



12月の始め、私は県内の数人のALTと共に日本語能力検定3級の試験会場にいました。おそらく私の語彙力はまだ乏しく、合格できないと思います。自信が持てる解答が本当にわずかでした。このような形式の試験は初めてでしたが、どのようなものかを知ることができたことはよかったです。今回はこの形式に対する準備がよりよくできるはずで、試験の前日には飯館の友人の家に泊めてもらいました。夕食には近くの飯館牛専門店へ行きました。日本ではあまり牛肉を食べる機会がありませんでしたが、(イギリスで十分食べました)この日本において地域の特産を試みる事ができてよかったです。

今から二日後の帰国を前にとてもどきどきしています。昨年8月にイギリスを離れるとき、それほど寂しく感じませんでした。今回のクリスマスと新年を実家で過ごせることがとても楽しみです。今から滞在期間16日間の天気、食

べ物、人々、テレビ、そしてイギリスの文化にふれられる喜びでいっぱいです。近所のスーパーに行つて日本では買えない大好きな食べ物などを買いあさるつもりです。私の父は食べ過ぎて病気になるという注意してくれませんが、食欲を抑えられるか心配です。

イギリスのクリスマスは大変盛り上がりです。私が飛行機を降りた瞬間、クリスマスの熱狂に巻き込まれることでしょう。イギリスではクリスマスに向けて11月の半ばから過熱状態に入ります。ヒースロー空港ではノンストップでクリスマスソングが流れ、幻想的な明かりがともされ、ツリーが飾られ、サンタクロースやトナカイ、プレゼントで満たされます。買い物客は少し怖いくらいの形相でクリスマス用品を必死に買いあさります。クリスマスの日は厳かになるのですが・・・多くの人は家族とそれぞれの家で暖かく過ごします。そのようにしてイギリスのクリスマスはおひらきになります。

イギリスへの帰国はとても楽しく過ごせるだろうと思います。しかし、再び日本に戻っても同じような楽しみが待っています。今年もスノーボードの季節がやってきました。斜面を降りるのがとても楽しみです。去年同様、怪我をしないよう過ごしていこうと思います。(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所

朝日診療所 所長 佐竹 秀一

「病気」と「元気」

只見も冬が到来し、寒い毎日が続いています。そんな中で定期外来に来る患者さんの表情ですが、元気な顔で診察室に入ってくる人、なんとなくどんよりした表情の人、今すぐ何か起きそうな、眉間にしわのよった人など様々です。

冬になって多く感じるのは、「病気ではないが、元気がない人」です。「膝・腰・肩が痛い」を筆頭に、「眠れない」、「食欲がない」、「オレは癌かもしれない」、「友達が〇〇病だからオレもきつとそうだ」、「一人で寂しいから入院させてくれ(眉間にしわ)」など訴えは多彩です。もちろんその中には本当の病気もあり、それを診察で調べるのが医師の仕事です。しかしながら、ほとんどの人は特に病気はなく、「大丈夫ですよ!」という言葉で表情が良くなり安心してニコニコ帰宅していきます。

WHOの憲章では「健康とは心身ともに元気な状態」と定義されています。つまり、病気が無くても心の元気がなければ健康ではない、ということになります。

心の元気は、環境や気もちのように大きく左右されるものです。雪が降るようになって、外でのグラウンドゴルフや農作業が無くなりました。家に閉じこもる日が多くなれば、人と触れ合う時間が少なくなり心の元気が下がってしまうようです。

その他、医師の言葉ひとつにも心の元気は左右されます。例えば健康診断で糖尿病が見つかったとしましょう。病院で医師に①「あなたは糖尿病です。ひどいですね。10年後合併症で死ぬから今から治療しましょう」と、②「今見つかつてよかったですね。10年後元気でいるように今から治療しましょう」、皆さんならどちらの方が励まされ、治療に積極的になるでしょうか?

何か目標を持って前向きに生活することが心の元気につながるのではないかと僕は思います。只見町は長寿の町です(男性は県内1位!)。ただ長生きするのではなく、体も、そして心も元気な「健康状態」で長生きできるよう、日々感動や生きがいを持つて生活してください。診療所も皆さんの寄り合い所のようになられるよう、工夫していきたいと思います。みんなニコニコ過せたら良いですね。