｜寺下医学事務所発行｜

主侍医倶楽部通信

第 143 号
2014 年 12 月 22 日発行

～代表主侍医のつぶやき～

毎年、年末になると「あっという間の１年でしたね」「春が来たと思ったら次のお正月という感じですね」など時の過ぎゆく速さを嘆いたり憂いたりする言葉があちらこちらで交わされます。我々が学生時代（小学生でも大学生の頃でも）には、そういった声はありませんでした。年をとると速く感じることもそうでしょうが、最近では小学生でも「あっという間の１年」という表現を使うことが多いことに驚いています。様々な予定がびっしり詰まって、昔の３年分を１年に凝縮できるとしたら、３倍長く感じ充実しているはずなのに、逆に短く感じてしまうのはなぜでしょうか？無人島に流されて孤独生活を送ったり、例えが悪いですが独房に閉じ込められたとしたら、その時の１日の長さを想像すれば容易に理解できます。実際にありうる例では、重病で入院している時、夜面会の家族らが家に帰って次の朝が来るまでの時間がとても長く感じることは入院した人には理解いただけるでしょう。極端な例えをしましたが、人生のゆったり感を生み出すには、この両者の間に答えがあるように思っています。充実はしているが、ゆったりとしている、という感覚。幸福論の思想家を目指すためにはこの辺の思索が必要かと思っているこの頃です。

さて、今年最後の通信となるかと思います。今年も１年、信頼をいただきながらお付き合いいただきありがとうございました。
私事ですが、本年１１月１８日、１４年間一緒に過ごしてまいりました愛犬の「バディ」が天に召されました。とても人懐こく、友人や患者さんからも慕われ可愛がっていただきました。人好きだったバディも幸せだったと思います。晩年特に大切にしていただいた友人と静かにお通夜を過ごし、２０日に丁寧に荼毘に付していただきました。その際、お寺の案内に「寺下家」とあり、まさに１４歳の子供をなくした気分でおります。喪中のお葉書を出すのも憚れましたので、年明けにゆっくりと年初のご挨拶をしたためようと決意し、賀状によるご挨拶を欠礼させていただきますことをお許しください。バディの優しい寝顔から「ゆっくりと着実に心の整理をしていかないと、お父さんの残された人生もあっという間だよ」というメッセージをもらいました。そして他者への無条件な信頼がひとにどれだけ安らぎを与えるかということも教えてもらいました。

愛犬のお話の後にたいへん恐縮なのですが、１２日後の１１月３０日、１年前に進行癌の状態で不安定になっていたこころのサポートのために、山王病院堤院長よりご紹介いただきました Ｓ さんが懸命の闘病生活の末、天に召されました。

目次

□ 代表主侍医のつぶやき
□ 健やかな睡眠のために
・堀江 Dr.
□ 事務局からのお知らせ
―医学塾のご案内
―年末年始の業務のご案内

わずか1年のお付き合いでしたが、とても気遣いの深い方で、自分が厳しい病状にあるにもかかわらず、周囲の人たちへの愛情ある言葉や行動に心を打たれることが多く、ご主人様はじめ周囲の方々とまるで昔からの身内のようにお付き合いさせていただきました。亡くなる数日前からは病院にて頻繁にお会いすることになりましたが、病床に駆けつける方々は、本当に心からＳさんを慕っていると痛切に感じました。「太陽のような方だった」という声がとても印象的でした。

私の母は、私が大学6年生の時55歳で急逝しました。自分で言うのもおこがましいのですが、愛情深く遠慮がちで周囲の者への配慮に満ちた母でしたので、Ｓ さんとイメージが重なりました。母は Ｓ さんのように綺麗でスマートではなく、かなり太ってはいたのですが。ご主人様や娘さん、そして周囲の家族同然の人たちの悲しみを見ていると、2週間も経たない前に、枯れるほど涙を流したのに、まだ出る涙があるのかと思いました。告別式でのご主人様のご挨拶の時は泣き声をこらえるのがやっとでした。これほど参列者が心から涙するお葬式にも感動しました。

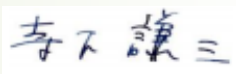
今年の5月17日に、1年前に古くからのメンバーのご紹介で進行癌の状態でご相談をお受けしました Ｔ さんが天に召されました。Ｔ さんも Ｓ さんと同様、心優しく、自分の病状を忘れているのかと思えるほど、ご家族や周囲の人たちへの気遣いの深さに驚かされました。亡くなられる数日前に病院にお伺いした際には、話すことができないのに「先生に椅子を」「先生にお茶を」とご家族に目や表情やかすかな声で合図されます。自分にはとても出来ないことだなあと感銘を受けました。

そんな優しく素敵な奥様を亡くされたお二人のご主人様の悲しみの深さを自分に置き換え想像しただけで胸が張り裂けそうになります。でもお二人とも立派にこの悲しみを受け止めつつ、日々の生活に戻られる努力をされています。

今の医療技術で出来得るだけのことは尽くされたと信じていますが、残念ながら医療自体の限界を認めざるを得ません。しかし、医療満足度 100%を目指して、「信頼」「尊敬」「感謝」に値するよう誠意を持って最大の努力を続けたく思っています。合掌。

年末のご挨拶が湿っぽくなってしまいました。しかし、これは明るい来年以降に向けての思いであるということをご理解いただきご容赦いただければ幸いです。

もう一つ、ご報告です。私にとっても事務局にとっても嬉しいご報告です。前回の通信で、医学塾のご報告をいたしました。古くから特別なご契約をいただいて私の活動を支援いただいている Ｙ 様から「医学塾は、とてもよい活動だ。こういったことを広めていくのを応援したい」というお褒めの言葉をいただきました。私はもちろん、スタッフ一同大喜びで、来年以降のプログラムを懸命に考えているところです。講師の主役は若手に移しながら、私は塾生を増やす広報活動にも力を注ぎたく思っております。ご契約メンバーの皆様のご参加はもとより、皆様の会社のスタッフやお知り合いの方を塾生にご紹介いただければたいへんありがたく存じます。

平成 26 年 12 月 吉日 

【 健やかな睡眠のために③ 】 － 堀江 Dr.

皆さんこんにちは。前回は、睡眠および睡眠障害の概説と、睡眠の重要性についてお話ししました。

今回からは、連載第 1 回目でお示しした「睡眠障害対処 12 の指針」の各項目についての解説をしてまいります。睡眠についての正しい知識を身に着け、からだとこころの健康づくりを目指しましょう。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

1 日の睡眠時間については、日本の成人 28,000 人を対象にした研究において、6 時間以上 8 時間未満の範囲におよそ 6 割が入り、全体としては 7 時間前後をピークにした広い分布となっていることが示されています。

夜間に実際に眠ることのできる時間は、加齢で徐々に短くなることが多くの研究で示されています。世界各国の研究をまとめた研究では、15 歳で約 8 時間、25 歳で約 7 時間、45 歳で約 6.5 時間、65 歳で約 6 時間と、だいたい成人してから約 20 年ごとに 30 分程度の割合で夜間睡眠時間は減少するようです。また、加齢とともに早寝早起きの傾向が強まり朝型化することがわかっています。日本人を対象にした研究でもヨーロッパ人を対象にした研究でも、その傾向は特に男性でより強いことがわかっています。

睡眠時間は生活様式によって影響を受けます。睡眠不足が続くと、より長い睡眠が必要になることがわかっています。日中活発に過ごした場合、より長い睡眠が必要になることも、いくつかの研究で示されています。また、季節によっても睡眠時間は変化します。アメリカの大学生を対象にした研究では、夏に比べて冬に約 25 分睡眠時間が長くなることが示されており、その原因としては日長時間の短縮が考えられています。

睡眠が不足すれば、さまざまな心身の問題が生じる一方で、長く眠ることを意識しすぎると睡眠が浅くなり中途覚醒が増加します。必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。昼過ぎにある程度の眠気を感じることは自然なことですが、昼過ぎ以外の時間帯でも強い眠気におそわれる場合には、睡眠不足の可能性があります。およそ 7 時間前後の睡眠時間が標準的なようですが、年をとると睡眠時間が少し短くなることは自然なことであり、人それぞれに必要な睡眠時間は異なっているため、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番ということです。

では、続きは次回に。

【事務局からのお知らせ 】　　－ 事務局

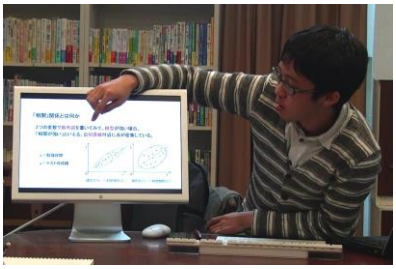
【医学塾のご案内】

弊事務所では、正当な医学知識を学ぶ少人数寺子屋式の医学塾を毎月2回、開催しております。基本的な医学知識と、最新の医学知識をおりまぜながら分かりやすい講義をこころがけています。

普段、医療を受ける中での疑問やセルフケアの方法を講師と密に話すことができるまたとない機会です。主侍医倶楽部会員の皆様は無料にて受講できますので是非この機会にご参加ください。

新年1月は、以下の2日程にて行います。

① 2015年1月　6日（火）　18:30～
② 2015年1月29日（木）　18:30～　※ 変則日程
※ 原則毎月第1火曜日と第3木曜日に開催しています。



【 医学塾の公式 Facebook ページができました 】

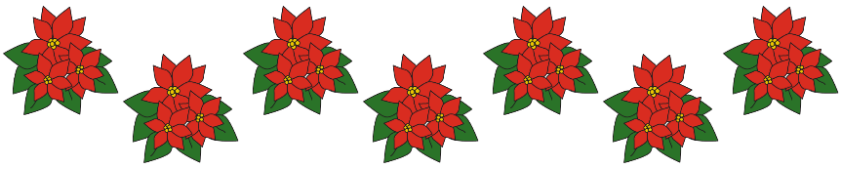
「教養のための医学塾（寺下医学事務所）」と Facebook 内で検索すると、下記のページが出てきます。医学塾の情報を随時更新してまいりますので、「いいね！」をよろしくお願いします。

【年末年始の業務のご案内】

平素より弊事務所の活動にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございます。弊事務所の年末年始の営業は下記のとおりとさせていただきます。

〇年内営業：　2014年12月29日　17時 まで
〇年始営業：　2015年　1月　5日　　9時 より

来年もどうぞよろしくお願いいたします。



◇季々のうた　師走（お坊さん＝師が忙しくなり東西を駆け回る意から）◇

数ふれば　我が身に積もる　年月を
送り迎ふと　何いそぐらん　（平兼盛「拾遺和歌集」）

兼盛は、平安中期の歌人で三十六歌仙の一人で素直な歌が多い。年月が自然と降り積もって年齢を重ねていくのに、どうして慌ただしく準備をしているのだろうか。年月を重ねるのに急ぐ必要もないのに、年末はなぜか気が急くのは今も昔も変わらない。一度ゆっくり立ち止まって、流れる年月に思いを馳せてみたい。　【江本】

寺下医学事務所

［会社住所］
千代田区富士見 2-12-6
［電話番号］03-3511-1500
［FAX 番号］03-3511-1502
［メール］info@drkenzo.com
［URL］http://drkenzo.com/

寺下謙三クリニック

医学事務所に併設
*完全予約制です。
お電話で必ず診察日時をご予約ください
［電話番号］03-3511-1501
*土・日・祝祭日・年末年始を除きます。

【第 143 号編集 江本 駿】