

# 春

になりました。相変わらずのコロナ時代ですが皆様のまわりは大丈夫ですか? 気をつけている所でも身近にチラホラ感染者が出ているので、自分の身は自分で守るしかない日々…。

先日のNHKラジオのカフェトークが、ちょっとおもしろかったので、シミドのアレンジを加えてお伝えします。SAMI事務局 清水 宏子



## NEWS

## 自律神経から見た心穏やかに過ごすための考え方と行動法

『竹内陶子のごごカフェ』NHKラジオトークを聞いて 清水 宏子(横浜・清水動物病院)

小林 弘幸先生

1960年埼玉県生まれ。92年、順天堂大学大学院医学研究科(小児外科)博士課程を修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立病院外科勤務を経て順天堂大学医学部小児外科講師・准教授を歴任、現在に至る。



<自律神経を整えよう> → 免疫力up → 腸内

環境good → しあわせホルモン↑

① ゆっくり話す → ゆっくり歩く → 呼吸が整う → 血流がよくなる → リンパの流れも良くなる

反感神経

副交感神経

② 1日30分自分をゆるめる → 自由時間につくる

心のアクセルとブレーキのバランスを

③ 心の器を知る → 対人関係が良くなる

ストレスの90%は対人関係(よい人と絆を大事に)  
いやな人、いやなことはさっすぐ断り上手になる  
(断っても相手は忘れてる)

④ 見ざる・言わざる・聞かざるで → SNSきりがない

言いたいことだけ言う(褒めるだけ)噂は聞かない

⑤ 未来日記を毎日書く

- |             |  |
|-------------|--|
| (元気項目を出す日記) | 1 / よかった、うれしかった、感動♥<br>ex. FMで自律の話 → 心のアンテナを<br>2 / 失敗、反省、悩み、出来なかったこと<br>ex. 他のzoomと重なっていた → 見逃しチェックを<br>3 / 未来のこと(何をしたいか、予定)<br>ex. 小林先生の本を注文 → 西田書店へ |
|-------------|--|

★すべて生きた証 = 自分を見つめる(確認) = 1日の充実感が出る=やる気・希望・予想計画・楽しい想像につなぐ ★ていねいな手書きで心をこめて★ × =パソコン  
× =考えているだけ(頭) × =心に刻むだけ(忘れる)

⑥ 心技体ではなく 体 技 心

元気なら技も心もついてくるから

心が先だと空回りして体がついてこないので、こける



食事は薄味▶  
野菜・くだもの  
良質のタンパク  
(脂肪は少なめ)  
おやつ、  
ごほうびは  
ちょっぴり

心にはずみを▶  
かけたり  
ブレーキ  
かけたり  
バランス良く



### ⑦ 良い生活習慣〈私の目標〉 文中・色字 = 宏子式

1 / 朝陽をあびて、太陽をあびて深呼吸をする→時計遺伝子がスタート

2 / コップ1杯の水(ダイボール水)を一気飲み→腸をリセット(便秘予防)

3 / 時間と心にゆとりを持つ生活心(早寝早起き)→友との会話をつくる

#### 4 / 自然に運動

×エレベーター ×エスカレーター  
○階段 ○坂道をつかう

5 / 食事は寝る3時間前には終わらせる(8:00~9:00には食べる)

\*腸のゴールデンタイムをつくる  
どうしてものは時はフルーツ少し

6 / 睡眠時間は最低6h 理想7h  
(12:00~7:00)→正しい生体リズム

7 / お風呂健康法(まつたりゆっくり深呼吸ストレッチ、40℃で

8 / 4Bの会 = Bar・Bus・Bed  
・Bathroom【副交感神経のスイッチがONになる】

9 / 3Bの会 = Book・Brain(脳)  
・Business(仕事、志事、使事)  
【交感神経のスイッチがONになる】

10 / 自然体でリラック ○前向き  
×前のめり ★心を大切に生きよう

11 / 楽しく元気に素直に一所懸命  
コツコツ コツコツ 繼続が大切

# 福島での単身赴任生活8年目の冒険



2022年1月8日からの3連休を利用し、茨城県の「日立市かみね動物園」に行く機会がありましたので、ご紹介させていただきます。

動物園に行くきっかけとなったのは、同級生が34年前からこの動物園に勤務している事が判明したことと、前からこの動物園に行きたかったのですが、なかなか週末は東京へ帰省する事が多く、福島県に残る機会があまりありませんでした。今回3連休もあり福島にて週末過ごすことになったため思い切ってドライブをしながら動物園を訪問いたしました。

① 当動物園は、開園が1957年と60年以上も歴史がある動物園です。遊園地も併設されております。開園当初は、ニホンザル、シカ、クマ、キジの4種類の飼育動物から始ま



ワタボウシパンシェの親子サル



ボリビアリスザル

ったそうです。この動物園のセールスポイントは、サル関係の飼育が充実しているのと、はちゅうるい館が2018年新設された事です。サル関係は、「サルの楽園」というコーナーがあり、色々な種類のサルが展示されているのが特徴的です。中でもボリビアリスザルが時間を決めて放し飼いにされており、人間と触れ合えるのはとても珍しい事だと思います。

② はちゅうるい館も立派な施設で主に「爬虫類」と日立市の鳥である「ウミウ」が飼育されていて、名前も二つの種類の生物を合体させた「はちゅうるい館」という名前になっています。特にこの建物は、飼育職員が知恵を絞って作られているだけあって、爬虫類を展示するという視点からよく考えられた設計となっています。二階建てで真ん中に吹き抜けの飼育スペースがあり、それを通路が丸く取り囲んでいます。通路に沿って、外側にも展示が並んでいました。展示の具体例をあげれば飼育ケージの床面の高さです。アカアシガメは歩き

アカアシガメの歩き回る姿が観察できる



かみね動物園のアカアシガメ

第一三共ケミカルファーマ株式会社  
獣医師 伊藤 隆

回る姿が見えるよう、地面の位置が高めになっているのが特徴的でした。

③ 34年振りに大学時代の同級生だったM先生と話すことができました。この動物園には3人の獣医師が勤務しており、当番制で休みをとっています。従って、3人でどの動物を診療するかという区分が無く、全ての動物を診療できなければならないとの事です。当動物園は、既にご紹介しましたように哺乳類だけでなく、鳥類、爬虫類も飼育されており、診療対象動物が多岐にわたっています。私の方から質問として、動物園で飼育されている野生動物に対する治療について、何か参考書やバイブル的な本が海外を含めて存在するのかどうかを質問してみました。すると海外の本で「Fowler's Zoo and Wild Animal Medicine Current Therapy」を参考にしているとの事でした。やはり、海外は獣医学が進んでいました。日本では犬や猫に関する診療に関する本は目にする事はありますが、野生動物（動物園の動物）に関する治療本については、今まで私は目にしたことがありませんでした。

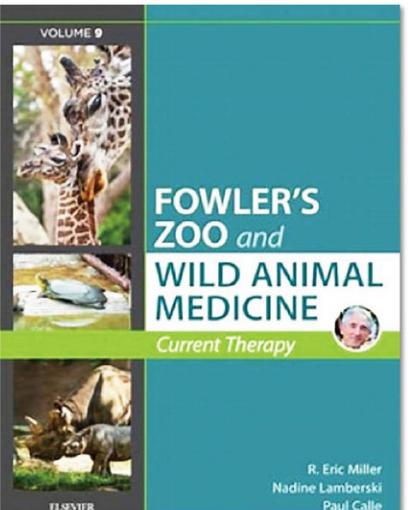
④ 我々が卒業した際には、野生動物学についての教育を受講することはませんでしたが、最近の獣医学大学では、獣医学教育モデル・コア・カリキュラムが設定されており、その中に野生動物学も含まれております。獣医学教育モデル・コア・カリキュラムとは、大学卒業時までに身につける必要不可欠な知識を精選した教育内容のガイドラインであって、具体的な到達目標を明示することによって分野ごとの教育内容とレベルを確保することを目的としています。

「野生動物学」のコア・カリキュラムの達成目標は、「野生動物の生体機構のしくみを深く理解しながら、生態系のバランスを崩さぬように環境を健全な形で保全していく知恵や知識を学ぶ。遺伝子レベルから生態系レベルまで多種多様な観点から野生動物について学ぶ」などと定義されています。やはり時代の経過に伴い獣医師の診療を含めた守備範囲が広くなり多用化した結果、野生動物学の授業も学校で学ぶ事は大変喜ばしい事だと思います。

⑤ 最後に日立市のおすすめスポットとしてご紹介したいお店があります。日立駅に隣接する「シーバースカフェ」はお薦めです。空中に浮かんでいるような外観でオーシャンビューが満喫できます。



日立駅に隣接したシーバースカフェ



野生動物に対する治療方針の本

# ユーチューバーへの道 1 ~TVでYouTube~ 沖田 将人(アレス動物医療センター)



発明と言えるほどの革新的なことでもないのですが、2020年からユーチューバーになることを決意しました。決意と言っても一応、アレス動物医療センターという動物病院を運営していますので、言ってしまえば副業です。「ユーチューバーなんて、まっとうな仕事を持っている人間が手を出すものじゃないでしょう?」なんて思いませんでしたか?

思っていない?僕はそう思っていました。僕の中でのユーチューバーとはどろどろのスライムみたいな湯船に入ったり、激辛の大盛焼そばを大げさなアクションを取りながら食べたり、あるいは100万円で宝くじ買ってみたりという職業の方だと認識していました。

ところがその認識が一変したのは、この腹立たしいコロナの影響です。2020年の夏ごろ妻が「テレビでYouTubeを見たい」と珍しくねだってきました。「毎日毎日テレビをつければコロナのニュースで辟易とする」と。「スマホでYouTubeを見ることに疲れたからテレビで見られるようにしてほしい」と。妻の要望にはできるだけ応えようと心に決めている僕は、さっそく Fire TV Stick というUSBメモリーのようなものを購入しました。テレビに差し込むだけでYouTubeやアマゾンプライムなどの動画配信サイトなどがみられるという優れものです(アマゾンプライムは月500円ほどかかります)。

これを使うようになり、生活が一変しました。テレビをほぼ見ない。テレビどころかあれほど頻繁に使っていたGoogle検索も使わない。朝から晩までYouTubeやアマゾンプライムでドラマや映画を見る。料理のレシピも新しい家電もGoogleではなくYouTubeで調べるようになったのです。何しろ検索すると視聴者数が同時に表示されているので、どの動画が信頼できるかはわかりませんが、少なくとも支持されているかが、一目でわかります。Googleで「パスタ+レシ

ピ」と検索するときりがないほど大量のサイトがピックアップされますが、YouTubeだとこれが明確な人気順に表示されるわけです。何なら見なくてもよい。ラジオのようにレシピを解説している動画を聞きながら、犬と戯れていたって良いのです。

僕はYouTubeとはネットサイトの1コンテンツであり、GoogleもYouTubeも使用者層は同じと思っていました。ところがどうも違うのです。Googleを含めた文字情報の世界と、YouTubeのような動画情報の世界は隔絶されており、全く使用者層が違うのです。現に妻が昨年車を買うときに、どの車種を買うかYouTubeで決めたのです。Googleでは一切調べていません。「フィットとヤリスの違い」とマイクに話しかけると、その動画がたくさん、しかも人気順に表示されるのです。わかりやすく比較して車を選ぶことが出来ました。これは大きな発見だと思いました。妻の勧めで僕の運命を変える、『TVでYouTubeが便利』だということに気づいたのです。

~ご興味のある方は是非ご視聴ください~  
<https://www.youtube.com/c/うさぎちゃんねる>

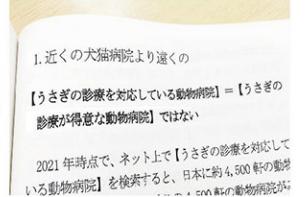
物の発明ではなく、発想、思考の発明のような内容ですが、YouTubeでの広告効果、失敗、発見、収入化への道のりなどを少しづつお伝えできればと思っています。



## 読後感 山口 潤 (希望の丘どうぶつ病院)

私は以前より、作者の沖田先生のブログやYouTubeを拝見しており、御高書である「できる!! ウサギの診療」もいつも診察室の傍らに置いて参考にさせていただいております。この度、ウサギの飼い主様向けの書籍である「本氣でうさぎを飼いたい人のうさぎの飼い方育て方」を拝読いたしました。内容はYouTubeやブログで過去にご紹介されていた内容を中心に改めて活字にされていて、参考動画をQRコードで視聴することができる構成になっています。(内容についてはご紹介程度…) 飼い主様向けとは言っても、沖田先生のYouTubeをこっそりと見て勉強している獣医師は私だけではないと思います。もちろん今回の書籍に関しても、飼い主様向

けとは言え、獣医師も参考にするべき内容が数多く含まれています。特に第4章の「動物病院」の項、内容はうさぎの飼い主様にとっての動物病院選び方指南といった内容でしたが、これは逆に、我々獣医師がどのような悟りでうさぎの診療に取り組むべきかを沖田先生がご指導してくださっているように感じる内容でした。特に私のように、田舎の奥地で独りよがりの診療をしている人間にとては大変ありがたい内容です。まさに、沖田先生の謙虚でありながら真摯に向き合う姿勢、そして常に本音と共にあるお人柄をブログやYouTubeと併せて再確認いたしました。これからも常に手元に置き冲田先生の忌憚のないご意見を浴びながら己の稚拙で小志な診療を省みる戒めにしたいと思っております。



## 【新入会員・自己紹介】



曾根 進太郎氏

(富士平工業株式会社・開発企画部)

## ☆ 会社の紹介

弊社は創業以来、動物の医療、家畜の人工授精・受精卵移植から畜産物の検査・処理加工に至るまでの獣医畜産機器ならびに農産物・土壌などに関する検査機器の研究開発、製作、販売に従事すると共に、諸外国の優秀な機器を輸入し提供してまいりました。

☆ ポリシー ヒット商品でなくとも、動物業界になくてはならない器材を長く安定して供給する。

## ☆ 過去の発明など

樹脂製のタオル鉗子や樹脂製腔鏡試作など、軽量化小型化に視点を当て始めています。

## ☆ そのきっかけや生まれた理由は?

重くてゴツい医療機器はもう時代遅れだと感じています。

弊社商品こそ、どんな人にも使いやすい軽い物にしていくことが重要だと常々考えています。そもそも僕自身が非力なので…

## ☆ これからやりたいこと

動物たちに利点のある商品はもちろんのこと同時にそこに従事する方々のお仕事の負担が軽減されるような商品を皆さまと考えていけたら幸いです。

## ☆ 今取り組んでいる事

アニマルウェルフェア関連機器や内視鏡機器についてお勉強中

## ☆ 趣味、今夢中になっていること

アーチェリーに興味あり、教えてくださる方募集中!

## ☆ 発明研究会の皆さんに伝えたいこと

皆さまのアイデアを形にし実現出来たらいいなと考えています。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

東京都文京区本郷 6-11-6 TEL:03-3812-2454

E-mail: shintaro.sone@fujihira.co.jp

## 新入会員

上田 広之先生（アース動物病院）動物たちのために最善を尽くし飼い主様の笑顔を引き出せる病院を目指します！  
鈴木 章子先生（ふう動物病院）「獣医は十医」「大動物は体の糧、小動物は心の糧」の座右の銘とともに、Care & Cureを実践!  
鬼川 貴宏先生（鈴鹿動物病院）「この病院に来て良かった」と思う方が1人でも多く！動物と人に対して常に真心を持って診察中！

## 動物医療発明研究会『年会費』お知らせ

お世話になります。おかげさまで会員数も増え、さらに活気ある会になっています。今年度も会費納入の時期になりました。お手数ですが更新の手続きをお願いいたします。



会員病院の登録もできます

<http://sami-hp.net>

会員の病院・施設名、郵便番号  
住所、TEL & FAXとホームの  
ページアドレスを掲載します。  
ご希望の場合は、「SAMI-HP  
掲載希望」と明記して、データを  
メールにて、下記アドレスまで  
お送りください。

[hp@ispecial.co.jp](mailto:hp@ispecial.co.jp)  
(運営受託:株式会社アイ・スペシャル)

## 【新入会員・自己紹介】

鈴木 章子先生  
(ふう動物病院)

## ☆ 病院の紹介

当院は、東京都獣医師会最西端の病院です。

## ☆ ポリシー

「獣医は十医」「大動物は体の糧、小動物は心の糧」の座右の銘とともに、Care & Cureを行っていきたいと思っております。

## ☆ これからやりたいこと

公私ともにこれまで必死に走って来ましたが、今年開業12年目を迎える、子供たちも大きくなり、少し気持ちや考えに余裕を持っての行動が出来ればと思っております。鍼灸・ホモトキシコロジー・ホメオパシー・バッヂフラワーレメディ・オゾン療法等のホリスティックと従来のコンベンショナルな療法を合わせた統合医療をこれからも進め、今後は後進の育成にも関わっていくことが出来たらと思います。学校飼育動物指導では、小学生や教員向けのレクチャーで、命の大切さや動物福祉、「生老病死」を伝え続けプロフェッショナルグリーフにも向き合っていきたいと思います。

## ☆ 発明研究会の皆さんに伝えたいこと・発表したいこと

これまで学んで来たホリスティック療法のご紹介や、治療の一助となる方法等をお伝え出来ればと思っております。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。



ふう動物病院

〒198-0043 東京都青梅市千ヶ瀬町5-628-4

<https://www.fuanimalhospital.com>

◀ ホームページをリニューアルしました



年会費：¥4,000

(2022年4月～2023年3月)

同封の振込用紙にて

4月末日までに お振込ください。



動物医療発明研究会・事務局では、お役立ちの  
アイディアやエピソードを随時募集しています。  
お気軽にメール、FAX、郵便でどうぞ。  
☆なお掲載されるデータは、編集担当「ノーマ  
デザイン」野間まで直接お送りください。  
[no-ma.design.tokyo@dream.jp](mailto:no-ma.design.tokyo@dream.jp)

SAMI NEWS 61号 発行日：2022年3月吉日

発行所：動物医療発明研究会 事務局

発行人：会長 清水 邦一／編集人 ノーマデザイン 野間 忠博

事務局：〒230-0061 横浜市鶴見区佃野町3-3 清水動物病院内

MAIL: [sah@vet.ne.jp](mailto:sah@vet.ne.jp)

FAX : 045-583-3594 (電話 : 045-583-3738)