



# 学校だより 12月号

文京区立第一中学校 令和4年12月20日(火)

## 自然治癒(再生)

校長 田島佳子

再生：失われていたものが元に戻ること。

自然治癒：人間がもつ生命力そのもので、失われたバランスや機能を取り戻すこと。

自然治癒力には、再生機能と免疫機能がある。

先日、朝の通勤途中の駅構内において、朝方降った雨が吹きこんでホームが濡れていたのに気がつかず、滑ってしまいました。咄嗟についた膝と壁に頭部をぶつけるのを防ぐためにとった無理な姿勢から、左足の膝蓋骨と右の肋骨を骨折してしまいました。近くの病院でレントゲンを撮ったら、入院と手術が必要との診断で大きな総合病院に転院しました。同じレントゲンを見ての診断は、全く違うものでした。少し前までは、確かに手術ですが、今、この状態の骨折では、あまり手術はせずに「自然治癒」させることが多いとのこと。1週間後にもう一度レントゲンを撮って、変わりがなければそのままいきます、という診断でした。骨折した時にかなりの内出血があったので、中で血が固まって骨が再生するのを妨げないように、それを取り除く処置をしてくれました。そして着脱ができるマジックテープ式のギブスを膝に装着し、肋骨用のサポーターで固定しました。1週間後のレントゲンでも特に問題はありませんでした。「自然治癒でいけそうですね。」の言葉でほっとしました。そうはいつでも完全に骨が再生するまでには2か月から3か月はかかるそうです。

最近、よく免疫機能を高める食品や生活習慣、体操、補助食品などコロナ禍でも元気に過ごすために様々なものがでてきています。指先などをけがした時も、以前とは異なり、体が傷を治す力を引き出すパットを貼るようになりました。人が本来持っている再生する力や免疫機能を活かす考え方が主流になってきているのかもしれない。

確かにもし手術をしていたら、おそらく1か月の入院とリハビリで職場への復帰には2か月近くかかったことと思います。医者判断と適切な初期処置のおかげで、骨折をしたその日のうちに簡易ギブスはつけておりましたが、松葉杖なしでゆっくりですが、家の中では歩けました。一週間後にはラッシュ時を避けてではありますが、自力で交通機関を使って出勤することもできました。今は、階段の昇降は、まだ以前のようにはいきませんが、歩くのは、だいぶ戻ってきています。無理をせずに本来、体が持っている力を信じて、体の声を聴きながら少しずつ普段の生活に戻しています。動きながらですので、リハビリも必要ないでしょうと2週間目の診断で言われました。その時に見たレントゲンには、割れていた骨にかすかに白い雲のようなものがかかっているように見えました。

骨の再生の始まりです。人間がもつ生命力そのものにふれて、圧倒的な自然や神秘的な現象を目の当たりにしたときに感じる畏敬の念を抱きました。





12月5日の朝礼で冬至について話をしました。日本には春夏秋冬という4つの季節がありますが、ひと月を二つに分けた二十四節気というのもあります。12月の前半は大雪、後半は冬至です。日が沈んでからの時間が一年で一番長い日を冬至の日としています。今年は22日です。冬至は太陽の力が1年で一番弱くなる日と考えられています。次の日から徐々に太陽の力が強くなっていくことから翌日の23日は復活の日ととらえられています。復活に備えて冬至の日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといふ風習があります。かぼちゃは、夏の野菜ですが、日持ちがよく、ビタミンが豊富です。体に良い野菜とされています。また、ゆずは、さわやかで強い匂いがします。邪気を払う匂いとされています。生活習慣の変化でなかなか今はゆず湯に入ったりしないのかもしれませんが、日本人が大切にしてきた風習を伝えたいと思い、朝礼で片手にゆずを持って話をさせていただきました。



いのちと心の授業 11月25日 1年

高齢者疑似体験 11月18日 2年



落語 12月9日 1.2年

薬物乱用防止教室 全学年

納税 学校表彰



12月10日



茶道教室 12月16日 1年

百人一首 12月20日 1.2年、5組

