

# 石クリ通信

## 12月号

茨城のお米は美味しい！  
事務 森 絵里子

毎年この時期になると「一年ってあつという間だなあ」と感じます。病院の待ち時間の方が長く感じる方もいらっしゃるんじゃないでしょうか。私は今年が目録のひとつだったダイエツトをひっそりと行い、九月に目標体重まで落とす事に成功しました。が、その後新米の季節になり、我慢はしていましたが十一月に解禁してしまい少しリバウンドしました。芋と同じくらい新米が大好きな私は二年前も新米によって太り、思い起こせばそれがきっかけでダイエツトを始めました。恐るべし新米の力。もうすぐお餅が美味しい季節ですね、油断大敵です。

光陰矢のごとし  
看護師 高山 早苗

十一月から十二月に入るともう「今年も終わりに近づいたなあ」と寒さとともに感じます。今年是全国的に、広島のと砂災害や御嶽山の噴火をはじめ自然災害が多く、テレビでも連日放映されてましたね。私としては、今年も山形の学会や京都の研修へ参加させて頂き、多くの学びを得ることができました。また家族が大きな病気を経験し、私自身、日々の暮らしもめまぐるしく過ぎてゆきました。光陰矢のごとしと申します。皆様も御存じのように「月日の過ぎるのは矢が飛んで行くように早い」という例えです。光は日、陰は月のことで光陰は歲月、時間の意味、月日はすぐに過ぎ去ってしまえば戻ってこないという意があります。日々を無為に送ってはならないという戒めを含んでいくそうです。今年研修や学会で学んだことを看護活動に生かすべく、忙しさを理由にせず、時間がかかっても取り組んでゆきたいと思えます。

今年最後に  
看護助手 柴田 さち子

今まで頑張っていた母がついにダウン。風邪が元で食欲が無く、だんだんと悪くなり入院することに。九八歳まで一度も入院した事が無いので本人は嫌がりましたが、姉と交代で病院での付き添い生活の毎日。入院先のスタッフの仕事を見てみると細かい心配り、話す事の出来ない患者さんにも必ず声掛けをされています。家族にも声をかけて頂き落ち込んでいた気持ちをやらせてくれました。今回母が入院して、今まで気付かなかった病院での生活を色々見ることができました。高齢者を持つ家族は協力し合って介護をしなければ其倒れになってしまう。これからまだまだ長い道のりですが、頑張つて介護をします。

鹿の王  
事務長 石川 都

今回は今まさにベストセラーの「鹿の王」をご紹介します。著者上橋菜穂子は、評判の「守り人」シリーズなどで今年度の国際アンデルセン賞を受賞した作家であり、かつ現役の文化人類学者でもある。本作は、大自然に生きる狩猟の民、遊牧の民、沼地の民などが登場する壮大な冒険ファンタジーであり、さらには黒狼熱という病をめぐり、狼や鹿、地衣類などの生態系や食物連鎖、免疫などもからみ、生と死、病と薬、医療と宗教など、生命全般について広く深く考えさせられる医療小説である。妻子を失い虚無に生きる寡黙な「独角」ヴァンは実に魅力的な主人公であるが、病と果敢に向き合う若き医師ホツサルや、ヴァンとともに生き残った幼いユナなど、ヴァンを取り巻く人々も実に生き生きと描かれている。「人の体は（様々なモノ）が住み連携して働く」森のようなものである。「生の中には必ず死が潜んでいる。生まれて消えるまでの間を、哀しみと喜びで満たしながら。命の糸を紡いでいくのだ。」頁を繰るのもどかしく夜を徹して読んでしまつたが、未だに余韻が去らず何度も読み返している、私には今年ベストワンの小説である。

早起きは、三文の徳  
看護師 澤田 彰子

先日、水戸に用事があり早起きをして家事を済ませ出かけた。日曜日でも道路も空いていて予定より一時間ほど早く着いたので千波湖に行ってみよう。日曜日の朝という事もあり沢山の人がウォーキングやマラソンをしていました。千波湖畔は一周3kmで約45分で回れ、途中、紅葉や噴水を見ながら散歩しました。何より嬉しかったのは、コクチョウがつかいで卵を大事に温めている姿に、「ニッコリ、ほっこり、させてもらいました。千波湖は「まちのオアシス」と言われるだけあって、私の心も潤してくれました。

私の年越し  
事務 久保 直子

毎年大晦日に観るTV番組があります。それは「紅白」ではなく、「吉田類の酒場放浪記スペシャル」♪吉田類さん（ナイスミドル☆の詩人）が下町の酒場を飲み巡る番組（BS-TBSで放送中）の年末スペシャル版！居酒屋で楽しそうに呑む吉田さんと、美味しそうな酒と肴を観ながら、私も呑んだくれるのです。来年も、美味しくお酒が飲めますように。と願いながら。

照明の文化  
院長 石川 悟

今年のノーベル賞でLEDの開発にあたった日本人三人が受賞したニュースは記憶に新しいところです。ノーベル賞の委員が「二十世紀は白熱灯が世の中を照らしたが、二十一世紀はLEDに変わるであろう」と述べたことも印象的でした。白熱灯の次に蛍光灯があるけれど、と思われた方もあるかもしれせん。日本では住宅で一般的に蛍光灯が使われていますが、欧米の様子はかなり違っています。1987年にアメリカに留学した時に借りたアパートの部屋も白熱灯で、全体に非常に暗くてびっくりしました。現地の人に家に招待された時など、照明に対する感覚が全然違うと感じました。天井に大きな蛍光灯をドンとつけて部屋中明るくしているような所はまったくなく、スポット、スポットを、ろうそくを灯すようにほのかに照らしていました。日本に戻って自宅を建てるにあたって、そのような照明を真似して、白熱灯を中心に設計してもらいました。老眼とともに暗いのが苦手になり、また何より大震災を経験して、落ちて来たら危険なガラスのカバーがかかった白熱灯は電気効率も悪く日本の風土には合わない、と考えるようになりました。効率・耐久性からLEDがこれから照明の第一選択になるだろうと思います。白熱灯の持つ暖かみはありませんが、LEDを使って日本人らしい照明の文化をこれから生み出して欲しいと思います。

初体験  
薬剤師 石川 恵

お久しぶりでございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、私事ではありますが最近生まれて初めて入院・手術というものを経験しました。（大したものではないのですが）ちなみに周囲は「手術や痛みは不安でしょう。」という反応でしたが、不眠症の私の切実な悩みは全く違つて「消灯後も明かりをつけてDVDとか見てたら怒られるんだろうか。」「漫画はどのくらい持ち込めるんだろうか。」等々（笑）いやあだつて痛みとか吐き気なんかはわかりやすいし、薬もあるじゃないですか。それに比べて「消灯だから明かりは消さなければいけない」なんて言われて暗闇の中で、ずっと起きていなければいけないのは私にとつて生き地獄なのです。（修学旅行などのトラウマ）とりあえずそこまで厳しくはなかったのが助かりましたが、普段とは逆の、治療される立場での生活はいい経験になりました。

年末は忙しい！  
通信・ウェブ担当 石川 香

早いものでもう年末ですね。十二月になると私の誕生日。今年も三十路の舞台にのちやう年です。クリスマスは英国式に家でゆっくりクリスマスディナー。そして正月は、今年の石川家は喪中で、家で新年を祝わない代わりに、のんびり沖繩で過ごします。ちゅうらう水族館も楽しみだなあ。その後は常陸ネットビル作りに行つたりと、イベントづくめです！