

創立74周年

安全・安心・健康な街づくりに向けて

Makoto

第196号

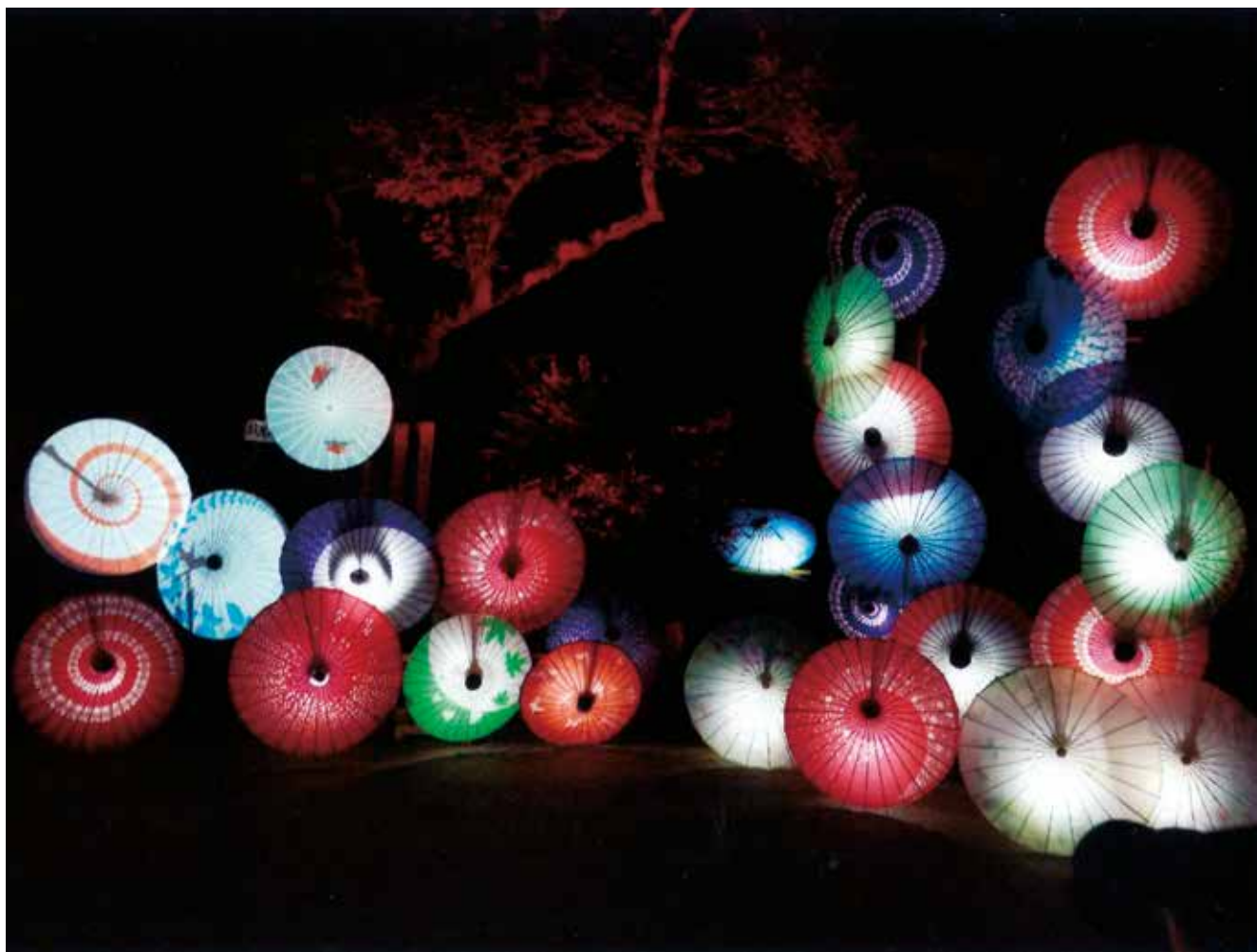
2021年10月1日発行
(年間4回発行)

一般財団法人 大阪防疫協会

東大阪市下小阪 4 丁目12-10 TEL 06 (6725) 1811
<http://osaka-bk.jimdofree.com> E-mail: obk.jimu@muse.ocn.ne.jp

Contents

適塾の風貌：公衆衛生の伝統・自愛心 …………… 大阪大学 名誉教授 多田羅 浩 三
私 の 健 康 法 …………… 寝屋川市 市長 広瀬 慶 輔



一般財団法人大阪防疫協会は、大阪府・市町村の防疫施策に協力して、感染症の予防並びに
その他公衆衛生に関する事業を行い、文化の発展に寄与することを目的としております。

適塾の風貌：公衆衛生の伝統・自愛心

大阪大学 名誉教授
多田 羅 浩 三

緒方洪庵が天保9年(1838年)、大阪の町に開いた蘭学塾が適塾である。適塾と大阪という町のつながり、ヨーロッパの大学の理念にもつながる適塾のこと、洪庵の学問の特徴や考え方、そしてそこに育ったわが国の公衆衛生の伝統について、述べさせていただきたい。

1. 大阪の町

大阪は江戸時代、天下の台所、町人の町として繁栄した。そのような大阪の町の特徴は、秀吉がコメをふくめあらゆる重要な商品の市を大阪で立てることによって、大阪の経済を全国的な規模にしたことにあるとされているが、さらには徳川幕府になってから、大阪は幕府の直轄地とされて、結果として大名、つまり殿様がいなかったことが、その特徴の大きな背景になっていると思われる。江戸が大名屋敷の町であったとすれば、大阪は蔵屋敷の町であったといえる。

例えば、島津家、毛利家、山内家、鍋島家というような殿様がいたら、殿様の考えにそった藩の体制が敷かれ、上意下達の秩序が厳しく構築されてしまう。その点、大阪には殿様がなくて、ロンドンやベネチアにも匹敵する、自由で闊達な町民、あるいは商人の文化が栄えた町とみることができる。

一般の藩には藩校があり、江戸には昌平黉があり、朱子学を基本として、それぞれ藩主の考え方にそった教育が、藩の武士の子弟などを対象に行われていたが、これらの藩の教育にあきたらないものが藩を出て、適塾に学んだということがあると思う。

大阪という町は殿様のいない自由の町であり、多くの藩の蔵屋敷が置かれ、全国の経済の中心であった。そのことが全国からまさにお上の怖さを知らない連中の集まった、いわば活動家の拠点のような、きわめてユニークな、適塾のような塾が成立しえた最大の基盤であったと思われる。

適塾開設の頃の状況として、文政10年(1827年)には、大塩平八郎による藤田顕蔵らキリシタン一味の検挙があり、適塾開設の前年、天保8年(1837年)にはその大塩平八郎の乱が勃発している。そして天保10年には「蛮社の獄」が起こり、江戸の蘭学研究団体・尚歯会が摘発され、渡辺華山は逮捕、高野長英が自首、小関三英が自殺というような事件があった。世の中はまさに動き始めているという時期であった。

2. 大学の歴史

ヨーロッパ、キリスト教の世界に生まれた大学は、教える者と教えられる者がいるというだけでは、大学とは言わない。学生の組合と教師の組合が、重なり合った実態、組織が大学である。

大学の特徴は、次の3つの点である。

- (1) ある特定の地域ではなく、あらゆる地域の学生を惹きつけた。
- (2) 神学・法学・医学の少なくともひとつが教えられた。
- (3) かなりの数の教師によって教えられた。

そして、ヨーロッパの大学には、次の2つの源流がある。

- (1) 1088年に創設された法学のボローニア大学。
- (2) 1127年に創設された神学と教養諸科のパリ大学。

ボローニア、そしてパリに大学が生まれたころ、同じころ今日につながる大きな国の誕生がみられた。ドイツには、神聖ローマ帝国が962年に、フランスにはカペー王朝が987年に、イギリスではノルマン王朝が1066年に、それぞれ生まれた。

適塾の最大の特徴は、全国から若い有志の連中が集まったということにあると思われるが、そのように考えると、適塾の風貌には、ヨーロッパ各地から有志の連中が集まって誕

生したイタリアのボローニヤ大学にも似た雰
囲気が感じられる。

3. 大坂除痘館

イギリスの医師エドワード・ジェンナーが、
1797年5月14日、一度牛痘に罹った者は人痘
に罹らないという固い認識のもとに、元気な
少年に牛痘接種を行い、その効果を確認する
ため7月1日、同少年に人痘接種を行ったが
何の病変も現れなかった。ここに人類のまさ
に新しい画期的な天然痘との闘いが始まった。

嘉永2年(1849年)8月14日、バタビア総
督府から長崎オランダ商館に送付された牛痘
材料をつかって、商館の医師オットー・モー
ニケが元気な日本少年3人に牛痘接種を行
い、少年の一人に種痘が成功したことが報告
された。そして嘉永7年11月7日、洪庵が設
置した大坂除痘館において牛痘材料の分苗式
が行われ、種痘事業が開始された。除痘館は
慶応3年(1867年)4月、幕府の「種痘公館」
となって残る。明治2年(1869年)7月、鈴
木町に大阪府病院が竣工、11月、大阪府医学
校が開校(病院西隣空き地)。明治3年2月、
大阪医学校と改称。4月、大阪医学校病院の
付属種痘館となる。明治4年9月、学制改革
により医学校・病院ともに廃された。

明治6年2月、西本願寺別院に大阪府病院
を建設。教授局が設置され、大阪府医生徒教
導規則「今般府内有志輩ノカラ合セ病院ヲ建
営シ、院内教導ノ席ヲ設ケ、生徒ヲ教授スル
ニ付、苟モ医ニ志ス者ハ老少ヲ選バズ、入学
学業勉励、司令ノ職ニ適スル事ヲ庶幾スベキ
事」が発せられた。

明治10年、病院新築移転に対し、中之島の
旧広島藩蔵屋敷跡を選定。明治12年4月、洋
式の尖塔を中央に配した華麗な建物が竣工。
大阪公立病院と改称。教授局を設置。生徒
100名を募集。明治13年3月、教授局が独立、
府立大阪医学校を設置。大阪公立病院を大阪
病院に改め、医学教育重視の施策を採用。以
後、中之島の医学校は多くの起伏を経ながら
大阪府立医科大学(大正4年)、大阪帝国大
学医学部(昭和6年)、大阪大学医学部(昭
和22年)として発展してきた。

東大や京大、九大などの帝国大学医学部が
学校中心であったのに対し、大阪大学はこの

経過からもわかるように、病院を基盤として
いるところに最も大きな特徴があり、市民の
病院、そして市民の医学校という伝統の中に、
洪庵の理念が生きているように思える。

4. 緒方洪庵と適塾

適塾は大阪の町に、緒方洪庵によって開設
された蘭学の塾である。洪庵は、号を適々斎
といたので適々斎塾、略して適塾とよばれ
た。当時、親に孝、君に忠というような儒教
精神が絶対とされる中で、「適々」というよ
うな考え方は極めて斬新なものであったと思
われる。まさに大阪という町を背景として生
まれた自由の心が、そこには表現されている
ように思える。そのような適塾の精神に惹か
れて、全国の津々浦々から有為の青年が適塾
に集まった。そして適塾に学んだ多くの逸材
が、明治の時代、新しい国づくりにかけがえ
のない役割をはたした。

(1) 懐徳堂と適塾

大阪で適塾とならんで町民の力を基盤とし
てできたもうひとつの学塾として、適塾より
100年以上も前、町人の子弟の教育を目標と
して設立された懐徳堂(1724-1869)がある。

適塾が全国の怖いもの知らずの連中を集め
たのに対し、懐徳堂は、当初より「遠方書生
寄宿学寮」であったようであるが、ほとんど
が通学の町民を対象とし、適塾が蘭学を教え
たのに対し、懐徳堂は伝統的な儒教を教えた
のであり、今日的に言えば、適塾が大学であ
ったとすれば、懐徳堂は高校であったともい
えるのではないかと思われる。

(2) 適塾と順天堂

一方、当時、全国的に蘭学塾として、適塾
に並んで有名であったのが、順天堂である。

司馬遼太郎の『胡蝶の夢』の中に、次のよ
うな記載がある。

「正睦(堀田正睦)はこの天保14年閏9月
に老中をやめ、佐倉の国許に帰っている。そ
の直後に泰然(佐藤泰然、順天堂の創始者)
がやってきたことになる。『町人身分という
ことになる、城下の名主の支配を受けねば
ならず、かえってわずらわしい。わが家の客
分ということではどうか』。泰然は、この好

意を受けた。扶持は、形ばかりの一人扶持である。佐倉の順天堂は、そのようにして始められた。

この私立蘭方外科学学校兼病院が、大阪の緒方洪庵塾とならんで蘭学塾の日本における二大淵藪になる。とって、双方、大きな野望が基礎になってそれが成立したというものではない。緒方洪庵が地味で無私な人柄であったように、佐藤泰然も野望家という面はほとんどなく、双方に共通しているのは生まれついで多量の親切心というものであり、それが結果として塾というようなかたちになったというほかない。」

適々、順天という名前はともに、非常にさわやかな語感をもっているが、「適塾」は大阪の町の中に生まれ、「順天」は開明的な殿様の理解のもとに生まれたわけである。これらの出生の背景がやはり適々と順天という名前にも現れているように思われる。

(3) 洪庵の教え

緒方洪庵は、多くの蘭書を翻訳したが、なかでもベルリン大学内科学教授であったフーフランドが1836年に発表した内科書『Enchiridion medicum』の蘭訳本の翻訳である『扶氏経験遺訓』はとくに有名である。1836年はフーフランドが亡くなった年であり、原本が著者が自分の人生の総決算として発表した本であったことをふまえて、『経験遺訓』と訳されている。

有名な洪庵の「扶氏医戒之略」は、このフーフランドの書の巻末にあるものである。緒方家に保存されている「扶氏医戒之略」は横に長い巻軸仕立のものである。

「安政丁巳春正月」(1857)とあり、「右件十二章は扶氏遺訓巻末に附する所の医戒の大意を抄訳せるなり。書して二三子に示し、亦以て自警と云爾」と朱書されている。

「医戒之略」には、貴賤を問わず、人びとへの愛を基本とすべきとした、洪庵の医の心が感銘深く述べられている。フーフランドは、ベルリン大学の教授ではあったが、ヒポクラテスの医学を信奉し、ひとつの考えに片寄らない、折衷主義をモットとしたことで有名であり、そういう点も洪庵を惹きつけた要因になっていたのではないかとと思われる。ヒ

ポクラテスには、「ヒポクラテスの誓い」があって、西洋の医師の誓いの言葉として今日にまで伝えられているが、「扶氏医戒之略」は、この「誓い」を意識してフーフランドが遺した言葉と思われる。そうだとすればわが国にも、西洋医学の父とされるヒポクラテスの医の心が洪庵によって伝承されたと考えることができるのではないか。

(4) 福沢諭吉と橋本左内

適塾に学んだ人たちの心は、次の福沢諭吉(1835-1901)の詩に最もよく表現されていると思われる。この詩は、62歳の諭吉が60年の人生を回顧しての感慨を読んだものとされている。

適々 豈唯風月耳

適々 豈唯風月のみならんや

渺茫塵界自天真

渺茫たる塵界自ら天真

世情休説不如意

世情を説くを休めよ 意の如くならずと
無意人乃如意人

無意の人は乃ち如意の人

洪庵への深い敬愛の念が、「適々」という冒頭の文字によって鮮やかに表されている。そして「渺茫たる塵界自ら天真」という言葉には、彼の有名な「天は人の上に人をつくらず、人の下に人をつくらず」という言葉を彷彿させるような、町人の町、大阪の適塾に学んだ彼の面目が躍如として示されている。そして「無意の人」という言葉には、もくもくと働く一般の庶民に対する深い理解が示されているように思われる。

この諭吉の詩は、あまりにも有名であるが、嘉永2年(1849年)、16歳の時に適塾に入り、3年後に福井に帰った、幕末の志士として高名な橋本左内(1834-1859)が、前川正名氏によると、適塾に在塾中に次のような詩を残している。

雪中探梅 分韻得庚 緒方氏席上

雪中の探梅、韻を分かちて庚を得たり。

緒方氏の席上にて

黄金是藎白瓊英

黄金は是れ藍 白瓊は英
籬外展焉似我迎
籬外に展し 我を迎ふるに似たり
薄暮適逢風雪霽
薄暮 適々 風に逢ひ雪はれたり
梢頭寒月不堪清
梢頭の寒月 清きに堪へず

(前川正名：適塾時代の橋本左内－漢詩を手がかりとして－、適塾35号190頁)

福沢諭吉の「適々」の詩は、この左内の詩を受けているのではないだろうか。「おしべとめしべは、こがね色で、花びらは白い玉のような梅の花」というのは、適塾に学ぶ優れた塾生のことを暗示している。そして「梢の先に月」とは、洪庵のことを指しているのではないだろうか。「適々、豈唯風月のみならんや」と福沢諭吉が詠った時、左内が、「たまたま風に逢い雪はれ、寒月清きに堪えず」と詠ったのを受けて、「たまたまなのは、適々の風や月だけだろうか」、いや「適々」なのは、適塾の塾生や洪庵先生だけではない。「渺茫たる塵界」、つまり無名の形もない無数の人たちこそ、まさに「適々」なのだという意味を込めていたのではないか。左内は適塾の塾生や師の洪庵のことを詠い、その左内を受けて、諭吉は天下の人々のことを詠ったに相違ない。

(5) 福沢百助のこと

福沢諭吉に関連して、諭吉の父、福澤百助(1792-1836)が『杲育堂詩稿』(1818-1832)に載せた詩を紹介したいと思う。

戊寅二月、門に乞食する者あり。出でて之を觀れば、則ち肢體怪異、兩足指なく、脚腕研槌のごとし。人多く之を哀れみ錢米を与う。予因って慨然として感あり。

ああ 爾が故郷は何処の民ぞ 四方に餓口して晨より昏に至る
一杯の藜羹(粗食)すら得るは易からず 骨は垢面に立ちて菜色あり
両手 地に抛りて僅かに膝行す さながら鳥の羽翼をそこながごとし
蹠者 繫跣としてなお徒をなすも 走る

こと黄犢(かたつむり)のごとき
あによくすべけんや 街上 道遠くして進むに力なし
眼を張り頭を挙げて幾たびか息をめぐらす 借問す 爾 何の前因かありて 天地もまた斯のごときの人を生ぜしや
百年 孤独 托する所なし 兄なく弟なく 親姻なし
襤褸は百たび結び 饑は句を兼たり 初めて知りぬ人間行路の難
今のごとき爾に比すれば艱辛なし 憐む 爾が百薬の愈すに術なきを
また恨む貧家の振じゅつするを きみに寛政あり 爾 傷むなかれ
常に明詔をくだして廢疾に及ぶ

(梅溪昇『洪庵・適塾の研究』217-219頁、思文閣出版、1993年)

この詩には、身分、階層を越えたところに、極めて客観的に人間というものを対象化した近代人の視点というものが存在しているように思える。この詩は、人間というものを発見したわが国の最初の詩ではないかと思える。つまり、諭吉の父はわが国の最初の近代人ではないか。そしてこの詩をよんでいると、このような父の人間愛に満ちた心が、洪庵の「適々」の教えにいつも重なり、近代の日本を導いた諭吉の思想をつくったのではないか、と思われる。

福沢諭吉がこのような父の影響を受けていることは明らかであると思われるが、諭吉の父は1835年、諭吉の生まれた翌年、亡くなっている。その原因については一応病気ということになっているが、西村天囚は自殺という説を唱えており、正確にはわかっていないようである。しかし、藩のいわば小役人であった諭吉の父が詰め腹を切らされるというような経過があったのではないか。その経過が、諭吉に対し、生涯在野の道を進めさせた背景にあるのではないか、と思える。諭吉が自伝の中で「門閥主義は親のかたき」といっている言葉が、何よりもそのことを示しているように思える。

5. 長与専齋

適塾の姓名録には、1844年から1864年まで



の入門者の名前が記されている。1844～1862年8月までに612名、それから1864年までに25名で、1名の重複があり、塾生の数は計636名である。

青森県を除く全ての府県出身者の名前が記されている。塾生の中でも代表的な人のひとり、長与専齋であろう。われわれ医学、公衆衛生の世界にある者にとって、長与専齋の名は知らない人はいない。長与専齋は、わが国の医療制度、公衆衛生体制の創設者である。とくに、ヨーロッパのオランダやイギリスにならって、わが国の公衆衛生制度の創設期に地方自治体や民間の力を重視した政策を展開した、彼の功績は極めて大きいものがある。そのような彼の常に、相対的にもものを理解し、人々の立場から制度を進めようとした姿勢には、大阪という町で生活し、適塾で学んだということが、どこかで深く影響していると思う。

激動するヨーロッパ社会の動向は、もちろん国際的にも大きな影響が現れてきた。わが国でも、その頃、1853年、ペリーに率いられたアメリカの黒船の来訪があって、文字どおり激動の時代を迎えることになる。1868年には、国を開き、新しい明治の時代が始まった。そして1871年、明治4年には、それまでの藩体制を廃止し、県が置かれるという、実質的な維新ともいえるべき、改革が行われ、どのような社会をつくるのが、具体的な課題となった。そのような中で、この年、岩倉具視を団長とする欧米視察団が派遣された。この視察団の一員として、医師である長与専齋が

参加した。長崎での長州藩士との交友が実を結び、視察団への参加がなかったといわれている。

専齋は、若いころ大阪の適塾に学び、同じく適塾の塾生であった福沢諭吉のあと、塾頭を務め、長崎でも勉強した人なので、オランダのことはくわしかったと思われるが、ヨーロッパ訪問は彼にとっても感慨深いものであったと思う。専齋は1838年の生まれなので、視察団の一員としてアメリカ、ヨーロッパを訪れた時は33歳であったことになる。そして明治35年、1902年、64歳で亡くなるのであるが、亡くなる前に自分の人生を思い起こして書き残した文章が、有名な『松香私志』である。

その中で、日本を出発した時のことを次のように記している。

「11月12日米国飛脚船に乗込み、大使岩倉公、副使木戸、大久保、伊藤、山口氏、各省の理事官その他華族の漫遊するもの等無慮百人余、我が大村候も松浦、湯川を随へて同船せられたり。留学の女生徒さへ打まじりて、さしにも広大なる飛脚船も日本人充ち満ちてさなから日本の一集落を積み出したるが如く、悦び勇みて横浜の港を發したり」

これは明治4年11月のことであるが、新しい時代を前にして意欲に満ちて、船出する人たちの姿が眼前の浮んでくるようで、名文だと思う。参加した者の中に、木戸、大久保がいるというだけでも、この視察団の役割の大きさが理解できると思われる。これらの人たちが日本の扉を開いた人たちであるといっても過言ではない。

そしてこの『松香私志』の中で、専齋が、当時のオランダやドイツ、イギリスにおける公衆衛生をめぐる動きについて、どのようにみたか、非常に興味深い。公衆衛生という言葉は使っていないが、かわりに健康保護という言葉を使って、次のように述べている。

「元來今度巡遊の命を拜したるは医学教育の事を調査するが為めなれども、此事は其の端緒已に本邦に開けたれば一旦其の章程を定めて順序を整えたらんには、他の高等教育制度に伴ひて逐次に發達せんこと疑ふべくもあらず、然るにこの健康保護の事に至りては東洋には尚ほ其名称さえもなく全く創新の事業なれば、其経営洵に容易のわざにはあらず。

…されば畢生の事業としておのれ自ら之に任ずべしと、此に私かに志を起し其後専ら此の事の調査にかかりけるに、極めて錯綜したる仕組みにて、或は警察の事務に聯なり、或は地方行政に繋がり、日常百般の人事に涉りて、其の範囲極て広く茫漠としてこれが要領を補足すること難く、…歐洲の事情に疎き浅学の余に於て容易なるにあらず。」

本来は医学教育のことを学ぶことを目的として欧米を訪れたのであるが、健康保護という全く新しい事業が存在することを知って、その調査にとりかかったことなどが、いきいきと記述されている。しかもその健康保護のことが、「或は警察の事務に聯なり」「地方行政に繋がり」「日常百般の人事に涉りて」として、極めて的確に、健康保護という言葉を使ってはいるが、公衆衛生の基本の理念を現し、表現している。地方行政の自治に対する理解の上に立った、公衆衛生の定義として、これほど簡潔でわかりやすいものをみたことがない。

6. 医制・明治7年

こうした理解の上に立って専齋が起草した「医制」が明治7年に公布され、わが国の医療制度と公衆衛生制度のめざすべき方向が示された。そのことは、わが国の医療制度や公衆衛生制度が、ヨーロッパの経験を正確に学び、継承することから出発したものであることを示している。

医制の中では、第1条から第11条までは全国の衛生体制について、12条から26条までは医学教育、27条から53条までは医師の開業試験、54条から76条は薬舗主の開業試験のことが規定された。医制とありながら、医学教育のことより先に衛生体制のことが記載されているということは、専齋が『松香私志』の中で述べている、ヨーロッパでの認識を反映していると思われる。

そして、明治12年、内務省に中央衛生会、地方各府県に地方衛生会が設立され、また各府県に衛生課がおかれ、各町村に衛生委員が置かれることになった。この形は、チャドウィックによって起草され、制定された、イギリスの1848年の公衆衛生法によって示された、中央に保健総局、地方に地方保健局、そ

して地方保健局に保健医官という形に、非常によく似ている。ヨーロッパに学んだ専齋が、わが国にヨーロッパに負けない体制の構築を目指して、設立したものと考えられる。

7. まとめー「自愛心」

専齋が、明治16年、の大日本私立衛生会の発会祝詞の中で次のように述べている。

「公衆衛生法ハ多クハ政府ノ法律トナリ社会ニ行ハル、モノナリ 然レドモ衛生ノ極意ハ畢竟無病長命ヲ求ムルニ自愛心ニ外ナラザレバ 或ハ之ヲ生理学医学ヨリ生シタル一種ノ宗教ト謂フモ可ナリ」、ここでは自愛心ということ云っている。

また、「他事ハ知ラス衛生ノ事ニ限リテハ人民ニ其心ナクテハ 如何ナル善美ノ法律アリトモ 到底其成績ヲ取ムルコト能ハザルハ理論ニ於テモ断ジテ疑ヘザルコトナリ 故ニ余ハ公衆ニ衛生ノ思想ヲ浹洽（しょうこう）セシムルヲ以テ 大日本私立衛生会ノ一大要旨ナリト信ズ」、ここでは人民の心ということ云っている。こうして日本の近代衛生制度の確立にあたり、長与専齋は「自愛心」あるいは「人民の心」といって、公衆衛生制度の確立を目指す中で、新しい社会における各個人の自立した役割を重視したことは非常に重要だと思われる。

1875年のイギリスの公衆衛生法を起草したジョン・シモンは、1890年に発表した『イギリスの衛生制度』の中で「人類の絶えない共通の経験から年々深まってきた個人的な自己制御という知恵」ということをいっている。長与専齋が「人民ニ其心ナクテハ」「衛生ノ極意ハ畢竟・自愛心ニ外ナラザレバ」といったのは1883年である。これらの言葉にこそ公衆衛生の思想が凝縮して表現されており、そのような公衆衛生の思想に対し、わが国がこのような素晴らしい伝統を有していることを何よりも誇りとしなければならないと思う。

適塾のころの上に、福沢諭吉によって慶応義塾大学が創設され、多くの文章が発表され、わが国が近代社会として育つのにかけがえのない理念が示されたように、適塾に学んだ長与専齋によって、わが国の公衆衛生体制が構想、構築され、近代社会の中に人々の歩む道が示され、築かれたといえると思う。

私 の 健 康 法



寝屋川市
市長 広瀬 慶輔

健康法といえるほど自慢できるものはありませんが、特に自分に課していることが2つ

あります。

1つめは、「食生活」ですね。朝は必ずご飯、それもお茶碗に3分の2程度に小さな魚の干物、お味噌汁というシンプルなものです。お昼はしっかり食べますが、夜も腹八分目。ヨーグルトや納豆、果物をよく食べます。脂っばいものも好みませんし、お酒やたばこもやりません。年齢に合わせて「食事の量」をコントロールすることで体重も昔から一定です。

2つ目は「休息」ですね。現在のコロナ禍

など非常時には特に重要だと思いますが、「難しい判断」や「重要な意思決定」を行う者は、「仕事として休む」必要があると考えています。それはより冷静で客観的、合理的な判断を下すためです。

私はもともとストレスというものはあまり感じないほうです。また仕事も楽しんでやっているので、仕事とプライベートの線引きもはっきりしませんが、それでもゆっくり1人の時間を持ち、「さまざまに“思考を遊ばせる”タイム」を取るようになっています。そして1日の最後に、録画を見たり、本を読んだりの「ルーティーン」で“整え”ます。その後に、長くはありませんがゆっくりとした睡眠をとります。

イメージは「居合の刀」です。抜き放って刀を振った後に、いったん鞘に納めて次の動作に移行します。ルーティーンで意識や動作をコントロールしながら次の間合いをはかります。意識して日常生活に「この所作」を取り入れることで、「健康」と「判断力」、双方の維持に努めていますね。

府政 だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

- 臓器移植普及推進月間 10月1日～31日
- 骨髄バンク推進月間 10月1日～31日
- 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間
10月1日～11月30日
- 目の愛護デー 10月10日
- 薬と健康の週間 10月17日～23日
- 大阪府精神保健福祉月間
11月1日～30日
- アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日
- ふぐ取扱施設監視強化期間
11月1日～2月28日
- 医療安全推進週間 11月21日～11月27日
- エイズ予防週間 11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 12月1日～31日
- 年末食品一斉取締月間 12月1日～31日
- 生活衛生同業組合活動推進月間
11月1日～30日
- 標準営業約款普及登録促進月間
11月1日～30日

編集後記

☆「MaKoto」第196号をお届けします。

今号の特集は、「適塾の風貌：公衆衛生の伝統・自愛心」です。

原稿をご執筆いただきました 大阪大学名誉教授 多田羅 浩三 様並びに寝屋川市長 広瀬 慶輔 様の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「光の回廊」飛鳥 岡寺にて

撮影者 阪南出張所 石田 臣彦