

# BETHEL 通信

## 2012 年 3 月号 (第 104 号)

松山ベテル病院 松山市祝谷 6 丁目 1229 番地 TEL089 - 925 - 5000

ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

## 春を待ちわびて



いよいよ待ちに待った「桜」の季節がやって参ります。桜は古来より日本人の心のふるさどです。自宅近くの道後公園も毎年、特に夜桜など花見客でごった返します。昔の「むら(村)」組織では、みんなで集まる花見は「ハレ(晴れ)の日」を表し、大事なコミュニケーション手段の一つだったと思われます。開花したばかりの桜の花の下で頂く食事はまさに春そのもので五感を刺激し最高です。原稿を書いている今(2月中旬)、梅の花がちらほら咲き始めています。

「春のわくわく感」それは新しい生命の息吹を感じることからも来ていると思います。私も春が近づくにつれ、まだかまだかと楽しみにしている事や、どうなるんだろうと気になる事など色々あります。「時は常に移ろう」だからこそ人間は本能的に常に新しい物・変化するものを求めるのでしょう。

今年の冬は大雪もあり大変でした。しかし桜の花は冬の厳寒を通り越さないと桜の花芽にスイッチが入らず開花しません。厳寒を乗り越えてこそあの可憐な花を咲かせるのです。これは人間にも例えられるかも知れません。人間も困難な体験(厳寒)をばねにさらに成長し成功する(花を咲かせる)人がおられます。松山が誇る俳句の巨匠「正岡子規」などはまさにその典型の人だと思います。

肺結核・脊椎カリエスの病魔に冒され体が蜂の巣状態になり激痛に悩まされました。モルヒネ等で緩和し家族(妹・母)の献身的な介護のもと、家で創作活動を続けました。寝たきり生活のまま多くの文士と交流を保ち、俳句の革新を成し遂げ後輩に引き継ぎました。

随筆の「病床六尺」には「・・・病気の境涯に処しては、病気を楽しむということにならなければ生きていても何の面白みもない。」(明治35年7月26日)と書かれ「悟り」の実体があり、常に自分を客観視できるユーモア精神があったようです。

人間の「生老病死」とは、古代ローマ人も言っていたように「葡萄の実が落ちて土に返りその土から又、葡萄の木が養分を吸って成長し新しい実を成らせる」生命の循環にほかなりません。まさに「万物流転」常に新鮮な前向きな気持ちで何事にも取り組んで行きたいものです。最後に申し訳ありませんが私の駄句を一つ掲げさせて下さい。

「老樹にも 可憐な桜花 今再び」

皆さんにも、素敵な春が訪れますように心よりお祈りしております。

(内科・在宅医 佐々木 徹)



# 花粉症なんかこわくない!!

シーズンを快適に乗り切るために①

## ① 花粉症はこうして起こる



上記によって、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御する、などの症状がでできます。

## ② 花粉の飛散量と症状の関係

関東地方を例にとると、2月頃からスギ花粉の飛散が始まり、4月下旬に飛散が少なくなります。そして、ヒノキ科花粉の飛散が始まり、5月末頃まで続きます。

くしゃみ、鼻みず、花づまりや眼のかゆみ、異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。



## ③ 花粉症のセルフケア

なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が大切です。油断は大敵。症状を軽くするためにがんばりましょう。

1. 外出時にはマスクとメガネ
2. 外出から帰ったときには、服をはたく
3. 花粉の多い日には窓を閉め切る
4. 花粉情報に注意する

### 花粉情報の要注意日

1. 天気:晴れまたは曇り
  2. 最高気温が高い
  3. やや強い南風が吹き、その後北風に变化した時
  4. 前日が雨
- 以上の事から、前日または当日の未明まで雨、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹き、気温が高くなる日(日本気象協会作成)が要注意日です。



コンタクトレンズ使用の方は、花粉がレンズと角膜の間で擦れるので、メガネに変えた方がよいでしょう。  
次回は花粉症の治療薬についてお知らせいたします。

( 薬 剤 課 )

引用文献: 協和発酵キリンHP・免疫アレルギー疾患予防 治療研究事業・日本アレルギー協会

## 外来からのお知らせ

◎ 3月精神科・神経科外来診療日のお知らせ（豊田 泰孝 医師）

3月7日（水）、3月21日（水）

◎ 3月の休診（2月22日現在）

3月16日（金）

内科

越智 拓良 医師

3月28日（水）

内科

三好 浩輔 医師

## ボランティア総会のお知らせ

❁ 日時

3月17日（土）

午後2時～

❁ 場所

松山ベテル病院

4階 チャペル

- 聖愛会各部署からのボランティア活動紹介
- 会計報告
- 懇談
- 音楽のひととき

【申込み・お問合せ先】

ボランティア委員会

☎ 089-925-5000（代）

Fax 089-925-5599



## 2月のイベント



2月20日（月）

松山教会『ぶどうの木』の皆様によるトーンチャイム、『monifa』の皆様のチェロとピアノの演奏会がありました。

やわらかで、あたたかい音色に、春を感じた1日でした。



## 今日は何の日

2月29日（跳躍の日）

2月29日、閏（うるう）年の翌年の曜日は一つ飛び越してふたつずれます。このことから、英語では閏年の事を「leap day」、飛び越える日と言います。

かつてイギリスではこの日だけは、女性から男性へのプロポーズが伝統的に公認され、男性はそれを断ることができませんでした。



春風や  
鷺も背筋  
伸ばし舞う  
（平岡 恵風）

余寒なほ  
東北の地に  
雪十尺  
（谷 節子）

啓蟄や  
土筆も芽を出す  
散歩道  
（俊 山）

祝谷  
里に雪降り  
だるま夢  
（門田 節子）

手袋を  
忘れた朝の  
寒行や  
（那 津 美）

京舞妓  
春のかんざし  
菜の花に  
（山下早知子）

ベテル句会

◎ 投句箱は外来・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。  
※ 『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。