



医師会シンボルマーク

みんなの健康

横浜市医師会
今井三男 会長

英語学者・評論家
渡部昇一 さん



新
春
対
談

健康で幸せに生きる

明けましておめでと
うございます。
 去年は相次ぐテロや
 地球温暖化による異常
 気象の多発など様々な
 出来事に揺れた一年で
 した。年頭に当たり、
 今年こそは平穏で平和
 な世の中であって欲し
 いと願わずにはいられ
 ません。
 さて本誌恒例の新春
 対談は、ゲストに英語
 学者で、評論家の渡部
 昇一さんをお迎えしま
 した。
 渡部さんはただいま
 77歳。膨大な蔵書を持
 ち、本に囲まれた知的
 生活を楽しむ一方、晩
 年の暮らし方を説いた
 「95歳へ！」を出版する
 など元気いっぱいです。
 そこで横浜
 市医師会の今
 井三男会長と、
 健康で幸せに
 生きる方法に
 ついて語り合
 っていました。



司 会
横浜市医師会
広報担当常任理事
玉城 嘉和

No.203
新春号

健康の仲間たち
太極拳で健康人生、老後を楽しく、元気良く
こんな時どうする？
テニスをしたことはないのにテニス肘といわれた

新春対談「健康で幸せに生きる」

「子供時代の思い出」

玉城 「みんなの健康」の新春対談にようこそ。年の初めですし、今日は放談会ということで、明るく、ざつくばらんな話をお願いします。まず、おふたりの子供時代の思い出から伺いましょうか。渡部さんはどちらのご出身ですか。

渡部 山形県の鶴岡です。両親はさらに山奥の出で、夏休みに祖母の生家へ遊びに行く、よく鮎を焼いて食べさせてくれました。

ただ当時は水道もなく、紙なども大変な貴重品です。そのため、祖母の生家では木の葉をトイレの紙替わりに使っていました。それが子供心に強く印象に残っています。

玉城 小さい頃は体も弱かったそうですね。

渡部 虚弱児でした。と言うより、栄養不良児に近かったかも知れません。

今井 栄養不良？ そんなに食糧事情が悪かったんですか。

渡部 いえ、わが家の特



英語学者・評論家 渡部昇一さん

殊事情です(笑)。母が肉や卵を食べる習慣のない集落で育った関係で、わが家の食卓には肉類が一切出ません。それで子供の私も自然に肉や魚が嫌いになり、小学生の頃はガリガリにやせていました。

油を飲まされました。あれは苦痛でしたね(笑)。でも、旧制中学に進学してから柔道部に入り、体も丈夫になりました。玉城 今井会長は岐阜県のご出身ですよ。今井 ええ。高山線の白川口駅からバスで1時間ほど行った山の中の小さな村。そこが私の生まれ故郷です。

近くに有名な下呂温泉があります。子供の頃は腕白坊主で、勉強はそっこのけで遊んでばかり。ふだんは近所の仲間たちと大好きな野球に熱中していました。また医者だった父親に連れられて、よく川魚取りやキノコ狩りに出かけました。私が子供の頃は、みんなが

渡部昇一さんのプロフィール

昭和5年(1930)山形県鶴岡市生まれ。上智大学文学部英文学科卒。同大学院西洋文化研究科修士課程修了後、西独のミュンスター大学、英国のオックスフォード大学に留学。その後、母校の上智大に戻り、講師、助教授、教授を歴任。この間、昭和44~45年にはフルブライト交換教授として、米国各地の大学で講義を行う。上智大名誉教授、Dr.Phil.、Dr.Phil.h.c.、イギリス国学協会会長、日本ビプリオフィル会長、日本・インド親善協会理事長、日本財団理事など役職多数。

専門の英語学以外にも、歴史や社会・政治評論など幅広い分野で活躍。「知的生活の方法」「学ぶためのヒント」「日本史から見た日本人」など著書も多く、「腐敗の時代」で第24回日本エッセイストクラブ賞に輝いたほか、第1回正論大賞も受賞。



「95歳へ!」(飛鳥新社刊) 渡部昇一さん著

新春対談「健康で幸せに生きる」

貧しい時代でしたが、そうした山の恵みをタンパク源にして一応、健やかに育ちました(笑)。

玉城 渡部さんは少年時代から大変な読書家だったそうですね。

渡部 私が本好きになつたのは父の影響です。父は「本なら何でも買ってやる」という考えの持ち主で、本屋の店主に「この子が欲しい本は何でも渡してやってくれ」と頼んでいました。お陰で、本には不自由せずに済みました。

それと旧制鶴岡中学時代の恩師の影響もあります。この先生の家で、私は初めて本物の書齋を目の当たりにし、えらく感激しました。以来、自分もいつかは立派な書齋を持つと考え、読書にのめり込みました。

その後、上智大学で英米文学を学ぶようになってからも、専門書はもちろんのこと、和漢洋の本を読み漁ったものです。

玉城 今井会長の高校・大学時代はどのようなものでしたか。

今井 高校は家から遠く

離れた場所にあり、通学ができません。それで学生寮に入りました。ところがここが楽しくて仕方がない。毎日が修学旅行のような気分(笑)、勉強には全く身が入りませんでした。

そこで、これでは医大に合格できないと考え、ふつうの下宿屋に移りました。

渡部 会長さんは、どうして医者になろうと思った

んですか。

今井 うちが代々医者の家系で、先ほどお話ししたように父も医者でした。父は私が小学5年生の時に亡くなり、私に育つた環境に育つたため、高校時代には医者になるのが当然と

考えていました。ところが、寮で遊び過ぎたため、医大をめざすには学力不足です。それで勉強

に励もうと寮を出たわけですが、下宿先のご主人がまたま隣の高校の数学の先生で、勉強をみてもらうことができました。

玉城 それはラッキーでしたね。

今井 そうなんです。お陰で一浪はしたものの、横浜市大の医学部に入学できました。ただ大学時代は、野球部に入って野球漬けの

毎日。あまり勉強はしませんでしたね(笑)。

「幸福論について」

玉城 では話題を変えて、幸福論を。渡部さんは幸福について一言お持ちですが、人の幸せとは何か、あるいは幸せな生活を送るには何が大切とお考えですか。

渡部 私は学生時代に、ヒルティや幸田露伴の幸福論を読み、大変感銘を受けました。とりわけ素晴らしかったのは、露伴の幸福論です。

露伴はまず、幸運はどうすれば引き寄せられるかについて、どんな出来事も他人のせいにならず、自分で引き受けることだ、と説いています。その上で、惜福「分福」「植福」の3つの実践をススメています。

惜福とは、文字通り福を惜しむこと。宝くじで1億円当たったら、全部使ってしまうわず、2千万円くらいは貯金に回す。つまり福を大事にする精神です。

分福は、いい事があつたら一人占めにせず、人様に

横浜市医師会 今井三男 会長



も福を分け与えること。そして、植福とは後世の人々の幸せのために、福の種を植えることであり、3つの福の中でもこれが最も大切と言っています。

今井 3福ですか。素晴らしい教えですね。早速、座右の言葉として胸に刻み、私も折にふれて実践に努めたいと思います。

「私の健康法」

英語学者・評論家 渡部昇一さん



玉城 さて、おふたりとも大変に元気で、それぞれの世界で活躍されています。何か特別な健康法をなさっているのですか。

今井 どんな体操なんですか。

渡部 相撲で言う「股割」です。床にベタツと座り、両足を左右に開いて、上半身の前屈と起き上がりを繰り返す。この体操を毎日続けたお陰で、体がとても柔らかくなりました。

今井 今では腰を下ろして、両足を180度近く開き、上体を前に倒すと、ヘソとあごがベタツと床に着きます。



今井 本当ですか？

渡部 嘘じゃありません。何ならこの場でやって見せましょうか(笑)。

玉城 歩行禅と言つのはどんな健康法ですか。

渡部 名前は仰々しいですが、要するに散歩です。私はドイツ留学中に恩師の散歩のお供をして、2時間くらい森を歩き回りました。以来、散歩が大好きになり、今も続けています。

意識的に散歩に出るため、いろいろ工夫もしています。例えば、自宅にコーヒー豆を置かず、コーヒーが飲み

たくなると、タクシーで繁華街のコーヒー店へ行く。そこで軽い本を読んでくつろぎ、帰りは家まで40〜50分歩きます。

そうやって歩いてみると、様々な思いが頭に浮かび、グッドアイデアがパツとひらめいたりする。まさに歩きながらの瞑想の時間です。それで座禅ならぬ歩行禅と名づけたわけです(笑)。

今井 健康のためには、やはり歩かないとダメですよ。私も散歩をしようと思っんですが、毎日が多忙でなかなか時間が取れませ

横浜市医師会 今井三男会長



ん。それで趣味のゴルフの時に、一生懸命歩くように努めています。

それはよく眠ること。睡眠は私の健康法の一つです。

快眠を得るために、就寝前にお酒を少々。そうすると朝までぐっすり眠れます。

渡部 昼寝も健康にいいですよ。30分くらい寝ると、頭がスッキリ。私は大学院時代から昼寝を習慣にしています。昔、ドイツに留学したら、向こうの先生方も

みな昼寝を日課にしています(笑)。

「95歳まで生きよう！」

玉城 ところで、渡部さんは昨年、「95歳へ」という本をお書きになりましたよね。幸福な晩年を過ごすためのテクニク本で、評判を呼んでいます。95歳なのですか。渡部 あれは、これから定年を迎える団塊世代への

応援歌のつもりで書いた本です。題名をなぜ95歳にしたかと言つと、そこまで生きるのが理想だからです。

私はこれまで多くの高齢者と対談をしてきました。そこで得た結論が「95歳まで生きる」だったんです。

人間、80歳だと、まだ病気に苦しみながら死ぬ方が多い。90歳だと病の苦しみや死への恐怖は薄らぎますが、まだ生きることへの未練があります。

ところが、95歳になると、死が苦でも恐怖でもなくなり、生への未練もありません。つまり、実に穏やかにあの世へと旅立てる(笑)。それで95歳まで生きることが目標にして、そこまで健康に過ごすための方法を幾つか紹介したんです。

今井 95歳まで生きるんですか。私はいま66歳ですから、あと29年もある。こりゃあ大変ですね(笑)。

渡部 私だって、あと19年。ですから健康に気遣いながら、一生懸命頑張っているわけです(笑)。

玉城 最後に今後の抱負を簡単にお願いします。渡部 本の執筆や東京裁判のことなど、まだまだやらなければいけないことがたくさんある。本当に忙しいですよ(笑)。

今井 横浜市医師会会長として、360万市民の命と健康を守るために全力を尽くす。それが私の抱負です。

玉城 では、これで新春対談を終わります。ありがとうございました。



太極拳で健康人生 老後を楽しく、元気良く



緑ほのぼの荘太極拳OB会(緑区)

角田 裕昭 先生

ゆったりとした動作で、心身を鍛える太極拳。もともとは中国古来の武術ですが、どこでも手軽にできる健康法として人気が高く、中高年層を中心に愛好者が増えています。

月2回、定例教室を開催

JR十日市場駅に近い横浜市の人福社センター「緑ほのぼの荘」。寒さが厳しさを増した11月半ばの火曜日、

昼前から3階の機能回復訓練室で太極拳の練習が始まりました。

この日、集まったのは熟年の男女10数人。同センターで活動を続けている「太極拳OB会」の面々です。

広いフロアいっぱいになり、太極拳歴が30年以上のベテランの先生・角田裕昭さん(66)の動きに合わせて、腰を落として両手を前へ突き出したり、腕を回したり、あるいは片足立ちになったりと、太極拳特有の動作を繰り返します。

超スロービデオのように動きはゆっくりですが、中腰で休みなく全身を動かすため、運動量は相当なもの。10分も続けると、じつとりと汗ばんできます。

太極拳OB会は、緑ほのぼの荘の太極拳教室の修了生たちが中心になり、平成19年春に誕生しました。

会員は60〜70代の男女合わせて15人。第1・

3火曜日の月2回、定例の教室を開いて午前11時45分からの約1時間半、角田さんの指導で太極拳に打ち込みます。

内臓元気に、足腰強化の効用も

太極拳は17世紀の中国で、武術として生まれました。中腰で円を描く動きを特色とし、動作はゆったり、柔らかですが、腹式呼吸が基本のため、内臓が刺激されて血の巡りが良くなり、足腰の強化にも役立ちます。



その効用について、角田さんは「五臓六腑の働きが活発になり、体の内側から元気になれる。また老若男女を問わず、誰でも手軽にできるので、健康法として、こんなにいいものはありません」ときっぱり。

発足時からメンバーの吉田信子さん(73)も「太極拳を始めて、体が軽くなった感じ。最近はお母さん、姿勢が良くなった」と言

われます」と嬉しそうです。太極拳OB会のモットーは「明るく・楽しく・元気良く」。休憩時間には角田さんの「ミニ講座」もあり、健康や旬の食べ物、スポーツなど楽しい話題で盛り上げられます。

「これからも助手の女房の真里子と二人で皆様と一緒に稽古に励んでいきたい」と角田さん。暮れには忘年会を楽しみ、2月半ばには会として初の発表会も。太極拳で結ばれた「健康の仲間たち」は明るく、元気いっぱいです。



待合室

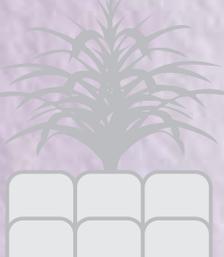
あけましておめでとうございます。

昨年は医療に関して残念な報道がありました、今年こそはそんなことの無いようにしたいものです。

飛鳥から平安の時代、民衆の医療は「僧医」「看護僧」と呼ばれる特別な修行をした僧侶によって行われていました。仏典の中にはその教義とともに彼らに対する厳しい倫理規定が盛り込まれていました。また同じように病人に対しても僧医や看護僧の指導に良く従って療養すべしと説いているのです。つまり病人と医療者が互いにモラルを持って向き合えば、そこによりよい医療環境が生まれると教えているのです。

昨年8月に奈良で妊娠7ヶ月の女性の不幸な死産の事例が大きく取り上げられ、医療体制に大きな疑問が寄せられました。さらなる医療体制の充実を実現していかなければならないと思います。一方、その後の調査から(日経メディカル2007年10月)この女性はご自分の妊娠週数を思い違いして産科をまだ受診していなかったこともわかっています。もう少し早くに主治医と出産予定病院が決まっていればと、大変残念な思いです。

今年こそは飛鳥時代を見習い、患者側と医療者側とで力を合わせてよりよい医療環境を作っていきたいものです。(電信柱)



こんな時どうする

テニスをしていないのに テニス肘といわれた

横浜スポーツ医会 河野 卓也

テニス肘ってなに？

正式な診断名は「上腕骨外側上顆炎」といいます。テニスでバックハンドを打つときに使う手首を返す(手関節を背屈する)筋肉が、肘の外側に付いています。この動作を繰り返すと、筋肉に引つ張られて、筋肉の付着部の上腕骨外上顆に炎症が起こり、テニス肘が発症します。

テニスをしなくても
テニス肘になるの？

テニスやバドミントンなどのスポーツで発症しますが、実は整形外科を訪れる患者さんの中で最も多い方は家庭の主婦です。タオルや雑巾を絞る、フライパン

を持つアイロンを持つなど

の家事をする動作で発症します。また、会社員がパソコンを使うときの手首の姿勢も誘因となります。

若い人に多いの？

30歳代から50歳代に多い疾患です。この年代は、筋肉の付着部の老化による変性が始まりですが、まだ若いので強力な筋肉の引つ張る力によって炎症が生じやすいのです。より若い年代の人は老化が始まっていないため発症しにくく、逆に高齢者は筋力や活動性が低下するので発症しにくくな



ります。ちょうど、老化が少し始まるけれども、まだまだ若いという年代に発症しやすいのです。ですから、特に思い当たる原因がなく、今までと同じような生活をしていても発症することがあります。

どういう
治療法があるの？

まずは、痛む動作を少なくして負担を減らすこと、手首を反対に向ける(手関節掌屈)ストレッチ、湿布・軟膏などの外用剤、温熱・

レーザーなどの物理療法、テーピングやエルゴバンなどの装具療法です。テニスプレーヤーは練習量を減らすこと、主婦はタオルの絞り方や物の持ち方を変えること、会社員はパソコンを使うとき手首パッドを用いたり大き目のマウスを使うことです。

残念ながらこのような保存療法には速効性はありませんが、早く治すには局所麻酔薬とステロイド薬糖質コルチコイド)を注射する方法があります。余談ですが、この注射薬をトップアスリートに使用する場合は、事前申告すれば使用可能であり、ドーピング禁止薬物ではありません。症状が長引くようでしたら、整形外科医とよく相談することを勧めます。

訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19カ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045・201・7366

tvkテレビ メディカルチェック 「みんなの健康」

12・1・2・3月の放送予定

12月	21日	コンタクトレンズ眼障害(2)
	28日	年末年始の救急
1月	11日	新年のご挨拶
	18日	潰瘍性大腸炎
	25日	クローン病
2月	1日	突発性難聴について(1)
	8日	突発性難聴について(2)
	15日	みずいばは痛くなくとれます
	22日	いばの治療
	29日	うつ病(1)
3月	7日	うつ病(2)



毎週金曜日午後1時20分より
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

がん検診を受けてみませんか?

死亡原因では、がんで亡くなる方が最も多く、横浜市では平成18年には約8,000人の方が亡くなっています。がんの早期発見には、がん検診を定期的を受診することが有効だと言われています。皆さんもがん検診を受けてみませんか?
横浜市でも、死亡率を減少する効果が確認された方法で、がん検診を実施しています。職場等ではがん検診を受診する機会がない方が対象です。

検診の種類	受診できる方	受診できる場所 ¹⁾	検査内容	負担額 ²⁾
胃がん検診	40歳以上の男女 (年1回)	検診車	胃部間接X線	1,570円
		実施医療機関	胃部直接X線	3,140円
肺がん検診	40歳以上の男女 (年1回)	各区福祉保健センター 市民病院がん検診センター	胸部X線	680円
			胸部X線+喀痰	1,350円
大腸がん検診	40歳以上の男女 (年1回)	実施医療機関	便潜血検査	600円
子宮がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回)	実施医療機関	子宮頸部	1,360円
			子宮頸体部	2,620円
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	実施医療機関	視触診+マンモグラフィ ³⁾	1,370円

- 1 検診の実施日等は、医療機関、各区福祉保健センターへお問い合わせください。
- 2 70歳以上の方は無料です。また、生活保護世帯の方、市民税・県民税非課税または均等割のみ課税世帯の方、65~69歳で老人保健法医療受給者証をお持ちの方も、各区福祉保健センターで手続きすれば無料で受診できます。
- 3 乳がん検診は、視触診とマンモグラフィがセットになっています。どちらか一方だけの受診はできません。

詳しくは、健康福祉局保健政策課 ☎045・671・2453
または各区福祉保健センターへお問い合わせください。
がん検診ホームページ <http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/14594.html>

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時

青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707
緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時

金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785
戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

神奈川県医師会中毒情報相談室【24時間対応】
☎(045)262-4199

横浜市歯科保健医療センター
休日・夜間救急歯科診療 ☎(045)201-7737
休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療に対応する 「基幹病院」

昭和大学横浜市北部病院	都筑区茅ヶ崎中央35-1	☎(045)949-7000
横浜労災病院	港北区小机町3211	☎(045)474-8111
済生会横浜市東部病院	鶴見区下末吉3-6-1	☎(045)576-3000
横浜市立市民病院	保土ヶ谷区岡沢町56	☎(045)331-1961
国立病院機構横浜医療センター	戸塚区原宿3-60-2	☎(045)851-2621
横浜市立みなと赤十字病院	中区新山下3-12-1	☎(045)628-6100
済生会横浜市南部病院	港南区港南台3-2-10	☎(045)832-1111
横浜南共済病院	金沢区六浦東1-21-1	☎(045)782-2101

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時
横浜市救急医療情報センター【24時間対応】☎(045)201-1199