

石クリ通信

6月号

学会に参加して

看護師

澤田 彰子

ある先生の講演を聴いてためになると思った話を紹介します。
「災害時排泄排泄の備え」についてです。災害直後、食事や飲料水毛布などは早期に支援が入るが、仮設トイレやオムツの配布などはおおよそ3日はかかるそうです。しかし、3日間も排泄や排便を我慢できないので、パッドやオムツを使用している人は3日分の備えが必要。さらに携帯トイレや集尿器を準備しておくことと良さそうです。また多くの人がストレスや食物繊維不足で便秘になるので、日頃から「快便」習慣をつけておくことが大事。チューブの整腸剤やオリブオイルを備えておくことが良いそうです。オリブオイルは便秘や皮膚の保護にも効果があり、摘便にも使えます。東日本大震災から2年が経つてつい忘れかけていた災害への備え。講演を聴いて改めて考える良い機会になりました。

学会に参加して

看護師

高山 早苗

五月十八日、横浜で開かれた老年泌尿器科学会に参加してきました。医師、看護師をはじめ、それぞれの職種の方たち、そして病院、クリニック、在宅など医療の現場も異なる中で様々な工夫を考え実践している発表を聞いて大変勉強になりました。特に女性の場合、又男性の場合の排泄障害の原因やその現状、治療、看護（手術、薬、体操などの方法）や、どう連携して行っているのかについて学ぶことができました。今回、患者様にとって排泄障害がいかにQOL（生活の質）を低下させるのか、そしてその改善に向けて泌尿器科的治療や看護が担う役割が大変重要である事を強く感じました。

プレゼント

事務

久保 直子

先月誕生日だったのですが、同僚から日本酒と素敵ながい呑みをプレゼントで頂き大喜び☆☆☆お酒はよく冷やして♪ツマミは庭で採ってきた野蒜（球根状の茎が食用）に味噌をつけて♪ピリリと辛いノビルに、辛口純米酒がよく合う！大変美味しかったです☆いやあ、良い誕生日でした☆



生の良さ

院長 石川 悟

クリニックを始めてから二年、時間的にも精神的にも余裕がなく、全国レベルの学会に参加していませんでした。今回五月十八日、日本老年泌尿器科学会総会（横浜）に出席し、ひさしぶりに診療に対する意識が再活性化されました。講演や発表を生の声で聴くと、短い時間でたくさんの方の知識が頭に入ってくるのと、時々出る本音が非常に参考になります。何よりみんな頑張っているのがわかり、自分も頑張らなければ・・・と思います。また自分と同じことで悩んでいるのがわかると、これからの研究の方向性が見えてきます。

学会が終了してすぐ後に、隣の県民ホールでの室内楽コンサートを聴きました。超一流のプロ演奏家ではありませんでしたが、生の演奏だけが持つ「音を越えた」メッセージが伝わって来ました。「生」がいいですね。（音楽もビールも！）

横浜の変貌

事務長 石川 都

五月半ばの週末、日本老年泌尿器科学会が行われた横浜へ石クリの皆で出かけた。私にとって母のふるさと横浜は、季節ごとに夏の海水浴や元町のショッピングなどにしか出かける楽しい小旅行先であつた。今回何十年ぶりに訪れた横浜は、私の思いの異なる異国情緒あふれるヨコハマから激変し、「みなとみらい」の名の通り、近代的なビル群と緑豊かな海岸公園を併せ持つ別世界となつていった。また私の実家近くの西武池袋線から副都心線経由で元町・中華街まで、急行なら一時間の直通で行けるようになった。いったん都心部を貫通して横浜の港まで、さまざまに変わる車窓からの風景を眺めつつ、また秩父ハイキング帰りの中高年者から、渋谷の元氣な若者たち、自由が丘のおしゃれなミセス、中華街帰りの賑やかな家族連れなど、駅ごとにさまざまな人々が乗り降りする車内の光景も楽しんだ。また横浜と言えば、「マッকারサー」や進駐軍が泊つたホテル・ニューグランド、といったも聞かされていたが、そこからの海の眺めも素晴らしい、日曜の朝には、海岸をジョギングする人や、犬を散歩する人の多さにも驚かされた。ただ、かなたにベイブリッジやビルやタワーを眺める海の景色もよいけれど、やはり水平線から朝日が昇る太平洋にはかなわないなあ・・・と改めて茨城の海の下さを感じた一日でもあつた。

金運グッズで運氣は上がるのか？

事務 森 絵里子

財布は1年ごとに新しくするとお金が貯まるとよく耳にします。先日、5年間愛用した財布とお別れし、山羊の皮で作られた黄色い財布を買いました。黄色い財布もまた、お金が貯まると言われているそうです。今ならイケるかもしれない・・・という期待に胸を弾ませ、財布を買ったその足でドリムジャンボ宝くじを買に行きました。数年間買い続けてきましたが300円以上当たった事ありません。黄色いピカピカの財布に願いを込めて、抽選日を待ちたいと思います。

ちよつと疲れたら

看護助手

柴田 さち子

家事の合間、職場での昼休みなど、ちよつと疲れたときは「十五分昼寝」を。目をつぶってかきかき目覚める事が出来た。ただし昼寝時間は必ず十五分程度まで。三十分以上だと深い眠りに入ってしまう、そこから目覚めるとかえって疲れを感じてしまいますから「十五分昼寝」ですよ。

皆の近況

通信・ウェブ担当

石川 香

ひと月ぶりに石クリの原稿を受け取って、スタッフ皆の近況が伝わり、心がほんわかしりました。久保さんの原稿を開けてまず目に入る写真「また酒かよ！」とツツコミを入れたくなるし、恵さんの原稿を読み始めると「あいかわらずまずづばやいてる」とか、森ちゃんは「宝くじあたったのかしら！」とか。月一で楽しみにしてくれている患者さんの気持ちがよく分かる気がします。

私の近況は、ロードレースバイクを買って、毎日10キロ弱を往復しています。バスの排気ガスを良く吹きかけられますが軽い自転車です。スイスイ走るのは何と気持ちのよいこと。

ヴィオラ

薬剤師

石川 恵

季節もだいたい夏に近づいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さに弱い私にもだいぶ息を吹き返してまいりましたが、雨の日は頭痛が止まらないので梅雨も頭痛の種です。ダメじゃないか。さて、楽器豆知識。今回は「ヴィオラ」です。ぱつと見ヴィオラとそっくりなので区別がつきにくいですが、ヴィオラより一回り大きく、1弦低くなります。弾き方はヴィオラと全く一緒なのでヴィオラを弾くヴィオラニストも多いのですが、まず突き当たる壁は「楽譜」。ヴィオラはかの有名なト音記号ですが、ヴィオラは「ハ音記号」というアルファベットのCを二つ重ねたような記号を使います。これは五線譜の真ん中の音が「ド」ヴァイオリンからふと持ち変えると、「1音上げて」オクターブ下げて読む」という摩訶不思議な読み方をしなければなりません。結構慣れるまでは大変。音域もヴァイオリンほどメロディーではなくチェロほど低音ではないので目立ちにくいですが、この絶妙な音域が結構いい味を出していて、個人的には好きな楽器の一つです。

