



# きよくり news

## CONTENTS

- ・年頭のご挨拶
- ・追悼文  
～東岩井久先生～
- ・私のオフタイム  
～地産地消にも貢献!～



Muraguchi Kiyo Women's Clinic



## 新年あけましておめでとうございます

### 「水素吸入」を始めました ～健康づくりを発信するクリニックをめざして～

人生 100 年時代に突入したと感じられる今日ですが、健康づくりは老若男女を問わず、すべての人々の関心事です。国は「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」の健康 3 原則を提唱しています。私にとっての健康づくりは？ 勤務医時代には考える暇もなく走り続けてきましたが、クリニックを開設してからはかなり意識して取り組むようになりました。両親が癌になり、夫をはじめ、姉、身近な友人がたて続けに癌になり、自分もいつか癌の宣告を受けるかも・・・ふと不安にもなります。

#### 水素との出会い

水素吸入は昨今のブームですが、私はたまたま水素との出会いがあって、水素の威力に取りつかれました。レンタルで水素吸入、水素風呂はやってきましたが、ある日のこと、突然目の前に小さなゴムの玉が動き、飛蚊症に見舞われました。2 日間水素ミストをやり続けました。飛蚊症はなくなりました。とても感動した一瞬でした。

からだのサビ対策、活性酸素の弊害はこれまで何度も耳にしてきました。野菜をたくさん食べよう、一日量の野菜を一本のジュースで取りましょう・・・サビ対策のメニューはいろいろと発信され続けています。

#### 身体のサビの元凶、悪玉活性酸素に立ち向かう

私たちの身体では、酸素を利用してエネルギーを作り出す代謝の過程で必ず活性酸素がつくれます。なかでも非常に不安定な悪玉活性酸素が問題であり、様々な病気・症状の原因になります。皮膚の老化や様々な病気の原因になります。

水素は悪玉活性酸素に直接作用し、無害化し、水として除去します。

水素は、まさに生命活動の根幹レベルで起こる弊害を安全に取り除くものです

#### 水素吸入は、すべての人にお勧めです

妊娠を希望される方、妊娠出産予定の方、月経不順、子宮内膜症、月経困難症、頭痛・肩こり・めまい・腰痛、浮腫み、病気療養中の方、健康寿命を延ばしたい方、寝つきの悪さにお悩みの方など・・・。活性酸素の除去、自律神経を整える、抗炎症作用、抗アレルギー、アンチエイジング効果が期待されます。

#### 水素吸入をしてみませんか

今年もご指導ご鞭撻を賜りますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

院長 村口 喜代

～長い間大変お世話になりました～

院長 村口 喜代

昨年9月13日、東岩井先生が逝去されました。癌の手術をされ、3年後の再発によるものでした。8日前に元気な姿を拝見しましたのに、すう一つと安らかに逝かれたとのことでした。

“癌の医学・医療を専門にされ、自らも癌で…”でした。心からご冥福をお祈り申し上げます。

先生との思い出を振り返ってみた時、“ぶつかり合い、そして和解？”のエピソードが二つ頭に浮かびました。一つは大学医局時代でした。先生は昭和36年度、私は昭和45年度医学部卒業です。当時先生は医局の重責を担う大先輩でした。先生の受け持たれた患者さんの生命保険の証明書の記載をめぐって、「これは先生の患者さんですから、先生書いてください」と当たり前のことと思ひ申し上げました。先生はカッとなって「頼まねー！」と言い放ち、証明書を持ち立ち去りました。後で知ったことですが、こうした雑用は下っ端の後輩医師の仕事だったのでした。その後、先生とは平穏な関係でした。



診療中の東岩井先生

もう一つは、仙台市立病院の勤務医時代のことで、先生は副院長、間もなく院長が約束された時期でした。先生が決められた人事で私の後輩の男性医師が部長になり、私は退職し、開業を決めた時期でした。これまで頑張ってきたご褒美として、仙台市立病院の顕彰制度で、医師に対する最優秀賞候補に推薦して下さいました。候補が二人の医師に限定され、審査委員会では結論が出ず、病院のトップの病院管理者にゆだねられました。女性医師に厳しかった管理者が決めたのは、もう一人の医師が最優秀賞、私には優秀賞（医師以外部門が対象）とのことでした。私が看護師たちと連携して思春期外来をやってきたからでした。一晩考えて、医師としてアプライしたのに、勝手にすり替えられたことに納得できず、朝に副院長室に先生を訪ね、「ご辞退させて頂きます」と申し上げました。先生は烈火となり「バカモン！勝手にしろ！」と言い放されました。仕事が終わリ夕方、私の周りをウロウロされる先生に「優秀賞をお受けします。審査された先生方に私のやってきたことを知っていただけただけでいいと思ひました」と、先生は「ごめんな！！」と言われ、その一言ですべてが解消、授賞式に看護師たちと列席しました。まもなく先生は院長に昇進されました。上下関係・権威社会、「医師と言えば、男性医師」の時代のエピソードでした。

それから先生が退職され、2001年6月から23年間もの間、村口きよ女性クリニックの顧問、がん専門医師として、診療・相談にのっていただき、尽力していただきました。

東岩井先生、本当にありがとうございました。そちらの世界でもまたお会いしたいです。

## オフタイム ～地産地消にも貢献！？～

看護師主任 早坂 恵



福岡の水炊き

お休みの日は基本的にお家で過ごすことが好きなのですが、そんな私も年に一度か二度は必ず旅行に行きます。旅行の相手は長男だったり、次男だったり、夫だったりです。大がかりな旅行は実現が難しいので、一泊か二泊の旅行が多いです。これまで福岡や広島、函館にも行きました。事前にその土地の美味しいものを調べることはいうまでもありません。家族の誰と行っても楽しいのは、全員が食いしん坊だということです。その土地の景色をみて空気を吸い、美味しいものを頂く！これ以上の元気の充電はありません。今度はどこへ行こうかなー

## 【臨時休診】

現在休診の予定はありません



発行元：村口きよ女性クリニック  
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>  
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

