

スマイルタイムズ

No. 215

運動の大切さしみじみ

小児科 医師 中山 真理子

この2月5日～6日にかけて10年に1度の寒波が関東、甲信、東北の各地に多大な雪害をもたらしました。被災地の方々から心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。(毎年2月を越える豪雪地や、今冬は北海道の内陸の幌加内では-33.8℃を筆頭に-30℃以下の地点が10ヶ所もあったとのこと、当地の穏やかさに感謝します。当地はとうとう今冬は積雪20センチくらいの積雪が2回くらい、あとわずかの積雪が数回で済みました)

被害地ではその影響がまだ続いている中、今年もはや2月も下旬になってしまいました。日も少しずつ伸び日差しも明るさを増してきていて、季節は確実に移ろっているようです。春の訪れに身も心も弾む思いです。

寝不足の方もあったのではないのでしょうか。大きな感動と勇気を与えてくれたソチオリンピック、メダルにかかわらず自分の全てを出し切りやりおおせた顔、どん底からの再起など、選手それぞれのオリンピックまでの物語など、聞くにつけ、知るにつけ改めてスポーツの力、素晴らしさを私たちに教えてくれました。

さて、ひるがえって、スポーツ選手には程遠いにしても、運動の大切さを痛感する昨今、平均寿命がのびた現在、生活習慣病からの脱却はもとより、健康長寿を実現するために、運動の必要性が叫ばれています。ご高齢の方にお会いするたびに歴年齢にはとても見えない若々しい方がいらっしゃったりして個人差の余りに大きいのに驚きます。

80歳を超え、エベレストに登頂という偉業を成し遂げた三浦雄一郎さんのような方をまねるのは無理にしても、ボケずに元気で、自分の足でしっかり歩き、動き回りたいと強く思います。車イス生活になっている母に会うたびに、まさに“ピンピンコロリ”を実現できる方法はないものかという考えてしまう今日この頃です。

生きてきた歳月に比例して時の流れのスピードを感じること、その通りで、年々、一日、一週間、ひと月、一年が早く過ぎていくのをしみじみと感じます。どう少なめに見ても人生の半分以上は過ぎた今、終活をどうしたものかと思ひになります。寝たきりにならず、いつまでも自分のしたいことをしていけるにはそれなりの努力なしでは得られないものと思います。楽をしては得られないので気持ちを新たに頑張ることとします。常にチャレンジ精神で!!

6年後の2020年、東京オリンピック、その頃の自分を想像す

平成26(2014)年 2月26日(水) 発行

発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

「中山クリニック 小浜」で検索して下さい。

.....
ることは難しいのですが、何らかのスポーツを楽しんでいられるといいなと思っています。皆様もぜひ体を動かしてください。ストレスも吹き飛び、心身ともに元気になること請け合いです。いよいよ芽吹き春、新しいことを初めて見ませんか。

おぎのぎんこ
荻野吟子

さん のこと

本名・荻野ぎんさんは近代日本において医術開業試験(国家試験)に合格した最初の女性医師であり、運動家です。試験なしで開業していた女性医師は榎本住(すみ)さんほか何人かはおられたり、西洋医学を学んだ女医さんとしてはシーボルトの娘・楠本イネさんがいらっしゃいましたが、荻野さんは国認定の女医さんの嚆矢ということになります。

1851(嘉永4)年、武蔵野国幡羅郡(現在の埼玉県熊谷市)に生まれ、67年、同国北埼玉郡(同)の名主の長男と結婚しましたが、間もなく彼から淋病をうつされたため、離婚しました。その治療に順天堂医院に入院して婦人科治療を受けましたが、医師がすべて男性で、男性に下半身を晒すのが耐えられなかったところから女医を目指したのです。

75(明治8)年、東京女子師範学校(今の御茶の水女子大)の1期生として入学。79年、同校首席で卒業、軍医監の石黒忠恵(ただのり)に女医の必要性を説き、下谷練堀(ねりべい)町(現在の秋葉原)の私立医学学校・好寿院に特別入学、しかし、男子学生に混じりさまざまないじめにあい、艱難辛苦をなめて3年間で終了しましたが、医術開業試験受験願いを提出しても女性であることを理由に却下されました。3年目(3回目)にやっと合格というような時代でした。

荻野吟子



85年、湯島に「産婦人科荻野医院」を開業、吟子のことは新聞や雑誌で「女医第1号」として大きく扱われたので、繁盛し湯島は手狭になったので下谷に移転、キリスト教の洗礼を受け、布教活動、そして廃娯運動に取り組みます。90(明治23)年、39歳の時、13歳年下の同志社の学生、敬虔なキリスト教徒であった志方之善(しかたゆ

きよし)と周囲の反対を押し切って再婚しましたが、彼は理想郷をつくるという信念で北海道・利別原野開拓のため吟子を残し、単身渡道してしまいます。さまざまな苦勞をしましたが、最後はすべてうまくいかなくて終わりました。(小説で読みたい方は渡辺淳一『花埋み』—新潮文庫—どうぞ)

《あとがき》1) 真理子Dr. の文にもありますように当地、積雪は殆どなく過ごしよい冬でした。豪雪地のニュースが信じられないくらいでした。2) 当院ミニギャラリーは目下、内藤利博さん(若狭町兼田)の油絵です。カラー写真のような写真画です。