

今年の1年

2015/12/30

今年もあと1日余り。

数年前から1行日記をつけているのでそれを見返す。

1年を振り返るのにこの日記は役にたつ。

年をとると月日のたつのが早いというが、1月の日記をみてこの1年なんと長かったのだろうと思う。

そういえば、昨年正月は雪の高野山で迎えたが、はるか昔のような気がする。

2月はアフリカに取材に行った。

異常気象で現地はカラカラ。

動物が少なく、撮影は今一つだったが、ヒョウの傑作写真が撮れた。

5月は四国路を歩いた。

9月に移転1周年、10月に開院10周年を迎えた。

クリニックは移転後新患の数が増え続け、忙しい日々を送っている

内視鏡検査の枠を増やすためにパートのDRを増やした。

今年は、自分自身生まれて初めて入院を経験した。

1泊だったが、よい経験になった。

7月以降は、来年1月の写真展の準備に明け暮れていた。

今回の写真展はある意味で『いのち』の表現の集大成と位置付けている。

来年秋には久々に写真集出版予定である。

あれほど写真とアフリカに執着していたが、これが終わったら、もっと純粹に楽しむ旅にしたいと思うようになってきた。

仕事納め

2015/12/29

昨年の最終外来はインフルエンザが猛威を振るっていた影響でとても混んだ。

最終日は外来の担当だったので、どうなるだろうかと思っていたが、拍子抜けするほど少なかった。

今年は暖冬の影響で、風邪もインフルエンザも流行っていないし、ノロウイルスはぼちぼち増えてきたがそれでも少ない。

暖冬の影響は大きいことを実感。

終了後、薬局の人が挨拶にみえたが、感染症が少ないためにどのクリニックも患者さんが少なかったとのこと。

薬剤師さんは、こんなことは20年間で初めての経験と言っていた。

しかし、1月、2月に寒波が押し寄せると、その反動がでるだろう。

脳疲労の治し方

2015/12/07

仕事中、ときに外来の時は脳は常にフル回転し、1日80人以上の患者さんを診ると終わる頃には完全に脳疲労を起こしている。

脳疲労とストレスのために免疫系は低下してのどは痛み、自律神経系は乱れて体が冷え、動悸がすることも多い。

これを放置しておくとなりの日に残ってしまうので以下のメンテナンスを可能なかぎりおこなっている。

まずは3駅間のウォーキング。

歩くときは、基本的に歩くことに集中するために音楽はなるべく聴かない。

マンションに着くと10階まで階段を昇る。

これが自律神経はずいぶん安定させる。

食事は当然和食。

野菜中心で玄米である。

肉は鶏か魚のみで、果物は毎日食べる。

サプリとしてDHA、EPAと抗疲労物質であるイミダペプチドは毎日飲んでいる。

食事後は30分の半身浴をしながら、ゆっくり読書。

そして高周波治療器で1時間筋肉を緩めながらさらに読書をする。

なるべく騒音のない静かな環境でやるのがポイント。

テレビや音楽の音は邪魔である。

音楽を聴くなら音楽だけにしたらよい。

半身浴と高周波でさらに自律神経系は安定してくる。

ときに呼吸法やストレッチを行う。

パソコン作業、携帯・スマホを操作することは夕方までにする(夜は触らない)。

ブルーライトが神経系を興奮させるからだ。

これだけメンテナンスをすることで翌日に脳や免疫・自律神経系は回復し、翌日まで疲れが残らないようになった。

これは長い年月かかって会得してきた私なりの方法だ。

脳を酷使しているのに、こういったメンテナンスをせずに免疫・自律神経系を乱して感染症や自律神経失調といった症状が出現して受診する患者さんが実に多い。

そういった時、よくイチロー選手を例に出す。

彼は肉体を酷使しているが、いつもメンテをしているからけがをしないし、あの年まで活躍しているのだと。

清原選手はけがばかりだったでしょう。

頭脳労働をしているあなたは脳のメンテナンスをしていますか？

よく時間がないと言い訳をする人がいるが、そこまで追い込むようなやり方をしているのは得策ではない。

仕事中は全力でやるが、それ以外は少しペースダウンしてよい除隊をキープするか、なんでも徹底的に頑張っただけにしばらくダウンするか。

年をとるにつれて前者を選択するようになってきた。

### 救急対応

2015/12/06

先日帰宅時に駅の改札口をすぎた時、二十歳前後の若い女性が倒れているのが目に入った。

近くの人が「いまさっき崩れるように倒れた」と言っていた。

頭部は打撲していないようである。

「脳貧血だろう」と思って診察を始めたが、なかなか意識が戻らない。

脈はしっかりしていたが、あきらかにおかしい。

救急車がなかなかこないなので、診察を続けることにした。

駅員さんに懐中電灯を持ってきてもらい目を診るとあきらかに片方の瞳孔が散大している。

若い人だが、脳の異常だろう。

そう思った瞬間、意識が戻った。

しかし、あきらかに右に麻痺がある。

病的販社も出ている。

意識は部分的に戻ったが、発語もしないし、不穏気味である。

脳の血管性病変なのだろうか、それともてんかんに伴う一過性麻痺なのだろうか？

CT か MRI を施行すれば診断は難しくないのかもしれないが、何も診断器具がない状態で専門外の神経所見のとりかたを試されたような気がした。

ちょうどそのとき救急車が到着した。

連絡後、救急車が来るまでの20分ほどがとても長く感じられた。

あとを救急隊に任せ、彼女の回復を祈りながら岐路についたが、嘔吐+誤飲などがあったり、呼吸抑制が出ていたら厳しかっただろう。

### 暖冬の影響

2015/12/05

暖冬の今年は感染症が少ない。

インフルエンザはまだ患者さんがほとんどいない。

大流行を危惧されたノロウイルスも少ない。

当然風邪も少ない。

このままの状態が続くのだろうか。

おそらく12月後半になって寒くなってきたら一気に流行するのではないだろうか。

## 慢性前立腺炎

2015/12/04

会陰部の違和感に悩んでいる人が時々いる。  
ほとんど男性で、慢性前立腺炎？ではと言われることが多い。  
しかし、慢性前立腺炎自体よくわかっていないのだ。  
座位での仕事の多い人の宿命とも言われる。  
僕自身、この症状が悩みの一つだった。  
なんとか克服しようといろいろチャレンジしてきたが、やっとその原因が分かってきた。  
きっかけは運動の効果であった。  
お遍路で長時間歩いた後は、治ったのではないかというほどよかった。  
ヨガ系の股関節をストレッチする運動はあきらかに改善因子になっている。  
ところが、筋トレ系はまったく改善効果がないのだ。  
悪化因子は、長時間の座位だ。  
僕にとっては、長時間の外来がもっともよくないのだ。  
以上のことから、病態としては、骨盤底筋の凝りとうっ血だと分かってきた。

## 写真展情報 3

2015/11/16

本日は写真展のためし焼のチェックのために銀座に出向く。  
今回の写真展では150cmの写真が6点、130cmが1点、120cmが6点、その他全倍(90cm)と大全紙(61cm)のものが併せて38点の計51点を展示予定。

今日のチェックでは、一部焼き直しが出たが、8割はなかなかよい感じの仕上がりだった。  
今回の写真展が今までと違うのは、大きな写真展が多いこと、そしていのちがテーマなので捕食シーンなど厳しいシーンを多く出していること。  
しばらくぶりの写真展なので、ストックは多く、写真の大小、色彩、シーンのメリハリは過去最高だと思う。

いのちについて長年思索を重ねてきたので、文章も一味違ったものができそうだ。  
しかし、バリエーションが豊富なだけに、50点を展示した時に会場がどうなっていくのか、想像するのが難しい。

今回のテーマはいのち。  
私たちは、命といのち、2つの生命を生きている。  
われわれが命だと思っているのは、脳が創った幻影なのだが、あまりにリアルだ。  
いのちは、仏教でいうところの『空』。  
その世界観の中では生も死もなく、すべては変化し続けている。  
本質だが、あまりにも理解しがたい世界観である。

この両者の関係を写真と文章で表現したいと思っている。

**外来予約システム**

2015/11/15

移転して1年。

場所が大通りに面し、駅近になったせいか、まったく宣伝をしていないにも関わらず新患の患者さんが増え続けている。

先月の新患数は開院以来最高だった。

それに伴い外来の患者さんの総数も増えている。

10月ですでに1日平均100人弱。

これから風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行ってきたらかなり混雑することだろう。

やはり予約制の導入は必要が、導入するしないで一長一短がある。

導入するかを年内に決めるつもりで、いくつかの会社のシステムを吟味している。

**写真展DM**

2015/10/23

写真展のDMが出来上がった。

手違いがあり予定の6000枚が10000枚つくることになってしまった。

希望者に渡したりや富士フォトに送付したが、まだ6000枚あまっている。

今後使用予定の3000枚を除いた3000枚はお渡し可能な状況です。

希望者は、このサイトのボイス宛に「写真展DM希望」と書いて送ってください。

名前と送付先、希望枚数を忘れずにお願いします。

送料は当方で負担します。

**予約システム検討中**

2015/10/15

近くで流行っているクリニックは3時間待ちなど当たり前というところもある。

うちはそれほどでもないが、1時間以上お待たせすることは往々にしてある。

スタッフの充実、看護師による問診の導入、様々なシステム改良に取り組んでいるからこれくらいで済んでいるのであって、それらをしなければ待ち時間は今の1.5倍にはなるであろう  
しかし、それも増患により限界に近付いている。

私の希望としては、外来の質を落とさないようにすることを最優先したい（忙しすぎれば当然質は低下する）。

待ち時間の短縮やどれくらいで呼ばれるのかの情報提供も必要だと思う。

これらすべてを実践するには予約制しかないであろう。

そこで当院でも、その検討に入り始めた。

ただし完全なシステムは存在しない。

予約にしたって、急患がたくさんみえれば待ち時間は長くなるだろう。

とくにうちは腹痛の急患が多い。

そこで多くの急患にも十分対応できるような予約システムを検討している。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=28>

今日で開院10年

2015/09/30

今日では井上クリニックは開院10年になった。

明日は診療前に10周年のセレモニーを行う予定。

あっという間の10年だった。

たいへんなこともたくさんあったが、それも今はよい思い出。

成長の糧になった。

自分の目指すクリニックに一步ずつ近づくことができたのは、副院長をはじめいつも支えてくれるスタッフと家族のおかげである。

感謝の気持ちでいっぱいだ。

これからもよろしくお願いします。

今後の課題は、いかに質を落とさずに増え続ける患者さんにどう対応するかということ。

良い診療をすれば患者さんは増え続ける。

そうなると、質は低下する。

自らの精神的・肉体的疲労、それに伴う免疫低下と感染症との戦いにもなる。

診療時間を少しずつ短くし、スタッフを増員することで、皆が燃え尽きないように、質が落ちないように配慮してきたが、それでも混み過ぎた日は厳しかった。

自己管理(毎日3時間かけて運動・ストレッチ、食事や入浴、その他の治療を続けてきた)はますます進化していきださるが、年齢に伴う衰えは間違いなくやってくる。

進化>退化のバランスがいつまでもつだろうか。

いずれにせよ前広に診療体制の改革に取り組み続けるしかないであろう。

来年は大改革の年になるかもしれない。

井上クリニックも次なるステージに入っていく

2015/09/18

移転してから新患の患者さんが多い。

開院して10年、23000人以上の患者さんを診たことになる。

今後も患者さんの数は増えていくだろう。

内視鏡も年間3000件を超え、今のマンパワーでは限界になっている。

この10月1日で開院10周年になるが、今後はさらにシステムを改革していかないと、増患に対

応できなくなるだけでなく、皆が燃え尽きてしまう。

改革案について、模索が続いている。

### 写真展の準備状況

2015/09/17

写真展の打合せに銀座に出向く。

レイアウトを何度も考え、決まったのが 52 点の作品。

150cm の大きな写真が 7 点（自分の写真展では過去最多）。

120cm のものが 3 点。

その他 42 点。

当初 60 点余りの予定だったが、小さな組み写真をやめたので点数が減ってしまった。

スペースが小さいのでほとんどの場所が 2 段掛けになっている。

この組方も初めての試みになる。

デジタル写真がほとんどで、数点がフィルムからのもの。

画像をチェックしてもらい、一部写真を変更して、打ち合わせは終了した。

今回のテーマは『いのち』

ストーリーを持った配置にしたかったが、会場のレイアウトからそれは難しく、見栄え優先のレイアウトにするつもりだ。

この 8 年間、本格的な写真展はしてこなかったので、作品は写真展数回分たまっている。

「どれを出そうか」「あれも出したい、これも出したい」と贅沢な悩みを抱えている。

でも出し惜しみせずに、ベストバージョンをぶつけてみたい。

シーンだけでなく、色、輝き、愛といのちの輝きにあふれた写真展を目指している。

こうご期待。

### 写真展 DM 製作状況

2015/09/16

シルバーウィーク前なので外来が混んでいて、忙しい……。

合間を見て写真展の準備やら、クリニック改革の構想やら、常に頭がフル回転状態。

アフリカでの何も考えない、感じることに優先の時間が恋しくなってくる。

しかし、今年の夏は忙しすぎてアフリカは断念した。

写真展はレイアウトが固まり、今は DM の製作中。

いつもは通常のはがきサイズで写真も 1 枚のみを使用したものだったが、今回は初めて写真を 5 枚使った大きなはがきサイズのものした。

しかし、写真が複数になると色の具合やバランス、文字との関係でなかなか難しい。

何度かやり直しているが、まだ最終印刷までたどり着いていない。

今月末か 10 月初旬にはできると思いますので、ご希望の方、しばしお待ちください。

### 写真展の案内状

2015/08/27

写真展まであと5か月。

招待状のDMの原稿はだいぶできてきた。

いつもは写真1枚の平凡なものだったが、今回は大きなサイズで写真も5枚使用している。

9月中旬にはできるので、希望の方には早めにお送りします。

友人関係に配っていただけるのであれば、多めに郵送しますので、送付先、必要枚数を書いて、ボイスのコーナーに送ってください。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=29>

### Highly Sensitive Person (HPS)

2015/08/26

世の中には過敏すぎる人が少なくない。

敏感すぎると様々な化学物質に反応して、今の世の中かなり生き辛い。

そこまでひどくなくても、食品に敏感に反応する人は多い。

うちのクリニックにもそういった人が多数受診されている。

先日来た患者さんも過敏でガスが多いという訴えだった。

しかし彼女のふだんの対応を聞いて驚いた。

完全玄米採食、冷たいものはまったく摂らず、よく噛んでいるらしい。

パン・牛乳は摂取していないし、ストレスも多くない。

「完ぺきに近いですね。よくそこまでやっていますね」と話すと、「私はすべてに過敏なので」という。

「Highly Sensitive Personを知っていますか」というと彼女は驚いた。

この言葉を知っている医療関係者に初めて出会ったようだ。

なんと彼女はHPSを学び、海外にも勉強に行っらしい。

だからここまで徹底しているのだろう。

話を聴いていて、問題点が浮かび上がってきた。

そこまで徹底している彼女でも、体に良いものが敏感な人のお腹には決して良くないことに気づいていないのだ。

ふだんよく食べていてガスの原因になるものとして、キムチ（ニンニクと唐辛子）とごぼう（よく食べるらしい）が挙げられた。

一般論として体に良いとされているものでも、お腹の弱い人ではガスがたまったり排便異常の原因になる食べ物がたくさんある。

すべての人によい食物ははないのだろう。

それなのに、あれがよい、これを食べなさいと短絡的に決めつけている本があまりに多い。

### 診療のバランス

2015/08/25

不思議な症状の患者さんが受診した。

朝散歩するまでは調子が良いが、帰宅後からふらつくような脱力感が出て、1日中調子が悪いらし



い。

ふだんは他院で高血圧、糖尿病などで投薬治療を受けている。

その先生もおかしいと思い、病院での精密検査を薦めたが、検査結果は異常なしだった。

初めは血圧低下を疑ったがそうではなかった。

神経学的診察でも異常なし。

低血糖でもない。

とすると薬の副作用ではないか？

薬局で内服薬を調査してもらおうと、「どの薬もその症状が出る可能性は1%以下なので違うでしょう」との回答だった。

しかし、薬しか考えられないので、オーリングテストとキネシオロジーテストをやってみた。

これらは、合わないものを持つと力が抜けることを利用している簡易的な検査で、薬の副作用の場合けっこう当たる。

予想通り、糖尿病の弱い薬で反応がでた。

1週間休薬を指示したところ症状は軽快した。

やはり薬の副作用だった。

しかしここまで診断するのに20分以上かかってしまった。

この日はたまたま外来が忙しくなかったので（それでも半日で45人受診）時間をかけて診察し、原因が分かったが、忙しい日だところまでするのは無理である。

よい医療を目指すと診療時間が長くなる。

患者さんだけでなく自分自身の満足感も大きいのが、診れる患者数が制限され、経営を圧迫していく。

経営的に問題が生じれば、よいスタッフを雇うことが難しくなる。

そうすれば当然質は落ちていく。

外来が多すぎると精度が落ち、診断に対するねちっこさが薄れて見落としが増えていく。

自分自身も満足感を感じる事が少ない。

患者さんが増えていることは喜ばしいことだが、常にバランスを求め続ける難しさは年々増している。

だが、こちらも進化している。

「今日は上出来」という日が増えてきた。

だが、こうすればよかった、ああすればよかったと反省する日も少なくない。

**なぜ紹介状が必要なのか**

2015/08/07

今は一年で患者さんの少ない時期。

それでも午前だけで40~50人前後の患者さんが受診される。

だが、患者さんが多いと医師の診察時間ではどうしても問診が不十分になる。  
そこで診察前に看護師さんに問診をお願いしているが、これがとても役立っている。

しかし、急患がたてこんでいたり、外来数が多いと、看護師さんの問診も難しくなってくる。  
そのような日に、高齢で10種類以上の薬を飲んでいる方が、自己判断で転院してこられると收拾がつかなくなる。

「何でその薬のんでいるの?」、「診断は?」と聞いても、本人も理解していないので、問診していても時間ばかりが過ぎていく。

外来の持ち時間がどんどん伸びていき、周囲からもクレームが来る。

他の医師が出した薬であっても、私としては納得できなければその薬は出したくない。

しかし短い外来時間でその判断が難しいことも少なくない。

時間がないと、やむをえず同じ薬を出すことになるが、その都度「こんな医療でよいのか?」と嫌になってくる。

病状が把握できないとき、投薬の理由が理解できない場合（決して少なくない）、症状もなしに評判を聞きつけただけで転院してくるときは、時に「申し訳ないけど紹介状を書いてもらってきてください」と言うこともある。

そうでなければきちんとした医療が提供できないからだが、それが理解できない患者さんがいるので困ってしまう。

また医療側も、「紹介状は書かない」とありえない発言をされる人がいるのは悲しいことである。

#### 写真展の日程が決まる

2015/08/01

写真展の日程が決まった。

詳細は以下の通りです。

☆ 開催期間は2016年1月29日(金)～2月4日(木)の1週間。

午前10時～午後7時 最終日は午後4時まで 入館は終了10分前まで。

☆場所：富士フィルムフォトサロン東京（六本木 東京ミッドタウン）

☆タイトル サバンナ いのちの物語

☆約60枚の写真を展示予定。

#### 写真展 第2報

2015/07/27

多くの方々が、「写真展楽しみにしています」と言ってくださる。

ありがたいことだ。

僕としては久々の本格的な写真展である。

場所は六本木・ミッドタウンにある富士フォトサロン。

タイトルは『サバンナ いのちの物語』

来年1月頃の予定との通知はあったもののいまだ詳細については連絡がないのだが、少しずつ準備を進めている。

今回は久々の写真展なので多くの新作写真を出すつもりだ。

会場は狭いのだが、2段・3段重ねにして60点あまりを出す予定。

いつものように基本となるテーマは、『いのちの輝き』『親子の愛』『大自然の調和』だが、今までとは違って迫力のあるハンティングシーンもかなり出す予定だ。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=30>

今年の夏の取材は中止

2015/07/10

恒例の夏のアフリカ取材。

はじめは9月に行くために準備を重ねていたのだが、治安・費用の高騰・その他個人的事情も重なってやめにすることにした。

昨年もクリニックリニューアルで行けなかったので、2年続けて夏の取材はなしになる。

結局夏休みはとらずに、内視鏡の待ち患者さんがあまりにも多いので出勤することにした。

今後も今の激務が続く環境で、年に2回行き続けるのは、費用や体力面でかなりきついかも知れない。

しかし、行き続けないと活動が終わってしまうのも目に見えている。

悩ましいところだ。

とりあえず、費用や勤務体制などに変化が生じて行きやすい環境ができるまでは、アフリカ取材は年に2回にこだわらず、行けないときは次の写真集制作のための時間にあてようと思っている。

パンが好きなんですけど・・・

2015/07/09

逆流性食道炎や過敏性腸症候群など、お腹の弱い女性患者に「牛乳とパン」をやめてみたら、と話すと、まずは「パンが好きなのに・・・」という答えが帰ってくる。

たしかにパン食は手軽である。

患者さんの7~8割が朝はパン食である。

なぜパン食なのだろうか。

パンはアヘンのような中毒性があると書いてあるものがあるが、そんなことはないと思う。

僕が外来で2週間パンをやめるように話した患者さん（逆流性食道炎やガスがたまりやすい人）の8割以上はきちんとやめている。

簡単にやめられているのだ。  
やめることはそれほど難しくないはず。  
手軽なのと、お菓子感覚で食べているだけなのだろう。

お腹の弱い人にとってパンをやめた効果は絶大である。  
今日来た逆流性食道炎の患者さんも非常に強い酸分泌抑制剤を飲んでも改善しなかったのが、パンをやめて症状はほとんどでなくなっている。  
やめた人の8割以上で症状の消失・改善をみている。  
「パンが好きなのに・・・」と言う人もその効果に以後「食べようとは思わない」という。

パンには食欲増進効果（やめただけで体重が落ちる人がたくさんいる）、脳に対する悪い影響（認知症やパーキンソン病）なども危惧されている。  
また、パンの多くにショートニングというアメリカでは禁止になった悪い物質が入っている。  
パンによっては最悪の油・マーガリンまで入っている。  
それにマーガリンをぬって食べるなんて、薄い毒を食べているようなものだ。  
ショートニングやマーガリンなどのトランス脂肪酸は「少量なら大丈夫」と言っている人もいるが、明らかに体に悪いものを「少量ならよい」という気がしれない。  
メーカーの宣伝マンになっているだけだろう。

#### 牛乳をやめて背部痛軽減

2015/07/08

牛乳でガスがたまりやすい人は乳糖不耐症である。  
日本人では少なくない。  
そういった人が乳製品を多く摂っているとガスがたまったり下痢するだけでなく、腸に軽微な炎症をつくりアレルギーや痛みの原因になる可能性がある。  
僕の背部痛の原因は牛乳ではないか、と思って3週間やめてみた。  
症状は半減した。  
ゆがみや緊張も加味されているので完治ではないが、あきらかに痛みはなくなり、凝った感じだけになっている。  
先日来た患者さんは牛乳をやめただけで何十年も続いた頑固な関節痛が半減したようである。

#### 背部痛

2015/06/18

パンをやめて胸焼けがなくなり、ガスが減った。  
効果てきめんだった。  
だが、僕には残された課題がいくつかある。  
その一つが背部痛。  
疲れたり緊張すると背部痛が出る。

外来が終わるところにはほ毎日苦しくなる。

これが出ると疲労は倍増するが、出ない日は疲れ知らず。

体のゆがみや緊張などが関与しているし、痛みが筋肉性であることは間違いないが、ほかに原因が加味されているように思っていた。

何かミクロの炎症が関与しているのではないかな？

小麦や牛乳の害を書いた本をよむといずれも関節痛や頭痛の原因になると書いてある。

もしかしたら背部痛も食べ物かもしれない。

先日来た患者さんは長年悩んでいた背部痛が禁酒で改善したようだ。

僕は酒はのまないの、小麦でないとする牛乳かもしれない？

しかし、牛乳といっても飲むのはコーヒー、紅茶に入れる10ccくらい。

それ以上はガスがたまるのでのまない。

あと乳製品といえばヨーグルト1個だけ。

乳糖不耐（牛乳中の糖・カゼインをきちんと分解できない）があるのは間違いないので、少量とはいえ牛乳は腸でなんらかの悪さをしているはずだ。

その可能性を証明してみたいので、ここ数日牛乳をやめている。

背部痛は日に日に軽くなっているように思う。

ただ、まだあるのは事実。

2週間牛乳をやめて評価してみようと思っている。

### 内視鏡は混んでいます

2015/06/17

この時期、外来は多くないのだが、内視鏡検査の希望者は多い。

とくに潰瘍性大腸炎の公費負担の申請の時期なので、大腸内視鏡の希望者が多くなる。

今は胃・大腸ともに1か月以上の待ちになっている。

症状の強い人は緊急で対応しているが、それでも限度がある。

症状のある方、申請の書類作成が必要な方（潰瘍性大腸炎）は早めに受診してください。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=31>

### 鼓腸・腹満の対策

2015/05/20

お腹が弱く、ガスがたまりやすく、腹痛や腹満感が出やすい人に薦めたいことがある。

- 1) 早食いをやめること
- 2) 脂肪を摂りすぎないこと
- 3) 冷たいものを摂りすぎないこと
- 4) 乳製品を減らすこと。とくに牛乳はなるべく飲まないこと
- 5) パンは極力やめてご飯にすること

これをしっかり実践したほとんどの人が薬がなくてもお腹の調子がよくなっている。

お腹が弱い人の中で意識の高い人は1)~4)は気をつけているが、5)が盲点。  
ほとんどの人が気付いていない。  
とくにパン好きの女性（なんと多いことだろう）でこれらの症状に悩んでいる人は少なくない。  
ためしにパンを2週間やめてみることで、鼓腸や腹痛が軽減する人は少なくないのだ。  
もちろん2週間やめても関係なければ食べればよいのだが・・・。

それではパン以外の小麦は腹満などの原因になるのか？。

僕自身は、うどん、そば(小麦を混ぜている)、そうめんは許容範囲だが、焼うどんや焼きそばはだめ。

ラーメンもだめ。

ただ、これは油がだめなのか、小麦がだめなのか、相乗効果なのか、もう少し検討が必要だ。

**遺伝子組み換えをやりすぎたパン、免疫・自律神経系を乱す砂糖**

2015/05/17

連休後は忙しい診療に加え、写真展の準備も始まった。

それでも診療に支障がないように夜のPC作業はやめている。

以前だったら、午前2時、3時までPC作業をやっていたが、それでは体がもたないし、睡眠の質が悪くなる。

最近では、帰宅後はPCはほとんど使わず、11時に寝て、5時に起きる生活が当たり前になってきた。

そのほうが、あきらかに調子がよい。

また、砂糖とパンをやめてから、疲れが激減したように思う。

忙しい診療と写真展の準備で休む暇がないが、元気いっぱい。

どうもおなかの弱い人はパン小麦があきらかに体調不良の原因になるようだ。

そういった患者さんに2週間のパン絶ちを薦めているが、多くの方が「ガスが減った」「腹痛がなくなった」「排便が順調」と答えている。

もちもちの触感を追求するが故に遺伝子組み換えをやりすぎた今のパン。

お腹の繊細な人には負担になるようだ。

また、僕の場合、砂糖の摂りすぎやお菓子の摂取はあきらかに免疫低下につながり、風邪をひきやすくなる。

自律神経も乱れやすくなる。

これは血糖値の急上昇に伴うインスリン分泌とそれに伴う血糖急降下が自律神経を乱すのだ。

この両者をほとんど摂取しなくなってから、あきらかに体調がよくなったように思う。

**連休は土佐路を歩く**

2015/05/10

5月の連休は高知市から中村まで約140kmの道を歩いてきた。

初日は桂浜に泊まり、2日目は青龍時までの35km。

さすがに初日だったので疲れた。  
とても暑く、2. 5L飲んだがやや脱水ぎみになった。  
3日目は土佐・久礼までの35kmを歩く。  
前半は海岸沿いを歩く気持ちのよい道だったが、後半は土砂降りだった。  
4日目は朝まで雨。  
出発を遅らせて25km歩いて岩本寺まで。  
天候は回復して、気持ちよく歩けた。  
岩本寺の宿坊に泊まる。  
他のお客さんと相部屋だったが、快適だった。  
5日目は中村の手前まで、約35km歩いた。  
最終日は電車の時間まで時間があったので、往復約10km四万十川まで歩いた。  
たくさん話し、たくさん歩けた幸せな時間だった。

**久々の写真展 決定！**

2015/04/24

依頼による小規模の写真展はやってしたが、久々に本格的な写真展が決定した。  
場所は、六本木の東京ミッドタウンにあるフジフィルムフォトサロン。  
日時は来年の1月中旬頃。  
タイトルは『サバンナ いのちの物語』  
詳細は、決まりしだい掲示します。

僕が約20年前に写真家としてデビューしたのが、当時は銀座にあったフジフィルムのフォトサロンだった。  
この写真展が運命を変えた。

今回は、60歳になり、自分の目指すクリニックを創りあげた後の最初の写真展。  
新たな写真活動のスタートであるとともに、僕のいのちの表現活動の集大成となる写真展になる。

**グルテンは悪者？**

2015/04/22

グルテンは小麦に含まれるたんぱく質。  
このたんぱく質が遺伝子組み換えを繰り返すことで変化し、現在の小麦の多くは人体に有害な可能性が示唆されている。  
小麦の中でもとくにパンの材料となるパン小麦に毒性が強いらしい。  
これを問題なく消化する人もいるかもしれないが、このグルテンによって様々な炎症が体内に起きる可能性がある。  
一番は、鼓腸や排便異常、逆流性食道炎などの消化器症状であるが、頭痛や脳の炎症の結果起きるアルツハイマーやパーキンソン病、うつ症状や不安症、喘息や慢性甲状腺炎、関節痛などの一因と

してグルテンが疑われている（もちろん原因はそれだけではないが・・・）。しかし、グルテンフリー食で進行が抑えられたり、改善傾向を示す場合はグルテンが悪さしていることを疑ってよいはず。

僕も昔から鼓腸（ガスがたまりやすい）、胸焼け、鼻閉、不眠などがあった。それがどこまで改善するか、2週間グルテンをなるべく制限してみた（小麦は様々な食品に混ざっているので、完全フリーは無理）。

効果は、鼓腸と胸焼け完全消失。

鼻閉は半減。

不眠は軽減した。

多くの方が手軽ゆえに食べている小麦製品、とくにパンだが、実は安易に食べないほうがよいかもしれない。

消化器症状や慢性痛、原因不明の症状で悩んでいる人は、まずは2週間グルテンを極力減らしてみたらよいのでは。

もし、それで改善しなければ、2週間の乳製品絶ちをおすすめしたい。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=32>

### バク・ジョコビッチとグルテン過敏症

2015/04/16

テニス好きの家内と息子との影響で僕も時々テニスを観る。現在世界NO1のノバク・ジョコビッチだが、彼は以前よく試合中に体調やメンタル面で崩れることが多かった。

当然、NO1にはなれなかった。

その不調を乗り越えたのは、ある医師の指摘だった。

あなたはグルテン(小麦のタンパク成分)に過敏ではないか？

調べると、グルテンだけでなく、乳製品とトマトにもアレルギー反応が出た。

それらをやめることで、体はあっという間に引き締まり、体調を崩すこともなくなり、メンタルも安定した。

そのエピソードを書いた本『ヨコビッチの生まれ変わる食事』を読んだが、とても興味深かった。

実は日本人にもこのグルテン過敏症が少なくないように思っている。

ガスが多い、排便異常、鼻閉、疲れやすい、口内炎がしやすいなどの症状が続き、原因不明の人



は2週間グルテンをやめてみたらよい。

僕もグルテンに経度過敏である。

2週間パン、パスタ、そば以外の麺類をやめてみたが、ガスが減り、胃もたれ、胸焼けなどがなくなり、口内炎もできなくなった。

#### 日記復旧

2015/04/15

サイトが不調で、日記の書き込みがしばらくできませんでしたが、本日復旧しました。

#### 報道写真展

2015/03/29

日本新聞博物館でやっている2014年報道写真展を観に行った(今日が最終日)。

御嶽山噴火時の生存者の写真や浅田真央のソチ五輪・フリーの演技後の涙の写真など、素晴らしい写真が多く、まさに一瞬を切り取る写真の力を感じた。

デジタルの時代になり、写真の価値が下がったように言われているが、デジタルだからこそ高感度や高速シャッターが可能となった。

それによって写真表現の可能性が増えたとし、画質も向上した。

だからこそ従来のフィルム時代の写真を越えた写真を撮り続けなければ時代遅れと言われてしまう。

同じ施設の上でやっていた岩合光昭写真展『どうぶつ家族』も併せて観てきたが、シーンは良いのだが、古いフィルム時代の画質の悪い写真が多く、もったいない気がした。

#### 還暦同窓会

2015/03/28

池袋でひらかれた高校の同窓会に出席した。

全員が60歳になった3月末におこなわれた還暦同窓会である。

担任の先生も85歳になられているが、とても若々しく、お元気で、参加して下さった。

クラスのほぼ2/3である30人あまりが出席し、その出席率の高さに驚いた。

1~2年に一度会っている仲間もいれば、卒業以来42年ぶりという人も何人かいた。

「一人一分で自己紹介」という幹事の言葉だったが、みなしゃべることしゃべること……。

3時間の一次会の2/3位が自己紹介時間となってしまった。

だが、みな話がうまく、昔を思い出しながら、皆の近況に聴き入った。

還暦なので、多くの仲間が定年後再就職していたり、リタイアを考えていた。

同じころに開業した内科医の友達は「借金も終わり、子供たちも一人立ちしてきたので、もうそろそろ仕事をやめたい」と言っていた。

僕の場合、クリニックをリニューアルしたばかりだし、子供も小さいのでリタイアはまったくありえない。

クリニックの仕事はむしろ増え続けている。

心身の限界を感じながらも、乗り越え続けているので、まだまだいけそうだ。

心身を鍛え続け、何歳まで続けられるか、挑戦あるのみ、と思っている。

たいへんだが、リタイアを考えなくて済むことはとても幸せなことだと痛感している。

### 糖質制限食について

2015/03/27

糖質制限食の有効性をうたった本が続々と出ている。

でんぷん・砂糖を極力減らして、カロリーの主体を脂肪で摂るというものだ。

その効果を勉強するために多くの本を読んでみた。

書かれていることで共通するのは、でんぷん・砂糖を極力控え、そいのかわり脂肪や蛋白をしっかり摂り、多くの野菜を摂ること。

脂肪として良いのは植物性としては、オリーブやココナッツ、エゴマ、シソなどで、その他のコーン、キャノーラ、ナタネオイルなどはなるべく減らすべき。

最悪なのは、水素添加した、マーガリンやショートニング。

果物は、よいという本もあれば、糖分が多いのでなるべく減らすというものもある。

その理論の根底をなすのは、糖は肥満の原因となり、それがインスリン抵抗性を生む、ということ。

インスリン抵抗性（内臓脂肪によってインスリンの効きが悪くなる状態）により上昇した血糖が、糖尿病や高血圧、癌や認知症などの原因になるとの説である。

われわれの遺伝子は、穀類や砂糖を食べるようになった最近の状況に適応できていないというのだ。

一面では正しいと思うが、そのまま鵜呑みにはできないと思っている。

人間はそれほど一様ではなし、進化とは思った以上に早いものだ。

人類は穀類には適応している人が増えているはずだ。

砂糖はほとんど必要ないだろうが・・・。

体系的に太り気味の人で脂肪食を食べてもほとんど消化器の異常を訴えない人もいれば、やせ形で脂肪食によってすぐにお腹の不調(下痢、鼓腸、もたれなど)

を訴える人もいる。

太り気味で糖尿病の人には、糖質制限は良い方法だと思う。

しかし、やせ気味で消化器が弱く（脂肪の多い食事が合わない）、血糖が正常な人に上記の方法が必要なのだろうか。

僕は、お腹が弱く（オリーブオイルやココナッツオイルだって下痢や鼓腸の原因になりやすい）痩せていて、糖尿病のない人は、脂肪の量を減らす分、でんぷんで補うべきだろうと思っている。

その際、摂ってよいのは、糖質でも吸収の遅いもの。

玄米やそばはよいと思う。

砂糖、白米、パン（糖質の問題だけでなく、多くのものに最悪の脂質・マーガリン、ショートニングが入っているはあまり好ましくない。

肉・魚・卵も食べ過ぎなければ構わないが、牛乳は少なめのほうがよいと思っている。

糖質制限をすべきでないのは激しい運動をしている人。

脂肪を分解できる量には限界があり、脂肪をたくさん摂れば下痢してしまうので、当然穀類で補わなければカロリー不足になってしまう。

その際、おすすめは米。

マーガリンやショートニングの入っているパンなどは若い人でも控えるべきだろう。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=33>

### コナッツオイル健康法①

2015/03/09

ココナッツオイル健康法が話題になっている。

アフリカに行く前に新聞で見て、とても興味を持った。

以後分厚い翻訳本を2冊読んで勉強するとともに、自分でもココナッツオイルプリング（口に15～20分含む）を実践している。

（調理に使ったり、飲むのは、脂肪食で下痢しやすい僕にとってはハードルが高く、徐々に始めている）

ココナッツオイルにはさまざまな健康増進効果があるが、ここでは認知症であるアルツハイマー病の予防効果について書いてみたい。

脳のエネルギーのものは糖とケトンである。

ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は血中ケトンを増やす作用がある。

通常は糖が脳の栄養源だが、糖はその値が高すぎると、脳に炎症を起こすという問題があるのだ。高血糖を繰り返すことでおきる炎症の持続が、アルツハイマーの原因の一つとも言われ、糖尿病の人、太った人、でんぷんや砂糖を多く摂る人はアルツハイマーになりやすいことが指摘されている。

よって、中高年は食事から糖質を減らし、脂質を増やす必要がある。

脂質の中でとくによいのはココナッツオイルや魚油、植物性ではオリーブオイルと言われている。とくにココナッツオイルをとると血中ケトンが増え、脳の炎症が抑制されることによってアルツハイマーの予防効果が期待されている。

もう一つの機序は、口腔内の歯周病菌などを殺菌する作用。

中鎖脂肪酸には強い殺菌効果があるらしい。

歯周病菌は、口腔内の傷から血中に入り脳に定着し、炎症を起こす可能性が示唆されている。

脳の病巣からこれらの菌が発見されるからだ。

この炎症がアルツハイマーやパーキンソン病の一因になっている可能性がある。

よって、ココナッツオイルを調理に使うか、飲む、さらにはオイルプリングを併用することでアルツハイマーが予防できる可能性があるらしい『ココナッツオイルで今すぐアルツハイマー病をストップさせよう』 ブルース・ファイフ著。

僕自身の使用経験

今まで約2か月オイルプリングを実践しているが、まだ短期間なので脳への影響は分からない。

ただ口腔内の殺菌効果のためだろう、月に1度くらいできる口内炎がまったくできない。

外来後によくおきる咽頭痛（疲れと乾燥によって口腔内細菌・ウイルスの増殖に伴う）もほとんどない。

よく鼻の中にできていた吹き出物も出てこないことからしても、あきらかに殺菌効果はあるのだろう。

やっと体調が元通り

2015/03/07

アフリカから帰国して3週間。

長期の移動に伴う身体のゆがみがやっととれ、日本の気候にも体がなじんできた。

いつも、帰国後はゆがみに伴う背部痛に苦しむ。

ただでさえ仕事が立て込んでいるのに加え、この背部痛があると外来も内視鏡検査も倍疲れる。

体調がよくなるとともに運動を増やしている。

先日は仕事も早く終わったので、綱島から自宅のある横浜まで5駅間を歩くことにした（いつもは途中下車して白楽から3駅間歩いている）。

所要時間は休憩なしで1時間50分。

少し寒かったが、足の衰えは感じなかった。

しかし、硬くなってしまった関節は硬いまま。

そろそろ今までの運動の量と質に戻していこう。

3週間のブランクで衰える身体

2015/02/18

帰国して1週間。

アフリカでの強烈な暑さ、反対に帰国後の寒さ。

この温度差に加え、今回は今まで以上に神経を使う旅だったので、さすがに疲れて自律神経が乱れ、帰国後は一段と寒さが身に染みていた。

おまけに帰国後の過酷な仕事。

珍しくこの1週間、時間があると寝てばかりで、ウォーキング以外あまり運動をするに気にもなれなかった。

今日久しぶりにヨガのクラスに出て、唖然とした。  
なんという体の硬さ、そして筋力低下・・・・・・・・。  
たしかに1年間アフリカに行っていなかったということは、途切れずに1年間運動を続けていたということ。  
ところがアフリカでは、多少運動しているといっても歩く距離も短いし、本格的な筋トレもしていなかった（やっていたのは腕立て程度）。  
このブランクは思いのほか大きかった。  
3週間さぼるとここまで悪化するのか・・・・・・・・。  
たしかに帰国後は、背部痛、骨盤後傾、体の冷えなどを感じ、あきらかに疲れやすくなっていた。  
これは単純な疲労ではない。  
身体の硬直とゆがみ、そして筋力低下が深くかかわっている。  
身体とは、サボらずメンテナンスし続けなければならないやっかいなしろものなのだ。  
まあ焦らず運動を再開していこう。

アフリカから帰国

2015/02/17

帰先日アフリカから帰国した。  
今回は60歳になって初めてのアフリカ。  
新クリニックになって初めて、そして1年ぶりのアフリカ。  
今回からドライバーも変えた。  
様々な意味で今後を占う旅だと思っていた。  
結果としては、とても厳しい旅だったが、今後の方向性に対して学びが多かった。

滞在した11日間雨がほとんど降らず、暑く乾燥した日々が続いた。  
この時期、雨がンツツウ地域に降れば、ヌーが集結してくる。  
雲が多いと寒く、肉食獣の活性も落ちない。  
ところが暑すぎるので肉食獣たちは寝てばかり。  
ヌーも初日のみ集まっていたが、すぐに雨が降った地域に移動してしまった。  
通常ならこの滞在期間だと4000回くらいシャッターを切るが、今回は半分くらいしか押せなかった。  
それだけチャンスがなかったのだ。  
これほどライオン、チーターが撮りにくいサファリも久しぶりだった。  
ヌーもだめ、朝日・夕日は全滅だった。  
しかし、この悪条件でも何かしら撮るものはあるはず。  
「それを逃さないぞ」と気合を入れ続けた。  
その結果、ヒョウは傑作写真が何枚か撮れた。

それらの写真は、ごく少ないチャンスを読みと技術でもぎぎとった感じだった。

初めてワイルドキャットをよい光の中、アップで撮れた。

ゾウのよい写真も何枚かゲットした。

チャンスは極端に少なかったが、ほぼノーミスで撮るべきところは撮ってきた。

1年ぶりでも腕は落ちていない。

どんな悪条件でもただでは起きないという姿勢は衰えていない。

いつもは条件が悪いと、自然とぐちが出たり、集中が切れたりしていたが、今回からは決してぐちらない、集中を切らさないことを肝に銘じて取組み、90%くらいはできたように思う。

まだまだ進化できそうだ。

今回の旅では、ソツツウの良さと難しいについてさらに深く学んだし、セレンゲティーでの撮影の難しさ・奥深さについても学ぶことができた。

今後の体制づくりについても示唆に富むことが多く、60歳からの再スターとしてはとても学びの多い旅になったように思う。

#### 55度目のアフリカ取材

2015/01/29

明日、1年ぶりのアフリカに向けて出発する。

今までは年に2度、夏と2月前後で行かせてもらっていたが、昨年の夏はクリニックの移転で忙しく、夏休みはほとんどとらなかったのがアフリカには行けなかった。

1年ぶりだと気持ちも新鮮だ、

今回は55回目のアフリカで、6度目のタンザニアの旅。

セレンゲティ国立公園に2泊し、その後ソゴロンゴロとの境界にあるソツツウに8泊する予定だ。

ヌーの出産とそれをめぐる物語を撮影したいと思っている。

行くのは楽しみである反面ストレスも多い。

ふだんより休診が多少増える分、患者さんには迷惑をかけている。

留守の間、副院長やスタッフにも負担をかけているし、家族にも心配をかけている。

それを思うと、「ここまで無理をして行かなくてもいいじゃないか」と思うこともしばしばである。

いつも心苦しい思いで旅立っているが、それでも通い続けるのは、生命の表現者を目指す僕としては、さらなる高みを目指す責務があると思っているからだ。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=34>

#### 風邪の予防と治し方

2015/01/06

今日が僕の今年最初の外来日。

年末は忙しく、インフルエンザも猛威を振るっているので「混むかな」と思ったが、予測は外れた。

70人弱で少ないくらいだったが、風邪が治らずに受診する人が多かった。

それらの人に伝えていることがある。

それは初期に安易に風邪薬を飲むなということ。

僕は若い頃風邪をととてもひきやすかった。

研究を重ね、早く治る秘訣を見出したので披露したい。

僕が風邪をひきやすかったのはいくつかの理由が重なっていた。

- 1) 体質的にのどが弱く、鼻粘膜、咽頭粘膜が乾燥しやすい
- 2) 鼻閉に伴う口呼吸でのどに炎症がおきやすい
- 3) 過食
- 4) 運動不足
- 5) ストレス・過労
- 6) 睡眠不足
- 7) 安易な感冒薬の内服

これらが複合的に風邪をひきやすくし、また治りにくくしていた。

今では風邪をひきそうになってもだいたいが一晩で治る。

たまにはひくが長引くことはこの3年では一度もない。

それぞれの対策について書いてみよう（インフルエンザなどではなく、あくまでも普通の風邪の対策です）。

- 1) 睡眠時の加湿がとても重要である。室内に洗濯物を干し、空気清浄機をつけて寝ている。
  - 2) 鼻粘膜にクリームを塗ること。時にステロイドの吸入。ネルネルという口に貼るテープの威力は絶大 空気清浄機も効果あり
  - 3) 過食は間違いなく免疫力が低下する。また、感冒の前に必ず無償に甘いものがほしくなる。これを前兆ととらえること。その時、過食やお菓子類を多めに摂取すると風邪をひく。小食にし、どうしても甘いものがほしい時は果物のみにする。人工物は免疫を微妙に低下させる。
  - 4) 運動不足だと老廃物がたまりやすく、風邪をひきやすくなる。
  - 5) ストレス・過労も当然免疫低下につながる。
  - 6) 睡眠不足も同様だ。
  - 7) 薬物使用について
- ①感冒薬に入っている抗ヒスタミン薬は咽頭や気道を乾燥させ、咽頭痛を治りにくくするので、鼻炎がひどい時や痰が絡む咳以外には内服しないこと

②抗生剤は細菌性炎症を疑わせる特殊な場合を除き、腸管免疫を低下させ、逆効果。

とくにメイアクト、フロモックスは通常量では上気道の細菌感染にも効果なく、マスタベーションにすぎない。

クラビットも上気道感染には使わないほうがよいと思っている。

③鎮痛解熱剤は初期には使うべきではない。

熱が1度上がるごとに免疫は数倍強化される。

熱は味方なのだ。

解熱剤によって熱が下がっても、それは治したことにはならず、体温を上げる必要性のある時は、再び発熱する。

これは体が熱を出すことを欲しているのだ。

たとえばインフルエンザの場合、38.5度でウイルスの増殖はとまる。

もし使うとしたら、高熱が続き、痙攣が誘発されるような場合や体力喪失が顕著な場合くらいだろう。

僕は昔2度解熱剤を使ったが、頭痛はとれても相対的に楽にはならなかったもので、この30年間一度も使っていない。

風邪の初期に使うのによいのは漢方だ。

初期の葛根湯や桂枝湯は劇的に効果がある。

ちょっと飲むタイミングを逸したら、ひたすら保温・加湿、小食、十分な睡眠を心がけるしかない。

この時期に多少対症療法で感冒薬を飲むのはやむをえないだろう。

## 1年の計

2015/01/04

「1年の計は元旦にあり」というが、特に今年は還暦という節目の年。

この1年をどう過ごすのか。

いつもと違ってあまり考えられない状態が続いている。

新クリニックを立ち上げて4か月。

移転前後でがむしゃらに働いてきた。

クリニックも軌道に乗り、落ち着いて来たので今少し虚脱感を感じているのだろう。

読書にもあまり身が入らず、家では早く寝てしまう。

達成感の後のしばしの休息の時なのだろう。

しばらくするとまた意欲が湧いてくるはず。

1月末から58回目のアフリカの予定。



ここ数年この時期はタンザニアを訪れているが、今回もタンザニアに行く予定である。  
ケニアは自然が荒廃しすぎてしまった。  
今回も一人旅なので現地ではじっくり考える時間がある。  
サバンナの風に吹かれながら、1年の計を考えてみたい。

井上家 年末年始の旅 4

2015/01/02

1月2日、朝6時に起床。  
洗面所に置いてあった洗面器の水が凍っていた。  
隙間だらけの部屋だったので寒いはずだ。  
6時半からのお勤めに参加。  
お屠蘇をいただき、朝食。  
8時に宿を出る。  
外は一面の銀世界だ。  
今日は歩いて下山の予定だったが、積雪のために断念した。  
雪も降り続けているため、バスとロープウェイで下山。  
下界では雪はわずかで別世界だった。  
800mほどの高低差でこれほどまで違うのか。  
そういえば、宿坊でお世話してくれるお坊さんたちの手がしもやけで腫れあがり、いくつもの亀裂が生じていた。  
高野山での修行の厳しさを思った。  
こういう生活を続けるのは、軟弱な生活に慣れきった僕には無理だろうが、普段あまりにも便利で快適な生活に慣れ過ぎていることは自覚しておいたほうがよいだろう。  
時には都会生活では味わえない不便な生活を体験するのも必要だろう。  
南海電鉄で堺市に向かい、市役所の展望台から大阪の景色を見て、古墳群の周囲を歩き、夕方に大阪城見物。  
夕方の新幹線で帰路についた。

今回は高野山を登り、奥の院でお参りをすることが目的。  
疲れたが、井上家らしい年末年始がおくれたと思っている。  
これも計画・準備すべてをしてくれた家内のおかげである。

天候にも恵まれた。

1日ずれていたら積雪で登れなかつたろう。

井上家 年末年始の旅 3

2015/01/01

1月1日 あけましておめでとうございます。

井上家、今年の正月は高野山。

朝5時半起床。

6時半からの朝のお勤めに参加し、お屠蘇を頂戴し、朝食。

朝食も心のこもったすばらしいものだった。

9時に不動院を出て、まずは金剛峰寺、ついで今回の目的であった奥の院でお祈りを済ませる。

これで井上家の四国一周歩き遍路も完結した。

家内も息子もよく頑張った。

感無量であった。

次に歩き遍路に行くのはいつだろうか

家内とは、いつか二人で1県ずつ4回に分けて行こうと話している。

それまで体力を維持しなければ・・・・。

今日は朝から雪のため、高野三山・女人道コースを歩く予定だったが断念。

午後3時に今日の宿である宿坊・宝善院に到着。

昨日の不動院と違ってここは宿坊らしい所だった。

すべてが簡素。

しかしそれだけに今日の寒さには参った。

部屋では炬燵からまったく出られない。

ストーブをつけてもあまり暖かにならない。

寝る時も炬燵に足を入れてないと眠れないほどだった。

外は完全に吹雪状態。

厚着をして寝たが、寒さで何度も目が覚めた。

<http://cb.2ndfactory.ne.jp/inoue/diary.cfm?p=35>