

健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター2021 冬号

No. 24



●冬の松島

がんばろう東北
がんばろう宮城



新型コロナウイルス感染対策

国保からのお知らせ

健康づくりの一考察「優しいまなざしを」
まなざしが変われば
子育てが変わる人生が変わる社会が変わる
宮内歯科医院 院長 宮内 昭穂

「ウォーキング+歴史」
をしてみよう
仙台昔歩き 河原町編

特集 みやぎを歩く

仙南爆走族
仙南支部 支部長 玉野井 修

支部だより



「仙南爆走族」

仙南支部 支部長
玉野井 修

歯科医師国保ニュースレターに「間違いだらけのダイエット」を寄稿させて頂いてからはや数年。相変わらず過激なダイエットとリバウンドを繰り返してきた私。。。寄稿後もメタボと戦う日々は変わらないのでした。

ところが！ 2年ほど前から状況が大きく変わったのです。それは妻の一言から始まりました。

「走ろう!!! 走りたい!!!」

え~~~~っ!!! まじか???

妻を最大限尊重（するふりを）している私はしぶしぶ同意したのでした。。。最初は歩くだけでいいんだよ、続かないのは走るスピードが速すぎるのよ、などと妻に調教され2kmを歩いてるような走っているような徘徊しているような微妙な速度で走り始めたのでした。何とか2kmを走り切りヘロヘロになった私。次の週もその次の週も妻のランニングハラスメントは続きます。

そのうち2kmが3kmに。あれ？なんか走れるようになってきた！ 子供のころから調子こきの私は「やっぱり俺はやればできる子だったんだ。母ちゃんも良く言ってたもんな。修君はやればできる子だって。」と確信いたしました。

その日から3km、4km、5kmと距離を伸ばし少しずつタイムも伸ばして自己肯定感を高めてゆく私。「マラソン大会に出よう！」とそそのかされ出てみることに。5キロの部で無事に完走！「やっぱりやればできる子だな。何歳になってもチャレンジは大事だ！」「こんな良い

事は是非周りにも広げなきゃ。みんなで走ればモチベーションも上がるし。」

「山崎先生と目黒先生が走ってると聞いたなあ、、、お誘いしてみよう！」

NOと言えない御二人は仙南爆走族に入会。私の妻が総長、玉野井特攻隊長、目黒親衛隊長、山崎連合艦隊長、くーみん隊員（目黒先生の奥様）の5名で編成される秘密戦隊です。岩沼エアポートマラソン10kmや松島ハーフマラソンなどいくつかの大会に参加しております。

この1年間は台風19号やコロナのために大会が開催されず大変さみしい思いをしておりますが時々「反省会」（という名のただの飲み会）を開催しております。走った後で反省会、走らなくても反省会、福岡からもつ鍋を取り寄せて反省会、何はなくとも反省会、など何がどう反省なのか。自分の人生を反省しなくてはならない。今も各自自主トレに励み反省会を待望する日々です。

ランニングで健康増進して反省会で健康破壊するという新たな局面に突入した玉ちゃんの未来はいかに。来年もノーフューチャー。



「ウォーキング+歴史」をしてみよう

仙台昔歩き 河原町編



旧丸木商店

さわやかな10月の上旬。広瀬川領域を巡り「仙台の川と庶民の暮らしをしのんで」と題してウォーキングをしました。

ガイドを「青空編集室」主宰の西大立目祥子さんにお願いし、まち歩きの市民講座のように進めました。

まずは昔、仙台の端であった河原町の昭和市電通り（市内を南北に走るかつての国道4号の愛称）から少し入った場所からスタート。

「ここに門があって、仙台の御城下はここまで。夜になると閉められていたんです。」城下町・仙台の南端だった河原町。境には「丁切根」（ちょうぎんね）とよばれた木製の門があり、朝夕に開け閉めされたという。その当時、少し南にある長町は宿場町だった。

藩政時代、河原町の発展はこの立地にあったらしい。六郷方面などからの農作物が数多く並び、農家の人達が道端で売り買いし始めたのが発展して青物市場として大いに栄え、やがて河原町は有数の豪商の町になった。そういえば、少し東へ歩けば今は刑務所として使われている若林城（伊達政宗が隠居した場所）もあり、その城下町の役目もあったと言われている。

今も明治時代の商人が建てた建物が河原町に残っている。「丁切根」近くにある「旧仙南堂

■西大立目祥子 プロフィール

フリーライター、「青空編集室」主宰。地元学の視点で仙台のまちや広瀬川などについて執筆、講演活動を行っている。著書に「仙台まち歩き」（河北新報出版センター）ほか多数。

旧仙南堂薬局



薬局」だ。仙南堂は東北一円を商圈とする県下有数の薬種商であったという。河原町に隣接する南材木町には、同じ薬問屋の「旧丸木商店」。この2つの建物は仙台市景観重要建造物



和菓子つぼや

に指定されている。

「旧丸木商店」の建物は東日本大震災の時に大きな被害を受けたが、周りの手助けもあって復旧できたという。その復旧をされた方々の様子や人々の思いを西大立目さんが語ってくれた。

「開かずの間であったこの丸木商店の2階にボランティアの方がお掃除に入り、埃まみれなのに皆さんが笑顔で働いていた。歴史ある建物を大切に思う人がいることに気づかされ、この建物はなんとしても残したいと、その時ご主人



当時の面影が残る通り

は思ったそうです。」確かに地域を繋ぐ「なにか」としてこの建物は相応しいかもしれないと、その話を聞いて思う。こうした古い建物があるせいか、不思議とこの界限には昔をしのばせる空気が残っている。

次に向かったのは、「旧針惣（はりそう）旅館」で、戦後から昭和62年まで旅館業を営んでいた建物。昭和20年7月の仙台空襲で街中の宿泊施設が焼失してしまったとき、焼けずに残ったこの建物を東北大学に講義に来られる先生方の宿屋にと乞われ、旅館を始められたのだそう。その後、いろいろな著名人が訪れた。土井晩翠や市川房枝、幸田文が宿泊したり、角川源



まるでその時代を見てきたかと思うほど詳しいお話を。



まちの魅力を
再発見



義（角川書店の創設者）が最後の句会を行ったり、修学旅行で使われたりしたこともあったという。



土台として使われているのが秋保石。これが大量に生産されていた。

この向いにある「小林薬局」も創業が古く、元は味噌などをつくっていたそうで、今も蔵は残っている。「この蔵の石、なんだかわかりますか？」西大立目さんが指さした先には、蔵の壁になっている薄茶色の石。「秋保石（あきういし）です。温泉で有名な秋保から採れたものです。これを運ぶために、秋保まで鉄道を引いたんですよ。」大正3年から秋保石材軌道として始まり、昭和19年（1944年）に秋保電気鉄道と改称されて、秋保石の他にも物資や温泉客をも運んでいた。「この小林薬局の小林八郎右衛門という方が秋保鉄道の開通に一役買った人なんです。」

その隣には、市営バスの前身である「銀バス」を経営した伊勢久治郎の建物があったという。今はマンションになって、入口にその記念

プレートが小さく存在するのみだ。

さらに、広瀬川から水が引かれている七郷堀沿いを進む。

「七郷堀は農業用水だけれど、この町では工業用水として使われました。昔はここで染物を洗っていたんですよ。」町名は今も南染師町。図柄の下書きをする人、型をつくる人、染め上がった布を縫い上げる人など、分業制で多くの人が働いていた町だった。五橋付近にあった染師町は絹の染物を、ここ南染師町は木綿の染物を中心に染めていたという。明治に入り、武士などの上流階級の仕事を受けていた染師町は仕事が減り、次第に衰退してしまったがここ南染師町は逆に仕事を増やし、北海道や樺太まで販路を拡大していた。堀沿いにお堂があった。京都三条の愛染町から愛染明王の分霊を勧請したと伝わる愛染明王像がお堂に祀られており、夏になると今もお祭りが行われている。

最後に「石橋屋」へ。仙台駄菓子老舗として有名なのでご存じの方も多いと思うのだが、現在の店舗は、昭和26年（1951年）に旧店舗の一部を利用し建てられたもので、平成6年（1994年）に仙台市都市景観賞を受賞、平成14年（2002年）には仙台景観重要建造物指定建物に、指定されている。

河原町から南材木町、南染師町をまわり、七郷堀のほとりを歩く歴史をめぐるウォーキング。皆さんもぜひ立ち寄ってみてください。

旧針惣旅館





石橋屋



西岡さん 西大立目さん 千葉さん

七郷堀の橋の上で。中央が西大立目さん。下を流れる川はこの時期は水はとても少ない。

お手伝いの2人。
広瀬川をバックに。



同行したのは、国保のフィットネスルームでお手伝いをいただいている東北福祉大学社会貢献地域連携センター・予防福祉健康増進推進室の鈴木玲子特任教授の下、健康増進（介護予防）を勉強中のこの二人です。

2人の学生さんの感想

■西岡亜莉沙さん

私はこの日、初めて河原町を訪れました。「城下町がどのように栄えていたか」や「蔵や門など、まだ健在する建物の歴史」を初めて知ることばかりで、散策中ワクワクした気持ちでいっぱいでした。お話の中で1番印象に残っているのは、今回歩いたところが江戸時代の町人まちで、当時の区画整備の敷地の大きさが今も変わらずに生きている事です。今まで意識して土地の区画を見たことなどなかったのですが、その日は町人まちの屋敷の間口である3間か6間かを数えるのがとても楽しかったです。江戸時代に作られた建物や土地など私たちが知らないだけで、生活の周りに存在している事を知りました。

また、私は栃木県出身で宮城県について知らない事ばかりでしたが、堤町には栃木県益子町の焼き物の技術が使われている登り窯があると聞き宮城県と栃木県の繋がりを感しました。

■千葉美乃里さん

今日は河原町駅付近を散策しました。普段散策するだけでは知ることのできない仙台の歴史を教えてくださいました。大名行列が通った道や、城下町がどこからどこまでだったか、など詳しい歴史を知ってから見る道はまた違った道に見えました。最初に行った、昔は城下町の木戸があったとされる場所には案内板が立っており、五軒茶屋などの説明をして頂きました。今も町名として使われている五十人町や三百人町の名前の由来が、足軽が何人住んでいたかで決められたという話にはとても驚きました。仙南堂薬店の土蔵や、南材木町の丸木商店など、歴史ある建物がどれだけ貴重なものなのかを改めて考えさせられました。

【投稿】健康づくりの一考察“優しいまなざしを——”

コロナ禍の中、宮城県内の新規患者数は、ある程度の落ち着きをみせてはいるものの、発生以降、まだ従来の来院患者数へ戻っていない歯科医院も多い。健康面、経済面での不安を抱える仲間は多くおり、そういった方から相談のお電話をいただくこともある。

そんな中、こういった心持ちで日々過ごしていったらいいのか。私なりの考察をしてみました。



“まなざしが変われば 子育てが変わる 人生が変わる 社会が変わる” ～心身と社会の健康のために～

宮内歯科医院 宮内 昭穂

開業当初、スタッフがミスをするとうまく注意できず、むっつりと不機嫌になり、黙り込む。心の中では「何やってんだよ」。更に「給料払ってやってるんだ」という傲慢な思いも。当然、スタッフとの人間関係や職場の雰囲気は最悪で、退職者が後を絶たない。

いつもイライラし、そんな自分が嫌になり、今生のテーマを『腹を立てない』とし、自分を変えようと決心した。読書、講演会、ボランティア活動、そして日常生活の中で自分の“まなざし”を変えた学びを認めたいと思います。

1. 行動は環境の産物

「嘘つきは泥棒の始まり」…素直な子供がどうして嘘をつくようになるのでしょうか。「学校でいじめられていないよ」と親に心配させたくないため、「100点取ったよ」と愛されたくて嘘をつくこともあるでしょうが、多くは正直に言うとうるさく怒られるから。

「行動は環境の産物」何事にも理由や事情があるのです。

自分を守るために嘘をつく。怒られなければ嘘をつく必要はないのです。表面だけで怒ったりせず、何か理由や事情があるのでは？と思いやることができると怒りの気持ちも軽減されます。

「性格だって、環境の産物」…自分の短気でむっつりな性格も、好きでそうなったのではな

く、育てられた環境のせいと、半ば開き直ると少しは自分を受け入れることができ、「自分が嫌い」という気持ちも軽減されます。しかし、親が悪い、社会が悪いなど環境のせいにしても始まりません。

「他人と過去は変えられない。変えられるのは自分と未来」

2. 怒りの原因は自分

ある講演会で知った「怒りの原因は自分」という言葉、これが一番の学びでした。初めは理解も納得もできませんでしたが、例えば、同じことに対して自分は腹を立てるが、腹を立てない人もいます。同じことでも自分がイライラしている時は腹を立てますが、心が満たされている時は腹が立たない、許せてしまう。また、同じことを言われても、好きな人から言われれば受け止められるが、嫌いな人から言われると反発する。これらを考えると「怒りの原因は自分」ということが、なるほどそうだなと納得できました。しかし、頭で分かっているのに怒りの感情はどうしても湧いてきます。そんな自分を責めないで、ただ、自分は今こんなことに腹を立てているんだと気づき、「気づかせてくれて有難う」と心の中で手を合わせることを繰り返しました。時間がかかりましたが、次第に怒りの気持ちが少なくなりました。

3. 正義は絶対ではない

「人を殺すことは悪？」一般社会では勿論悪ですが、戦争では？ 多くの兵士を殺せば勲章をもらえる。罪のない子供や一般人を殺しても罪にはならない。人を殺すという究極の行為でも、状況により悪にも善にもなる。おかしいと思いませんか。人の数だけ正義があると言われるのですが、自分が正しいとかこうあるべきだとか、あまり拘らなくなりました。芳村思風氏の言葉を紹介します。

「正しさを主張して人を責める行為ほど醜いことはない。」

「真実の愛とは、考え方や価値観の違う人と共に生きる力。」

4. ゆるしについて

①ゆるしとは「相手を無罪放免にする手段」ではなく、「自分を自由にする手段」であり、過去や感情に縛りつけられていた自分を解放することができる。

②ゆるしは、相手の責任を追及しないということではないし、自分の権利を放棄するものではない。

③一瞬だけ幸福になりたいのなら、復讐しなさい。永遠に幸福になりたいのなら、ゆるしなさい。

これらのゆるしについての学びも「腹を立てない」「穏やかな心になる」ことに大いに役立ちましたし、この「許すこと」「優しさ」…個人だけではなく、今の社会にとっても必要な事だと考えます。許す優しいまなざしが増えれば、もっと生きやすくなる。

「人間は皆不完全。責め合えば地獄、許し合えば天国。」(芳村思風)

5. 中越地震ボランティア報告

平成16年の新潟県中越地震の時のスタッフの

報告。ある避難所での話です。避難者でもいろんな人がいて、「御飯が冷たい、まずい。床が硬くて眠れない。」「なんで自分がこんな目に合わなければならないのか。」と不平不満や境遇を嘆いている人と、片や、自分も被災者なのにボランティアの人と一緒にあって避難者のお世話を一生懸命している人がいたという報告でした。生きている限り、いろんな悩みや苦難はやってきます。でも、

その状況をどう受け止め、どう行動するか、それが大切だということ。

それが腹に落ちてからは、その時はその時、その状況で自分のできる最善を尽くせばいいと思うようになりました。心配、ストレスが少なくなり、心に余裕ができ、どんと構えていられるようになりました。

6. 人間は本来優しい動物

迷惑をかければ申し訳ないと思うし、「有難う」と言われれば嬉しくなります。ただ、責められ、比べられ、裁かれる厳しいまなざしの社会の中で、自分を守ることに精一杯で、優しくできないだけで、責めたりされなければ、優しくなれるのだと思います。

短気でイライラすることが多かった自分が、優しいまなざしに変わるにつれ、次第に怒り、責め心やストレスが少なり、心穏やかに過ごせるようになりました。(まだまだですが) 優しいまなざしに変わることで、自分の人生だけではなく、命令・禁止・せかす子育ても少しは余裕ができ、我が子の成長を楽しめるようになり、また、うつ、いじめや自殺など心痛む出来事が後を絶たない社会も笑顔で自分らしく生きられる社会に変わると思います。自分の心身と社会の健康のために

“優しいまなざし”を持ちましょう！

新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルス感染症対策分科会は政府に対し、特に年末年始など人の集中しがちな場所での懇親会等、リスクを高めやすい機会が増える場面を具体的に示すと共に、そのリスクを下げながら会食を楽しむ工夫を取り纏めて提言を行いました。

厚労省から都道府県を通じ、各市町村、国保組合、審査支払機関等へその適切な履行について通知が出されたので、同対策の重要性をご理解の上対処されますよう周知します。

「5つの場面」に関する分科会から政府への提言

第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会

緊急事態宣言を解除後、ほぼ半年が経過しようとしている。今冬をしっかりと乗り越えるためには、これまでの対策について評価することが必要である。

新型コロナウイルス感染症は、屋外で歩いたり、十分に換気がされている公共交通機関での感染は限定的であると考えられる。本感染症の伝播は、主にクラスターを介して拡大することから、今冬に備えるためには、クラスター連鎖をしっかり抑えることが必須である。

9月25日の分科会では感染リスクを高めやすい「7つの場面」を示した。その後、各自治体とのヒアリングなどを通してクラスターの分析がさらに進んだことから、今回、「5つの場面」に整理し、提示することにした。

さらに、飲酒を伴う会食においてクラスターの発生が多く見られていることから、「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を取りまとめた。

政府においては、「感染リスクが高まる5つの場面」及び「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を、国民・社会に幅広く伝わるよう発信して頂きたい。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、
長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、
短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が
飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染や
マイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの
事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(参考) 7月以降のクラスター等の発生状況の推移

分類(件)	7月	8月	9月	10月※10月21日時点で公表されている件数
接待を伴う飲食店	47	41	23	17
会食	37	37	21	19
職場	86	100	80	55
学校・教育施設等	42	80	44	25
医療・福祉施設等	56	194	79	46
その他	53	71	68	31
総計	321	523	315	193

※報道等情報を元に内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室において作成。

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

<利用者>

- ・飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ・箸やコップは使い回わず、一人ひとりで。
- ・座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)。
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。)
- ・会話する時はなるべくマスク着用。(フェイスシールド・マウスシールド^{※1}はマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要^{※2})。
 - ※1 フェイスシールドはもともとマスクと併用し眼からの飛沫感染防止のため、マウスシールドはこれまで一部産業界から使われてきたものである。
 - ※2 新型コロナウイルス感染防止効果については、今後さらなるエビデンスの蓄積が必要。
- ・換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドライン^{*}を遵守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。

<お店>

- ・お店はガイドライン^{*}の遵守を。
(例えば、従業員の体調管理やマスク着用、席ごとのアクリル板の効果的な設置、換気と組み合わせた適切な扇風機の利用などの工夫も。)
- ・利用者に上記の留意事項の遵守や、接触確認アプリ(COCoA)のダウンロードを働きかける。

【飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと】

- ・基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして。
- ・集まりは、少人数・短時間にして。
- ・大声を出さず会話はできるだけ静かに。
- ・共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。

★従業員で感染者が出たある飲食店では、ガイドラインを遵守しており、窓を開けるなど換気もされ、客同士の間隔も一定開けられていたことから、利用客(100名超)からの感染者は出なかった。