

す。責任も大きいですがやりがいも大きいです。

これらは僕に課せられた社会的なミッション（使命）であると考えています。今年に限らず、一歩一歩積み上げていこうと考えています。

痛み

今年 は 年 末 年 始 に 東 京 に い な い と 宣 言 し て い た た め か 留 守 番 電 話 に 緊 急 を 知 ら せ る メ ッ セ ー ジ は あ り ま せ ん で し た が、毎 年 長 期 休 暇 に な る と 痛 み が 生 じ た り、歯 ぐ き が 腫 れ た り し て 臨 時 に 診 療 す る こ と が あ り ま す。も ち ろ ん、平 日 に そ ん な こ と が な い わ け で は な い の で す が、少 し 不 思 議 な 気 も し ま す。

人 間、ス ト レ ス や 寝 不 足 が た ま っ て く る と 痛 み な どの 症 状 が 出 る と い う こ と は ほ ぼ 分 か っ て い ま す。し か

し、休日に症状が出る方に聞いてみると「疲れるほど遊んだ」という人はほとんどおらず、「日頃とても忙しくて休日久々にゆっくりした」という人のほうが多いようです。

推測してみると、多忙な日常から急に安静期になるとその変化に身体がついて来れず、痛みのような症状が出るのではないかと思えます。これはもちろん「忙しい人は休むな」ということではありませんよ。「日頃から忙しすぎると身体が悲鳴を上げますよ」ということです。今年も健康で一年過ごしましょう。

お知らせ

今 月、共 立 薬 科 大 学 主 催 「知 っ て 介 護 す る」認 知 症 ケ ア と 口 腔 ケ ア」と い う フ ォ ー ラ ム が 開 催 さ れ ま す。口 腔 ケ ア の ほ う は 僕 が お 話 さ せ て い た だ き ま す が、認 知 症 ケ ア に 関 し て は

テレビなどでもおなじみ、第一人者の杉山孝博先生が登場されます。杉山先生のご著書は読んでいるのですが、実際はすれ違って会釈する程度でした。でもいつもにこやかでとても魅力的な先生です。僕も先生の話を楽しみにしてゐるんですよ。

ご興味がある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

日時 一月二十七日（土）

14:00～17:20

場所 共立薬科大学（港区芝公園）

会費 無料（！）ただし先着順

申込み 住所、氏名、電話番号を明記

「現代Q&Pフォーラム係」宛にファックス

（03-5473-0000）して下さい