

ほほえみ 第101号



4月というのに雪が降ったり、すんなり春にはなっていないませんが、雪自体も淡雪ですぐに消えてくれそうです。ほほえみ読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。今上天皇の退位、年号の変更もあり変化の大きな年のようですが、良い意味での変化であることを祈っております。

マインドフルネス

約5年ほど前から、米国では、マインドフルネスがブームのようです。マインドフルネスの先駆者はジョン・カバット・ジン博士で1970年代から禅を現代社会の中で実践する活動を開始し、1990年代に『マインドフルネス・ストレス軽減法』を著した方です。彼の書物は、大変素晴らしく、禅の問答のような本は国内にも多くあるのですが、実践をこれだけ掘り下げて書いてあるものも少ないのではないかと思います。

米国でマインドフルネスがもてはやされている背景には、マインドフルネスを企業活動に導入して、自由な発想を得、創造性の高い成果に結びつけるという実利的な側面があるようですが、勿論、マインドフルネスは企業戦士の創造力を高めるのが本質ではありません。そういったことも、可能かもしれませんが、マインドフルネスの本質は、目的を離れること、すなわち、“何もしないこと”なのです。

マインドフルネスに到達するために、様々な瞑想法が取り上げられており、『マインドフルネスストレス低減法』では、

- ・ 呼吸瞑想
- ・ 食べる瞑想
- ・ ボディー・スキャン
- ・ ヨガ瞑想
- ・ 歩く瞑想
- ・ 慈悲の瞑想

などに関して、その実践法が記されています。これは、読む本であると共に、行動する本であるとも言えましょう。簡単ではないかもしれませんが、取り組む価値があると思います。

一例として、食べる瞑想とは、三粒の干しぶどうを、最初は観察して、触れてみて、匂いを嗅いでみて、噛んで見て、飲みこんでみて・・・と、一つひとつのプロセスを大切にしながら味わうというものです。この食べるとか、呼吸するとか、座る、歩くというのは、人間の基本動作ですが、これをマインドフルに行うと、見えてくるものがあるということです。

マインドフルネスも、是非、がん・マインド・プログラムに含めたいと考えています。マインドフルネスが得られることの方が、最終的には、大きいことではありますが、診療の中から臨める範囲で、まず、ご紹介していきたいと思います。



ジョン・カバット・ジン教授（Wikipediaより）

大阪国際がんセンター訪問

先月、研究打ち合わせで大阪国際がんセンターに行ってきました。新幹線乗り継ぎで行ってきたのですが、飛行機往復の距離ではないかと言われました。この辺りまでが、新幹線往復の限界かもしれません。

大阪国際がんセンターは、新病院を建て替えたところで、真新しい病院が、大阪府庁、大阪城に隣接して建っています。西日本の代表的ながん専門病院です。とんぼ返りだったので、大阪城も通天閣も道頓堀にも行っていません。新幹線、地下鉄乗り継ぎなので、いわゆる大阪らしさは特に感じませんでしたが、洗練された街を歩いてきた感じです。

共同研究者の井岡先生の診療も見学させていただきましたし、彼が今取り組んでいる「肺がん教室」の概要も伺うことができました。何らかの形で、参考にさせていただきたいと考えています。



大阪国際がんセンター

春の花木

我が家には、大きな桜はありませんが、春に咲く花木として、ジュンベリー、ミツバツツジ、エゴノキを植えています。ジュンベリーもエゴノキも、本来は白い花が咲くものなのですが、ピンクの花が咲く品種を取り寄せているので、これは何の花なのか……と、ご近所の方、道行く方に質問されることもあります。

順番的には、ジュンベリーが最も早く咲き、お花見の少し前ごろに満開になります。本来は実もなるのですが、白花品種と違って、実がなりにくいようです。近所の雀も楽しみにしているようなので、人間の口には入らず、味はよくわかりません。



MEMO

4月のがん化学療法科の予定

4月2日	診療応援(平出先生)
4月9日	診療応援(工藤先生)
4月16日	診療応援(平出先生)
4月23日	診療応援(工藤先生)
4月30日	診療日

新渡戸稲造記念メディカル・カフェの再開時期は、現時点で未定です。



盛岡の桜の開花予想 4月19日
皆さまは、どちらにお花見に行かれますか？