メディケアプラザ中央通り　広報誌

あおぞら

2026．5月　Vol. 05

※啄木新婚の家で執筆をする啄木と妻節子（イメージ）

＜内容＞

・健康診断を受けよう！
・オプション検査のご案内
・まちかどぶらり中央通りの旅　～啄木新婚の家～
・職員インタビュー　介護支援専門員　赤坂剛
・たねをまく人（連載小説）　北の文学84号掲載小説
・睡眠時無呼吸症候群について

クリニック公式X →

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021　岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL：019-654-3782　　FAX：019-654-3783

ホームページ　https://www.mpcyuo.jp　E-mail：mccyuo@tsunagi-hp.net

健康診断には様々な種類があります。当クリニックでも健康診断を行っておりますので、健康診断をお考えの方はお声がけください。

雇入時健康診断

事業者は労働者を雇い入れるときは、当該労働者に対し健康診断を行わなければならないとされています（労働安全衛生規則第43条）。

当クリニックでも雇入時健康診断を行っております。お電話にてご予約を承ります。

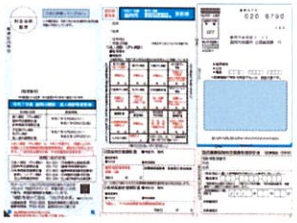
定期健康診断

事業者は常時使用する労働者に対し、1年以内ごとに1回、定期に、健康診断を行わなければなりません。法定の検査項目の他、希望する方にはオプション検査を行っております。また、人数が多い企業様、閑散期にずらしていただける企業様などには柔軟に料金（単価）の調整を行いますので、お気軽にご相談ください。

自治体が行う特定健診、後期高齢者健診など

特定健診は40歳から74歳までの高齢者を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するためメタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積）に着目した健診です。盛岡市では毎年、6月下旬～10月31日までの間、実施医療機関にて受けることができます。同時に成人検診（がん検診など）も受けることができます。当クリニックでは肺がん検診、前立腺がん検診、女性健康診査、肝炎ウイルス検診、もの忘れ検診を受けることができます。

75歳以上の方に対しては後期高齢者健診を行っています。実施期間は特定健診と同じです。



↑盛岡市の受診券

その他の検査

その他、健康診断には様々な種類があります。例えば医療系学校に入学される方に対し、入学前健診の他に、麻疹、風疹、水痘などの抗体検査を課す学校も多くあります。当クリニックでも対応可能ですので、ぜひ一度ご相談ください。

健康診断と一緒に

オプション検査

を受けてみませんか？

ABI検査　1,200円(税込)

足首と上腕の血圧を測定し、その比率から足の血流状態を評価する検査です。糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙習慣がある方は、動脈硬化が進行しやすいため、定期的なチェックが推奨されます。

頭部MRI検査　22,000円(税込)

盛岡つなぎ温泉病院にて検査を受けていただきます。脳梗塞や脳腫瘍、脳動脈瘤、認知症などを早期に発見することができます。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある方、喫煙習慣のある方、家族にくも膜下出血や脳卒中の既往がある方にオススメです。

前立腺検査(PSA)　2,500円(税込)

血液検査で早期発見に有効な前立腺腫瘍マーカー(PSA)を測定します。

腫瘍マーカー　CEA　2,500円(税込)

CEAはがんの指標となる特殊となる物質の1つで、胃がん、大腸がん、膵臓がんなどの診断に役立ち、がんの早期発見に有効です。

体成分分析検査　1,000円(税込)

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。InBodyという機械を用いて測定します。

胸部CT検査　18,000円(税込)

盛岡つなぎ温泉病院にて検査を受けていただきます。胸部X線検査と比べ、胸部全体を立体的に観察できるので、ごく小さな病変も発見可能です。喫煙歴のある方、咳や痰が気になる方にオススメです。

骨密度検査　5,500円(税込)

盛岡つなぎ温泉病院にて検査を受けていただきます。骨粗鬆症になると骨折しやすくなります。閉経後の女性はホルモンバランスの変化によって骨量が急激に減少するため、検査をオススメします。

Viewアレルギー39　16,500円(税込)

アレルギー疾患において、原因となりやすいアレルゲン39項目を調べる検査です。アレルギーの症状(くしゃみ、鼻水、皮膚のかゆみ、せき、呼吸困難など)の原因を明確にすることで、それを避けるための対策を取ることができます。

花粉系　：　ヒノキ、スギ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属)、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、オオアワガエリ
植物系　：　卵白、オボムコイド、ミルク、小麦、そば、ピーナッツ、米、大豆、ゴマ、エビ、カニ、牛肉、鶏肉、サバ、サケ、マグロ、リンゴ、キウイ、豚肉、バナナ
屋内系　：　家ダニ、ハウスダスト、アスペルギルス、カンジダ、アルテルナリア、マラセチア(属)
その他　：　イヌ(上皮)、ネコ(上皮)、ゴキブリ、ガ、ラテックス

例えばアレルゲンがスギ花粉だと分かれば、自分にあった治療法を選択することができます。
外出時にマスクやメガネを着用したり、薬物療法を受けることができます。

治療法の1つにアレルゲン免疫療法として**舌下免疫療法**があります。当クリニックは舌下免疫療法相談施設となっております。治療を希望の方は医師にご相談ください。詳しくは次号でも説明します。

まちかどぶらり 中央通りの旅 vo.1

中央通り周辺は、小さな発見に満ちていて、魅力ある場所がたくさんあります。今回は**啄木新婚の家**をご紹介します。

石川啄木新婚の家は、メディケアプラザ中央通りから徒歩1分、住宅街の一角、中央通3丁目にあります。
明治38年、堀合節子との新婚生活を始めた家で、その時の様子は随筆『我が四畳半』に記されています。現存する盛岡唯一の武家屋敷で、盛岡市指定有形文化財に指定されています。入場は無料で、4～11月は10～17時、12～3月は11～16時開館しています。

石川啄木とはどんな人？

石川啄木は1886年(明治19年)、盛岡市日戸に生まれ、渋民村で育ちました。渋民尋常小学校時代は首席で卒業し、神童と呼ばれました。
盛岡中学校に入学した啄木は、文学に夢中になりました。「言葉で世界を変えたい」という熱い思いから、友人たちと互いに詩や小説を持ち寄って批評しあいます。文学に熱を上げるのと反比例するように、成績は下がり始め、授業を抜け出したりと生活態度が問題になります。結局2度のカンニングにより学校は退学になってしまいます。
この頃のことを回想し詠んだ有名な歌に以下のものがあります。

不来方の　お城の草に　寝転びて　空に吸われし　十五の心

この歌の前の一首はこうです。

教室の窓より逃げてただ一人かの城址(しろあと)に寝に行きしかな

時代は変われど、思春期の頃の支配的なものから反発したくなる気持ちは同じで、石川啄木の存在がグッと身近なものに感じられます。
その後、作家で名を上げるため上京すること3度。しかし作品はなかなか売れず、友人らに借金をして暮らす日々が続き、住む場所も岩手から北海道まで転々としました。
1904年(明治37年)、中学校時代から交際を続けていた堀合節子と結婚しました。しかし啄木は、結婚式をすっぽかし、怒った仲人役から結婚解消を勧められた節子でしたが、「吾はあく迄愛の永遠性なると言う事を信じ難く候」と啄木を信じ結婚しました。
金を持たずに仙台の旅館で過ごした挙句、結婚式をすっぽかし、お金を友人に工面してもらいようやく盛岡に帰着した彼は、この啄木新婚の家で、啄木の両親、妹のミツと同居する形で新婚生活を送り、約3週間、この家で過ごしました。

新婚の家の中の様子です。家の中を風が吹き抜け、目をつむると、風が2人の話し声や息遣いを運んでくるかのような、静かで趣のある建物です。

明治43(1910)年に代表作『一握の砂』を刊行し、歌人としての地位を確立しましたが、次第に病に伏すようになり、明治45(1912)年、肺結核により死去しました。わずか26歳でした。
啄木は病気が悪化しても執筆の手を止めず、寝床で原稿を書き、時には友人に口述して作品を残したと言われています。
お金にだらしがなく、失敗も多かった啄木ですが、彼の作品は弱さや温かさをストレートに表現しており、そこからあふれ出す人間くささが、時を経てもなお人の心を打つのだと思います。
啄木の歌にはふるさと盛岡を想う歌が多く残っています。せっかくですから、当クリニックに受診した後は、彼の人生の1ページをのぞきに、ちょっと足を運んでみてはいかがでしょうか。

ふるさとの訛りなつかし　停車場の人ごみの中に　そを聴きにゆく

ふるさとの山に向かひて　言ふことなし　ふるさとの山はありがたきかな

「この人に相談すれば大丈夫」

と思ってもらえるケアマネに

メディケアプラザ中央通り
居宅介護支援事業所　介護支援専門員

赤坂　剛

メディケアプラザ中央通りの通所リハビリの相談員として働きながら、見事試験に合格し、この春から介護支援専門員（ケアマネジャー）として勤務することになった赤坂さんに意気込みをうかがいました。

――これまでの経歴を簡単に教えてください。

盛岡市の旧玉山村の出身です。福祉系の大学を卒業して、市内の高齢者施設で相談員業務をしていました。二十五歳で結婚し、それを機に盛岡つなぎ温泉病院に転職しました。ショートステイや通所リハビリで勤務し、今年の四月から介護支援専門員として、居宅介護支援事業所に配属されました。

――あらためてお聞きしますが、介護支援専門員とはどういうお仕事ですか？

介護支援専門員とは、介護を必要としている人が、自立した生活を続けられるように、相談・計画・調整をする、いわば介護保険のスペシャリストでなければならないと思っています。

その人自身だけでなく、周りの家族も含めて、安心して暮らせるように、一緒に考え、支援を行っていく。それこそが介護支援専門員の仕事だと考えます。

――そもそも、介護支援専門員になろうと思ったきっかけは何ですか？

福祉業界に身を置き、相談員という仕事をするうえで、介護支援専門員は接点の多い職種の一つでした。

多種多様な介護支援専門員の方と出会い、仕事の難しさや苦労だけでなく、楽しさややりがいなどに溢れていることを知りました。

話を聞くうちに、自分でもできるかどうかチャレンジしてみたいという気持ちが湧いてきて、それが介護支援専門員を目指すきっかけになりました

――介護支援専門員として働き始めて約一か月が経ちましたが、どうですか？

日々、知らないことばかりで難しさと未熟さを痛感しています。でも新たな知識を得られることの新鮮さ・楽しさの方が大きく、毎日充実した日々を過ごしています。

他ではなく、ぜひここ（メディケアプラザ中央通り）で介護支援専門員としてのスタートを切りたいという気持ちがあったので、それが叶いうれしく思っています。

各々持ち味のある、頼もしい先輩方の背中を追いかけ、そしていつかは追いつけるように、百折不撓の精神で頑張りたいと思っています。

――将来どんな介護支援専門員になりたいですか？　今後の抱負をお聞かせください。

「この人に相談すれば大丈夫」と思ってもらえるような介護支援専門員になりたいと思っています。それは利用者さん、家族さんからだけではなく、サービス事業所や関係団体、同じ事業所や会社の仲間などからも、そう思ってもらえるような、そんな介護支援専門員になりたいと思っています。

――では最後に、盛岡という場所や地域への思いについて、お聞かせください。

見る場所が変わると形が違う岩手山ですが、私にとっては実家のある姫神山から見る岩手山が一番の絶景だと思います。私が幼少期の頃から市内地に比べると高齢化が進んでいる地域で、それは現在も顕著です。こういう分野に携わっている以上、いつかは少しでも地元の力になりたいという気持ちが心の片隅にはあります。そのときまで、今は自分の力を高めていこうと思っています。

連載小説
北の文学第84号優秀作

たねをまく人

中村　均

前号からの続き

そうだろうか。ダルマの言わんとしていることも分からないでもないが、本当にそうだろうか。車内の冷房をつけていても汗がしたたってくる。俺はうーんと唸りながら眉間に皺を寄せた。そんな俺を横目で見たダルマが苛立たし気に話を続ける。

「今、日本中からたくさんのボランティアが駆けつけてくれてるよな。お前、そのことについてどう思う」

「どうって、ありがたいって思ってるよ」

ダルマは俺を覗き込むように見て「本当に」と問いただした。「ああ」と俺が答えると、ダルマは一瞬言葉をつぐみ、今度はじっと前を向いたまま「圭太のボランティアの話、覚えてるか」と言い、「そこ信号右な」と指示した。信号が赤になり車を停めた。ウインカーのカッチカッチという音が静かな車内に響く。俺は同級生で圭太という、あまり目立たない男がいたことは思い出したが、それ以上は思い出せなかった。

「中学三年のときだよ。圭太が夏休みに、母親が所属しているNPO団体と一緒に障害者施設でボランティアをしたっていう話」

俺は首をひねった。まったく記憶になかった。覚えてないのかよと、ダルマが息を吐いた。

「お前はあのとき本人を前にして言ったんだ。受験のために内申点上げようってことだろって。偽善だよ偽善って」

「本当に俺がそんなこと言ったのか」

信号が青になり右折する。海沿いの道から離れ、家々が左右に並ぶ細い上りの道へと入っていく。ダルマは首を縦に振り、「あのときの気まずい空気は忘れないよ」と言った。記憶にはなかったが、俺なら言いかねないと思った。今でも、基本的にはボランティアに対して考えはあまり変わっていない。善意により活動してくれる人が多数かもしれないが、一日二日だけやってすぐ帰っていく若者も多いのが現実だ。そういう奴に限って、きっと就職活動の面接で、神妙な面持ちで言うのだろう。東日本大震災のボランティアをやり、たくさんのことを学びました、などと。ダルマは少し怒ったような口調で話を続けた。

「ボランティアでも何でも、偽善でもいいんだよ。大事なのは行動をとることだろ。とった行動はわずかでも、その小さな一歩は復興から遠ざかる一歩ではなく、復興に近づく一歩だろ。そこに打算的なものがあろうがなかろうが関係ないよ」

俺の顔を汗がさらにつたっていく。冷房をかけていても暑くて車の窓を開けた。生ぬるい風が入ってくるが、息苦しかった車内の空気が緩み、ホッとした。黙って運転し坂を上っていく。ダルマは俺に変われよって言いたいのだと思った。確かに俺は己を守る理由を探し文句ばかりを口にし、安全な場所にいい続けていただけかもしれない。ちらっと覗いたダルマの横顔は険しい表情でじっと前を見据えていた。

道中、タクシーを止めるように手を上げる人がいた。車を停めるとすぐにダルマが降りた。「おう、カズじいさん」と親し気に声をかけ、車から弁当を取り出して渡した。体調に変わりはないかなどと言葉を交わし、「この前の煮つけが美味かったなあ」とじいさんはじいさんでいい表情を見せている。弁当を渡し、手を振って別れる。坂道を上りきると、校庭に仮設住宅が建ち並ぶ中学校に到着した。すぐに人が集まってくる。心待ちしている人の多さに俺は驚きを隠せない。

「今日は何が入ってるの」と、腰を曲げたばあさんが訊いてきた。弁当の中身を確認していなかったことに気づき俺は口ごもってしまう。すかさずダルマが横から「今日はハナさんの好きなひじきの煮物だよ」と助け舟を出してくれる。

おばあさんは背中をそらして「へぇ」と声を上げ笑顔で弁当を受け取っていく。俺はその背中を見送りながら「名前だけでなく、お客さんの好きなものまで覚えてるのかよ」と言うと「まあな、商売の基本だろ」とダルマは鼻の下を指でこすった。

「結局は地元愛だろ。ああいう人たちが海里町を作ってきて今があるんだから。海里町を愛すってことはそこに住む人を愛することだろ」

生まれてこの方この街を出たことがない俺は、地元愛といわれてもぴんと来ない。だがダルマの海里町への愛の深さだけはひしひしと伝わるものがあった。

次の場所へと移動していると、公園で十人ほどの男の子が走り回って遊んでいるのが見えた。ダルマは視線を向けていたが「楽しそうだな。ちょっと見ていこうぜ」と、車を停めるよう言った。次の場所に遅れるのではと心配すると、「時刻表で動いているわけじゃないから大丈夫」とダルマは言い、さらに言葉を続けた。

「それに子どもは町の宝だぜ」

「分かったよ」

車を公園横の路肩に停め、公園の中へと二人で歩いていった。小学一、二年生くらいの小さな子たちが鬼ごっこをしているようだ。笑ったり叫んだり声を上げながら、鬼の子から逃げ回っている。ダルマは「俺らも入れてもらおうぜ」と言って子どもたちの中へと入って行こうとする。げっ、マジかよ。俺は止めようとしたがダルマはもう子どもたちに声をかけている。有無を言わさずおっさん二人が鬼となり子どもたちを追い回すことになった。

鬼ごっこなんて何十年ぶりだろうか。いや、走るのだって何年ぶりか。そんな次元だったから、最初は体格差にものをいわせて何人か捕まえたが、すぐに息が上がって足がもつれるようになる。ダルマも同じで、言い出しっぺのくせにもう膝に手をつき肩で呼吸している。物足りなくなった子どもたちは、「こっちだよー」と舌を出し挑発してくる。力を振り絞り「コラヤロー」と追いかけると、「ギャー」と叫びながら楽しそうに逃げていく。やがて俺たちは精魂尽きて大の字になる。

ゆっくりと流れる綿雲を見ながら、何やってんだかと思うが、いつになく清々しい気分だった。やがてダルマは立ち上がると子どもたちに言った。

「よし、じゃあみんなに弁当をあげるぞ。ちょっと待ってろよ」

俺はダルマの後を追い、「全部無料であげるのか」と背中に訊いた。採算度外視もいいとこではないか。だがダルマは振り向いて「いいのさ」と言う。なぜ、と目で問うと、ダルマは外人みたいに両手を広げ肩をすくめた。

「忘れたのか、俺たちの仕事。笑顔と希望の配達、だろ」

俺はふっと口元が緩み、「そうだったな」と頷いた。ダルマは弁当を運びやすいよう袋に重ねて詰め、それが終わるといたずらっ子みたいな顔を向けて手に持っているものを俺に見せてきた。小さな赤いダルマのストラップだった。

「これさ、大量に仕入れたんだ。ちょっと持ってくれ」

どうやらこれもあげるらしい。こんなものを子どもが喜ぶだろうかと思ったが、口にはしなかった。

子どもたちのもとへと戻ると、ダルマは子どもたちを一列に並べ、弁当とダルマのストラップを一つずつ渡していった。お礼を言って、子どもたちは嬉しそうに受け取っていく。だが最後の子は受け取っても顔を曇らせたままで、ありがとうの言葉もない。俺が「ありがとうは？」と促すが、その子は俯いてしまう。

すると近くにいた子が「いっくん、今、声が出ないんだ」と俺の耳元でささやいた。

「声が出ない？」と問い直すと「震災でお父さんが死んじゃってから声が出なくなったんだって」と教えてくれた。

ダルマと顔を見合わせる。重苦しい空気が流れたが、ダルマはしゃがみこんでいっくんの顔を覗き込むと、「そうか。大変だったな」と頭を撫でた。

そして「ダルマのおまじないって知ってる？」と訊いた。いっくんは首を振る。

「つらいときや苦しいときに効くおまじないがあるんだ。七転び八起きっていうのを自分でやるんだ。屈伸を七回すると七転び七起き。最後にジャンプして七転び八起き。簡単だろ。これをやれば絶対大丈夫だぞ」

ダルマといっくんは二人で一緒にやってみる。最後にジャンプし「よし」と、いっくんのお尻をポンと叩いた。お弁当を持っていっくんはみんなの元へ戻っていく。

「何だよ、さっきのおまじない」

訊くと、ダルマは「俺が最近作ったおまじないだよ」と、いたずらっぽく笑った。

「せっかくダルマって呼ばれてるんだ。こんなときはダルマのパワーにあやかりたいじゃん。でも考えてみたら、転んで起き上がってだと七転び七起きなんだよな。じゃあなんで八起きなのかって調べたら赤ちゃんのときからカウントすると、まず立ち上がるとこからだから起きる方が一回多くなるとか、諸説あるみたいだな。でも俺の解釈だと、転んで起きただけでは原状回復しただけだろ。そこからさらに飛躍させるっていう意味があるんじゃないかって思ってね。それで最後にジャンプするわけ」

「なんか子どもだましじゃねえか」

「いいんだよ。おまじないなんて大抵そんなもんだろ。何かすがるものがあると違うんだよ」

そういえば人前に出なければならないとき、手に人という字を書いてのみ込むということをよくやっていた。そういうおまじないは案外、大事なところで自分を支えてくれるのかもしれない。

「ねえ、これ何」

いつの間にか子どもたちはベンチにお弁当を置いて、ストラップだけを持って集まっている。待ってましたとばかりにダルマが前に出る。

「それ、目がないだろ。だから願いを込めながら左目に黒目を書くんだ。例えば俺なら、あと五キロやせますようにって願いながら左目を入れる。そしたら毎日願いが叶うように頑張りながら、心の中で祈るんだ。そしたらそのダルマがきっと願いを叶えてくれる。叶ったら感謝の気持ちを込めて右目にも目を入れるんだ」

「どんな願いでもいいの」

「ああ。何でもいいよ。でもいきなり総理大臣になりたいとか、デカすぎる願いは駄目だぞ。身近な願いを一つずつ叶えていって、叶えるたびに新しいダルマに願いを込めていくんだ。そうしたら君たちが大人になったとき、きっと大きな願いも叶うからな」

子どもたちは何の願いにしようかと話し始めた。その中にはいっくんもいて、じっと何にしようか考えているようだった。俺とダルマはそんな子どもたちの様子に満足し、手を振って彼らに背を向けた。

一か月が過ぎると、仕事もだいぶ慣れ、一人で回るようになった。客の名前も少しずつ覚え、世間話もぽつぽつとするようになった。知らない人と話すことなんてなかった、この無愛想な俺が、である。仮設住宅で横になって鼻くそほじくっていた頃はどうにも長かった一日が、充実感と共にあっという間に過ぎていく。

お昼前、次の移動先に向けて車を走らせていると、向こう側から歩いてくる小さな人影があった。

木々が両脇から生い茂る勾配のきつい山道から降りてきて海の方へと向かっている。普段は人の姿をあまり見ない道なので何となく気にかかり、減速してすれ違いざまにその顔を覗くと、声が出なくなったというあのときの少年、いっくんだった。

俺は山間部の狭い道を何度も切り返しながら何とか車を方向転換させた。そしていっくんの横に並び、車の窓を開け、「よお」と声をかけた。

いっくんも俺のことを思い出したようで小さく頭を下げた。どこへ行くのかと訊くと、道の先を指差した。その方向にあるのは海だ。

何しに行くのかを訊くが目を伏せてしまう。ふと見ると、背負っているリュックには、あのときのダルマのストラップがぶら下がっている。左目にはしっかり目が入っている。

「乗せてくよ」

俺は助手席のドアを開ける。

目指している方向とは反対になるが、このまま別れてはいけないような気がする。いっくんは困惑の表情を浮かべつつも助手席に乗ってきた。それからいっくんが指差す方へと車を走らせた。海の方へと進み、やがて景色が一変し、津波の被害が激しい場所へと足を踏み入れた。ここは家が建ち並んでいたところで、今は土台や基礎の部分だけが残り、土砂やがれきが山のように積まれていた。いっくんが「そこ」というように強く指で示し、車を停めて外に出た。

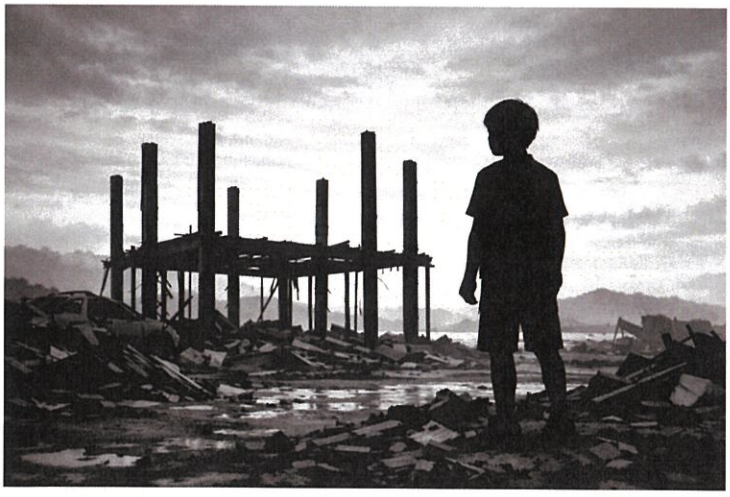
「ここは……いっくんの家だったのか」

いっくんは小さく頷いた。柱だけが残った家は、ライオンに食い尽くされ骨だけ残った野生動物の死骸を思い起こさせた。いっくんは家の周辺を思い出すかのようにゆっくりと歩いた。俺の住んでいた家も同じように流されてしまったが、どこか現実感がなかった。なぜか他人の家の方が現実味を帯び胸に迫るものがあった。

「震災後初めて来たのか」

いっくんは頷くとその場にしゃがみこんだ。放心しているようにも絶望しているようにも見え、かける言葉が見つからない。

いつの間にか厚い雲が空を覆っていた。Tシャツの袖から出た腕に雨粒が当たったと思うと、路面のアスファルトがあっという間に色が変わっていく。スコールのような雨が降り出した。急いで俺といっくんは車に戻る。



雨はすぐに上がった。光が差し始め、嘘のように外は明るくなる。

俺は「行くぞ」と声をかけ、車を発進させる。あれほど海に苦しめられても変わらない。つらくなったときに足が向くのは子どもの頃からいつも海だった。

すぐに小さな漁港についた。小さな舟が二艘、陸に打ち上げられたままになっていた。堤防のアスファルトが一部隆起していて、ひびもあちこちに走っている。波はさっきの雨が嘘のように穏やかだ。ウミネコが堤防の先に舞い降り、ツンとすまして俺たちを眺めている。

俺はちょっと釣りをしてみようかと思い立つ。不謹慎だろうか。まあ不謹慎だろう。震災以来、釣り糸を垂れる人の姿を見ていない。だが俺は元来釣り好きだった。

車には一本の釣り竿を常備させていて、かつてはわずかな時間を見つけては釣りに興じていた。釣り竿は今も車に置いている。よし、やろう。このモヤモヤした気持ちを釣りにぶつけよう。俺は車から釣り竿を取り出し、仕掛けや重りの入ったケースから、ブラクリという根魚用の仕掛けを取り出した。

呆気にとられた顔で見ているいっくんに「やるか」と訊いた。いっくんは激しく首を振った。やったことはあるのか訊くと、それにもまた首を振った。

「じゃあ教えてあげるからやってみようぜ」

俺は針に、虫を見立てて作られたワームという疑似餌をつけた。投げ方を説明し、実際にやってみせた。数メートル先に仕掛けが飛んでいき、海の中へと沈んでいった。

「こんな感じ。糸が出て行って止まったら、仕掛けが海底に着いたってことだから、今度はリールをゆっくり巻いて糸をピンと張らせる。そして魚を誘うように少し竿を上下に動かすんだ」

今度はいっくんの番だ。やらないと首を振っていたが素直に釣り竿を受け取り、竿を振った。仕掛けが上手に飛んでいく。こちらを向いたいっくんに「うまいぞ」と親指を立てた。すると早くもピクッと竿先が動いた。不安そうな顔を向けるいっくんに「まだだよ。そのまま」と声をかける。まだ針の方まで食いついていない。わずかな時を置いて、竿先がググッと沈み、大きくしなった。

「あ！」

初めて聞くあどけない声。それはまぎれもなくいっくんが発したものだった。だが俺は敢えて触れず、「食ったぞ。竿を上げて、今度はリールを巻く。上げて巻く、上げて巻く。それを繰り返すんだ」と動作をやってみせながら指示を出す。釣り竿が相当曲がっている。かなり大きい。

次号へ続く

※この内容は岩手日報社の許諾を得て、北の文学第84号より転載しています。

睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています

このような症状はありませんか？

- □ 仰向けだと息苦しくなるので横向きでしか眠ることができない
- □ 激しいいびきをかいていると言われたことがある
- □ 睡眠中、呼吸が何度も止まっていると言われたことがある
- □ 朝起きた時、頭痛や頭が重いと感じることがある
- □ 日中、しばしば眠気を感じることがある

1つであてはまる方は**睡眠時無呼吸症候群**かもしれません。
早めに受診することをおすすめします。

どのような病気なの？

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。きちんと睡眠をとれていない状態が続くと、体がじわじわと侵され、高血圧症や心疾患など生活習慣病になったり、昼間の眠気から交通事故を起こしたりすることがあり非常に怖い病気です。

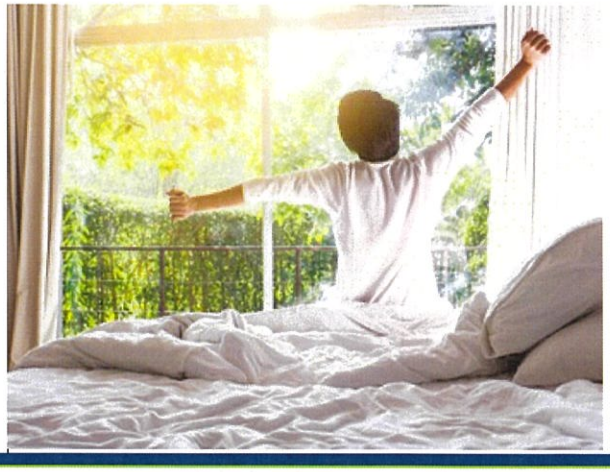
検査は自宅で簡単に行えます！

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、いびきや呼吸をチェックします。
普段と同じように寝ている間にできる検査です。

治療法は症状の重症度や原因によって異なります！

睡眠時無呼吸症候群と診断されても、症状の重症度や原因によって治療法は異なります。
患者さんそれぞれに合った治療法を選択します。

快適な朝を迎えるために



睡眠時無呼吸症候群は、本人ではなかなか気づけません。
ご家族から伝えて、まずは医師に相談してください。

♦ 編集後記 ♦

▸一般的に、病院は病気になったら行くところというイメージがあると思います。もちろん病気の治療は病院の重要な使命ですが、実はそれと同じくらい、いやもしかしたらそれ以上の使命として担っているのが【予防医療】です。健康診断や予防接種などがその最たる例です。健康寿命を延ばすことは人生のQOLを高めてくれます。▸今やキシリトールガムは世に溢れていますが、世に出始めの頃、その製造会社はまずどこに営業をかけたか、その相手は実は歯科医です。虫歯の人がいなくなったら歯医者はつぶれてしまうと、営業に来た人を追い払う歯科医もいましたが、その行動により歯科医院でもフッ化物+キシリトールの推奨がされるようになり、【予防歯科】という言葉、概念が定着していきました。▸啄木は26歳という若さで肺結核で亡くなりました。3度目の上京、そして『一握の砂』の刊行と、まさにこれからという時でした。もしも当時も今のように予防医療が進んでいる世の中だったら、長生きをし、心を打つ作品を数多く残したであろうと思うと、残念でなりません。今号が、皆様にとって、ほんの少しでも予防について考える機会になれば幸いです。（中村）

メディケアプラザ中央通り
〒020-0021　岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23
◆ クリニック　TEL：019-654-3781　FAX：019-653-1355
◆ 介護事業　居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション
TEL：019-654-3782　FAX：019-654-3783
https://www.mpcyuo.jp