

# 石クリ通信

## 4月号

眠いのは春だけではない

薬剤師 石川 恵

やっと春らしい陽気になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私はこのくしゃみと鼻水が植物のせいなのか、はたまた最近始めた部屋の掃除のせいなのか悩み中です（多分後者）。

さて、めぼしいネタがないのでまた怪談の話。私は古今東西様々なホラー映画を見まくっているわけですが、そこで非常に興味深く感じる事があります。それは簡潔に言えば「文化の違い」でも言うのでしょうか。西洋の「幽霊」というのはそのほとんどが「悪魔」です。そしてそれを祓うことができるのは神に仕える者（＝神父）のみです。悪魔は十字架や聖水には手も足も出ません。一方で、日本の幽霊は仏壇から出現し人間を仏壇の内部へ（おそらくあの世）へ引つ張り込みます。邦画の幽霊退治にお寺や神社などの関係者が出てくるものは、私は見たことがありません。（撮影時にお祓いなどはするようですよ）こういう差異を見るたび、オバケというのは人間が作り出したものなんだなと実感します。

春限定

事務 久保 直子

春になりました☆春限定のビールが出ました♪ 昨春秋にも同じような事を書きましたが、限定品に弱い私…。普段は値段の安い発泡酒などを飲んでいますが、店頭に並ぶ春色の華やかなデザインの新ビールをみると、ついつい春限定だし…と買ってしまった。昔は季節限定ビールといえば「秋」くらいなものでしたが、今はどうにかして顧客をつかもうとビール会社各社「春・夏・秋・冬」限定品を出して頑張っています。まあ見事にその思惑に引っかかり毎度買ってしまうのですが、それが季節ごとの楽しみでもあるのです。

祝 入学

看護師 澤田 彰子

四月は新年度の始まりですね。我が家でも次男が四月からピカピカの一年生になりました。三月に行われた卒園式では園長先生から卒園証書を渡されると「ありがたうございます」と大きな声でお礼が言えました。五年前に入園したときは泣いてばかりいたのに立派に成長した次男を見てホッと安心しました。生憎仲良しの友達とは違う小学校になってしまいました。前の明るさで、新しい友達をたくさんつくってほしいと思います。ただ一つの気がかりは朝寝坊さん。ますます朝は時間との戦いになりそうです…。

おかげさまで5年経ちました

院長 石川 悟

震災の翌月2011年4月にスタートした当クリニクも、無事5年経過しました。開院時よりお世話になってる関係者の皆様にこの場を借りてお礼申し上げます。そして当院を快くご利用くださった多くの皆様、心から「ありがとうございます」と申し上げます。

5年という歳月はいろいろな変化をクリニクにもたらしました。最初に撮った写真と比べると、自分も含め、スタッフのシワや白髪が増えたというつらい現実（年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず）。開院当初から毎月処置に来ていた患者さんが、だんだん弱ってきて、そのうち音沙汰がなくなってしまうたり、他の医療機関に紹介した患者さんの訃報を聞いたりすることもありました。またこの5年間でいくつもの新薬が使えるようになりました。

この「石クリ通信」も楽しみにしてくれている方が多く、なかなか手が抜けません。「石クリ文庫」も表立った反響は少ないのですが、隠れたファンがいるようです。毎月の院内コンサートも、出演していただいている方の協力もあり、また常連のお客様のおかげで、好評のうちに続いています。

防潮堤

事務長 石川 都

河原子海岸でもいよいよ防潮堤工事が始まった。海岸から太平洋の大海原を眺めるのが四季折々の楽しみだった私にとっては、三メートルもあるコンクリートの防潮堤は無粋で悲しい。もちろん津波対策であるのは百も承知であり、東北地方の十メートルを超す巨大防潮堤に比べればまだまだましかもしれない。それにしても、何百年に一度の大地震・津波対策のために、毎日の素晴らしい景観をなくしてしまうのは、何とも惜しい気がする。海沿いに住んだことのない者のわがままだろうが、日々の疲れやストレスを癒すのに、自然に勝るものはないと思う。どこからも海と山が一望できるのが、この日立の何よりの魅力ではなかったか。東北でも防潮堤工事については、その是非を問う声が多い。津波が来たらまずは逃げねばならないが、あの高さの防潮堤では来る津波も見えない。と語る住民の声がまさに象徴的である。ともあれ工事中の海岸を通るたびに、「安全第一、生命第一」と唱えて心を静めている。昨今である。

くしゃみの話

事務 森 絵里子

春が近づくと花粉の影響でくしゃみが増えます。私も軽度の花粉症ですが、花粉より「光」でくしゃみが出る人が多いタイプです。これは「光くしゃみ反射」といって、太陽や強い光を見ることでくしゃみが出ます。約4人に1人の割合でいるそうです。鼻がむずむずして気持ち悪い時に太陽を見る。曇りの時や夜だと、部屋の電気を集中して見つめることでくしゃみが出ます。私はこの反応が敏感？なのか、うす暗い部屋でスマホを見ているだけで出る場合があります。くしゃみが出るとスッキリしますが、静かな場所や今大きい音を出してはまずい！という時、「ハッ、ハッ、ハッ、ハクシヨーン」の、2回目のハッ、までに鼻と口の間を押すと止まるそうです。お試しあれ☆

「笑う」って幸せ

看護師 高山 早苗

先日ラジオで、東大などの研究者チームが、ほとんど笑わない高齢者はほぼ毎日笑う高齢者に比べ、脳卒中や心臓病になる割合が高いという調査結果を発表したと、言っていました。特に高齢女性の場合、ほとんど笑わない女性は毎日笑う女性に比べ、脳卒中になつていく人の割合が1.95倍、心臓病は1.41倍だつたそうです。笑いは以前から、ストレスの軽減・免疫力のアップ・自律神経を整えるなどの効果が知られていますが、他にも脳の血流を良くして集中力や記憶力を高める・血糖値を下げるなどの効果もあるそうです。そして好きな男女の仕草ランキングでは「笑顔」が一位だそうなので、笑うことはいいことづくめですね。たつた一度のかけがえのない人生です。怒り・悲しみ・苦しみなどの時間より、幸せな時間を多く持ちたいと思いませんか。

団地の中に

看護師 柴田 さち子

川尻に引越して三十七年、当時はスーパーがなく買物は日立や高萩まで行きました。田んぼが多く、夜はカエルの合唱でした。日立まで通勤していた時、電車の中で大根とネギが顔を出した袋を持っていったら、前に座っていた男の人が「持ってあげますよ」と声をかけてくれました。しかしその袋のあまりの重さに恥ずかしくなり「大丈夫です、ありがたうございます」と答えたこともあり。今ではスーパーが沢山建って、買い物も随分楽になりました。2月25日には団地の中にヨークベニマルが誕生。驚きです。近くなので買い物にさらに楽になりそうです。

