



からだ館通信

第9号(2010年5月25日号)

慶應義塾大学先端生命科学研究所

からだ館 がんステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806 FAX 0235-29-0807

バックナンバーは、<http://karadakan.jp> でお読みいただけます

6月・7月の行事

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

6/4(金) からだ館ここにご倶楽部(鶴岡市女性センター)
がん患者さんとご家族のためのサロン

6/5(土) からだ館勉強会「ストレスと上手につきあおう」
(11:00-13:00)

7/24(土) 親子向け「みんなで奏でよう 音楽と命」
(11:00-13:00を予定)

第二回

庄内の輝きびと 笑みづらびと 黒羽根洋司さん 生活にユーモアを

庄内の地域や人を元気にしながら、自らも輝いている方を紹介する「庄内の輝きびと」。今回は、鶴岡市内の整形外科医、黒羽根洋司さんです。医師でありながら文学者、そして、笑いやユーモアが持つ力を各地の講演会で伝える「笑いの伝道師」としての顔もお持ちの魅力的な「白髭先生」をご紹介します。

聞き手：海藤道子
(からだ館スタッフ)



黒羽根洋司さん
「笑いの伝道師」認定証とともに

言葉を交わす 笑顔で過す

海藤 日々の診療で、大切にされていることはありますか？

黒羽根 医者には「ワキは甘く、懐は深く」、つまり、誰もが話しかけやすくいなきやいけない。診察室ってのは、人間の「和」の宝庫なんです。診察は受付から既に始まっている。まず笑顔で患者さんに声をかける。できれば「方言」がいいね。そして、話に耳をかたむけ、心は寄り添うことが大切だと思う。

海藤 先生から笑顔を受けると、患者さんは嬉しいですね。整形外科をご専門に選ばれたのも、何か理由が？

黒羽根 特別な場合を除いては、初診から完治まで、私がずっと診てあげられるでしょ。長いお付き合いができると思っただから…。

海藤 その言葉、何だか感激しました。ずっと同じ先生に診て頂けて安心にもつながりますね。

「めじよけね」のじゆん

黒羽根 「めじよけね」って言葉は知っているかね？

海藤 すみません。他県出身でわかりません。教えて下さい。

黒羽根 庄内弁で「かわいそう」っていう意味なんですけど、私は「かわいそう」ってのは「相手に惚れていること」、つまり、相手に愛情を感じる鶴岡人の心を表す言葉だと思ってる。患者さんに愛情を持って手を差し伸べることにもつながると思う。

海藤 方言は心のバリアを取ると言えますね。

黒羽根 方言は無形文化財。医師と患者の関係も、方言だとぐっと近くなるね。

海藤 そして笑顔ですね。

黒羽根 笑うことに金はかからないでしょう(笑)。心ある医療につながりますよ。

明るい顔へのりは一生の修行

海藤 先生の診察室に「笑いの伝道師」の認定証が飾ってありますね。

黒羽根 医療にも笑いが必要だと思って受講した。私は四期生だったけど、一緒に受講した仲間はステキな

人ばかりだったね。以来、明るい笑顔づくりは一生の修行だと思ってる。今も励んでる。「その人」といって、いつの間にか笑っている…」そんな人間関係がいいね。

海藤 先生のご著書にも温かい笑顔、たのしいお話が溢れています。

黒羽根 たくさんの経験や出逢いが生きた言葉に繋がっていると。一日五回笑って、一日五回感動しましょう」って伝えてるんだ。

自分にできることを探す

海藤 先生のこれからの目標を聞かせて下さい。

黒羽根 いろいろな職業の人と出会って、人間の幅を広げて、自分ができる事を見つけていく。多くの人と出会い、つながっていくことで、現代社会を生き抜く要素も見つけることができると思う。

海藤 私も先生のように、笑顔の出会いを心に宿したいと思います。ありがとうございます。



黒羽根さんの著書
中央は5月に出版された
「病者の心を心として」

すずらんの会



「すずらんの会」は、日本海総合病院を拠点に活動している乳がん患者会です。また、庄内で唯一の患者会です。現在の会員数は約五十名。その中には、会員として医師、看護師の方々も応援して下さっています。

先日、すずらんの会の皆さんのお花見を兼ねたお食事会に参加させて頂きました。少し肌寒い日でしたが、会員の皆さんの優しさ、温かさ、笑顔に私の心はポカポカ状態でした。本当に明るい皆さん。会話の中には、「ありがとう」がたくさん出てきます。「みんなといるとね、安心するし気持ちもわかるし、有難い存在なの。」そして、「検診に行く大切さを発信して行きたいと思う。」ひとつ、ひとつ教えてくださる会員さんの言葉はとても印象的でした。

その翌日、会員の方がからだ館に来て下さいました。手作りのタオル地の帽子を持って・・・これは、治療中に必要なアイテム。アイデアもいっぱいです。からだ館に展示していますのでご覧下さい。
(海藤道子)



タオルで作った肌触りの良い帽子、からだ館に展示中

日本海病院
「がん相談支援センター」
(0234)-26-2001

すずらんの会お問い合わせ
(事務局 小田さん)
(0234)-62-2845

海藤道子のからだ館レシピ ～芽ひじきとにらの簡単サラダ～

〈材料4人分〉

ニラ・・・1把 芽ひじき・・・大さじ1

★オリーブオイル・・・大さじ1

★しょうゆ・・・大さじ1

〈作り方〉

- ① 小鍋にたっぷりの水と芽ひじきを入れ中火にかける。沸騰したら弱火にして3～4分茹でたらザルにあげ、水分を切りながら冷ます。
- ② にらを沸騰した湯で30秒ほど茹で冷水に取る。→ザルにあげ冷ましてから、軽く絞り、1cm幅に切る。
- ③ ボウルに★を入れ合わせてから①の芽ひじきを和え②のニラも混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



海の幸をおいしく食べよう

第8回 からだにやさしい料理教室

五月二十二日(土)、鶴岡市女性センターで、からだ館恒例の「からだにやさしい料理教室」を開催しました。今回のテーマは「海の幸をおいしく食べよう」で、メニューはリクエストがあった青魚の料理二品を含む全六品でした。普段は塩焼きや味噌煮で食べることが多い鯖も、臭みをしっかりと抜いて香草とパン粉をつけて焼くとお洒落な一品になります。毎回好評の「知っ食」のコーナーでは、青魚の栄養素「EPA」について学び、さらに漢字で書かれた海の幸を読み当てました。参加者からは「二回目の参加です。家族にもよろこばれています」「魚料理は面倒だと思っていましたが、今日は良かった」といった感想がよせられました。

参加者は二〇代から七〇代までと幅広く、くじ引きで決めた班に分かれて調理しました。「一緒になった方々とも、いろいろ話ができ楽しかったです!」との声もあり、和気あいあい楽しい雰囲気でした。
(日下部ゆき)

レシピはからだ館でお配りしています。
次回の料理教室は八月末を予定しています。
詳細は、からだ館にお問い合わせ下さい。



読めますか?

鹿尾菜
水雲

正解は、ひじき、もずく

編集後記

5月25日(火)、恒例の、鶴岡天神祭が行われました。

わたしたち「からだ館」スタッフも「化けもの」に扮して、道行く皆さんに手作りのリーフレットを配って、私たちの活動をアピールしてきました。

リーフレットを手に取り、熱心にお話を聞いて下さる方が沢山いらして、少しは「からだ館」の知名度があがったのではないかと思います。

6月と7月は大きなイベントが続きますが、みんなで体調を整えてがんばっていききたいと思います。ぜひご参加ください!

次号の「からだ館通信」の発行は、7月頃を予定しております。(加藤正志)

私はいったい誰でしょう
からだ館で探してね!

