

石クリ通信

11月号

笑う門には福来たる！

事務長 石川 都

前回の話とも関連しますが、笑いや微笑みも身体的によい効果をもたらします。大笑いすると交感神経が優位になり、血圧が上がり、心拍も速くなり、酸素消費量が増します。笑いがおさまると、今度は副交感神経が優位になり、筋肉は弛緩します。この笑いのプロセスは運動と同じで、快感物質エンドルフィンが増加し、ストレスホルモンが減少することで、気分が爽快になるのはスポーツも笑いも一緒です。しかも笑いは「免疫」とも深く関わっているため、最近では、癌やリウマチの患者に落語や漫才を聞かせる「笑い療法」も話題になり、米国の病院ではテレビの喜劇チャネルやコメディアンなどの定期的来訪なども普及しています。米国の笑いの伝道医師パッチアダムスの映画を「観」になった方も多いことでしょう。また脳科学でも、笑顔は周りの人に限らず当の本人にも心理的な効果があり、笑顔の表情をするだけで快楽系のドーパミンが変化するため、楽しいから笑顔になるというより、笑顔を作るから楽しくなる・・・とも言われています。

石クリニックスもスタッフ皆、いつも笑顔で心掛けています。

三世代つり大会

看護師 澤田 彰子

主人が、長男を連れて釣りに出かけました。たまに親子（男二人）で楽しんでるみたいです。その日は、大津港に行ったのですが、港に着くと見覚えのある車が二台…。一台は主人の父の車、もう一台は主人の弟の車。ここでも親子で楽しんでたみたいです。そこに主人、長男が合流して、偶然の三世代つり大会となりました。行動パターンが同じというか、三世代で、ほのぼのしていて良いなと思いました。

薬剤師 石川 恵

ハロウィンの事を書こうと思ったら・・・過ぎてる！（がーん）・・・というわけでネタに困ったそんな時は、気の向くままに楽器の豆知識などを書いていこうかと思っています。記念すべき第一回目は・・・当院のロゴにもなっている、石川先生でおなじみのチェロ。コンサートで見た方はわかるかもしれませんが、ヴァイオリンよりかなり大きく、足の間に挟んで弾きます。楽譜はへ音記号と言う記号で書かれており（図）ピアノの左手と同じです。弦の音はドソレラ。弦楽器の中でも低音の部類です。メロディーこそ他に取られがちですが、いないとどうにも物足りない。飛行機に持ち込めば二人料金。そんな存在感抜群のチェロの音色をお聞きになりたい方はぜひ当クリニックスのコンサートにお越し下さい。



文房具の微妙な違い

院長 石川 悟

アメリカで一年間生活している時に、文房具が細かいつきまだった。特に支障があるわけではなかったが、文化の違いの一面面という意味で、おもしろいと感じました。

一、ペーパーナイフ
日本ではペーパーナイフを使う機会はありませんが、アメリカでは必需品です。手紙の封は、左右に必ず隙間が空いていて、ペーパーナイフが入るよう配慮されています。

二、ホッチキス
紙用のクリップもありますが、病院の書類はホッチキスで留めるのがほとんど。そのためホッチキスを一発で取る道具がどこにでもある。

三、A4サイズ
A4サイズが微妙に日本と違う。立てが短く、横が長い。裏が逆

四、裏が逆
A4の紙を裏表に使って、上で留める時は、裏が上逆。めくったら2枚分が続いて読める。最近情報化が手軽に国境を超える時代。二〇年前とは状況が若干変化しているかもしれません。

私の頭が悪い原因

看護師 高山 早苗

私が2、3歳の頃、バスの運転手だった父は、よく仕事に連れてゆき、バスの中を歩いたそうである。そのせいか、バスの前で父と一緒に写真や、バスガイドさんに抱っこされている写真が残っている。しかし母は「あなたはよくバスの手すりにおでこがへこむほどぶつかったり、自転車に乗せてたら、頭から落っこちたり。だからこんなに頭が悪くなったんだね」といつもぼやいていた。

工場は美しいもの

事務 森 絵里子

近頃、工場夜景が静かなブームになっていることをご存じですか？私が工場夜景にハマったのは大学二年生の頃。夜の港町をドライブ中、たまたま見つけた工場が驚くほどキラキラ輝いて、その光が海にも反射してとても幻想的でした。書店で工場の写真集を見つけた時は思わず購入しました。

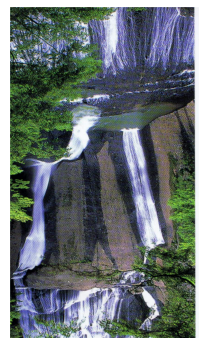
先日、80分間の京浜工業地帯の工場夜景クルーズに参加しました。震災以降は電気の数値を減らしているそうですが、横浜の街に負けないくらい光でとても綺麗でした。この季節になるとナイトクルーズはとっても寒いので、暖かい格好をしてみなさんも是非美しい工場夜景を楽しんでみてください。



小旅行

看護助手 柴田 さち子

孫も部活が終わり、家族で出かける時間が出来ました。袋田の滝へ一泊し、マインスイオンをいっぱい吸ってリフレッシュしてきました。あゆの塩焼きがおいしかったです。



医療事務員を募集中心！（でした）

事務 石川 香

医療事務員を募集していました。開始してから意外にも早く決定しそうなので、この号が出る頃には、募集を既に終了しているかもしれません・・・。

というのも、ワタクシ石川香は一月二十日をもって、石クリニックスを退職し、東京に戻ることを決意致しました。始めからクリニックスが落ち着くまでという考えがなかった訳でもなく、時にふと受付に立つ自分を客観視する自分がいなかったわけでもなく・・・日々の暮らしの中で自分の人生を考

えることは誰にでもあることでしょうか。大学時代にロンドンに留学をし、それ以降も英語を使った生活を送ってきました。得意な英語を使ったビジネスに関わり、学び、キャリアを積んで、いざと言う時に自分自身で生き抜いてゆくりと自信をつけた、という挑戦のチャンスと密かにう

にかけて活躍する、叔母（先生の妹にあたる人）の姿であり、また今年になって、私の周りの友人がそれぞれロンドン、パリ、マドリッド、ベルリン、そしてカナダへと、新しい挑戦をしに旅立ったことかもしれません。（震災後、首都の生活が見直されて

決してこの石クリニックスで不満があったなんてことは全くありません。そんなこと口が裂けても言えません。家族とよいスタッフに囲まれ、何とも恵まれた心地よい環境で仕事が出来たことを、心から感謝しています。

とはいえ、引き継ぎが完了するまでは、三月まで金・土曜日と姿を現しますし、その後も石クリ通信や診療報酬の担当は続きますので、なんだかんだで金沢付近をつねにふらふらしているでしょう。また結婚して子供でも出来たら、自然が多く食べ物もおいしい、このすばらしい日立にまたひよつこりと戻ってくるかもしれません。とりあえずがんばります！

【追加のお知らせ】

院長の方針により、石クリ通信は十一月から毎月一日発行になりました。（調整のため十月号はありません）