

2022年／3月号

いよいよ春到来！待ち望んだ春です。コロナ禍も収まり（この記事は2月中記載）普通の生活が始まっていくのでしょうか。

皆さんは「春夏秋冬」いつの季節がお好きですか。私は今接している季節が好きです。要はどの季節もそれぞれに美しいと思います。

冬惜しむ、夏惜しむといった言葉はあまり聞いたことがありません。この2年間巣籠状態で過ごした「失われた2年間」を思いっきりとし戻したいですね。春は人生に例えれば「青春」。さあ家に閉じこもっていないで外に出ましょう。やがて咲き乱れる花、花といえれば1位は桜、2位は菊、3位は梅（奈良時代は1位）第4位は椿、そして第5位は藤だそうです。

桜の種類も300種類もあるそうです。平安時代には桜の山桜ぐらいしかなかったかもしれません。

桜の名前も雅なものがたくさん見受けられます。少し名前を挙げてみますと・有明（ありあけ）、御座の間香（ござのまにおい）、玉垣、手弱女（たおやめ）、御衣黄（ぎょいこう）、糸括（いとくくり）、花染衣（はなぞめい）、普賢象（ふげんそう）、雨宿、紅時雨

いかがですか。日本語の美しさに驚きです。

いよいよ桜のシーズンとなれば「かみかわ桜の山 桜華園（おうかえん）がおすすめ。場所は兵庫県神崎郡神河町東柏尾 146 休園日はなし

20年前に苗から育てた桜が見事です。山一帯が桜、桜・・・一見の価値あり。

でもその桜が散るのが切なく思います。青春、翌なき春、波残、行く春、残懐、春の別れ、未練、春惜しむ、心残り、春の形見、春の名残り、余情、春の限り、余波（なごり）、余韻

一刻一刻が惜しまれるのはいつか青春を惜しんだ心境と合い通じるものがあるのでしょうか。

この名残惜しさを楽しみながら短い春を楽しみましょう。

短い春と書きましたが季節は平等に期間はお同じはずなのになぜか春と秋が短いと感じられます。これは私だけでしょうか。楽しむ方法は色々あるでしょうが、私はとりあずゆっくりと旅を試してみたい。季節を楽しみ、味わいながら・・・カメラを一つ持って廃線めぐり、秘湯温泉めぐり、花めぐり等・・・いろいろしたいなあ。

どうかフレイル防止のためにも出歩きましょう。

近場例えば家の近所、地域にも新しい発見があるかもしれません。

さて、この記事を書いたら近所を回ってみよう。



我が家の杏の花満開（丹波市）

シニアしごと創造塾
理事 廣岡敏正

コロナの情報

コロナの情報

コロナ感染でこの3年間生活に著しい制約を受けました。新聞・TV・行政広報誌などコロナ情報が飛び交う中、コロナに関するカナ用語が蔓延し、戸惑いを感じました。ここで頭の整理をしてみました。

【クラスター】本来の意味は「集団」や「群れ」でありウイルスの感染においては「感染者の集団」や「集団感染」などを指す言葉として使われます。現時点では同一の場において、5人以上の感染者の接触歴等が明らかになっていることがクラスターの目安とされています。

【バンデミック】感染症の世界的大流行
世界の感染者数 4.39億人 日本 507万人
兵庫県 26万人

【ロックダウン】新型コロナウイルスの場合、ロックダウンは都市封鎖を意味しており、こちらの言葉は英語圏でも使われています。ただし、法律の違いによって海外で行われているような大規模なロックダウンを日本では行えないのが現状です。具体的には新型インフルエンザ等対策特別措置法にもとづく緊急事態宣言によって日本政府が国民に外出自粛などの協力を依頼する形で要請・指示することはできますが、現時点の法律では国民の行動を強制することは難しく、違反したことに対する罰則を基本的に設けられません。

【オーバーシュート】新型コロナウイルスにおけるオーバーシュートとは、爆発的に感染者が増えることを意味します。英語圏におけるオーバーシュート (Overshoot) は、「通り越す、行き過ぎる、外す」という意味です。

【ブースター】ブースター接種とは「ワクチンの効果を高め、持続させるための追加接種」のことです。ブースターとは、「増幅器」のこと。つまり、ブースター接種は「本来ある免疫機能をさらに向上させる」といった意味合いがあります。3回目のワクチン接種がこれに当たります

【PCR検査】、正式名称「ポリメラーゼ連鎖反応」(Polymerase Chain Reaction)の略でウイルス等の遺伝子(DNA:デオキシリボ核酸)を増幅させて検出する技術検査したいウイルスの遺伝子を専用の薬液を用いて増幅させ検出させる検査方法です。鼻や咽頭を拭って細胞を採取し、検査を行います。感染してから発症する数日前より検出可能とされています。主に体内にウイルスが検査時点で存在するかを調べるときに用います。

【ソーシャル・ディスタンス】新型コロナウィルス感染防止対策のひとつとして、人と人の間の距離を空けるよう呼びかける「ソーシャル・ディスタンス」という言葉が広く使われています。しかし、「ソーシャル・ディスタンス」は、「社会的距離」という意味から、距離をとることで社会的孤立を招く恐れがあること。また、社会的身分や地位、人種などを要因とする距離感を表すものとして使用されることがあります。WHO(世界保健機関)では、「身体的、物理的距離の確保」とともに「人と人のつながりも保ってほしい」という願いから、「フィジカル・ディスタンス」に言い換えるよう推奨しています。これを踏まえ、本市では、今後「ソーシャル・ディスタンス」ではなく、人権に配慮したより適切な表現として「フィジカル・ディスタンス」を使用します。昨今のコロナ感染者数も高止まりで油断できません。各自がマスク・うがい・消毒・3回目のワクチン接種3密(3密は、感染拡大を避けるためにできるだけ避けた方が望ましい「密閉」、「密集」、「密接」という三つの場面のこと。特に三つの条件が重なると、クラスターが発生するリスクが高くなる、と言われています)。予防対策を行いながら生活をしてください。コロナに感染しないことが一番大事なことです。(齊藤記)

耳寄りな話

『週刊現代』2022年2月12日号より
耳かきは「やってはいけない」
認知症・がん・うつ病のリスクに

毎日の耳掃除、その”ひと搔き”が「認知症のもと」といえる驚きのワケ
かえて悪影響だった

耳かきは日本人が愛してやまない習慣だ。だが、この行為が認知症をはじめとした重病の原因となっている可能性がある。良かれと思って耳を刺激し続けると、やがて取り返しのつかない事態を招く。

診察を受けた結果、前田さんの父親はレベルⅡ相当の認知症だと診断されてしまう。医者からは、「難聴により認知症を発症し、一気に進行した可能性が高い」と告げられた。前田さんが続ける。

「難聴は認知症を発症させる要因なのだと初めて聞かされ、驚きました。ショックだったのは耳の検査の結果です。父の耳の中には大量の耳垢が詰まっています、これが難聴の原因になっていたのです。医師からは『お父さんは耳かきのしすぎだったのでは』と言われてしまいました」

耳を清潔に保つための耳かきが、実はかえて耳垢を溜めてしまい、それが原因で難聴から認知症に至るケースがあるという。さらに、最悪の場合は外耳道がんやうつ病も発症するリスクもあると専門医は指摘する。

なぜ、普段の「耳かき」が大病を患うまでに至ってしまうのか。ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン脳科学科教授のシル・リビングストン氏が解説する。

「認知症の発症原因の中で、一番危険なものは難聴です。私は2020年に『ランセット』で発表した論文において、この事実を指摘しました。

耳かきのような、耳の内部を刺激する行為は、難聴の最大の原因となります。耳かきは認知症を招く危険な行為だと考えるべきです」

脳は視覚や聴覚からの刺激を受け取ることによって活性化されます。しかし、難聴に陥ると聴覚からの刺激が減少します。健聴者に比べ、軽度難聴の人は2倍、高度難聴の人は5倍も認知症の発症リスクが高まると言われているのです。

また、ジョンズ・ホプキンス大学によると、難聴の人の脳は健聴者よりも年間で平均1立方センチメートル以上も萎縮していくという報告もされています」（リビングストン氏）

「耳は自浄作用が備わっているため、耳かきをしなくとも耳垢の多くは自然に排出されます。鼓膜周辺部から、耳の穴の外に向かって表皮細胞が移動し、ベルトコンベアのように耳垢を外に出していくのです。

「やむなく自分で耳かきをする時は、2週間に一回程度の頻度で、強い刺激を与えないよう注意して行ってください。竹製の耳かきだと刺激が強すぎるため、柔らかい綿棒を使うべきです。

掃除していいのは、耳の穴の入り口から1cm程度の部分だけです。これより奥に綿棒を押し込んでしまうと、トラブルの原因になります。綿棒は、先端を少量の水で湿らせてから使うことで、外耳道への刺激を抑えられます」

’19年にWHOが公開した『認知症リスク低減のためのガイドライン』も難聴を認知症の危険因子としています。この発表もあり、耳鼻咽喉科医による認知症への関心もより高まっているのです」

理事 吉川 仁

この頃思うこと

スマホのアプリで毎日使っているものがあります。それは「sleep cycle」というすぐれものです。私は本来不眠症の質ですが、このアプリを使うとよく眠れるようです。

なぜよく眠れているのが分かるかと言えば「sleep cycle」のお陰。枕元にアプリを起動させて眠りにつくと10分ぐらいで眠り込み、ノンレム、レム状態がグラフで表示し、いびきをかいてる時間、咳をした時間、回数などチェック、監視してくれます。

また丁寧に睡眠の品質までも教えてくれます。この睡眠品質はほぼ毎回90%から100%と高いです。これは自分の睡眠が足りていると思えるので安心感があります。

ただいつも夢を見ていることが多いと感じます。その夢というのが、もう退職して（60歳が定年退職）14年近くにもなるというのに「会社」の夢、「仕事の夢」を見るのです。大概はその夢の内容は覚えていませんが・・・

よほど楽しかったのか、いや反対に嫌でたまらなかったのか???
よい経験もしましたが。人生の三分の一は睡眠、三分の一は仕事、あと残り三分の一に何に使ったのやはっきり覚えていません。もったいない人生?

高齢者社会（高齢化率が7%を超えた社会）を迎え、孤立化、分散化していく社会の中で人々は色々な課題を抱えて生きていく中多くの経験、体験、知識という財産ともいえるべきものを保持していると思います。

この財産を少しでも共有する仕組みを身近な地域住民とできればいいなと常々考えております。

私の夢の中に出てくる会社、仕事のドラマ小説にでも書けそうな話題が満載。

残念ながら先に書きましたがように夢の中の物語は記憶に残らないので書きようがありません。

その夢の中のドラマを記録してくれるアプリがあれば作家デビューできるのにと「夢」のようなことを考えているこの頃です。

そんなヒマがあるのなら寝てしまえとのお叱りがあるかもしれませんが・・・

これからますます「春眠暁を覚えず」孟浩然「春暁」春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気が付かず、つい寝過ごしてしまう。

いいえ私は5時には起きています。これも長いサラリーマン生活のおかげありがたい事かそうでないのかよくわかりませんが???

とりとめのない話で申し訳ございません。

理事 廣岡敏正

このページは会員の皆様の最近感じていることや現職時代の経験から皆さんにお知らせしたいことなどご自由に発表してください。

春暁 孟浩然
春眠不覺曉
處處聞啼鳥
夜來風雨聲
花落知多少