宮崎県３位の表彰状と盾を手に、笑顔で記念撮影

福島中学校

英語を使って意見発表

優れた発音の英語弁論で、全国大会に挑戦します。

「英語はわたしの生きがいです」。このように話すのは福島中学校3年生の川崎杏華（きょうか）さん（15歳）。杏華さんは9月27日開催の「第54回南那珂地区中学校英語暗唱弁論大会」で優勝し、10月14日に開催された「第63回宮崎県中学校英語弁論大会」で見事、3位となりました。11月には「高円宮杯第63回全国日本中学生英語弁論大会」に出場します。

小学校6年生のときに塾で英語と出会った杏華さん。始めは苦手としていた英語ですが、徐々にその魅力に引かれていきました。

今回の大会の弁論テーマは「命のつながり」。このテーマに合う弁論を書くために、杏華さんは自分で、戦争経験のあるおじいさんを取材しました。話を聞き、改めて自分が生まれたことには多くの歴史がつながっているのだと感じた杏華さん。大会ではその思いを込めながら発表しました。また、夏休みは毎日練習。中学校の英語担当の先生のほか、国際交流員のジュリアンにも教わりながら、練習に励みました。

杏華さんは「何気なく始めた英語だったけど今では大好きです。いつかアメリカへ留学してみたいと思っています。将来は英語に関係する仕事に就くのが夢です」と話していました。

くしま探訪

串間市の民話と伝承

串間市の中心部、西郡元にたたずむ西神社。ここでは、海の神さまである「上筒男命（うわつつのおのみこと）、中筒男命（なかつつのおのみこと）、底筒男命（そこつつのおのみこと）」の住吉三神が祭られています。そのため明治以前は住吉大明神と呼ばれていました。なぜ海の神さまが祭られているのでしょうか。このことについて、西神社の宮司を兼任されている岩下国仁さんにお話を聞きました。お話によると、串間を治めていた秋月氏が串間に移り住んだときに、福岡にあった住吉神社と同じ神さまである住吉三神を祭る神社を建立したということです。また当時の串間は現在のような地形ではなく、市街地まで海が広がっていました。西神社のふもとにあった田園にも海水がやってくることがあったそうです。そのため神社の下には船がやって来ることもできました。このような理由から現代以上に海が身近な存在でした。そのため海の神さまを祭っていたのです。

その後、明治の初めにあった神社改革で西方地区内の本西方、高松、岩井田、木代、天神、松清の6カ所にあった神社の神さまを合祀しました。このとき、改めて西方地区を代表する神社として「西神社」という名前になりました。

西方の神社

『西神社』

Health Knowledge

健康マメちしき

「自然治癒力」を高めよう！

写真は11月3日「市民秋祭り」病院コーナーで、セラピー犬のモモちゃん（写真手前）マリーちゃん（同奥）と触れ合っている岩切希星（きらり）ちゃんです。

セラピー犬とは触れ合いや交流を通じ、病気やケガ・精神的な痛手を受けた人の心と体を癒す高度な訓練を受けた犬のことです。最近は、介護の現場に導入をしている施設も多くなってきています。

本日は、だれもが持っている「自然治癒力」について書かせていただきます。

「自然治癒力」とは？

自然治癒力とは人間を含め、動物が本来持っている「自分の力で病気を治したり、傷口を治したりする力」のことです。

たとえば、風邪にかかっていたが、様子を見ていたら薬も飲まずに治った、また、かすり傷を負ったが、そのままにしておいたら治ったという経験があると思います。それが「自然治癒力」です。

だれもが知っているナイチンゲール

皆さんがよくご存じのナイチンゲールは、1859年「看護とは新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また、食事内容を適切に選択し適切に与えることと…こういったすべてのことを患者の生命力の消耗を最小に整えること、を意味すべきである」とし、人間（動物）が持っている自然治癒力を前提に捉えていました。

150年も前に、このような考えを示し、現代の看護学や看護教育に大きな影響を与え続けています。

みんな同じ？

自然治癒力は、だれもが持っています。しかし、残念ながらその力は1人ひとり違います。同じような経過・症状の方でも、その患者さんが持っている自己防衛力（外部から進入してきた細菌やウイルスと戦い自分の体を防衛する力）や自己再生力（傷を負ったとき、壊れた細胞を修復して元に戻そうとする力）の違いによって経過は違ってきます。

何らかの症状があって受診される患者さんに対し、医師は受診までの経過・症状・いろいろな検査の結果から診断をします。診断に沿って内服を処方したり点滴をしたり、手術などを行って治療をしていきます。医師・看護師は、患者さんの体が治そうとする力を専門的な知識・高度な技術を使って手助けをしていることになります。

自然治癒力を高めるために

では、どうすれば「自然治癒力」は高められるのか？ 次に書いた基本的なことを毎日、コツコツ、コツコツと続けることが1番の近道です。

1．食事をバランスよく摂りましょう

大豆（豆腐）・卵・牛乳・レバーなどの食材は、自己防衛力を高めると言われています。また、その土地で育った旬の食材を使うことをお勧めします。

2．適度な運動をしましょう

体を動かすことにより、自律神経や内分泌系が活発になります。特に、ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動が最適です。

3．睡眠を十分とりましょう

「自然治癒力」は、体がリラックスしているとき、特に睡眠中に発揮されます。

4．気分転換をしましょう

ストレスがたまると「自然治癒力」は十分に発揮されません。散歩や趣味を持ち、ストレスをためないように心がけましょう。また、意識的に「笑う」を実践し、ストレスの解消と楽しく過ごすことに心がけてみてはいかがでしょう。

毎日、文句を言わずに働いてくれる体に感謝し、できることから始め、病気に勝てる体と心を作りましょう。

でも、もし病気に負けそうなときは、早めにかかりつけ医に相談し、時間内の受診をしましょう。

医師の「自然治癒力」を低下させないために…。

著：串間市民病院
総看護師長 **福添八重子**
YAEKO FUKUZONO