

# あおぞらだより

第 111 号 (発行/平成 24 年 8 月)

特集 : 夏本番

## 夢

江戸川病院院長 新村ヨシオ



夢は将来実現したい大きな事柄とか現実からかけ離れた考えと説明できる。日常会話では将来の夢は何ですかと、目標に近い意味で使用していることもある。大志を口にするると何を夢見ているのだと嘲笑を買ってしまうこともある。小さい頃は将来は何になりたいのと尋ねられることも多く、興味や関心のあることに関連したことを答えることが多い。職業としては時代を反映した花形で羨望の的になるようなものを考

える。趣味と実益が兼ねられれば、動機付けも強くなり、困難を乗り越えられるものである。

夢は膨らむもので世界的になれば、学問においてはノーベル賞だろうし、世界規模で認知されることであろう。運動や文芸にしても志が高くなれば世界に展開するであろう。しかし全員が世界を目指すことは不可能で、夢が凋む人の方が殆んどである。それでも夢を現実と照合し、自身の能力に相応しい現実的なものになってくる。青年期までには社会に順応し、仕事以外のことは趣味として継続していくものである。

夢を自身について語れば、末は博士か大臣かと言われた時代に生きた者にとっては、博士か大臣になるよう努力しろと言うことと理解は出来たが、何をいかに勉強し、研鑽すれば良いのか分からなかった。偉人伝や物語を読まされれば感動し、模倣したりして取り込んでいくものの、自分の能力を客観的に評価される機会がなく途方に暮れることが多かった。そのうちに、運動に興味を持ち野球が花形職業となってきた。二人の偶像的選手の出現で国民的人気を得たこともあり、自身は夢中になっていった。中学後半になり両立できず退部を余儀なくされ、自身

の夢は消えた。その後の思春期から前青年期にかけては、自分史は空白になっている。しかし、ある人との出会いから考え直すことが出来、~~青年期から成人期~~にかけて職業志向が決定し、人の役に立つ奉仕的活動を業とする夢が膨らんでいった。今の夢は医師の鎧がとれて、患者さんと青空の下で芝生に車座になって語り合いたい。

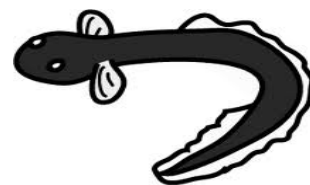
夢が実現した人の話を聞くと、諦めずに続けてきて良かったと異口同音に言うが、それはそれで至極当然と思う。継続は力なりという諺にもあるし、自身も好きな言葉である。しかし夢を実現できた人は能力が存在したからである。それに能力を引き出せる人との出会いとか物心の支援があったからであろう。ひとりの力で能力が向上し、成績や業績は残せないし、共同者は必ず介在しているものである。ロンドンオリンピックを観ていても、選手が出場するまでの道程は大変な苦労を克服して夢を実現させたと思うし、その姿に尊敬の念を抱いている。競技者にとってはオリンピック選手になるのが夢だと言う人が多い中で、さらにメダリストになれるのは3人しかおらず、その競技の頂点の3人に入るのは想像を絶する能力である。オリンピック選手はメダリストになることを夢としているが、獲得できない人の方が多いのも現実である。一人のメダリストの影には所属協会の組織をはじめ沢山の支援者がいるし、その支援者の夢でもあるだろう。

夢は大きくても小さくても個人によって異なるものである。ともすると夢は大きく持てと言われ、実現しないと敗北したように感じるが、小さな夢となったとしても努力して目的を達成すれば、自己評価して自分にメダルをあげても良いのではないか。学問にしても運動にしても大きな夢をもって、偉人や伝説となっている人に近づこうと努力はするが、挫折していくうちに動機は揺らぎ諦めていく人間の方が多い。自身が叶えられなかった夢を優秀な人間に託するのは人に、自身の代理が成就したように見え、心の浄化になるのであろう。

自身が興味を持ったものや仕事にしている事柄で同業者が成果を上げたり、夢のような発見や発明をした記事を見るにつけ、賞讃したくなる。オリンピック史上、夢の夢の金メダルを通算18個獲得する選手もあり、世界の広さを感じさせられる。大きな夢を実現できるのは、世界を観ても極く一握りの人間しかいないのだとつくづく感じている。負け惜しみを言わせてもらえば、才能が無かったために極限の苦労をしなくてすんだとも思っている。



## 夏バテを防ぐ食べものについて



日本の夏は蒸し暑く、ビタミンAが不足しがちな食生活に偏ります。夏バテの主な原因は、暑さによる胃腸の機能の低下と空調の効かせすぎによる体温調節の乱れからくる自律神経失調などによります。それ故暑さに負けないスタミナ食といえば皆様よくご存知のうなぎが何といても一位にあげられます。

日本では土用の丑の日にうなぎを食する習慣が未だに残っている事でうなぎかかると思われます。うなぎは疲労回復のアスパラギン酸やパントテン酸、スタミナ源のビタミンB1をはじめ造血や内臓の活性などが含まれ滋養食として最高の栄養バランスを誇ります。

また、夏バテを解消するその他の食品として、豚肉、鯖、ハチミツ、黒糖、ニラ、ニンニク、ねぎ、味噌、塩 etc があります。

暑い夏を乗り切るには人参、大根、玉葱、トマト、セロリ、キャベツ、生姜、ごま、海藻類、きのこ類 etc の免疫力アップ食材も大いに取り入れて、どうぞ病気知らずの楽しい毎日をお過ごし下さい。

### ☆夏バテ防止レシピ☆ 《豚肉のスタミナ炒め》 1人前

材料	分量	熱量 (kcal)
豚肉 (ロース)	70 g	123
にら	30 g	6
人参	20 g	6
玉葱	20 g	7
キャベツ	20 g	5
しめじ	20 g	—
ニンニク	10 g	13
生姜	少々	—
焼肉のたれ	18 g	24
油	7 g	63
ミニトマト	30 g (2個分)	5
		合計 252kcal



#### 作り方

- ①豚ロース肉は食べやすい大きさにカットし、たれにつけ込み下味をつけておく。
- ②にらは2cmにカット、人参2cmにカット・千切り、玉葱はうす切り、キャベツも千切り、しめじは石づきをとり1/2にカット、ニンニク・ミニトマトはうすくスライスする。
- ③②のミニトマトを除き、フライパンに油をひき、硬い野菜の順にいため、火が通ったら鶏がらスープのもとで味付けし、うすかったら塩、こしょう、生姜のすりおろしなどで味を整えてのちお皿に盛り付ける。
- ④さいごに下味をつけた肉をフライパンで焼き、お皿に盛り付けた野菜の上に盛りつけ、トッピングにトマトのスライスを飾る。



酷暑の毎日が続いています。

夏本番、花火をご覧になった方はいらっしゃいますか。

有名な隅田川の花火大会をはじめ終了したところも多いですが、流山の花火大会は、8月25日です。

2012年、8月25日 流山市流山 江戸川堤(打ち上げ数1万発)

### 江戸川病院 8月行事予定

#### 誕生会

D棟	8月18日(土) 14:00～	D棟訓練室
E棟	8月18日(土) 14:00～	6階ホール
2-1棟	8月25日(土) 14:00～	病棟
2-2棟	8月27日(月) 14:00～	病棟
1棟	8月28日(火) 10:00～	病棟
3-2棟	8月29日(水) 14:00～	病棟

さくらんぼシアター 8月14日(火) 14:00～

#### 秋祭り

今年も秋祭りを開催します。盆踊りとレクリエーションを楽しみます。ご家族の皆様のご来場をお待ち申し上げております。

開催日時: 8月31日(金) 14:00～ 1・2・3病棟  
9月1日(土) 14:00～ D・E棟

場所: D棟生活機能回復訓練室



#### 編集後記

(医療相談室)

暑さの厳しい毎日が続いております。日中屋外に出ることが危険と思われるような暑さですが、屋内にあっても、一度に水分をとるのではなく、こまめに水分補給することが体に必要だそうです。どうかくれぐれもお気を付け下さい。患者様にも、毎日の食事、療養環境等を整え、この夏を乗り切っていただけるよう、職員一同努力しております。

また、秋祭りでは患者様に一時の夏のイベントを楽しんで汗をかいていただきたいと思います。お時間のある方は、どうぞお出かけ下さい。

『あおぞらだより』に関するご意見・感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 238・292)

医療法人社団 全生会 江戸川病院  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702  
電話 04-7124-5511(代)  
<http://www.edogawa-hp.com>