



# 我慢のシー所

がまん どころ  
ほめられたことではありませ  
んが、私の子供の頃、立ちシヨ  
ンは見慣れた光景でした。



## キジ撃ち

三男の畑に今年もキジが来て  
いるとの事で、私も見に行きま  
した。生憎キジは現れませんで  
したので、「キジを撃ちに行こう  
かな？」と私は崖の方に向かっ  
て行きました。

三男は怪訝そうに、「鉄砲もな  
いのに、どうやって撃つん？」  
と尋ねました。そうか、この年  
代には、「キジを撃ちに行く」と  
か、「花を摘みに行く」とかは、  
もう通じないのだと得心し、「キ  
ジ撃ちは立ちシヨンをする事じゃ  
」と言うと呆れた顔をして見てい  
ました。

放課後、寄り道をして遊んだ  
後、皆で並んで尾水道道に向け  
て一斉放水をしたのも、小学生  
時代の懐かしい思い出です。下  
に目を掘っている人がいなければ、  
叱られることもありません。  
時に風向きが変わって、反りシブ  
キを浴びることはありませんが。

## 憧れのハワイ空路

私が50才になったのを記念し  
て、初めて家族でハワイに行き

ました。お決りの観光コースの  
中に、某教会主催のポリネシア  
ンシヨールというのがありました。  
教会と言っても、広大な敷地  
の中に川が流れています。ハワ  
イ周囲のポリネシアの島々の人々  
が、各々の民族衣装を身に付け  
て、次々と舟に乗って下ってき  
ます。  
少し退屈しましたが、約2時  
間のシヨールが終わり、我々も帰  
路につきました。  
バス乗り場までかなりの距離  
を歩かねばなりません。ソフト  
ドリンクをしこたま飲んだ私は、  
もよおしてきました。ガイドが  
言っていた「トイレが少ないの  
で、ある所では必ず済ましてお  
くように。」との言葉が頭をよぎ  
ります。  
ハワイで立ちシヨンをすると  
逮捕されるからと、三人の子供  
達にトイレを探しに走らせまし  
た。次々に帰って来て異口同音  
に「ないで」  
私は足をバタバタさせて待つ  
ていましたが、突然走り始めま  
した。頭が真っ白になり乍ら目  
指すバス停に向かって猛ダッシュ

しました。神様のお陰か、バス  
停のトイレに飛び込み、何とか  
間に合いました。出るわ、出る  
わ。正に馬の小便長野景です。  
海外旅行に行ったら、まずはト  
イレの心配を！ 大変いい教訓  
になりました。

## 小便少女

林芙美子の一家は、九州から  
大阪へ向かう列車から、国旗が  
たくさん並んで賑やかそうな町  
を見て、途中下車をしました。

父親は景気の良さそうなので、  
この町でひと儲けしようと思ん  
だのです。尾道駅に降り立つと、  
父親は早速アコーディオンを肩  
にかけて、怪しげな薬を売りに  
出かけて行きました。

残された芙美子と母親は、駅  
の周囲の海岸沿いをブラブラし  
て暇をつぶしていました。商売  
がうまくいったと見え、父親は  
なかなか戻って来ません。

芙美子：「小便がしたか」  
母：……「かまうことなか」  
そこへせいよ。(略)「馬の  
小便のごつある。」

芙美子：「ほんでも長いこと  
きばったとじゃもの」(略)  
白い小山の向こうから霧を  
散らした尿が、キラキラ光っ  
て棧橋をぬらしている。(略)

股間を心地よく海風が吹いた。  
作家にかかるとシッコも文学  
の香りがします。

## 過活動膀胱

我々の身体は加齢に伴って、

機能が鈍くなったり、大きさが  
縮んでいく臓器が殆どです。  
例外なのは、尿を貯めて出す、  
膀胱と前立腺です。

膀胱が尿を貯める容量は、芙  
美子や私のようにギリギリまで  
我慢して600〜700mlです。しかし  
老化してくると、膀胱が反って  
敏感になり、膀胱内の尿量が200  
mlでも尿意をもよおしてきます。  
これが過活動膀胱OAB(オー  
バーアクティヴ・ブラダー)  
です。

トイレに通う回数が増え、尿  
を我慢する働きも低下するので、  
出たいと思ってトイレに立ち上っ  
た途端に漏らしてしまうことが  
あります。高齢の女性が、トイ  
レのないバス旅行を敬遠するの  
はこのためです。

一方男性は、前立腺が大き  
なり尿道を圧迫するので、尿が  
出にくくなってきます。公衆ト  
イレで、お年寄りの後に並んで  
いると、いつまで経っても終わ  
らないのをよく経験します。

治療としては、膀胱の蓄尿量  
を増やして、排尿回数を減らす  
薬や、前立腺の大きさを縮小さ  
せて尿をスムーズに出させる薬  
など、色々開発されています。

下の話は、なかなか言い出し  
難いものです。私も時々診察時  
に、夜間の尿の回数や、尿の出  
具合を尋ねるようにしています。  
いずれも加齢現象ですから、ど  
うか遠慮せずに申し出て下さい。  
良く眠り、美味しく食べて、  
スッキリ出すのは生活の基本で  
す。

多くの地域で梅雨明けが間近に迫り、日差しも日増しに夏らしくなりました。今年の夏も暑くなると予想されていますが、デイルームでは早くも熱気であふれています。額にキラッと光る汗をかき一生懸命リハビリに取り組む姿にスタッフも背中を押されます。夏バテに負けず皆様と一緒に元気に頑張っていきたいと思えます。

さて先月、デイサービスでは作業レクレーションに紫陽花作りをしました。色とりどりの折り紙と模造紙を使い、細かな作業などは分担して行いました。全体的なバランスを考えて形を整えていきます。花びらや虹など糊付けをする時は慎重に丁寧に作業し地道にコツコツと仕上げていきました。徐々に色鮮やかになり完成に近づくと「綺麗じゃね。後少し」と期待に膨らむ声が聞こえます。一人ひとりの個性が光った季節にピッタリの作品が完成しました。綺麗な紫陽花のおかげで、デイルームは雨空の日でも心はさわやかに晴れ渡ります。次回の作品はひまわりを作る予定です。楽しみです(\*^\_^\*)

一方、デイケアでは前回の間違い探しに続き認知症予防に力を入れております。先日はレクの時間に"かるた"を皆様と楽しみました。かるたの取り札は懐かしいアイロンや蓄音機、大八車など、昭和初期に活躍した生活用品が並び

ます。皆様「ゲームだから」と笑顔でスタートしましたが、前傾姿勢でやる気満々(笑)職員が一枚一枚読み札を読み上げていきます。「あ!」「ああ来たぞ、アイスキャンディー、ラムネ売り…」すかさず"バシッ"と札を弾く音が響きます。皆様、それはもう手が早いこと(汗)ゲームが中盤に差し掛かると「すぐそこにあるよ」「右見て、右」「ほれ、目の前にあるじゃろあ」といつの間にか応援席の方も参加されていました。一枚引くごとに「子供の頃にあったね」「懐かしい」「今の若い人は見た事ないじゃろう」と会話に花が咲きました。楽しかった記憶や中には辛かった体験などありましたが思い出を語り合う時の皆様の目は輝いておられました。また定期的に開催して素敵なお話をお聞かせしたいと思います。

横路 正和



## ★東洋医学入門

～その102～

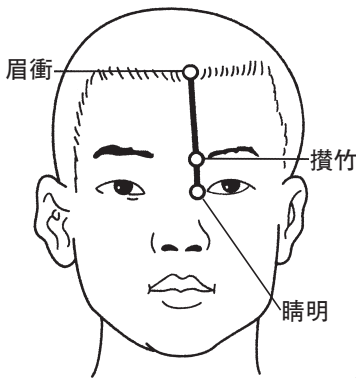
鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の太陽膀胱経

睛明(せいめい)……「睛」は眼、「明」は明るいことを指します。この経穴は内眼角の上方にあり、視力を回復させる作用があるのでそう名付けられたといわれています。別名として「泪孔」とも「涙空」とも言われていて、涙管の起始部であり涙管閉塞などに効果があるとされています。しかし、顔面部にあるため灸などはせず、浅く鍼を刺す程度の刺激を加えることが多いです。また、涙管閉塞以外にも眼疾患全般に効果があります。緑内障、網膜出血、視神経萎縮などに使用されることがあります。詳しくは、風池・顛息・角孫・太陽・攢竹と組み合わせると網膜炎眼底出血を、風池・瞳子膠・攢竹と組み合わせると視神経萎縮を、合谷・光明と組み合わせると緑内障を治療します。

攢竹(さんちく)……「攢」は集合する、密集するとの意味で、「竹」は眉毛が竹のように密集していることから、この名がついたといわれています。別名も多く、「員在」「始光」「夜光」「明光」「始元」「元柱」「員柱」「眉本」「眉沖」「小竹」などと呼ばれることがあります。攢竹穴は眼疾患に対してよく効き、使用されることが多いです。主に外眼疾患や頭痛などによく用いられます。魚際・太陽と組み合わせると急性結膜炎を、承泣・睛明を組み合わせると涙嚢炎を、上星・合谷を組み合わせると前頭葉を治療します。また、この経穴を刺絡して少量瀉血することも非常に良い効果を得られることが多いです。くしゃみなどが続く場合なども、この穴に鍼をすると効果があります。

眉衝(ひしょう)……「衝」は突き上げる意味です。この経穴は眉頭の直上の髪際に入ること5分にあり眉毛を動かすと、この場所まで突き上げる様な動きがあるのでこの様な名が付けました。頭痛、目眩、鼻閉などに用います。



## お知らせ



7月29日(日)は当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。

8月14日(火)、15日(水)はお盆休みです。お薬切れのないようお願いします。

最近猛暑に加え、各地で集中豪雨の災害が起きています。万一に備え防災グッズを整備しておきましょう。



緊急連絡先 (院長の携帯番号) 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>  
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156