



ある医師からの手紙 —健康ってなんだろう—



医師 園 真廉

健康や癒しとはなんでしょう。身体に着目すると、生老病死は避けられません。しかし、人は身体だけではありません。意識、精神、心といった側面があります。人の身体が死ぬのは、この世でさまざまな経験を経て、願わくは、学び、成長した魂が、まとって肉体の衣を脱ぎ捨て、次の段階に入るようなものではないでしょうか。それは、あたかも鳥の巣立ちのようです。あるいは、土に植えられた種が、芽を出し、木になり、果実を実らせるかのようです。鳥が飛び立てるまでに育つには保護が必要でした。果実が実るために、木は、土、太陽の光や水のおかげを得て、育つ必要がありました。赤ちゃんが、お母さんのおなかの中で十月十日を経て、この世に生を受けるのにも似ています。



人の健康や癒しもこのようにとらえてみてはいかがでしょうか。つまり、健康や癒しは、身体の次元を超えた人間の成長のために捧げることができます。そうすれば、自分自身の魂の成長に対する意識や責任感も芽生えます。これは誰にも変わってもらえませんが、他の人に任せることもできません。



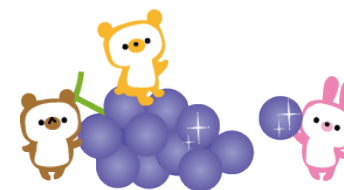
では、どうすればよいのでしょうか。わたしたちは日々いろんな経験から学びます。すべて成長のためです。誰も自分にあったやり方がありますし、もっとふさわしいやり方がないか探し続けています。

わたしのやり方を紹介させてください。例えば、文末にお示した言葉を三ヶ月ほど、毎日、こっそりと、落ち着いて、意味を味わいながら、唱えて、心に浮かぶ思いと向き合います。他の人に声を聞かれないくれば、心の中で唱えます。浮かんでくる思いと向き合って、こうしてみようかな、ということがあれば、それらを、素直に、自然な形で日常の会話や行動に取り入れます。あとは、それを習慣にします。自分（と神さま）にしかわからない、健康や癒しの意味が、その時の自分に必要な分だけ、だんだん明らかになります。



ともに学びましょう。よろしくお願いします。

「おおわが神よ、あなたの御名は私の治癒であります。あなたを思いまつることは私の医薬であります。あなたのおそば近くにいることは私の望みであり、あなたへの愛情は私の伴侶であります。あなたのご慈悲は私をいやし、この世においても、来たるべき世においても私の救いであります。まことに、あなたは御恵みにあふれる御方におわし、全知にしてすべてに賢き御方におわします。」





郵便番号

看護師 宮井 由里子

郵便番号が誕生したのは1968年(昭和43年)で、当時の郵便番号は3桁、もしくは5桁でした。今の7桁になったのは1998年です。

竜王町は520-xxxxですね。

では、どういうふうに割り当てられたのでしょうか。

(ちなみに固定電話は北海道が01から始まり
ます。滋賀県は07からです。)



1968年に郵便番号を設定したときに、全国を100の地域に分けました。郵便物の取り扱いが1番多く、機械でも読み取りやすい東京を起点として、さらに当時の鉄道輸送を考慮して、東京(10~20) 関東甲信(21~40) 東海(41~51) 近畿(52~67) 中国(68~75) 四国(76~79) 九州(80~89) 沖縄(90) 北陸(91~93) 新潟(94・95) 東北(96~99・01~03) 北海道(04~09・00) となりました。

7桁の意味は、上2桁が都道府県を表します。さらに上3桁、もしくは上5桁で管轄する郵便局がわかるようになっています。



「〒」の由来について

これは「テイシン(逓信)」のテの文字を記号化したものです。

逓信とは「音信を伝える」という意味です。

今やメールやLINEで遠くの人とやりとりができる時代、年賀状も年々減っているとか。久しぶりに手紙や、葉書を書いてみませんか？

スタンプもかわいいですが、手描きのイラストもぬくもりがあっていいかも。切手も昔は舌でぬらして貼っていましたが、今はシールになっていてデザインも色々あります。郵便局に展示してあって、自由に選べます。

私も久しぶりに実家に手紙を書いてみようと思います。



医師の不在のお知らせ

「9月」

- ・18日(土) 中村・大竹・西川医師
- ・25日(土) 中村医師

「10月」

- ・5日(火) 園医師
- ・16日(土) 大竹医師



「さかえ」を定期購読(月1回)しませんか？

主に糖尿病のことが書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた本です。「健康雑誌」と思ってもらっても良いです。

1冊500円ですが1年間の購読であれば2400円です。読んでみよう、又はどういう本なの？と思われる方は看護師にお声かけください。