

石クリ通信

12月号

はじめまして

事務 田所弓佳

十月下旬から石クリニックのスタッフの一員になりました事務の田所弓佳です。今はまだ専門学校を卒業していませんので学校に通いながらインターシップという形で働かせていただいております。たくさんご迷惑をおかけしますが、これからよろしくお願ひします。

いつまでも若々しく

看護師

高山 早苗

当クリニッくに勤務していると、時々年齢よりとても若々しい方にお会いします。特に女性の場合、外見だけでなく話好きで元氣ハツツツとしているので「わぁステキ！参考にしたい」と思い、どうしてそんなに若いのか、その方たちからお話を聞いてみているうちにわかったことがあります。それはそれぞれに好きなこと（歌や踊り、スポーツなど様々）があつて、それに一生懸命熱中しているということ。調べてみたら、いつまでも若々しいために効果的なのは「若い心を保つこと」なのだそうなんです。googleのアンケートによると、「年齢にしては若いなど思う人の特徴ランキング」で上位を占めたのは「多趣味で週末はいつも忙しい」・常に誰かに恋をしている・配偶者や恋人と仲が良い・トレンドを取り入れたファッションをしている・早寝早起きをする習慣がある、などです。

不思議なことに私たちのカラダは胃の事ばかり考えていると胃が痛くなったり、虫歯の事ばかり考えていると歯が痛くなったりすることがあり、同様に「老けたなあ」と考えていると本当に老けてしまうのだそうです。最近私も「年だなあ」と思うことが多く、体の疲れも強く感じるようになっていました。しかし今回、「もう年だから」という思い込みに騙されてはいけません、実年齢なんて忘れて気持ち若く持つことが必要なんだと学びました。そして趣味を持ちたり、夢にチャレンジしたり、恋をしたり、そうすればイキイキと生きられ、若さを保つことができ、シワの数も減ってくるかと思ひました。

沖繩上陸 その2

看護師

澤田 彰子

9月に引き続き主人が出張で沖繩にいきました。前回とは違い観光客も少なく旅行代金も安かったみたいですが、海にも入れず、おひとり様で観光してもつまらなかったようで、主人は「沖繩はやっぱり夏に行くところだな、しばらくもう沖繩はいいや。」と一言。淋しきからか、小遣い全てを使いダンボール一杯の沖繩土産を買ってきてくれました。

当院の診療予約について

院長 石川 悟

当院は当初から予約診療を行っています。待ち時間を少なくする、というのが第一義です。地域の診療所としての立場で、急を要する人も予約なしで診ることも大事です。予約以外の方も断ることなく診療してあります。予約は原則として、30分に4人の枠で入れてあります。検査結果を説明する程度の場合は、さらに追加してあります。予約の方と予約なしの方がいらした場合は、予約の方を優先してあります。

膀胱に尿をためて来てもらって超音波の検査をする場合など、がまんが限界で優先的に検査をする場合があります。尿管結石の痛痛発作などで、非常につらそうな場合は、先に診察をし、痛み止めの処置をする場合もあります。「予約時間を過ぎてきているのいつまで待たせるんだ」とお叱り受けることがあります。重症の患者さんの処置や非常に経過の長い患者さんの話を聞く時など、予想以上に時間がかかると、診療が停滞することがあります。どうかご容赦ください。

受付の不備で氏名が登録もれになったり、尿コップの置き場所が違つた。尿検査が遅くなつてしまふようなことが過去にありました。いつ名前が呼ばれるのだろう、と不安になつたら、気軽に受付に声をかけて下さい。最後にお願いです。都合が悪くなつて、予約の時間に来院できない場合は、ご一報ください。非常に助かります。

新語・流行語大賞

事務 森 絵里子

先月、今年の新語・流行語大賞ノミネート候補が発表されました。一部紹介すると、芸能・エンタメ系からは「ゲス不倫」「君の名は」「S.M.A.P解散」「ポケモンGO」・スポーツ系からは「18歳選挙権」「厳しい第三者の目」「レガシー」「EU離脱」「トランプ旋風」「盛り土」など・ノミネート候補を見るだけで1年間の大体の出来事が思い出せるから便利ですね。1年間あつたと言ふ間違ったなと思ふと同時に、そのあつと言ふ間に起こつた出来事すらすつかり忘れていたことを反省できました。未だに飽きずにポケモン集めをしているので、個人的には「ポケモンGO」が大賞かなと予想しています。今年も1年お世話になりました。皆様よいお年をお迎えください☆

最終回

事務 久保 直子

寒くなると、赤提灯が恋しくなります。なんだか居酒屋のにぎわいが、心身ともに温めてくれるようで、呑みに行きたくなります。という訳で、どこかの大衆酒場で見かけた時は、気軽に声をかけて下さい。

納豆好きの好奇心

薬剤師 石川 恵

私は生まれも育ちも茨城のせいかわ、無類の納豆好き。和洋中関係なくかなりいろいろな料理に節操なく載せています。そこで今回は、私が試した納豆の好きな人でもちよつと抵抗を感じる組み合わせの解説を少々。

一、カレー+納豆。有名なカレー屋さんのトッピングにもありますね。これはしかし混ぜた時点で完全に味はカレーになるの、ちよつと粘り気のある豆の具材「的な感じ」です。楽しむとしたら食感ですかね。

二、納豆+砂糖。これは私も勇気がいりましたが、やってみたらなんてことはない。納豆のたれのベースは醤油味です。よく海苔餅を作るときなど、醤油砂糖で味付けしませんか？まさにあの味です。どうにも粘りと匂いで敬遠されがちですが、所詮は醤油味の豆なのでございます。

おばあちゃんの知恵

看護助手 柴田 さち子

今年も残り少なくなりましたね。今年最後の石クリ通信は、おばあちゃんの知恵袋で締めさせていただきます。

《リンゴの皮と芯の使い道》
食物繊維やカリウム、ビタミンCなど美容や健康に欠かせない栄養素がギュッと詰まっているリンゴの皮や芯も様々なシーンで役立ちます。
・ヌメリ取り…芯で排水溝の周りをこするとリンゴのペクチンがヌルヌルを分解してくれます。
・生ゴミ消臭…三角コーナーに皮を入れておくと、ポリフェノール効果で臭いが和らぎます。
・鍋の黒ずみ解消…アルミ鍋に皮と水を入れ煮詰めるとリンゴの酸が黒ずみを薄くしてくれます。
一度、試してみたいかがでしょうか？来年も石クリ通信頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

初孫

事務長 石川 都

十月に娘の香が女兒を出産し、院長と私は晴れて爺婆デビューをした。娘の方の孫では、パパはとにかくコキ使われる・との友人の予言どおり、産前産後、そして今に至るまで、クリニックの仕事の合間をぬって「買物婆」「飯炊婆」「子守婆」となり果てている。そして今浦島の私がただ驚くのは、今の子育て用品の充実ぶり、今どきのイクメンパパのまめな助っ人ぶりである。娘の夫は英国人であるが、(英国では普通の)父親の育児休暇が日本にはないことを嘆きつつも、実によく気がつき妻を全面サポートする姿にはただ感心し、育児とはまさに父母両輪で行うものだ改めて実感させられた。これもまた、夫の仕事が忙しく帰りは深夜、連日ほぼ母子家庭で孤軍奮闘だったわが子育てを思うと、よい時代になったものだと感動している祖母である。