

童謡詩人 金子みすゞを訪ねて

山口県長門市の金子みすゞ記念館を町同推協の研修で訪れました。

大漁

朝やけ小やけだ

大漁だ

大ばいわしの

大漁だ

浜は祭りの

ようだけど

海のなかでは

何万の

いわしのとむらい

するだろう。

浜辺でお祭りのように大漁を喜ぶ人びとの姿を見ながら、その裏の世に隠されている海の中の魚たちの悲しみを見つめたやさしい詩です。このようなやさしい詩を書いたのが、金子みすゞです。

童謡詩人金子みすゞは、明治36年に山口県仙崎（現長門市）に生まれ、詩人から「若き童謡詩人の中の巨星」と称賛されました。生涯に500編余りの童謡を書き残して、昭和5年に26歳で世を去りました。

この世のすべてにあたたかいまなざしを向けたみすゞの作品は、多くの人の心に深い感銘を呼び、今、驚くほどの速さで日本中に、そして世界へと広がっています。

わたしと小鳥とすずと

わたしが両手をひろげても、
お空はちつともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう
地面をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすつても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう
たくさんなうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

みすゞは「すずと、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。」といっています。

自分と他人とのちがいをそれぞれ主張することなく、お互いのちがいを認めあうことで、お互いの人格を大切に、個性を認め、尊重し、尊厳を守ることを伝えており、誰の心にもやさしさやあたたかさを響かせています。

もう一度、みすゞの詩を静かに読んでみてください。

みんなの人権セミナーのご案内！
テーマ 世界の旅から人権を考える

講師 中尾 和則さん

（鳥取地球人クラブ 代表）

とき 11月19日（木）

19時30分～21時

ところ 役場・大山支所

☎ 0859-53-3311

Health

診療 所待合室 睡眠薬と記憶

大山口診療所 所長

久野 淑枝

皆さんの中には、睡眠薬を飲むとボケると誤解しておられる人はいませんか。

睡眠薬はボケるという理由で服薬を恐れる患者さんがおられます。これは、睡眠薬の副作用である「記憶障害」と「認知症」とを混同している為と考えられます。

「睡眠薬による記憶障害」と「認知症」とは違います。

患者さんのいう「ボケる」とは認知症のことを指していますが、認知症とは「後天的な原因で脳の機能が低下し、それまでに身に付けた記憶力や判断力などが損なわれる病気」と定義できます。

実際に睡眠薬が認知症のリスクを高めるかどうかは関心の高い問題だと思えますが、短期間の投薬で発症するという証拠はなく、神経学的にも発症との関連は考えにくいものです。過度に認知症を心配する必要はありません。それよりも不眠症を放置する方がQOL

に悪影響を及ぼすといえます。

睡眠薬で認知症が起こるというイメージができあがったのはなぜでしょうか。それは、睡眠薬で一時的に起こることがある記憶障害を認知症と取り違えたためだと考えられます。睡眠薬が障害する記憶はエピソード記憶といい、これは物事を実行できるが実行した記憶がないという状態です。本人が覚えていなくても行動自体に異常はありません。しかし、認知症の場合は、出来事だけでなく、手順ややり方などの手続きも忘れてしまうので行動がちぐはぐになります。

ただし、認知症でないからといって、睡眠薬による記憶障害を軽視することはできません。睡眠薬による記憶障害は、薬物血中濃度が高い時間帯に覚醒して行動するためには生ずる副作用です。服薬後もしばらく起きていたり、夜間覚醒時に立ち歩いたりすると起こるため、この時間帯にきちんと睡眠をとることが記憶障害防止の最善策といえるでしょう。

※QOLとは、クオリティオブライフの略。日常生活における精神的な豊かさや質的満足度のこと。