

「コロナを乗り越え春を感じる号」 Vol46号

今回のじび科歳時記は、春を感じるのはどんな時か、ということで職員にエッセイを書いてもらいました。

小生にとって春を感じるのは、今年の場合は特に強く感じるのですが、3年ぶりに開催された「いぶすき菜の花マラソン」と4年ぶりに開催された「鹿児島マラソン」に参加したときです。これまで、県内のマラソン大会がコロナ禍で中止されており、さらに小規模のランニング大会などの催しものも不可だったので、本当の春の嬉しさを充分には堪能できていませんでした。最近の当科外来はコロナ患者や花粉症患者が多く、あまりランニングの練習ができていなかったにもかかわらず、そしてタイムも決して満足のいくものでもなかったですが（くしくも両大会とも3時間48分と同タイムでした）、今年はとりわけ楽しく生き生きとマラソンを走ることができました。



ところで、めまいの患者に対して、治療法の最善は、めまいをつかさどる内耳の前庭機能を鍛えること、とお話しています。内耳を鍛える一番良い方法は、心拍数が100回/分になるような少しきつい速度の歩行を毎日30分間することです。また一日1時間の歩行を週2回でも構いません。これは自律神経を正常化して、体のバランスを整える最適な方法なのです。様々なストレスの解消にもなり、少し頑張ればフルマラソンを走れるようになります。

そしたら、2023年3月12日に毎日新聞に「予防に大事な適度な運動」という見出しで、東京大学大学院医学系放射線腫瘍学特任教授の中川恵一先生が投稿してありますが、運動はがんを積極的に防ぐ最も有効な方法との掲載がありました。適度な運動とは、世界保健機構（WHO）や米国のガイドラインでは、一日30分、週5回以上の運動を推奨しています。このガイドラインに沿った運動をすることで、膀胱がん、乳がん、大腸がん、子宮がん、腎臓がん、胃がんの発症リスクを10~20%低下させ、大腸がん、前立腺がんの死亡率を40~50%改善することが分かっています。まさしく、めまいの運動療法が、がんの発症を予防し、死亡率を改善するのにも役立つのですね。日本人の運動習慣のある人は男性で33%、女性で25%にとどまっており、女性では年々減少傾向で、外国よりずっと劣っています。当院でもめまい患者へ、運動をしていますかと訊いていますが、ほとんどしていないと答えています。なお、中川先生の「がんのヒミツ」の記事は院内に掲示していますので、さらに興味のある方は、小院にてお読みください。著作権などの関係で、ホームページへの転用掲載はできませんのであしからず、ご了承ください。



田舎に帰る際、道端に山桜が咲き始めていることにまず感動します。犬や母・姪っ子と散歩をするのですが、葉の花が咲き、つくしんぼ、クローバーにてんとう虫などを発見すると、春だなあと感じます。飼っているメダカも、元気に動き出し産卵も始まり癒されます。

暖かい風&可愛い花が咲き始めたらかんじるかなあ。同時に今回子供らが各々引越して新天地での再スタート生活が始まり見守ると同時にさみしさを感じる春になりそうです(ノド)シクシク…。私も負けずに新たな気持ちで出発進行！！

花粉症の患者様が多くなり、帰宅時間が遅くなると春になったなあと感じます(笑)外出してもポカポカ陽気を感じる時、上着が薄手になって来た時、子どもの卒業&入学の時、桜の花が咲き始めた時などなど

まだ少し冷たい空気を感じながらも、沈丁花やスイトピー、フリージアの香りが漂ってきた時。春だ！とニンマリします。耳鼻科で働いているからではないですが、嗅覚って素晴らしいと思います。

実際の桜の開花より一足先にお店に桜関連の商品が並んでいるのを目にするともうすぐ春がやってくると感じます。桜味のお菓子や、桜の香りのシャンプーやハンドクリーム等々。一気にピンク色の装飾が目に入るようになり気分も明るくなる気がします

実家に帰省した時、朝の目覚めにうぐいすが「ホーケキョ、ケキョ、ケキョ」と綺麗に鳴けてない時に春の訪れを感じていました。先日久しぶりに帰省したら「ホーホケキョ」と綺麗な鳴き声でした。

今年はお花見に行きました。コロナ禍もあり、ちゃんとお花見に行ったのは久しぶりでした♪♪風に吹かれて落ちる桜を見ながらポーっとして春を感じました。暖かくなると気分も上がります。なにか新しいことを始めたいなと思いますね！

もりやま耳鼻咽喉科
歳時記 スタッフ編 Vol.46号