

# *CAMPUS HEALTH*



第 44 号  
平成22年10月1日発行  
京 都 教 育 大 学  
保 健 管 理 セ ン タ ー

## 私のささやかな健康法 — 重宝する梅 —

学長 位藤 紀美子

日本人が万葉の頃から愛でてきた梅は、私も好きで、ことに白梅に心惹かれます。

2月初め、暖房があまり効かない教室で生徒の音読を聞いていたとき、目の端に何か白いものが感じられ顔を上げると、窓の外に雪が舞い降りていました。その雪片の陰に数輪の白梅が咲いているのに気づき、瞬間その香りを嗅いだ気がして、しばし見とれてしまいました。突然、「ホーホケキョ」の声。教室中が大笑い。私の様子に気づいた生徒たちがしばらく一緒に眺めていたようですが、剽軽な男子のにおか鶯に我に返りました。公立高校に非常勤講師で通っていた院生の頃のことです。40年近い昔の一コマがふと蘇ります。

梅は、香りや姿が良いばかりでなく、その果実が食され、時に薬として効き目を発揮します。私の場合、まさに健康を保つためのものは、梅の果実になります。子どものころから常用してきました。

夏、外から帰ると、必ず梅酒を水で薄め氷を入れて飲まされました。今のような冷房もない頃、炎天下を全身汗だくで歩いてきた身には、何よりの清涼剤でした。それ以上に強い効き目を発揮するのが、梅肉エキスです。お腹をこわすと、小さな薬瓶から割り箸の先で絡め取った黒いエキスを喉奥に入れて嘗めさせられました。その酸っぱいこと。しかし、効き目は抜群。お腹のゴロゴロも下痢もピタリと止まります。父も学校の修学旅行等に引率したおり、腹痛を起こした生徒を何人もこの梅肉エキスで救っています。中には、疫痢になりかかった生徒もいたそうです。(青梅はそのまま食べると疫痢になるというのに、その青梅で作るエキスが薬効性を持つ。毒と薬が表裏の関係になるものが多いのも興味深く思います。)

高校を卒業して郷里を離れても、梅肉エキスはいつも常備薬として、母が送ってくれていました。本学に着任してまもなく、オーストリアでの国際学会に参加したときも、この梅肉エキスを携えて行きました。相部屋になった女性の先生が、旅行中食べ物合わずお腹をこわしてしまいいろいろな薬を服用しても治らないと言われるので試してもらったところ、翌朝すっきり治ったと感謝されました。日本にもどってから、その先生に作り方を尋ねられたのですが、残念なことに間もなく郷里の母が亡くなり、父方と母方のそれぞれの親族に尋ねたものの誰も製法を知りませんでした。

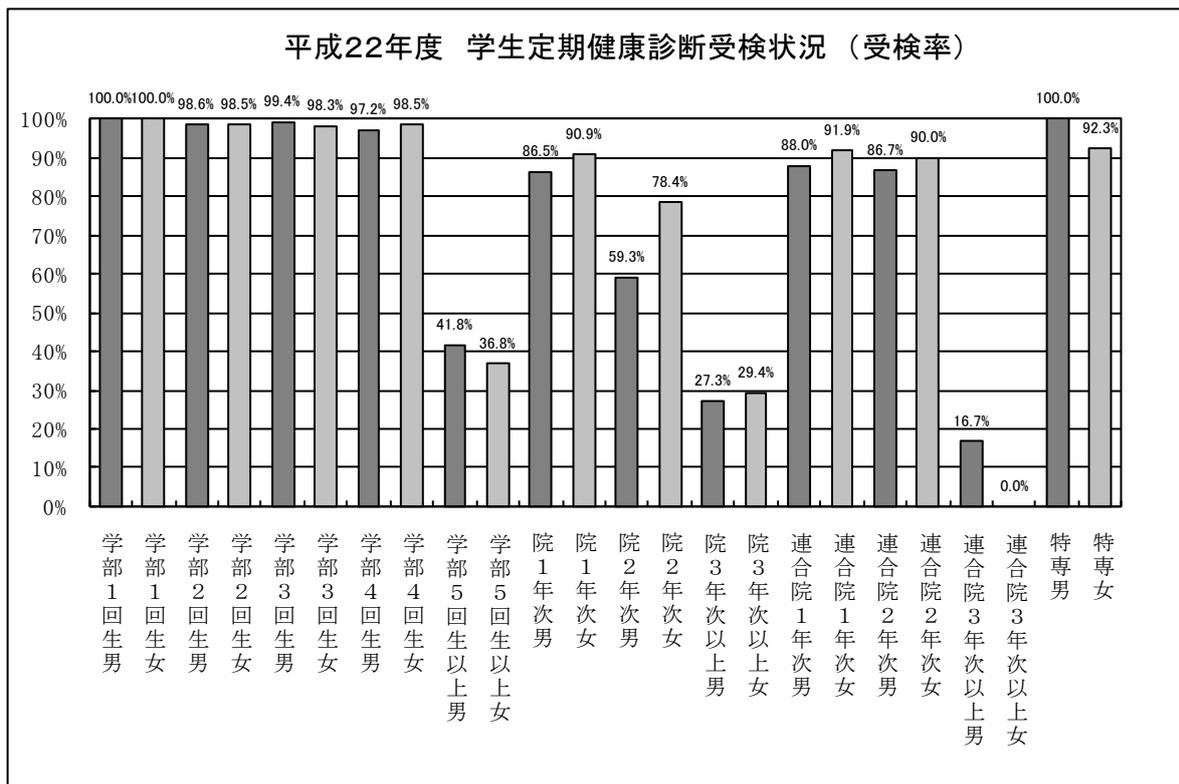
私の必需品でしたが、今は手元にありません。一度20年ほど前、二日ばかりで試しに作ってみました。2キロの青梅から小さな猪口に半分の固まりができました。少し火を通し過ぎたため堅くなりましたが、製法は間違っていなかったようです。青梅の季節に時間が作れたら、再度挑戦してみようと思っています。

現在は、旅先や疲れを感じたとき、必ず梅干しを食すことにしています。極度の疲労感も30分もたてば大抵回復します。今夏の厳しい暑さもこの梅の友で耐えられそうです。

## 平成22年度学生定期健康診断の実施結果

平成22年度学生定期健康診断を4月の1日、2日に実施しました。その受検率は下表のとおりです。

平成23年度は4月1日、4日に実施する予定です。疾病の早期発見や予防、自己の健康管理のためには、定期的な健康診断が必要です。自己の健康管理を行うことは、自分だけではなく、家族をはじめ、まわりの人たちのためにも大切なことですので、必ず受検してください。また、定期健康診断の結果による証明書は、介護等体験実習で福祉施設等を訪問する場合や就職活動などに使用することになります。受検していない場合、再検査の連絡に応じていない場合は、証明書が発行できませんので留意してください。



## 京教10年と私流教訓

今年度末で私は10年の歳月を京教で過ごすこととなります。この10年は、瞬く間に過ぎ去った流星のようでもあり、また様々な物語の織りなす歴史絵巻のようでもあります。思い起こせば、走馬燈のごとく様々な思い出が浮かんで消えていきます。私の不手際は多々ありましたが、幸いにも後悔にとらわれることがないのは、“忘却”が心の緩衝装置になっているためでしょうか。

当初は保健管理センター健康管理医として何をなすべきか惑いながら、先ずはできることから始めました。そのうちに自分のやりたいことを見つけては“手当たり次第”にやってきたように思います。今振り返れば、この手当たり次第は自分の可能性を広げるために必要であったように思います。【教訓1：前進する勇氣は新たな可能性を開く】

さらに、大学の法人化と共に、産業医の役割も担うことになり、やりたいことややらねばならないことが広がっていきました。新しい環境の中で“無我夢中”になれることは楽しくもあり、苦しくもあり、そして今振り返れば大きな喜びでもあります。可能性は環境にあるのではなく自分の中にあります。それを発見し育てるきっかけを与えるのが新たな環境なのでしょう。【教訓2：新天地は自らの限界を切り開く】

環境に慣れると共に、自分に期待され、自分が応えるべきことがみえるようになります。そのことで“拡散”していた事柄が、“枝打ち”されて必要な事柄にまとまってきました。10年という歳月を要しても、自分がなすべきことに導かれてきたことは幸せでした。しかし私に残された時間や活力は僅かしかありません。過ぎゆく時間は自由や若さを奪い去ります。そして人は無念の涙をのみ、諦観の寂しさに胸を痛めます。その一方で、押し寄せる時間は希望や新たな活力をもたらします。【教訓3：時にゆだねれば自ずと未来が開く】

この10年、私を支えていただきました方々に感謝を申し上げます。幸せは一人の力で成るものではなく、人に支えられてこそ実るものなのでしょう。そして幸せは人の不幸の上には築かれません。その意味で私が幸福たることを望むすべもありませんが、これまで私を支えてくださいました全ての方々の幸せを願うことで私の幸せにしたいと思います。【教訓4：全ての人々の幸せを願うことで個人の幸せが開く】

最後に新天地を求めてさわやかな旅立ちのできますことを！

(中村道彦)