長洲町立長洲小学校　校長便り　No.６０

みんなの居場所

裏面の話題

みんなの居場所の裏面は、小学生にとって必要ではないかと思う問題、漢字、諺、慣用句等々を載せていきます。ご家族の団らんの話題にしてみてください。会話が広がります。

令和４年１２月２３日(金)

良い年をお迎えください

早いもので令和４年も終わります。私にとっての令和４年は正に激動でした。あっという間の１年だったと言っていいと思います。何より大きな出来事は２つです。一つめは本校への着任です。３月末、長洲町への異動に大変驚いたことは記憶に新しいところです。２つめはコロナ禍です。令和元年度末からこれまでずっとコロナ禍の影響への対応が続いています。その中での異動ですから、何が何だか分からないままに前任校を後にし、着任後は県のシステムに慣れるのに少し時間がかかりました。何が正しく何が間違いなのか、それさえ分からないままに時間が過ぎていきました。そして、まずは自分を知ってもらおうと執筆を開始したのがこの「みんなの居場所」です。「自分を語る」のコーナーが最も読者が多いようです。今日はクリスマスプレゼントとして、「自分を語る」を少し長めにします。くだらない話ばかりですが、笑読ください。

年の瀬です。皆様どうぞご自愛いただき、ご家族団らんの良い年をお迎えください。

シリーズ「自分を語る」#６０

ピロリ菌の除菌治療のくだりまで来ていましたね。

さて、再検査の日です。お医者様の指示通り真面目に薬を飲んでいた私は、痛みもなく吐き気もなく、何となく不安感を抱きながら先生の説明を受けました。さて、ピロリ菌治療について少しお話しましょう。私お医者様ではないので詳しくは書けませんが、あの時説明を受けたことを少し紹介します。

まず、私は短期間に胃潰瘍を繰り返したために、お医者様がピロリ菌の感染を疑われました。そこで、内視鏡による胃の組織採取を行って、それを検査したそうです。何でも、ピロリ菌由来の酵素の有無を調べるとかなんとか。てなわけで、２回目の胃潰瘍にて、めでたく？ピロリ菌感染が判明し、治療へと相成りました。その治療の大体は次の通りです。（私が記憶する限りこうでした。）１種類の「胃酸を抑える薬」と２種類の「抗菌薬」を同時に１日２回、１週間服用します。胃酸を抑える薬について、お医者様はこう仰っていました。「完全に胃酸を止める薬なので、食事の指示は絶対に守ってください。そして自己判断で薬を止めることのないように。これが守られないのであれば、私は責任は持てません。」現在では１次除菌療法の成功率は約７５％と言われているそうです。除菌がうまくいかない原因として、①薬を飲み忘れた、②自分の判断で服用を中止した、③除菌に使用する抗菌薬が以前使用したことがあり、ピロリ菌に耐性が出来てしまった、ということが挙げられるそうで、私の場合①と②が当てはまりそうに見えたのでしょう、お医者様も強く私に訴えかけていました。しかも私、当時煙草を吸っていたということからも心配の種が多かったようです。アルコールやタバコは胃酸分泌を促進することが知られており、除菌率を上げるために、除菌療法中は禁酒、禁煙が原則です。

さて、再検査当日の話です。私、痛みも何もないので少々浮かれ気分で病院へ来ました。初めに診察があって、その後、処方された薬を飲み、数十分後「アルミ箔のパックみたいなもの」に息を吹き込みました。なんかですね、ピロリ菌由来のアンモニアの検査だそうです。その後、例の内視鏡検査へとなっていきます。検査は粛々と進み、相変わらず内視鏡検査から目が覚めたぼ～っとした頭で診察室へ。当時、私の主治医は男性の主治医でしたが、食事のコントロールのために、女性の保健師さんがたまについてきてくれました。検査後でしたので私の脇で私を支えてくれていますが、どう見ても叱られた私を連れていく「姉」といった感じです。診察室の椅子に座らせられ、先生の一言を固唾を飲んで待つ私、一緒に待つ「姉」？、先生は内視鏡の写真をじっと見つめています。

検査の写真を見る先生を見つける私澤田…。先生の言葉は？

「澤田さん、除菌成功です…。」

「やった～！」

「しかし！！　煙草はやめなさい！！」

隣にいた（姉のような）保健師さんも

「やめなさい！　できたらアルコールもやめなさい！」

「え～～～っ！」

「澤田さん、そこまでは言わないから、３ヶ月は禁酒ね。（保健師の）○○さんは澤田さんにお灸を据えるために言ったんだけども、今は絶対飲んだらだめ。そこで、３ヶ月後にまた受診してください、いいね！」

「は、はい。ありがとうございました。」

私が立ち上がろうとすると、一人で立てるのに何故かこの保健師さん脇を抱えようとするんですよ。んで、相談室みたいなところに連れていかれて、これから数週間の食事に関する指導が３０分近くありました。面倒くさいなぁ、って思っていると、すぐにこの保健師さん、

「分かった？　澤田さん！　聞いてる？」

私は心の中で「はいはい、分かった分かった…」と呟きながら、一応「はい、分かりました。ありがとうございました。」

と答え、部屋を後にしました。

今考えてみると、この急性胃十二指腸潰瘍の経験は私に重要な示唆を与えていたと感じています。当時の私は、同級生に追いつこうと我武者羅に仕事をしていました。しかも、前に進んでいるという実感から、それをストレスとは感じていなかったのです。逆に、少しでも休もうものなら、それが精神的に不安を煽り、それがストレスと考えていたのかもしれません。お医者様が言うには、丁度その頃の年齢層が体を壊しやすいんだそうです。少しずつ体は衰えていくのに、気持ちはまだ若いものだから、オーバーワークになるらしいのです。今私は思います。私個人としては、学校の先生は２４時間営業に似ていて、まさにコンビニエンス・ストアと同じだと考えています。でもそんなことをしていたら体はすぐに壊れます。だから、「休める時には休む」ことも、教師の仕事だと考えるようになりました。その仕事にはメリハリをつけ、子供達や保護者の皆様と向き合う時のエネルギーを蓄えておくこと、これが重要だと思います。子供達も保護者の皆様も、教師が笑顔で元気でいることを望んでいます。私、この病気の経験から今まで、最も気を遣うことは健康づくりと笑顔づくりです。笑顔はタダです。しかもタダで周りも明るくなります。コロナ禍ではありますが、来年も笑顔で行きましょう。　（つづく）

※　「みんなの居場所」に関するご意見ご感想をお寄せください。（「みんなの居場所」への掲載の　可　・　不可　）

持久走大会特集