80歳までは頑張っ生きていきたいと思います。そこから先は一年一年更新していくつもりで、更新できたら1年ごとに自分で自分を祝おうと思います。80歳からどれだけ生きることができるのか、自分はどんな病気で逝ってしまうのだろうか、など感慨深く秋の夜長を過ごした次第であります。

まだまだ9、10月はいろいろなことがありました。先月号で私事を書き残したことがあります。もう古い話になりましたが、去る9月2日「秀峰アカデミア」という親たちが生徒たちのこれからのキャリアのために一日講師になり講演する年中行事があります。コロナ禍で3年中止されていましたが、今年は復活したため、うちの子のためにも医業と関わりのあるというか、私のある意味趣味である「温泉と温泉医学」について発表してきました。日本人であれば、学生であれ、人は誰も温泉好きですから、難しい医学の話よりも、身近な温泉の方が興味ありと思いました。私は1990年から2001年まで丸子町(現上田市)の鹿教湯病院で勤務したことがあり、その時代に温泉医学を学びました。温泉医学は大学の医学教育ではなく、伝統ある日本温泉物理気候学会を通して学ぶことができます。一応この学会の専門医ですので、温泉の魅力について温泉医学を通して伝えることができました。長野県は有数の温泉県なことはご承知ですね。日本三大温泉といえば、東の草津、西の有馬、そして下呂ですが、平安時代末期順徳天皇の時代に、九名泉のなかで際

## Introduction of Staff

## スタッフ紹介



医療事務 宮嶋 紗矢香

こんにちは。1月から医療事務としてお世話になっている、宮嶋と申します。私は旅行が好きで、どこへでも出かけます。さまざまな場所を訪れた旅行を通じて培った、どんな状況にも対応できる柔軟性を活かして患者様やクリニックに尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

だって優れた三つの温泉が選ばれ、これを「三大御湯」と称されましたが、このなかの二つ、野沢温泉、別所温泉が御湯になります。しかし、長野県全体で見ますと、温泉地数と温泉宿泊施設数は全国3位以内ですが、湧出量については10位には入りません。また療養泉が10種類ありますが、単純温泉、食塩泉は多いのですが、炭酸泉、鉄泉、酸性泉、硫化水素塩泉、放射能泉の数が少なく、泉質でも他県に劣ります。しかし、非常に稀な温泉が長野県にあり、それは白馬八方温泉の第一号源泉で、溶存の水素が豊富に含まれており、水素の還元パワーで、身体の皮膚から入った水素がいろいろな病気を癒やしてくれます。私は野沢温泉と並んでとっても注目している温泉です。10種類の療養泉の話、海外の温泉療養なども講演したら、60分の授業があつという間に過ぎてしまいました。後日大勢の生徒さんが書いた感想文を見て好評だったことを知り満足しています。

9月24日には同校の「秀峰祭」が催されましたので夫婦そろって見学に行きました。長女、長男、次男の在学中も、欠かさず見に行きましたが、今年は次女の最後の学園祭(5年生が最後)になります。次女も長女と同じオーケストラ部に所属して、パートはオオボエを担当しました。彼女の最後の演奏と言うこともあり、一生懸命に演奏する楽曲すべてに魅了されました。生徒名余りで演奏する楽曲はさすがに迫力があり、心に響くものでした。なかには懐かしい銀河鉄道999の楽曲もあり楽しむことができました。そして昨年に続いて、個人の催しとして友人と二人で歌うデュエットは、娘の持ち味のソプラノと友人のアルトがきれいに調和してステージに響き渡りました。最近の若者の間でヒットしている曲を4曲ほど熱唱してくれましたが、見ていてこの学園祭にかけける彼女の熱い思いが伝わり、次女も良き青春時代をこの学校で過ごせて本当に良かったと思いました。オーケストラの部活、バス通学などここまで本当にご苦労さん。次は大学入試に向けて頑張ってください。

最後に、10月29日(本日)、松本秀峰中等学校としては初めての試みとして「HERT Global」が開催され、三男の活躍ぶりを見に行きました。HERT GlobalとはYoungアメリカンズの教育プログラムを作り上げてきたメンバーが新たに設立した表現教育団体で、音楽を通して、世界中のつながりを築き、次世代を育てていくことを目的として行うもので、学校に音楽出張授業というべきスタイルです。参加型の体験学習を通じて参加者一人ひとりが他人と違った個性を認識し、自分と違った感じ方をする他者を尊重し、感じたことを感じたそのままに表現することの大切さを学び、みんなで一つのことを成し遂げることの素晴らしさを知る、異分化や他文化への関心を高め、異なる言語を学ぶことへのモチベーションを喚起する、ことが

教育目的として掲げられています。確かに素晴らしいの一言に尽きます。1年から3年生の生徒が全員で真剣に踊って歌って楽曲を表現し合い一つになり、外国人とも旨く調和しながらプログラムが進んでいきました。まるで映画の「サウンド・オブ・ミュージック」を見ているかのようで感動しました。体育館の床に座って90分近く見ていましたが、冷えて腰痛が悪化することもなく、素晴らしいプログラムでした。これからの若い世代はグローバル社会での役割がもっともっと重要になってきますから、世界中の人々と交流し、いろいろなことを学んで欲しいものです。慧真君、今日は頑張ったね、ご苦労さん。

さてさて、身内の話はこれくらいにして話題を変えましょう。私が猫好きなことは以前にもお伝えしていますが、今の環境では猫が飼えないと家内は言うのです。毎日ジムのあとに鼎の西友にいる地域猫の「茶太郎」と「三毛子」の餌やりをしているので、この子らは私に懐いています。自動車の音で到着するや否や近づいてきて、尾っぽを立てて甘える声で泣きます。ツンデレの三毛子と違い甘えん坊の茶太郎は本当に可愛くて、餌よりも遊んで欲しいと仰向けにゴロンとなります。最近3種類の猫じゃらしを購入して茶太郎と30分ほど遊んであげます。それでもなかなか身体を撫でさせてくれません。地域猫として一度仕掛け網にかかり、耳を三角に切られ、去勢術を受けているためなのでしょう。指はなめてくれますが、身体を撫でることがまだできません。まあ気長に付き合えば良いと思っています。茶太郎はさておき、家内の実家に白黒の顔はハチワレの手足が白いタキシード姿の、しかも縁起の良いカギしっぽの子猫が保

護されました。とても人懐こい雄猫です。家内の兄の妻がその猫を保護したと言います。そのメールで送られてきた写真と動画をみて、この猫に一目惚れして、直ぐに飼いたいと妻に言いましたところ妻も気に入ったようで、飼うことを許可してくれました。これで一件落着かと思いましたが、そんな可愛い子猫を家内の義姉が手放すはずありません。しかし兄の家には先住猫のレオン君がいるのです。一応先住猫と旨くやっていけるかを見るためお試し期間といって7日間義姉が預かるそうです。私はもうその子の名前を「ミラクル」こと「ミラ」君と付けてあります。どうか、ミラ君がわしゃほうにきてくれることを願っています。もしきてくれれば家族の一員として大事に育てたいと思います。

小生は11月1日、自身の結婚記念日で25周年(銀婚式)になりますが、なんとこの日は右目の白内障の手術を受ける予定です。昼休みに手術をしてクリニックをお休みしないで独眼竜で働く所存です。現場の責任者は簡単に有休を取ることはできませんし、飯田市立病院時代からも有給なしで働いてきた自負もあります。波乱の63歳になるのか、前途多難な時代を胸張って生きようではありませんか。

最後に御嶽海の久司君は、次の九州場所でようやく西前頭九枚目に昇格しました!!

それでは、皆さんごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

## ☆まだ間に合うインフルエンザ予防☆

### 飯田市内でもCOVID19、インフルエンザの同時流行！

例年よりもかなり早い時期からインフルエンザの流行が見られています。小中学校でも学級閉鎖が増えており、今後も増加が懸念されます。引き続き、手洗い、うがい、マスク着用はもちろんですが、ワクチン接種で感染対策・重症化予防を行いましょう。より多くの方に接種いただけるよう万全の体制を整えております。2回目の接種予約も受け付けておりますのでお問い合わせください。

COVID19の予防接種も受け付けております、同日接種も可能ですので併せてご検討ください。

ウイルスにとって乾燥する時期は絶好の活動期です。しっかりと感染症に備えて冬を超えましょう。

