

「咳をしても一人」——孤独を生きる力

皆さんは、俳人・尾崎放哉^{おざきほうさい}をご存じでしょうか。

「咳をしても一人」という一句で知られる俳人です。



この短い句には、放哉が生涯をかけて向き合った“孤独”のすべてが込められています。

放哉は東京帝大を卒業したエリートとして順調な道を歩みましたが、仕事や人間関係に悩み、最後は香川県の小豆島の小さな庵で一人静かに暮らしました。貧しさや病を抱えながらも、自然や日々の暮らしを見つめ、心の奥から湧き上がる言葉を句に残しました。



こんな句もあります。

「淋しいからだ 湯に入れてあたためている」

誰もが経験する寂しさを、無理に追い払おうとはせず、ただ「温めている」。その姿に、どこかやさしい諦観^{ていかん}と人のぬくもりを感じます。診療所にも、独り暮らしの患者さんが多くいらっしゃいます。「家に帰ると話し相手がいなくてね」と笑われる方もいれば、少し沈んだ声で「寂しくて夜が長い」と言われる方もいます。そんなとき、私は放哉の句を思い出します。孤独は、誰にでも訪れるもの。それは決して“悲しいだけのこと”ではなく、“ただ耐えるべきもの”でもなく、“かわいそうなこと”でもないのです。人が自分自身と静かに向き合う、ひとつの時間なのかもしれません。

秋の夕暮れには、

「すこし秋めいて ひとりの部屋の灯をつける」と詠んでいます。

孤独な暮らしの中にある静かな美しさです。孤独の中にも、確かに灯る光がある。

それは他人から見えなくても、自分の中で温かくともっている灯です。

私たち医療従事者ができるのは、その小さな灯を消さないように見守ること。

ひとりで暮らす方が、少しでも安心して心穏やかに過ごせるように寄り添うこと。

放哉の句が教えてくれるのは、「孤独もまた、生きている証」という静かな励ましではないでしょうか。



所長 山田 強一

令和7年度 日向市带状疱疹ワクチン定期予防接種について

実施期間：令和8年3月31日（火）まで

※電話での予約が必要です。

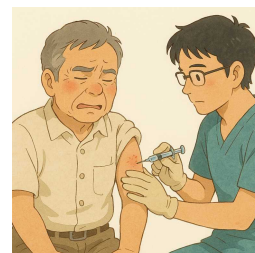
接種回数と間隔 （不活化ワクチンは2回接種が必要です。）

1回目の接種は令和8年1月16日（金）までに受けてください。

※2回目の接種は1回目の2か月後以降に行います。

対象者：市役所から接種券が送付された方。

（令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方）



ヒートショックを予防しましょう

<ヒートショックとは>

急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けること。
脳卒中や心筋梗塞の原因になる場合があります。

<予防策>

- ・脱衣所・浴室を温める（暖房器具や浴室暖房を使用）
- ・お湯の温度は41℃以下に設定（38～41℃が目安）
- ・湯船に入る前にかけ湯をして体を慣らす
- ・お湯に浸かるのは10分以内に
- ・入浴前後に水分補給
- ・入浴前に家族に一声かける

特に注意！

血圧が高めの方は
普段から血圧管理が大事！



家庭で血圧を測りましょう

基本的には1日2回（朝と夜）測定

<朝>起床後、排尿し、朝食前・降圧剤を飲む前にリラックスした状態で測定。

<夜>就寝前、リラックスした状態で測定。

※令和7年8月より高血圧患者さんの血圧目標が統一されました。

診察室での血圧、**130/80以下** 家庭での血圧、**125/75以下** です。

血圧が高めの方、ご心配な方は受診をお勧めします。



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健（検）診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

月	火	水	木	金
12/1 内科休診（終日）	2 通常診療	3 整形外科（午後）	4 通常診療	5 通常診療
8 通常診療	9 通常診療	10 通常診療	11 通常診療	12 通常診療
15 通常診療	16 通常診療	17 通常診療	18 通常診療	19 通常診療
22 通常診療	23 通常診療	24 通常診療	25 通常診療	26 通常診療
29 休診	30 休診	31 休診	1/1（祝日） 休診	1/2 休診