



頻発するテロや極右の台頭、暴走する北朝鮮、地球温暖化など、世界情勢が緊迫の度を増しています。今こそ、世界中の人々の叡智が試されている時代だと感じます。

さて、クリニック通信 29 号が出来ましたのでご一読ください。

### 院長ブログより << 涓滴(けんてき)岩を穿(うが)つ >>

先日、行きつけのヘアサロンの奥さんがカットしてくれながら言われるには、毎年この時期若い人たちが雇っても、仕事の大変さや内容への不満、時には何とホームシックで、半分かくらいの方が1年もしないうちに、驚くほど簡単に辞めてしまうとのことでした。

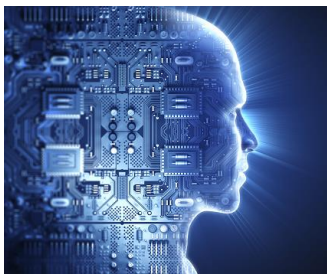
ところで少し前、あのホリエモンが、寿司職人が一人前になるのに飯炊き3年握り8年と言われるような長い修行を積まなければならないというのは馬鹿げている、効率的に教えれば数ヶ月で一人前になれる、というような意見を述べていました。

長く修行を積んだからといって誰しもがミシュランの三ツ星を授かるような一流寿司職人や料理人になれるわけではないという意味では、確かに一理あります。



それに特にこういった世界で抜きん出るには、何よりも天性のセンスや味覚が必要でしょう。

しかし、そうであるなら、極端なことを言えば、先ごろ世界最強の囲碁棋士を打ち負かしたことで話題になった、昨今驚異的な進歩を遂げているAI(人工知能)とやりに学習させれば、世界中どこでも最高の寿司が食べられるようになるかもしれない、そうなれば寿司職人そのものが不要になるでしょう。



また、あらゆるワインのデータをデータベース化してしまえば、非凡な才能で数多のワインの味を見分けるソムリエの出番もなくなるかもしれません。

医療とて例外ではないでしょう。医療に関するあらゆる最新データを蓄積しておけば、AIが疾病を高い確率で診断してくれるでしょうし、これまた急速な進歩をとげている da Vinci のような手術用ロボットが更に進歩すれば、手術も完全無人化になり、医師が失業するなどということもまる

っきり絵空事ではなくなるのではないのでしょうか？  
つまりどんな分野でも、単なる技術と知識だけなら短時間で効率的に教える方法がいくらでもあるでしょうし、結果だけを追い求めるのなら、人間よりコンピューターの方が確実なのは疑う余地もありません。

でも寿司職人もソムリエも医師も、いわゆる職人といわれるひとたちの仕事の重要なことは、生身の人間を相手

にしているということです。

そこまで至るための長い修行、その過程で得られた、一見本業とは関係ないかもしれない様々な人生経験、少なくとも現時点では人間しか持てない繊細な感情、感性、そういったものをひっくりめたものが大事なのではないか？つまり、その技術や知識だけでなく、人をもてなしたり癒したりする「心」とか「場」とでもいうものを提供する仕事なのです。

話が跳びますが、シリアでISによって破壊された世界遺産のパルミラ遺跡を復元するという計画が持ち上がっているそうです。



しかし私たちは、悠久の歴史の中で風雪に耐えて残ってきたものの中にこそ、遙か昔の祖先に想いを馳せたりロマンを感じるの

あり、どんなに精巧に復元しても、そこに歴史の重みはないのです。

人生や仕事も歴史と同じことではないかと思えます。

つまり、どんな分野であれ、その道で一流になれるかどうかは別としても、長く継続することによって意味がある、そして失敗や苦労を繰り返しながらも継続することによってしか得られないこともあるということです。

ひと昔前の時代とちがひ、我慢とか辛抱とか苦労といった言葉は、ともすれば陳腐なものと思なされがちな時代になってしまいました。

社会に出て間もない新人たちが、自分にあつた仕事がないとか、自分探しの旅に出るとか、パワハラされたなどといってすぐ辞めてしまい転職を繰り返すことが珍しくありません。

しかし、関西のオッチャン風と言えば、「そもそもな、まだペーペーのあんたに何が出来るっちゅうねん？自分にあつた仕事？何も出来へんくせに、ようそんな甘えたこと言うとなあ。まずは自分が仕事に合わせろや！雑用でも何でも、自分のため、そして世のため人のためと思ってやってみいや。せめて3年、いや2年でもええから石にしがみついてでも頑張ってみいや。そしたら誰かきつと、こいつは大した奴やなあつて認めてくれるわけや。それが仕事ってもんちやうか？」ということでしょう。

今の世の中、ともすれば個性、自由、成果主義などという言葉ばかりが跋扈し、地に足をつけて地道に踏ん張り艱難辛苦を乗り越えていくという姿勢が疎かになっているような気がします。

もちろん、不景気、格差、貧困、少子化、非正規雇用の増加等で先の見えないこの時代、個人の姿勢だけを責めるのは酷だとも思いますが、石の上にも三年とか、涓滴(けんてき)岩を穿(うが)つといった言葉の精神は忘れたくないものだと思います。

## 今月の話題 「自律神経を整えてハッピーな毎日に☆」

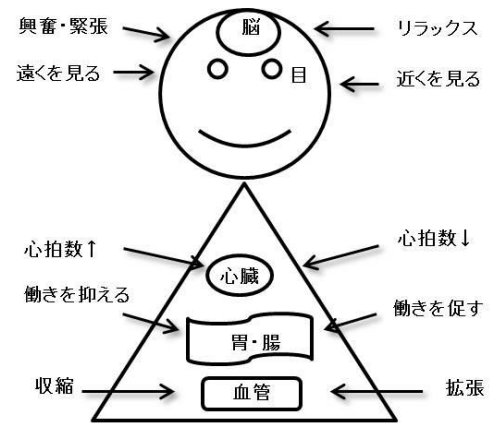
自律神経は、交感神経と副交感神経に分けられます。

交感神経は、いわば「戦闘モード」の神経で、主に日中活発になり、心身を興奮、緊張させ、心拍数を上げ、血管を収縮させることにより血圧を上げます。それに対して副交感神経は、いわば「リラックスモード」の神経で、主に夜間に活発になり、心身を休ませ、胃腸の働きを促して消化吸收を促進し活動に備えます。

健康な状態ではこれら2種類の神経のバランスが取れていますが、何らかのきっかけでバランスが崩れる、特に交感神経が優位になりすぎると、様々な不調につながります。

つまり自律神経は非常にデリケートな部分もあり、ホルモンの影響、加齢、環境の変化、メンタルなど様々な要因でバランスが乱れてしまいます。

したがって、どんな時に乱れやすいかを知り、意識することで、ある程度の調整ができるようになります。最も手軽にバランスを整える方法のひとつに「呼吸法」があります。



### 1:2呼吸法 のやり方

- ◆ 吸う時: 背筋を伸ばして鼻から3~4秒かけて息を吸う。  
→ お腹に手を当て膨らませるようなイメージで鼻からゆっくりと
- ◆ 吐く時: 口をすぼめて息を吸った倍の時間でゆっくり吐く。  
→ お腹が背中にくっつくイメージで、吸った空気を全部出し切る  
これを2~3分繰り返す。

自律神経を整える方法は他にもたくさんありますが、その中の一つとして試してください。

(看護師 T より)

## じむこらむ

事務スタッフよりお願いがあります

皆さんが医療機関を受診されたときの医療費は、自費診療でなければ一部または全額が健康保険で支払われます。そのためには、健康保険に加入されていることを健康保険証により証明できなければなりません。

健康保険証を持参されない場合はいったん全額自費でお支払いいただくかなければならない場合もあり、また無効な健康保険証を使用されますと健康保険組合に診療報酬を正しく請求できません。

受診時には月に1回、最新の健康保険証をご提示いただくようお願いいたします。

特に転職や転居をされた場合はもちろん、会社の人事や部署の異動などでも番号が変更になることもありますので、ご注意ください。

ご理解のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。



(事務スタッフ MY より)

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。  
院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.co.jp

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9~12時・午後4~7時 木・土曜日午後、日祝日は休診