

## 「西洋の影響を受けた東洋の国 日本」

### 【日本・日本人とは】

日本という国、そこに住む日本人という人種に関して、これまで多くの「日本論」や「日本人論」が書かれてきました。最近では、内田樹氏の「日本辺境論」が話題となり、「新書大賞2010」に選ばれています。この本の一節に、次のような箇所があります。

「世界のどんな国民よりもふらふらきよきよして、最新流行の世界標準に雪崩を打って飛びついて、弊履を棄つるが如く伝統や個人の知恵を棄て、いつきも同一的であろうとしないほとんど病的な落ち着きのなさのうちに私たちは日本人としてのナショナル・アイデンティティを見出したのです。」(P30)

根っこがなく落ち着かない日本人の文化的劣等意識をこれほど明瞭に指摘されても、大上段からの否定はできません。情けなくも、「そんなところもありません」とうつつむき加減につぶやくような気持ちです。

### 【西洋からの「輸入」】

世界の歴史は、西洋を主体に描かれています。西暦を採用していること自体、そのことを容認している証しです。しかし、東洋世界の成り立ちは西洋と同じではありませんし、もちろん、日本もそうです。ところが、明治維新の後、強い劣等意識を持つ支配階級の武士たちのリードにより、わが国では異なる生き立ちを持つ地域で生まれた概念や価値観、その上に成立した国を運営する政治・経済の制度までそっくりそのまま輸入しました。

それに伴い、これまで用いられたことのない用語を日本語訳するため、漢語に堪能な森鷗外、夏目漱石、西周、福澤諭吉などの知識人が大活躍しました。それらは和製漢語(新漢語)と呼ばれ、Wikipediaによると、「文化、文明、科学、理性、感性、意識、思想、主観、客観、哲学、自由、観念、宗教、時間、空間、理論、社会主義、共産主義」といった概念的な用語や、「郵便、野球、法律、経済、資本、民族、階級、分子、原子、質量、固体、文学、美術、喜劇、悲劇」など具体的なものを表現するものにも及んでいます。「意識、右翼、運動、階級、共産主義、共和、左翼、失恋、進化、接吻、唯物論」などは逆輸出され中国語になった和製漢語もあるそうです。

### 【「自由」、「平等」の言葉のもつ本当の意味】

それから150年近くを経過した今となっては、これらの和製漢語はすっかり溶け込み、会話の中で自由自在に使われてはいるのですが、はたして、その言葉の本当の意味を歴史的な背景を含めて理解し、厳格な定義の元で用いられているかという視点で見ると、怪しげな面も否定できません。

たとえば、「自由」です。近代社会は、17世紀から18世紀にかけて、自立した個人を認め、その集団としての社会を考察する思想家たちの著作活動から始まったものといわれています。それが「すべての人間は平等であり、創造主から生存・自由・幸福の追求などの権利を授与された」という1776年の「アメリカ独立宣言」や「人は生まれながら自由かつ平等の権利を有する」という1789年の「フランス人権宣言」に結実し、「自由」「平等」「博愛」が近代社会の基本理念となりました。

しかし、「自由」と「平等」は簡単には並立しないので、相互の節制・自己抑制(博愛)が必要です。つまり、個人の自由のために他人の自由を犠牲にしてはならず、また、平等のために誰かの自由を犠牲にすることも許されません。

私たち日本人はこうした過程を順に迎えることなく、戦後制定された日本国憲法第十三条において、「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。」と自由の権利が保障される国になっています。

### 【「自由」と日本人のメンタリティー】

1980年代アメリカではロナルド・レーガン大統領が、ノーベル経済学賞受賞のミルトン・フリードマンが提唱した市場原理に任せ、小さな政府を目標とする新自由主義に従い、国際的な金融自由化、金融商品の先物取引を取り入れました。イギリスではマーガレット・サッチャー首相が同様の方針を打ち出し、国営企業の民営化に取り組みました。英国が誇る医療の体制がこの時、大きく崩れ、1997年にトニー・ブレアが政権を取って、改革に乗り出したものの以前の水準には復活していないといわれています。

約20年遅れて日本では、2001年に小泉純一郎氏が首相となり、「聖域なき構造改革」を進めます。自由な市場が開放されて、後に残ったのは、お金の多寡がすべての価値観に優先する「拝金主義」の蔓延であり、格差の拡大であり、医療や介護などの社会保障体制の崩壊でした。

仏教の無常感や武士道の義を持ち出すまでもなく、私たち日本人には他人のことを斟酌せず、ひたすら個人的な幸福追求をする生き方を戒めるメンタリティーが脈々と流れていると私は考えています。そこで、独特の美意識が生まれ、また、固有の死生観や自然観が育まれてきました。価値観の混乱したように見えるこの時代、明治以降強引に進められた西洋化を振り返り、自分たちの足下を確認し、自分たちの言葉で、自分たちの考え方を主張する試みが求められている気がしてなりません。

理事長 島田 永和



### 携帯電話の利用についてのお願い

医療機器への影響や周囲の方々へのご迷惑となる事から、携帯電話の利用場所を制限させていただいております。

ペースメーカーをご使用の方々や医療機器の近くでは、使用禁止をお願いしています。

また、周囲の方々へのご迷惑となりますので、通話をご遠慮いただいております。

ご利用の際には、マナーを守り周囲の方々の迷惑とならないよう、ご協力をお願い致します。

また、プライバシーへの配慮する上で、携帯電話による撮影・録音等をご遠慮ください。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

※職員が使用するPHSは、安全性を確認し、利用しております。



携帯電話は、このマークがある場所でご使用ください。

### 診療管理部

#### 熱中症について

いよいよ猛暑の季節がやってきました。今回は熱中症に関する予防方法に関してお話をさせていただきます。熱中症とは、体の中と外の"あつさ"によって引き起こされる様々な体の不調であり、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」と定義されています。

熱中症予防には、発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行うことが大切です。高温での発汗を続け水分のみ補給し続けていると体液の塩分濃度が薄くなり、それがひどくなると「水中毒」という状態へ進行してしまいます。水分の補給にかかわらず倦怠感を覚えることが多く、気がついたときに

は厳しい状況になっていることも多いため早めの対処が望まれます。塩分の補給には味噌汁やスープなど塩気の感じられる飲料が体液と塩分濃度が近く最適です。スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合した飲み物も良いでしょう。

その他の予防法として、運動前に内臓(胃など)の負担にならない程度に出来るだけ多くの水分を取る。睡眠を十分に取る。十分に休憩を取りながら作業する。体感温度を下げる(日射を防ぐ、通風を確保する、蓄冷剤を利用する、水の気化熱を利用して体温を下げる)などの工夫を行うことも大切です。ぜひ、以上の方法も取り入れて熱中症を予防しましょう。熱中症に関してお聞きしたいことがある場合は内科・植田にご相談ください。

(文責:内科 植田秀樹)

皆様のご参加を、  
お待ちしております。

### スポーツ障害セミナー ～腰部編～

スポーツ障害の原因には、スポーツ動作における誤った体の使い方、ストレッチなどのケア不足、疲労を無視した練習過多などがあります。

今回は、腰部に着目した障害の予防について、分かりやすく解説すると同時に、具体的な予防方法を実際に体験して頂きたいと思っております。

日程：平成22年7月24日(土)  
時間：14:00～15:50(110分) 受付13:30～  
場所：悠々亭6階大会議室  
教室内容：講義(30分)腰部のスポーツ障害について  
実技(60分)腰部のストレッチ・トレーニング  
ディスカッション(20分)  
対象者：スポーツ選手・指導者・  
スポーツ障害に興味がある方  
費用：一般 3,000円(税込み)  
学生 2,000円(税込み)

講師：理学療法士 村田 彩  
トレーナー 小田 高史  
定員：先着20名(完全予約制)  
※お申し込み2名以下の場合は中止とさせていただきます  
持ち物：動きやすい服装と室内シューズ  
予約方法：①はびきのヴィゴラスにて直接お申込み  
②TELまたはFAXにてお申込み  
③Eメールにてお申込み  
※リハビリに通院されている方は  
リハビリ担当にご相談下さい

※お問い合わせは島田病院地下1階 はびきのヴィゴラスまで  
TEL/FAX 072-953-1007  
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

# 五十肩のリハビリテーション

## 五十肩とは…

五十肩とは、「肩関節周囲炎」の俗称で、主に中年以降で多くの方が経験する原因不明の疾患です。

主な症状は、肩の痛みと挙上や‘ねじり’などの動きの制限です。症状が出てからの経過は、自然に治る場合や、夜も寝られないほど痛くなる場合もあり、人によって様々です。50代を中心に、その前後の40代、60代の人に多く発生しますが、男女差はほとんどありません。

肩関節の動きに重要な肩峰下滑液包(けんぼうかかつえきほう)や肩の筋肉・腱板(けんぱん)などの働きが障害されることが主な原因と考えられています。(右図)



肩峰下滑液包や腱板がある部分

## 肩関節の動きのチェックと運動療法

肩の動きのチェック方法とそれぞれの対処方法(運動療法)例をご紹介します。

### 〈動きのチェック(例)〉

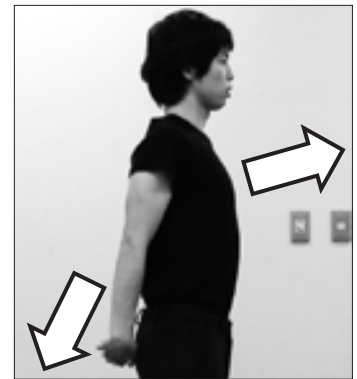
以下の①、②、③の運動で痛みがありませんか?また、動きに左右差がありませんか?



①腕をしっかり上げきる  
※理想は腕が耳につく



②両手を胸におき、肘を上げる  
※理想は肘が肩の高さまで上がる



③背中で手を組んで胸を張る

### 〈運動療法(例)〉

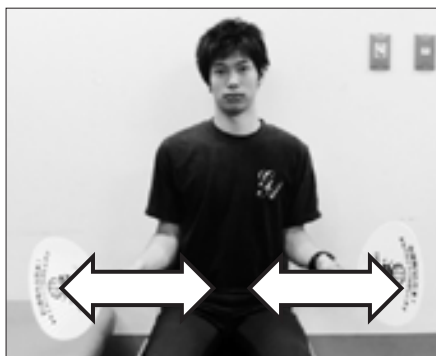
痛みが出ないように注意しながら、番号に対応した運動をやってみましょう。

(例) ①のチェックで問題があれば(1)を実施



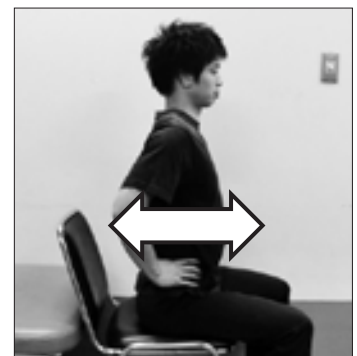
(1)脇・脇腹のストレッチ  
左右20秒×3セット

※両手を痛みの出ない範囲まで挙げて行って下さい。



(2)うちわあおぎ  
左右同時に20秒間×3セット

※肘を直角に曲げて脇を締めたまま、肘を支点にうちわを左右にあおぎます。



(3)背すじの曲げ伸ばし  
10往復×3セット

※背すじの動きに合わせて、肩甲骨も大きく動かして下さい。

## 症状が続く場合は…

五十肩と聞いて「ほっとけば治る」、「たいしたことない」という言葉を実際にリハビリに来られた患者さまが言われることがあります。(日本人には江戸時代からこのような認識があるようです)。そのため、症状があっても必要な対処をせずに、長い経過で症状が固定化して手術が必要になる方もおられます。

腕を上げるだけで激痛があるときや安静時や夜間時も肩の痛みが続くときは、早期の診断と治療のために病院受診をお勧めします。





## はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

## はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを心(Heart)と技術(Hands)で支援します

## 島田病院 理念

人間愛と確かな技術に基づき信頼でつながるチームで、安全に、心に届くサービスを提供します



# 台所 サプリメントを正しく理解しましょう!

健康食品やサプリメントと呼ばれるものが大量に販売され、多くの人達に利用されていますが、中には事実と違う誇大な宣伝や、危険な商品も潜んでいます。あふれる情報に振り回されない様に、サプリメントについての正しい理解と適切な対応を身につけましょう。

## サプリメントって薬?食品?

サプリメントは食品です。一方、「医薬品」や「医薬部外品」と表示のあるものは、薬です。サプリメントは薬と違い、同じような名称・形の商品でも厳密な規格・基準などの審査を受けていませんし、効能や効果を宣伝することも原則禁止されています。

## サプリメントの分類

サプリメントは食品のうち、「保健機能食品」と、それ以外の「いわゆる健康食品」に分類されます。保健機能食品とは、その機能(働き)の有効性や安全性が国で認められているものですが、いわゆる健康食品は、必要なのか、効くのか、安全なのかの根拠が乏しいものが多くを占めます。さらに保健機能食品は、「栄養機能食品」と「特定保健用食品」に分類されます。特に「特定保健用食品」はその有効性や安全性がヒトで試験されている食品で、国で、個別に審査を受け許可・承認されている食品のため、信頼性は高いと考えて良いでしょう。

食品		
保健機能食品		一般食品
栄養機能食品	特定保健用食品	(いわゆる健康食品を含む)

## サプリメントを利用する前に...

### 表示は?

サプリメントを選ぶときは、表示を確認しましょう。特定保健用食品(下記)・栄養機能食品かどうかを意識してみましょう。また、以下の表示がある製品を選ぶようにしましょう。

- ・ 製造者や販売者・原材料名
- ・ 栄養成分・適切な利用方法
- ・ お客様相談室などの連絡先

### どれだけ?

サプリメントは特定成分を大量摂取することが容易にできます。たとえ体に必要な成分でも、過剰に摂れば有害な作用が出る可能性があるため、注意しましょう。もしも、体に異常を感じたら、すぐに使用を中止して、医療機関に連絡しましょう。サプリメントを利用しているときは、何を、どれだけ摂ったか、メモをとることをお勧めします。



### 病気の治療には使わない!

サプリメントは薬ではないので、病気の治療を目的に利用するものではありません。過度な期待はせず、病気の場合は医療機関を診診しましょう。



### 本当に必要?

身体に必要な栄養成分は、普段の食事から十分摂ることが可能です。今の食生活が、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスがとれているか見直して、サプリメントを利用する前に普段の食事から改善していきましょう。その上で、本当に補給する必要があるかどうかを冷静に判断しましょう。サプリメントは、日々、健全な食生活を実践した上で、補助的に利用するものです。毎日の食生活が乱れていては、サプリメントを利用しても、期待する効果は得られないでしょう。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者さまを結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「さくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。

医療法人(財団) 永 広 会 **島田病院**

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1  
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552

予約専用電話  
TEL 072-953-4891

ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

病院の情報に  
QRコードで  
簡単アクセス

