
第 37 回全国膠原病友の会北海道支部総会のご案内

長かった冬にも別れを告げ春の兆しは確実に感じられるこの頃です。皆様の体調はいかがでしょう？

さて、今年も支部総会のご案内をする季節になりました。総会では全道の会員さんが集まり、1 年の活動を振り返りながら、会費がどのように使われたか、そしてこれからどのような活動をしていくのか、また友の会に対するご意見やご要望を直接聞くことのできる場となっております。普段、なかなか会うことのできない道内の仲間が集まる貴重な場でもありますので、多くの皆様に参加していただきたいとおもいます。

総会後には場所を移して交流会も行います。交流会には翌日の医療講演会講師の向井先生も参加の予定です。おいしい料理をいただきながら、先生や会員同士で交流できる場になればと思っています。

翌日は医療講演・相談会を行います。講師は市立札幌病院の向井正也先生です。

今年から総会の出欠ハガキは同封できなくなりました。皆様もご存知のように、第三種郵便物の不正問題があつてから、同封できるものが厳しくなりました。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。運営委員も皆様にお会いできるのを楽しみにしています。

もう少し先のことになりますが、8 月には旭川で全道集会があります。全道集会とは「難病患者・障害者と家族の全道集会」と言い、主催は（財）北海道難病連です。北海道難病連は団体加盟した患者家族団体で構成されています。膠原病友の会も加盟団体のひとつですので入会されると自動的に北海道難病連の一員となります。一年に一度、加盟している患者家族が一同に集います。

大きな集まりはこの 2 つです。体調を整えられて、参加しましょう！

***** 総会案内 *****

- ◆日時【総会・交流会】平成22年6月12日（土）
【医療講演・相談会】平成22年6月13日（日）

◆場所【総会】【医療講演・相談会】

北海道難病センター

（札幌市中央区南4条西10丁目 Tel011-512-3233）

【交流会】中国料理「万里」

（札幌市中央区北1条西11丁目ロイトン札幌地下1階

Tel011-271-2711）

車でいらっしゃる方は地下駐車場（無料）をご利用になれます。

必ず運営委員に伝えてください。

<6月12日（土）>

14:30~15:00 総会受付

15:00~17:00 支部総会（北海道難病センター）

18:00~20:00 交流会（中国料理「万里」）

<6月13日（日）>

9:30~10:00 受付

10:00~12:00 医療講演・相談会（北海道難病センター）

テーマ「膠原病の最近の話題」

講師 市立札幌病院 リウマチ科部長 向井正也先生

【参加費】会員：無料、一般：500円

→交通費：総会に出席する方には往復交通費の半額を補助します。
（印鑑をご持参下さい）

→交流会費：3,500円

交流会のキャンセルは6月8日までに（担当：杉山）までご連絡下さい。期日を過ぎた場合は全額請求させていただきます。

→宿泊場所：難病連センター泊のみ全額補助します。
朝食は本人負担でご用意下さい

- | | | | |
|------|----|----------|----------|
| 総会議事 | 1) | 平成 21 年度 | 活動報告 |
| | 2) | | 決算報告 |
| | 3) | | 会計監査報告 |
| | 4) | 平成 22 年度 | 活動方針 (案) |
| | 5) | | 予算 (案) |
| | 6) | | 役員 (案) |



(昨年の交流会の様子)



参加ご希望の方は、
 5月31日(必着)までに
 はがきを切って郵送、
 あるいはFAX(杉山)あて
 返信してください。



次ページの手記を書かれた福島県にお住まいの吉川さんは「膠原」の伝言板で知り合った札幌の会員Tさんと文通をしています。

福島県支部機関紙「虹」に掲載された吉川さんの手記を読んだTさんは「希望がわいてきました。北海道支部の機関紙に掲載して、北海道の会員にも読んでもらいたい」と思い、それを聞いた吉川さんご本人からその手記を北海道支部に送っていただき、この度掲載することとなりました。

同じ病気の人がどのような経過をたどり、治療はどのようにしているかということは、誰しも気になることです。また、自分と同じ病気を持つ方が全国にいるということは心強くもあります。

縁があって膠原病友の会の会員になった私たち。もっと自分たちの病気のことを聞いたり聞いてもらったりできるような場を機関紙で実現できればと思います。



(病 気 は 良 く 成 る)

吉川 義弘

私の病名は「皮膚筋炎」です。

初期症状が出たのは私が、郡山市に転勤して半年が過ぎた35歳のS54, 8で、最初は顔面と両腕の肌の露出している部分に紅斑が出て来ました。

当初は「日焼けだろう」と思いそのままにしておりましたが、2ヶ月を過ぎても紅斑が消えない上に痒みも出て来ましたので、郡山市内の「A皮膚科」へ行き、治療をして貰い1ヶ月位通院しました。その時はまだ筋肉、関節の痛みはなく、11月に成り涼しく成ったせいかわかぬが紅斑も痒みも落ちついていましたが翌年の S55, 5 頃から顔面に蝶模様、頭、両腕に痒みと筋肉痛が出て来ましたので再度「A皮膚科」へ行きましたが一向に良く成らないので、8月に別の「B皮膚科」へ変更して治療して貰いましたが、やはり良く治らず、筋肉痛、関節痛も出てきた上に、右腕上肢に水ぶくれが出て来て触ると激痛が有りましたので、S55, 10に友人の紹介で今度は又別の「C皮膚科クリニック」へ行きました。

(「A皮膚科」及び「B皮膚科」の通院をやめたのは、病気について質問をしても、私が納得するような返答が先生から貰えなかった為に不安に成り自分で考えた末 通院をやめました) なお 筋肉、関節の痛みは、マラソンをした翌日に脚のふくらはぎや腰が痛く成ると同じ症状で歩いたり、しゃがんだり、物を握ったり、持ち上げたりする時に強い痛みが有り、特にトイレが一番困りました。先生の診断では「①帯状疱疹(右上肢手) ②全身性エリトマトーデス疑」の診断結果でした。その時はもう痛みで仕事をするのはとても無理だったので、会社に長期休暇届けを提出して自宅療養に入りました。その後しばらく通院をして治療をして来ましたが逆にむくみも増して全身に痛みが出て来ましたので先生の進めで「東北大学医学部附属病院の皮膚科」へ紹介されましてS55, 12, 2~56, 1, 29 迄の2ヶ月間、入院致しました。

入院した日は、受診した当日に先生から「緊急を要しますので今日から入院して下さい」と言われ皮膚科病棟も満室なので急ぎよ6人部屋の真中通路に仮ベットを設置して入院をし、入院用具は何も用意をして来なかったので妻へ直ぐに電話をして持参して貰いました。入院した当初、検査はどのような検査が必要なのか、主治医に聞きましたら写真や絵を

交えながら私に必要な検査の説明をしてくれ納得しました。

そして入院翌日から検査のラッシュで、採血、血圧、検尿、検便、全身写真、レントゲン撮影
肝、すい臓、肺機能検査、赤沈、光線デスト、超音波検査、胃、十二指腸、大、小、直腸の
内視鏡検査、皮膚生検(皮膚の一部を切取って検査する)、筋電図(足の筋肉に針を刺して
電気を流し筋肉の反応検査をする)、筋肉生検(右大腿部の筋肉の一部を切取って筋肉の
炎症を検査する)その他 整形外科、耳鼻科、眼科、歯科、呼吸器科、神経科等、小児科と
婦人科、精神科、以外の全ての診察を受けたと記憶しております。

病名が決まる迄は、ステロイド剤、免疫抑制剤等の投与はされない為に、外用薬と痛み止め
治療のみ、なので全身の筋肉、関節は痛い上に皮膚の紅斑も出たままなので各検査を受ける
度に痛みを我慢して検査を受けた記憶が有ります。

又 私の病気は当時インターンの若い先生から見ると、めずらしいのか、初期症状とか現在の
症状を何人かのインターンの先生に聞かれ、これが「大学病院」かな? と思いました。

私も、病気以外の話も聞けて楽しんでいたと思います。

そして検査の結果、正式な病名は「皮膚筋炎」でした。

病名が決まった後ようやく何種類かのステロイド剤、免疫抑制剤の投与が始まりました。

なお投与される前に「薬によっては副作用が有るかも知れませんので」と言って副作用認可の
書類にサインをさせられました。(最近 サインは当たり前ですが、当時は珍しかったようです)

私にとっては「早くこの痛みから解除されたい」との思いからサインしていた記憶が有ります。

その後、私にとって一番良い治療薬が決まったので、S56, 1, 30 に東北大学付属病院から
⇒東北労災病院へ転院させられて S57, 3, 10迄入院生活をしました。

(診断書は「3ヶ月の入院加療」でしたが、実際は13.5ヶ月で延べ15.5ヶ月入院しました)

又 病名も決まったので、病院の方で特定疾患医療受給者証の申請もしてくれました。

(生命保険は、皮膚筋炎と決まったら保険契約の更新をして貰う事が出来なく成りました)

東北労災病院に転院後は全身が筋肉痛の為に体を動かす事が苦痛の為に、9ヶ月間は
尿道に管を挿入して排出、栄養分は点滴のみで補っておりました(体重も10kg程やせました)
治療薬は、皆さんと同じプレドニン(私は日に30mm)の投与から始まりましたが、効果が出たり

なかつたりで週 単位で数量が変更になっておりました。

又 ステロイド剤や免疫抑制剤の他に副作用を抑える薬を毎日投与されておりましたが時々 体力がなくなった時に、胃痛、熱、肝機能低下、尿酸値上昇 等が出てその度に薬を調合して貰いその中で、一番 困ったのは眼に炎症が出て視力が下がってしまい眼鏡を使用しなければ見えない様に成った事でした。その後、病気も回復して S57, 3, 10 に先生より「明日 退院しても良いよ」と言われた時は筋肉痛、関節痛であれ程 動くのに苦勞した自分が働ける迄に回復したのには信じられない気持でした。

(退院後妻から聞かされたのは一時「死も考えて下さい」との宣告もされたと聞きビックリしましたが)でも 先生からは「退院してもこの病気は薬を一生飲み続けなくては駄目だと思って下さいよ」と退院後にも引き続き通院をするように言われました。

退院する頃は、プレドニン(5mm)、イムラン(1錠)、胃薬、尿酸剤、ビタミン剤、肝臓薬と入院中の最大薬量の1/3以下に成っておりました。

通院する関係上、会社側と相談をしてS57, 4付で郡山市から仙台市の支店に転勤をさせて頂きました。 (前の会社には無理を聞いて貰い大変助かりました)

転勤は私だけでなく、子供達もまだ小学生で、郡山の友人と離れる事に成りましたし、妻も知人のいない仙台に来て苦勞したと、後日聞かされました。

その後、仕事の関係上勤務先が S60, 4 付で再度郡山市内の営業所へ転勤に成りましたがそれからの通院が大変でした。

通院をする日は、会社から休みを貰い S60, 4~H17, 9までの約21.5年間、東北労災病院へ薬を貰う為と 検査 (年4回) の為に、郡山~仙台間を毎月1~2回通院しておりました。

そして H17, 10 以降は、体の筋肉、関節痛も紅斑もなくなりましたので、ステロイド剤や免疫抑制剤は一切服用しなくて良い「軽快患者」扱いに成りましたので東北労災病院への通院もなく成りました。自分としては先生から聞かされていたように「薬は一生飲み続ける」と思っていたのでとても信じられない位 嬉しかったです。

先生からも「皮膚筋炎患者がステロイド薬を飲まなく成る程に回復するのはめったにない事なので君は幸せ者だよ」とも言われました。

現在は郡山市内の病院で「ステロイド剤等の副作用か断定は出来ません」と聞きましたが糖尿病、狭心症、それに尿酸値を下げる薬を投与して貰って、現在に至っております。

なお入院した経験で「働ける事は素晴らしい事だ」と思うように成りました。

今は、体も動くので無理をしないで体が動く限りは働いて行こうと思っており、定年後も仕事に従事して頑張っております。

又難病に成り私も2回転職したり、元気な頃は考えても見ませんでした。郡山市に永住(自宅は新潟市内でした)するように成ったり、人生(家族共)も大分変わったと思います。

そして、良かったのか、悪かったのか「たばことアルコール」は入院生活で止める事が出来ました。

なお私が全国膠原病友の会に入会したきっかけは、東北労災病院に入院中、雑誌「健康」の難病情報で全国膠原病友の会の事を知り、S56, 10(本部)に入会しました。

そして最初に届いた機関誌「膠原」49号～51号の医療相談、読者手記、10周年記念総会の記事を入院先で見て、自分と同じような病気の人が多数いて一生懸命生きている事が判り大変元気づけられた事を憶えております。

妻も膠原病について勉強しようと、専門誌を本屋さんで探しましたが当時は見つける事が出来ませんでしたので機関誌に、有名な先生の膠原病についての講演会記事が記載されており、膠原病について全く無知だった私達にとっても、勉強に成りました。

そしてS58, 11に宮城県支部設立で転入し、郡山市に転勤後、H13, 10に福島県支部が設立し引き続き転入をして現在に至っており、顧問の先生のお話を聞いたり、相談したり、会員同士と会話をする度に「生きる力」を貰っております。

私がここまで回復出来たのも、家族や、病院の適切な治療、病気当時の会社、その後の会社、等周りの人達の協力が有り又恵まれていたと思っております。

皆様も、自分の為、家族の為に「病気は必ず良く成る」と希望を持って頑張って下さい。

全国膠原病友の会 千葉支部 設立30周年記念講演

「笑いと免疫力」

医学ジャーナリスト協会 理事 松井 寿一 先生

指できつねの形を作ってみましょう。指できつねの形を作って上下に合わせるか、合わせられないか、皆さん、合わせられたと思いますけれども、認知症の方は合わせることができないそうです。これは、和歌山大学の板倉先生がおっしゃったことです。では次にじゃんけんをします。左手は常に勝つんです。自分でやるんですよ。右手は常に負けるじゃんけんを自分でやってください。わかりますね。左手は常に勝って、右手は常に負けるじゃんけんを自分でやるんですよ。後出しじゃんけんというのをやります。負けるが勝ちじゃんけんです。いいですか。最初はぐう、じゃんけんポンで、私が出しますから、私が出したものをみて、後からでいいですから、負けてください。勝っちゃだめなんですよ。いいですか。はいやりましょう。最初はぐう…じゃんけんポン 勝っちゃだめなんですよ。

皆さんでやっていただけたら…それなりに楽しめるんじゃないかなと…。常に小さい時から、じゃんけんって勝つものだとすりこまれてますから、負けるが勝ち、じゃんけんってのも楽しめるんじゃないかなと思います。何れもぼけ防止です。

皆さん筆記用具があると思うので、これから、いくつか申し上げますから、該当してたら、正しいという字を作ってください。これも板倉先生の問題なんですけれども、1番から12番まであります。私が言ったことメモすることないですよ。それが、そうかどうかっていうことで、該当してたら、正しい字を作ってくればよろしいんです。よろしいですね。

一番目、久しぶりに会った人の名前を思い出せない、今日なんか久しぶりに会った人がいると思うんですけど、久しぶりに会った人の名前を思い出せないっていう方は、印をつけてください。

二番目、いつも通っている道で迷う。

三番目、料理や仕事の手順がわからなくなる。

四番目、最近家に閉じこもりがちになる。

五番目、極端な偏食をする。

六番目、最近怒りっぽくなった

七番目、言いたい言葉が出てこない。

八番目、大量の飲酒がわからない。

九番目、最近テレビの前で居眠りをする。

十番目、どうしてもいいやと投げやりになる。

十一番目、悲しくないのに涙が出る。

十二番目、物忘れがひどい。

以上12項目該当しているものが3つまでの方は健康です。4つから6つの方は問題なしです。7つから10あったら、問題あります。11以上あったら、認知症です。という判定基準があるのをお伝えしときます。物忘れするってのも、誰でもするんですけども。私なんかも何しに来たのかなと思うことがあります。

フランスの小話でこういうのがあります。

A・Bの会話です。

A やあー最近物忘れひどくなってね。

B いつから。

A 何の話だっけ。

これは、ひどすぎますよね。NHKのラジオ深夜便の裏がレジメになっているんですが。そこに、笑いは百薬の長ってことで二日間に亘って話をしました。お蔭様で、すごい反響で平成16年1月5日6日の両日に放送したんですが、ものすごい大反響だったものですから、NHKにCDにさせていただいて…。これは、レコード店には、売ってないですね。NHKだけにしか、売ってない。

CDで買うのに不便なんですけれども、そこで話をした話を最初にちょっと申し上

げます。

一つは三膳のご飯という話です。この話をお聞きになった方もいらっしゃるかも知れませんが、3つのちゃわんにご飯をよそって、1つ目のちゃわんにはありがとう、ありがとうとことあるごとに言ったんだそうです。2つ目のちゃわんには馬鹿やろう、馬鹿やろう、馬鹿やろうと言ったわけです。3つ目のちゃわんには、何も言わなかった実験です。一週間なのか、十日なのか一定期間あって、どうなったか?ってことなんです。ありがとう、ありがとうと言いつけたご飯は黄色く変色したけれども、腐らなかったそうです。馬鹿やろう、馬鹿やろうって言ったご飯は黒く変色して腐ったそうです。じゃ、何も言わなかったご飯は、どうなったか?真っ先に腐ったという実験結果があるんです。この話を聞いて、私が思い出したのはインドのマザーテレサって方いらっしゃるでしょ。あの方は、愛の反対語は憎しみではないとおっしゃたでしょ。愛憎っていうのですから、愛と憎しみは反対語なわけですよ。でも、愛の反対語は、無視、無関心だって言ったのはマザーテレサです。インドの社会の中で、底辺で、無視、無関心層と言われる人たちのことを必死になって救ったのが、マザーテレサですよ。

もう一つ フランスにシャンソンという、うたのジャンルがあります。題名覚えてませんが、歌詞覚えているんですよ。もっとも、哀れで可哀想な女は男に捨てられた女でもなければ、子どもに先立たれた女でもなければ、親に死に別れた女でもない。誰からも、省みられない女がもっとも哀れで可哀想だっていうシャンソンの歌詞があるんですね。省みられない、ことごとく無視されている、無関心でいられるっていうのは孤独以外の何者でもないわけです。そういう存在が一番可哀想だという、シャンソンのうたです。愛という字、愛の反対語は憎しみじゃないということですよ。恋愛経験あると思うのですが、愛と恋の違いわかりますか?愛と恋の違い、愛は真心なんですよ。恋は下心なんです、心の位置ですよ。愛は真ん中にあるでしょ。恋は下にあるでしょ。で、心という字、四画でバラバラです。くっついてない

でしょ。人という字は2画でくっついているわけですよ。3画でも2画でも4画でもくっついてない字、結構あります。たとえば、数字の二とか三とか八とか小さいという字、川という字。四画までいって、くっついてないものは心だけなんです。なぜ、そうなのかってことなんです。漢字の成り立ちのときにそういう理屈があって、できたかどうかわかりませんが…

なるほどなと、思われる説明をしてくれる人がいるんですね。今日ここにお集まりの皆さん100人いたとして、100人100様ですよ。皆さん、顔、姿が違うように心も皆違うわけですよ。親子、兄弟だってそうでしょ。だけど、いざってときには、そのバラバラの心を一つにしないと、成し遂げられないじゃないですか。そういう意味で心という字が4画でも、はなれてる、くっついてないんだってことをまあ教訓として、あとおい講釈かもしれませんが、言う人がいます。

それから、もうひとつ、人という字。人という字は2画でもくっついちゃって、皆さんから見た字、こういう字でしょ。違いますか? 支え支えられあってるっていうのは、もう説明を聞くまでもなく、おわかりだと思んですが。つい最近こちら側が男性で、こちら側が女性だって言うんです。つまり、こうなってるでしょ。で、女性がなくなったら、男性がバタッと倒れちゃうって言うんです。男性がいなくなったら、女性はすっと立ち上がるって言うんです。

人と心は今言いましたね。心は初心忘るべからずって。世阿弥が言った言葉ですけども、向上心、平常心、仏教用語でこれ、びょうじょうしんと読みます。向上心という心、それから、平静でいられるっていう、びょうじょう心、この3つが大事ですよってこと。

落語の3人旅ってのは、今から、もう150年前にできた落語ですけども、まくら、小噺って、本題に入る前に枕をふるでしょ。小噺、どの落語家も、必ず言う小噺があります。お日さまと、お月さまと雷さまが旅をしてたって言うんです。夜になったんで、はたごに止まったと。冷静に考えるとお日さまがいるのに、なんで夜になるのっ

て、ことになるので…。

右脳と左脳ということをちょっと説明しておかなくっちゃいけない。昭和の終わり頃にジャーナリストの先輩で、草柳大蔵さんっていう方が右脳、左脳論を展開されたんです。岩手県に盛岡ってところあります。その郊外の小学校の三年生の理科の時間に、先生が子供たちに「雪が解けたら、何になりますか?」と聞いたんですね。殆どの子供が「水になります」って答えて、正解です。けれども中に「春になります」って答えた子どもがいるんです。雪が解けて春になるって発想は右脳からだってことなんですね。で、もう一つお尋ねしますが、コーヒー、紅茶お飲みになるでしょ。把手、持つところ、あれどっち側についていると思われませんか。皆様方はとっさに右か? 左か? って判断が働いているはずですよ。でも、皆さんからみたら右でも私からみたら左なんですよ。だから、皆が納得する答としては、今、こちらの方が、おっしゃったように、持つところは、外側についています。内側についていたら熱くて持てないですよ。で、これが右脳的発想だっていうことなんですよ。このお日様とお月様と雷様が旅をしてたっていうのも、右脳で考えてください。翌日雷様が目を覚ましたら、お日様とお月様がいないんですよ。で、女中さんに「どうした」って聞いたら、「早朝のうちにお立ちになりました」っていうんで、雷様が、しみじみと「月日の経つのは早いなあー」って、言ったってんですよ。女中さんが、「雷様はいつお立ちになれるんですか?」って聞いたら、「わしゃ夕立だって」言ったんですよ。で、「それまでお時間がありますけど」って言ったら、「ゴロゴロしてる」って話なんですよ。これ、今から150年前にできてる話なんですよ。笑えばストレス解消、免疫力を高めるっていう、実験データも出ています。笑いがいかに大事か、ご自分の身近にも笑いの材料がいくらでもあるんですよ。

例えば、友だちの家に何人かで押しかけて、ビールかなんか飲んで、無くなっちゃって、ま、冷蔵庫にあるってわかってる訳なんですよ。で、その家の奥様は、一生懸命働いてらっしゃる訳だから、「ください」っていうのはあれなんで、「すみま

せん、ビール取りにいきます」って言ったら、「お勝手に」って言われたってあるんですけれども。これ別に、笑いをとろうと思っていった訳でも何でもないのに。身近でそういう笑える話がいろいろできてくるってことですよね。日本語だけじゃなくてね。英語で言ってもドイツ語で言っても面白い話がある訳ですよ。で、日本人でなければわからないって話もあるんです。

千葉県の人たちは、ぜったいわかると思うんだけど、富士山の裾野に47都道府県から一台ずつバスをチャーターしてきて、「ヨーイドーン」って、競争させたんですって。優勝は千葉県だそうです。なぜでしょう。“房総(暴走)”っていうんですよ。つまり、同音意義、同じ発音で意味が違う話って、どこの国の言葉にもあるんですけれども、日本人って、特にそういうところで遊べるんですね。何語で言ったっておかしいって話もあるんです。

私の好きな話は、イスラエルに死海ってあるでしょう。死の海って書いて…。塩分濃度が物凄く高いので、生き物がいないって言われている湖ですよ。そこに釣り糸を垂れてるおじさんがいたわけです。通りかかった人がびっくりするわけですよ。 「何が釣れるんですか？」と聞いたら、「砂漠には砂漠の掟がある」って厳かに言ったわけです。で、「どんな掟ですか？」って聞いたら「ただじゃ教えられない」ってわけですね。何がしかお金払ったんです。そのおじさん、にっこり笑って、「お前さんで15匹目だ」って言った話があるんです。これは、何語で言っても笑える話ですよ。

タイタニックっていう、豪華客船が氷山にぶつかって沈んだって事件がありましたでしょ。あれでも、ローカルな笑い、グローバルな笑いワールドワイドの笑いって3つの笑いに分けることができるんです。関西出身の方いらっしゃいますか？ どなたもいらっしゃらない じゃ、あらかじめ言っておきますね。関東では野菜でも魚でも煮るって言います。関西では炊くって言うんですよ。ということを覚えておいてください。で、氷山にぶつかって、沈むなんていうのは、船長すらわからなかったわけ

F A Xの方はこちらの面をお送りください

参加申込みについて

総会・交流会・医療講演会のいずれかに参加される方は、
下記にご記入の上

- ◆ハガキを切り取って切手を貼って投函するか
- ◆杉山宛（ ）にF A Xしてください。

近況等、何でもお書きください

全国膠原病友の会北海道支部 第37回総会・交流会

該当するものに○印をつけてください

★ 支部総会に	<input type="checkbox"/>	参加します		
	<input type="checkbox"/>	参加しません		
★ 交流会に (3,500円)	<input type="checkbox"/>	参加します		
	<input type="checkbox"/>	参加しません		
★ 宿泊	<input type="checkbox"/>	します	男	名
	<input type="checkbox"/>	しません	女	名
★ 医療講演・相談会に	<input type="checkbox"/>	参加します		
	<input type="checkbox"/>	参加しません		

【5月31日必着】

ご住所

お名前

機関紙いちばんぼしに

掲載してもいいですか

(はい・いいえ・イニシャル)

50円切手を貼っ
てください

0 6 4 8 5 0 6

札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内

全国膠原病友の会 北海道支部 行

近況等、何でもお書きください。

機関紙「いちばんほし」に掲載してもいいですか？
はい・いいえ・イニシャル

でしょ。あつという間の出来事だったわけですよ。乗客は豪華な晩餐を楽しんでいたわけですよ。メインデッシュ、最後に出てくる料理は肉ですよ。で、どんな肉が出てきたの?って聞いたら炊いた肉だと言う。関西だったら、ワツとくるんですけどもね。タイタニック号でしょう。日本人なら笑えるって、話もあるんです。つまり、船がかなり傾くまでバンドの人、楽団の人が皆を励ます意味で演奏をしてくれていたんですよ。立ってられなくなったら演奏出来ないじゃないですか。で、最後の曲がジャズだったんですよ。溺死っていうんです。これ、日本人なら笑いますよね。デキシランドジャズと溺れ死ぬとかけて言ってるわけですよけれども。あの船の欠点はボートの数が圧倒的に少なかったんですよ。女性と子供を助ける、男性は殆ど死ぬといったという状態になっちゃたんですよ。船員だけでは、手が足りないの、男性のお客様に手伝ってもらったことになった。アメリカ人を何と、言って説得したかという、あなたが西部劇じゃないけれども、ヒーローでしょと言ったら、そうだって、手伝ってくれたわけですよ。イギリス人、あなたがた方ジェントルマンでしょ言ったら、そうだって、手伝ったわけですよ。ドイツ人には、これが、ルールだ言ったら手伝ったんですよ。で、日本人に何って言ったかという、皆やっているよ言ったら手伝ったって話なんですよけれども。これなんかも、国民気質を表している言葉なので笑えます。何語で言っても笑えるんじゃないかなということなんです。

北京オリンピックで、いろいろ面白い話がありましたけれども、最高だったのは、福田総理だったんですよ。日本の選手団が入場してきても、立ち上がらなかったとかね。選手村に行って「せいぜい頑張ってください」って言ったとか、評判良くなかったですよ。で、できた小咄があります。福田総理大臣が北京オリンピックに出場したら、絶対金メダルをとれる種目があるって言うんですよ。陸上競技です。投げやりって言うんですよ。内閣投げだしちゃったんですよものね。

次に健康と運と才能、人柄…4つの言葉があります。全部合わせて100点として、それぞれ4つに何点ずつ配分しますかっていうことなんです。正解はありません。

皆さん方の考え方でいいんです。健康に何点、運に何点、才能に何点、人柄に何点でトータル100点になればいいんです。ただ、これを言った社会学者の方のを申し上げるときです。健康に40点、残り運に才能に人柄に20点ずつってというのが、出題した人の採点でした。でも、これは皆様方が何が一番大事かってことは、それぞれの判断ですから、正解はありません。次に健康とは?という項目に入りましょう。まず、働く、あるいは勉強するってことですよね。食べる、寝る、遊ぶそして笑うっていうことなんですけれども、人生を80年としてですよ、3分の1は寝ています。27年です。80年のうち27年は寝ているんですよ。それから、食事をしたり、トイレに行ったり、雑用したり、これを、80年の生涯の中で時間換算すると5年分だそうです。しかも大学卒業するまで、22年かかっているわけですよ。22歳で卒業した時に、これトータルすると、どうなりますか。80年からその3つをひいたら、26年、実働26年しかないんですよ。これは大事に生きなきゃなあというふうに思いますね。それからよく眠れないって方いらっしゃる。そういう方に私は、どうぞプールへ行ってくださいって薦めます。睡眠クラブなんですよ。寝不足は体に良くありません。どういふふうに悪いかってことを羅列していただいた先生がいらっしゃるの、申し上げますね。寝不足で頭がボーとしていること経験済みですよ。寝不足の人がいたために、例えば、チェリノブイリがそうですよ。スペースシャトル打ち上げ失敗した時もそうです。巨大タンカーが座礁した時もそうです。担当者、責任者が睡眠不足の状態です。事故が起きているんです。すごい社会的損失大きいんですけれども、まず、寝不足の場合、血圧、血糖値が上昇しやすいってデータがあります。免疫機能が低下するのは、働き過ぎだって。そうですよね。ホルモン分泌に悪影響が出るって、寝不足の場合ね。したがって、日中に倦怠感覚えると集中力に欠けて、仕事の能率が悪くなる。慢性化すると鬱病になる。いろんな統計がありますけど、5人に一人が睡眠に問題があるってことですよ。寝不足ばかりじゃないですよ。睡眠障害って、れっきとした病名もありますけれども、寝不足は良くないです。じゃ、寝不足になったら、睡

眠障害になったらどうしているかって、調査結果があるんです。何もしないっていう人が42%、寝酒を飲むって方が29.5%、今日お医者さんが何人もいらっしゃいますけども、寝酒が一番悪いですね。睡眠不足を解消しようと思って寝酒をグワァーと飲んで寝ようという、お酒で寝入りばなはいいですよ。だけどお酒を飲んで寝るっていうことは、睡眠の質ってことを考えたら、最悪なんだそうです。お医者さんに相談して、処方薬をもらう、20.3% 薬局、薬店で買うが7.4%、これは寝不足に対する調査結果がこういうふうに出ています。平均寿命男性79.19歳、女性85.99歳。29年連続世界一位が女性です。男性は2位になったり、3位になったりしてますけれども、癌、心疾患、脳血管疾患の治療が進むと、男性が8.25年、女性は7.12年伸びます。ということは近未来に男性の平均寿命は87.44歳、女性が93.11歳になるという予測です。限りなく100歳に近づいている統計の数値が出ています。100歳以上が36,276人、男性5,063人、女性31,213人ですから、85%が女性ですね。先ほどの人っていう字、考えおこしてください。男性がいなくなったら、すくっと立ち直るってのは、ここにもあらわれています。田鍋智治さんっていう方は、113歳男性の最高高齢者です。女性は今、なんですか、あの一、個人の名前を言わなくてもいいという、保護法がありますよね。それで、嫌だったんで、発表なっていません。田鍋智治さんが、いろんところで、いろいろ感想を求められていて、私が一番ショックを受けたのは、健康の秘訣は、酒を飲まないことだって言ったのが偉いショックでした。私は、殆ど毎日飲んでますので、ところがその下に泉重千代さんって書きましたでしょ。この方は、健康の秘訣は酒を飲むことだっておっしゃたんですよね。120歳と237日生きられた、泉重千代さん、長生きの秘訣はなんですか?って聞いたら、死ぬまで生きていることだって答えた方です。で、健康の秘訣は、黒糖焼酎飲むことだって答えてらっしゃるんですね。で、どういう女性がいいですか?って聞いたら、年上がいいって、答えたのも、この方です。凄い方です。

で、きんさん、ぎんさん有名でしたよね。一番最初に愛知県知事と名古屋市長さ

んが双子でいらっしゃるから、お祝いを持って行ったわけですよ。県知事さんが、これからも元気で長生きしてくださいって言ったら、きんさんの答えがこんな面白れえ世の中、そう簡単にくたばってたまるかって。たまたま、NHKだけ、それニュースにとってたんです。で、面白いキャラクターの人がいるってゆうので、民放が仕掛けて、TBSのキャスターをやった、村上正允っていう人がきんさんぎんさんに母をみたっていう本を出したんですよ。なぜかっていうと、自分のお母さんと同じ歳、自分のお母さん亡くなっちゃってるんですよ。で、長島温泉行って、背中流しているシーンなんか、ご覧になった方いらっしゃると思うんですが、で、103歳の時ですかね。きんさんとぎんさん年間5,000万円収入得たことあるんですよ。半分は、福祉に寄付されたんですね。半分で二人で分けていらした時に、その、TBSのキャスターの方が、何に使うんですかって聞いたんですね。老後の備えにとつくと聞いたという、面白いですよね。そういうきんさんぎんさんのキャラクターっていうのも。

無着成恭さんというお坊さんが、今でもお元気なんですけれども、お釈迦様の教えはここに書いてるように、5つの戒め、五戒と言います。え、モーゼの十戒ってのがあるんですけれども、お釈迦様の場合は5つ。殺しちゃいけない、盗んじゃいけない、嘘をついちゃいけない、お酒を飲みすぎちゃいけない、色に溺れちゃいけない、この色ってのは、空即是色とってください。女欲だけじゃないんです。あの名誉欲、財産欲にしても。それを色って、あらわしてるんですね。

ラジオ深夜便で私が話した、鶴の恩返しという民話がありますね。鶴の一声って言いますでしょ。なぜ、鶴の鳴き声はシンプルなのかおわかりですか？単調（丹頂）なんですよ。寝るとき必ず片足あげて寝ます。なぜ片足あげるのか？両方あげるとひっくり返ちゃうからという話もあるんですが。ご恩返しに来ましたと言って、戸をしめて、絶対に見ないでくださいってわけですよ。で、自分の羽を抜いて綺麗に織物を織ったという民話です。でも、我々はそういう民話にこだわらないで、いろんなことを考えます。戸を閉めてガタガタ音がしてたけれども、そのうちシーンとなっ

ちゃったんです。おかしいと思って、開けてみたら、家財道具を一式盗まれてたんですよ。あれは鶴でなくてサギだったって、話なんですけれどもね。戸を閉めて音がしてるんですけど、どう聞いていても、機織ってるって音じゃない。おかしいと思って、開けてみたら、鶴が紙をすいてたってんですね。で、ワシだった話なんですよ。戸、閉めてシーンとしてるんで、おかしいと思って、開けてみたら、鶴が新聞読んでたって、鶴じゃなくて記事だった話なんですけれども。戸を閉めて、ガタガタ音がしていて、そのうち車のクラクションまで、聞こえてきちゃったんですよ。おかしいと思って開けてみたら、家財道具一式を積み込まれていたんですね。これ、鶴でなくてペリカンだった話なんですけれども。NHKのラジオ深夜便ではこのペリカン便のことがカットされてました。必ず、なんか言ってくる人が、いるんですね。なぜペリカン便だけ出したのかって。くろねこもいればカンガルーもいるわけでしょ。そういう、クレームに対処するために、NHKはほんとに細かく、気を配っているんですよ。カットされちゃったんですよ。もう一つカットされた話を申しあげます。

ノーマンカズンズってあるでしょ。この方がその笑いと病気、笑いと健康、笑いと体の関係のことをいちやく言った人で、本もベストセラーになったんですけれども、日本では、岩波書店から出てるんです。同時代、ライブラリーで笑いと治癒力という640円位の本です。だから、これをお読みになると、笑いと体、笑いと病気、笑いと健康についての関係わかるんですけれども、この話もカットされました。本屋さんは岩波だけじゃないんですよ。本当は、これを伝えたかったんだけど、みごとにカットされましたね。

じゃ、ノーマンカズンズはなぜ笑いに気づいたかっていうことを、これから申しあげます。硬直性脊椎炎っていう病気になったんです。最初の題名は500分の1って、500人に一人はかかるって言われてるんですけども、同時に今も原因がわからないんですよっていうことは、治療法がないわけでしょ。で、主治医の方は、あ、どういう症状になるかって、40度近い熱が出て、全身痛くて痒い硬直性脊椎炎という病気

です。まあなぜ、なったかって、本人は自覚してるんですね。モスクワの寒い時期に疲労困憊で、どうしようもなく、やっとの思いで、アメリカに戻ってきたっていうジャーナリストです。ノーマンカズンズって方は笑いと治癒力で我々に貢献してくれてますけど、駆け出しの記者の頃、若い方おわかりにならないと思いますが、日本が第二次世界大戦に負けて、マッカーサーって方が、駐留軍で来たわけです。最高責任者です。そのマッカーサーと一緒に来たのは、いろんなジャーナリストでしょ。その中の一人にノーマンカズンズって人がいたんですよ。ジャーナリストの関心は、アメリカ人としてですよ。どこか…。まず、広島、長崎ですよ。さすがとは思いますが、行きました。あまりの惨状に呆然ですよ。それで何か力になれないかって、彼が思って、原爆乙女のケロイドをいくらかでも、良く治してあげたいって、運動をおこしたんです。原爆乙女をアメリカの病院にどんどん送った一人です。この、ノーマンカズンズって方はそれから、1964年に発病してますから、60年代の半ばにまた、笑いが病気にいかにいいかと、健康にいかに関係しているかってことを発信してくれたわけですよ。主治医はビタミンCの大量療法を思いついたわけですよ。治るか治らないかわからないですよ。ビタミンCだって。そりゃーいくらでも飲めばいいってもんじゃありませんから、少量から増やして行って、いくらでも飲ませるわけにはいかないから…一定量のところで止まりますよね。体が良くなったって、データ出てません。はっきりいって、硬直性脊椎炎の場合ですね、本人はジャーナリストですから、広く浅くいろいろ知ってるわけですよ。1936年にハンス・セリエっていうカナダのお医者さんが、ストレス学説を発表してるってことを思い出したんです。ストレスっていうのは物理学用語です。冶金工学からきています。歪って字ありますでしょ。ゆがみとかひずみ。それを、心と体に当てはめたのが、ハンス・セリエって方なんですよ。ハンス・セリエって方は陰陰滅滅という今でいうマイナス思考ですよ、そういうことを考えていると心に悪いですよ。マイナス思考だと、体のあちこちが不具合になりますってこと、言ってるわけです。で、歪み、ストレス一番わかりやすい方法で皆さん理解し

て、いただきたいんですが、、、。

ゴムマリを思い出してください。ゴムマリ、それ、手で押さえている状態を想像してください。手で押さえてるゴムマリはへこんでますよね。へこんでるゴムマリが自分の手の平に元の姿に戻ろうとする、力を与えているのを感じるでしょ。ゴムマリの力がありますよね。反発する力、その状態が歪み、いわゆるストレスなんです。それを、人間の心と体に当てはめたのが、ハンス・セリエって方で、それを思い出したノーマン・カズンズは、じゃ、明るくガハハ、ガハハ笑ってみたら、どうなるのってことを思いついたんですよ。当時アメリカにはドッキリカメラっていう番組があったそうです。ただし今みたいに、ビデオがないんですよ。で、フィルムを借りてくる、当時のハリウッドってのは、喜劇映画が花盛りですよ。チャップリンがいました。バスター・キートンがいました。喜劇映画にこと欠かないんですよ。そういうものを借りてきて、つまり、ご自分の身にひきかえて、考えていただきたいのは、40度近い熱が出ていて、全身痒くて痛かったら、眠れますか？眠れませんよ、辛くて、苦しいですよ。それを笑うことによって、何とかならないかって思ったわけです。で、20分間ガハハ、ガハハ笑ったら、2時間寝ることができたんです。よし、これだってわけですよ。笑って笑って、とにかく治しちゃった人なんです。ノーマンカズンズって方は、書くのがお手の物なんです。ジャーナリストですから。お医者さんに薦められて、書いて、それを医学雑誌に投稿したら、全米3,000人のお医者さんから、反響があったんですよ。手紙よこさなくても、共感したり、関心を持ったりしたお医者さんはその10倍はいたと思います。それをきっかけに、アメリカの医科大学や医学部は笑いに関する学科を設け始めたって、エピソードも残っているわけです。20年遅れて、日本にきました。笑いとお癒力といろんなところで、いろんなお医者さんが取り組みをはじめました。

そのお一人が今、新倉敷って言う新幹線の駅の前にすばるクリニックを開業しているらっしゃる伊丹仁朗って方。倉敷の柴田病院で、難病研究を専門に受け持った方な

んですけれども、昭和の終わり頃、癌患者さん7人、看護師さんお医者さん、現地で酸素ボンベ担いであがる強力の方含めて、30人でモンブラン登ったっていうことがあったのを覚えてる方いますか?かねて、伊丹先生は生きがい療法ってのを実践されてたんですよね。つまり、前向きに生きましようっていう運動なんですよ。で、お医者さんも、看護師さんも、医療担当者の方も患者さんも家族もね、一週間に一度か二週間に一度自分の身近におきた面白い体験を発表する会ってのを開いたんですよね。生きがい療法実践、つまり、面白い話っていうのは、漫然と待ってたんじゃないわけですよ。自分で前向きに、積極的に探して歩くわけでしょ。何か材料ないか。あったとしたら3分なり5分なりで発表しなきゃいけないんだから、まとめますよね。非常に意欲的に取り組むことできるわけじゃないですか。いよいよ、発表の場、大勢の方聞いているわけですよ。患者さんから、医療関係者からね。適度の緊張を生むでしょ、人の前で発表するわけですから。で、笑いがとれたってことは、共感が得られたってことですよ。連帯感が生まれるってこと、そうした生きがい療法を実践されてる先生なんですよ。で、癌患者さんで、何か生きてる間に挑戦したい、やりたい、って方が出てきたんですよね。で、山でも登りますかってことになって、どうせ登るなら、外国に行きましようって、モンブランに行ったわけなんですよ。あれ、4000メートル超えてる山だと思いますけども、全員が登れたわけじゃないんです。天候も悪くてですね、2人か3人しか頂上行ってません。けれども、チャレンジしたっていうそれは生きがい療法になったわけですよ。今、何人いらしゃるかわかりませんが、数年前までは、7人のうち5人生きていらっしやいました。今から3年前は、500人(アメリカからも50人きました)の看護師さんだとか、お医者さんとか、患者さんで富士山に登ってますよ。これも大きなニュースになったので、ご記憶の方、いらっしやると思いますけど。

狭心症の患者さんと癌患者さん、20人連れて、大阪の花月劇場、吉本ですよ。3時間漫才、落語、芸劇を観る機会を作ったわけです。観る前に全員から、血液を

とったわけです。観終わってからまた血液とりました。それを比べたんですね。いわゆる正常値、正常域ってあるじゃないですか。血圧だったら例えば、下が80上が120でいいということになりますよ。尿酸値とか、血糖値とかいろいろあるわけで、その20人の狭心症と、癌患者さん、観る前に血液とつといて、観た後、血液とつたらどういふ変化がおきたかっていうと、正常値より上いていた人が見事に下がってきたっていうんですよ。下がってた人が上がってきたという、データを発表なさったんですね。伊丹仁朗って先生です。それをきっかけに、例えば、筑波大学の村上和雄先生ってのが、落語とか、漫才を聞くことによって、血糖値(糖尿病の人たち)が下がるってことを、実験データをずっと発表してらっしゃるでしょ。それから、先ほど、リウマチの話をされた先生がいらっしゃるけれども。日本医大の吉野禎一先生も同じような実験したんですね。リウマチ患者さん、関節をあの、曲がったり、痛みを伴ったり、しますね。それは、インターロイキン6って物質が、血液の中にあるからだって、吉野先生おっしゃっているわけですよ。インターロイキン6ですね。で、患者さんは40ピコグラムもあるんだそうです。ピコグラムってのは、極々微量の単位ですけども、ダイオキシンの時も、ピコグラムをワーワー言われましたでしょ。ここにいらっしゃる皆さん、健康な方だったら、せいぜい3から4だっつうんです。吉野先生は、旧約聖書の箴言にね。「喜びに溢れた心は薬のように良い働きをする」って、一節があるのを思いついて、よし落語を聞いてもらおうと思ったのです。今、木久扇になっちゃた人なんですけど。林家木久蔵っていう、笑点の時、黄色の着物を着て、出てきている人いますでしょ。あの人に人情話を一時間してもらったんです。健常者30人、慢性関節リウマチの患者さん30人、計60人の人に一時間落語を聞いてもらったんですね。全員の血液とつといたわけです。で、終わってから又とりました。比べました。さあー、健常者の3~4ピコグラムは変わらないんです。そのまんまです。インターロイキン6の値がですね。ところが、リウマチ患者さんの40もあつたピコグラムが10に下がったんです。吉野先生の論文を読むと、今の医学・医術、

薬でここまで下げる方法はないっていう、論文が書かれたわけですよ。で、林家木久蔵師匠は寄席に行って、わしの落語は効くぞう、効くぞうって言った話があるわけですけども。中島英雄先生って方が書いてありますね。

中島英雄先生ってのは、群馬県前橋市の中央群馬脳神経外科病院の理事長さんです。本人も落語やります。桂前治って名前で、桂文治さんの弟子です。お医者さんだから、全治何週間の全治かと思ったら、前橋だから前治だとおっしゃっていました。自分の経験を落語にしたてるのだから面白いですよ。病院の廊下で、患者さんとすれ違いますね。今日何しに来たの、せんせいCTスキャンダルを受けに来ましたって、いう患者さんがいるかと思うと、芋洗いにきましたっていう人がいるんですって。芋洗いって、病院に来て、何で芋洗うんだってよくよく聞いたら、MRIを受けに来た話とかね。何十年も前から、病院寄席やってるんですよ。脳外科でしょ。だから、手術した後の治り具合、目で確かめたいっておっしゃるんですね。病院の講堂にちゃんと高座を設けましてね。自分もやるわけですけどもね。東京からも、ちゃんとした落語家呼んで、3、4人で、毎月第4土曜日の午後です。病院寄席ってのは、20年位続いているんじゃないですかね。私も取材に行って、はじめて知ったんですけど。機械器具を買い揃えて、患者さんの反応みてるんですよ。患者さんには、必ずアンケート調査用紙を渡して、良くなったとか普通とか、悪くなったとかあるじゃないですか。必ずとっていいほど悪くなったって、いうところに○をつける患者さんがいるんだそうです。で、その場合大変ですから、個別に問診するするわけでしょ。どうして悪くなったのって、聞くじゃないですか。へたな落語聞いたからだって、言われたと言うんで、これまた笑いの種になるんですけども、そういうお医者さんもいる。

それから、立川志らく、福沢諭吉さんのお孫さんが、原宿で開業してるお医者さんですけど、彼も落語家です。2つ目で真打ちの試験で、この間、試験におちたつてのをNHKで、可哀想にドキュメントでやりましたね。お医者さんで、落語家の方全国で、5、6人いますね。名古屋にも一人いらっやいます。嬉しさ、親しさ、お

かしさ、の笑いつてのがあります。快の笑い、社交上の笑い、緊張緩和の笑い、どういことかっていうと、例えば、ここが結婚式の披露宴の会場だとするでしょ。そうすると、みんなニコニコしてらっしゃでしょ。嬉しさの笑いです。快の笑いですよ。中に一人だけ、苦虫を噛み潰したような男性がいますでしょ。花嫁の父って方ですよ。せっかく、手塩にかけて育てた娘をです、どこの馬の骨だかわからないのにさらわれるかって顔してません。こないだなんか、いなくなっちゃんたんです。お開きで挨拶するのに、並ばなきゃならないのに、探せって大騒ぎしている時に、しずまれ、しずまれって言った人がいましてね。花嫁の乳はちゃんとブラジャーの中にあるって、偉い響きをかたって言ってましたけれども。社交上の笑い、親しさの笑いつてのは、今日久しぶりにあったって方だと、元気だったって、にこやかに挨拶するじゃないですか。これが、親しさの笑い、社交上の笑い、緊張緩和の笑いつていうのは、うん、なんだろう。考えさせられて、それがわかったら、どっと笑える。例えば、海、湖、川に、いろんな魚いますでしょ。一番賢い魚、どれだと思われれます。これを私は質問された時に鮭だと言いましたよ。4年たったら、自分の生まれた川に戻ってくるじゃないですか。賢くなかったら戻ってこられませんか。鮭って言ったら、違うって言われたんですよ。何だと思われれます。めだかだって言うんですよ。え、どうしてって言ったら、学校いってるでしょって言われたんですけども。これが、おかしさの笑いなんですよ。緊張緩和の笑い、エーなんだろうと思わせておいて、それがわかると笑えるってお話ですよ。じゃ、お魚を煮たり、焼いたりしてお食べになるけれども、一番おいしい温度は何度だと思われれます。こないだ小料理屋で、板前さんが、即座に78度って言ったけど、そんなこと聞いているわけじゃないんですけども、一番おいしい温度は、鮮度でしょ、ということ。

笑いの効用10項目言って、終わりにします。

一番目、血液の循環を良くする。血液の循環をよくするには、お風呂に入っても良くなりますし、運動しても良くなりますよ。笑うことによって良くなります。日本人

はお風呂が好きだから、長生きするって、不老長寿っていうらしいんですけども。

二番目、新陳代謝を促進する。当然ですね。

三番目、腹式呼吸です。横隔膜を広げることはいいことなんです。笑っても広がります。歌っても広がりますし、深呼吸するのが一番いいです。

四番目、免疫機能を活性化するということ。

五番目、快適ホルモン（ベーターエンドルフィン）が分泌される。これ、ジョギングやってらっしゃる方、経験されていると思うんですけど、マラソン選手なんかも一定距離走ると、非常に気持ちよく走れるようになるって。それは快適ホルモンが出てくるからですね。

六番目、脳の機能が働く、右脳と左脳を両方満遍なく使ってくださいってことです。

七番目、自分と周囲を陽気にする。当然ですね。

八番目、心がなごむ。

九番目、ストレスを解消する。

十番目、人間関係の潤滑油となる。

ストレス解消でカラオケ行く方いますけど、カラオケはストレスがたまりますよ。まず、なかなか順番こないでしょ。うたいたい歌先にうたわれちゃうじゃあないですか。妙に上手にうたっていると、腹立ちませんか？下手な人がうたっていると、よくそれでマイクの前に立ってるなと思うんですよ。自分がうたっても誰も聞いててくれないでしょ。終わっても拍手一つこないという、悲惨です。三昧の境地ですね。自己陶醉の場がカラオケだと思ってください。ジョークとブラックジョークがあります。ジョークはマイクロホンを独占している常連さんいますでしょ。ああーいう人みたら、ペンギンだからって言ってください。何曲でもいいんです。やっと順番がきたおばさんがマイクロホン持って愛嬌振りまいたわけです。声の悪いところは、顔でカバーしますからって。大向こうから顔にカバーしてくれるって言われたという。グサツときますね。

さあー、せっかくですから、最後に十項目聞きます。これも先ほどと同じように、

しるしをつけていってください。慈恵医大の池田義男先生が作った設問10項目です。

一番目、お腹一杯食べないと、気がすまない。腹八分目、六分目守っている方、しるしをつける必要ありません。以下同じです。

二番目、一日のたばこ吸う本数が20本以上。

三番目、一週間の睡眠時間が40時間以内つまり、一日平均6時間寝てないって方ですね。

四番目、20歳代に比べ、体重が6キロ以上増えている。

五番目、酔っ払うまで飲むことが多い。

六番目、その気になっての運動時間なし。

七番目、家族そろっての団欒は週3回以下。

八番目、家系、家族のなかに高血圧・心臓病・脳卒中あり

九番目、高血圧と言われたことがある。

十番目、人間ドックの経験なし。

以上10項目、こないだあるところでやりましたら、終わった途端に、10点満点だって言った人がいるんですけども。該当している項目が3つまでの方は青信号です。4つから7つの方は黄色の信号が点滅しています。ただし気にしないでいい項目もありましたけれども、ご自分が気になる項目がありましたら、主治医の先生と相談してください。いらっしやらないと思いますけれど、万が一8つ以上あったら、赤信号です。ここでのんびりしている場合じゃありませんので、まあここにもお医者さんいらっしやいますけど、病院へ行ったほうがいいんじゃないかと思います。ご静聴どうもありがとうございます。

笑いの中に免疫を高める力がある、松井先生の講演録に感動して、先生・千葉県支部の了承のもと、いちばんぼしに転載させていただきました。いかがでしたか？ たくさん笑って、明るく、元気にすごす参考になることを祈って・・・！ (事務局)

(全国膠原病友の会千葉県支部 設立30周年記念「海ほたる」より転載)

* * 事務局からのお知らせ * *

☆ご寄付をいただきました。 (2010.2.1~2010.3.20)

* 古瀬 京子様

* 内海 厚子様

* 渡辺 攝子様

* 真鍋 悦子様

* 坂本 めぐみ様

合計 8,000 円

ありがとうございました。

☆新しく入会された方です。 (2010.2.10~3.25)

* 岡本 淑子さん (S26 年生、シェーグレン症候群、登別市)

* 小野 花梨さん (S52 年生、シェーグレン症候群、札幌市中央区)

* 日村 志織さん (S53 年生、SLE、札幌市中央区)

どうぞよろしくお願ひします。

☆膠原病サロンについて



毎月第2木曜日に開いている膠原病サロンですが、

6月10日(木)と8月12日(木)は

それぞれ総会間近、お盆間近ということで、中止となります。

今後のサロンの開催日は、5月13日、7月8日、9月9日…となります。

お間違いのないよう、よろしくお願ひします。

(10時~16時の間出入り自由、難病センターです)

雪が融け暖かくなってきました。是非サロンに足を運んでみませんか?

いつも笑い声が響く明るい集まりです。お待ちしております♪

☆誤記訂正



前回のいちばんぼし171号に誤記がありました。

「惜別」の文章で、誤長坂裕美子さん→正長坂由美子さん です。

支部総会翌日の講演会講師「リウマチ科部長 向井正也先生」です。

以上、お詫びして訂正いたします。



あ と が き



いつまでも風が冷たく私には身にしみます。去年は個人的に義母・主人との別れ、色々あり過ぎて未だに整理できずにいます。1年の入退院もあり、私の心の中もポツカリと穴が空いた状態です。友の会の方々にも迷惑をかけました。その間に新しい方々、みんな明るくとも感謝しています。名前だけの一人ですが体調と相談して参加していきたいと思っています。今後共よろしく願います。(N・A)

春になるとたくさんの計画が頭の中には浮かぶ。でも、去年は思った程出来ず、今年はやはり筋力大腿四頭筋が特に弱いので稲葉ジャンプをたくさんし、声も出なくなっただけで応援歌にも力を入れて歌うしかないわ！(Aiko)

親のところの番犬なな(♀)柴犬雑種4才が元気がないので獣医さんに連れていくと、何と軽度の椎間板ヘルニア。犬小屋の屋根への跳び上がり降りが原因。痛み止めと骨を強化する薬を処方され、運動制限と体重をふやさないように注意を受けました。今は快方に向かっていますが、まさに自分の行く末を見ているようです。(久子)

我家の洗濯機。15年目。最近水の出がよくない！いろいろ試してみるがダメ。エコポイントの対象ではないし・・・説明書を引っ張り出し見ていると「水の出が悪くなったとき:洗濯機の給水ホースをはずし、フィルターのごみを除く」とある。まさかこんな場所にフィルターが付いていたなんて！気持ちよく流れ出る水を眺めながら一度も掃除をしてなかったことを反省。説明書の「お手入れ」の項目に書かれていた。(Kimiko)

巻も足踏み状態ですが、せめて心だけでもワクワク楽しくしたいものですね。(Noko)

表紙の色をパープルにしてみました。いかがでしょうか？前号までは水色でした。その前はピンクだったり、グリーンだったり・・・パープルは初めてかもしれません。早くこんな色の藤の花が咲く、暖かい季節になるといいですね。(あっくんママ)

少し読書するようになりました。今までは順番に一冊ずつ読んでいましたが、「並行読み」にチャレンジしています。市内の図書館を最大限利用し、図書館にない本だけ仕方なく購入しています。今読んでいる本は「ツイッター140文字が世界を変える」「ヘヴン」「星の王子様」読むスピードが遅いので積読本ばかり増えています。(HARUKO)

HSK いちばんぼし 172号 平成22年4月10日発行(毎月10日発行)

<編集人> 〒064-8506 北海道札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
全国膠原病友の会北海道支部 編集責任者 杉山喜美子
TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807

<発行人> 〒063-0868 北海道札幌市西区八軒8条東5丁目4-18
北海道身体障害者団体定期刊行物協会 細川久美子
TEL 011(736)1724 FAX 011(736)1698

昭和48年1月13日第三種郵便物認可 HSK通巻457号 定価100円(会費に含む)