

石クリ通信

5月号

実践しています

看護師 澤田 彰子

診察中先生に「もつと運動するように」とか「お腹へこますように」と言われた事がある人はいらっしゃいます。私もずっと先生の後ろで聞いていて心苦しかったのですが、先日日立健康管理センターの中川先生の講演を聴いてこれなら出来るかも...と思ったので紹介します。90日間体重の5%減量を目標に食事制限や運動をして朝晩2回体重を測って記録するだけの『はらすまダイエット』中川先生曰く、極意は「無理なことはやらない。がんばらない。けれども簡単にはあきらめない」だそうです。今まで何をやっても長続きしなかった方にぜひおすすめします。明日から体重計に乗ってみて下さい。

若者用語豆知識 その二

薬剤師 石川 恵

皆様いかがお過ごしでしょうか。私は暖かくなってきたので大丈夫だろうと、軽いノリで色々引き受けていたら即座に瀕死状態に陥りました(弱)人間調子に乗るもんじゃありません。④云々...これは単純、「女子高生」の略。最近の若者は得てしてアルファベットで省略したがる傾向にあります。⑤サイコパス...最近突如として使われ始めてきたので造語かと思いましたが、異常心理学や生物学的精神医学などの分野で使われる正式な専門用語のようです。端的に言ってしまうと「精神異常者」ですが、大部分は殺人などを犯す凶悪犯ではなく、身近に潜む異常人格者です。私の想像ですが「身近にいる普通の人」という部分が恐怖を煽ることと、「悪の教典」などのヒットが火付け役かと思われます。

結婚式写真

石川 香



五月病ってなに？

看護師 高山 早苗

四月には入社式や入学式、始業式など新しい環境でのスタートをきった方がたくさんいらっしゃると思います。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようとはがんばりすぎて五月連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることを五月病といいます。真面目すぎる人やがんばりすぎる人は環境に過剰に適応しようとして自分を抑え込んでしまい、その結果大きなストレスを感じ発症しやすくなります。そこで五月病にならない為の対処法として①「○○せねば!」の元壁主義をやめる。イメージとして②スポーツや読書 音楽を聴くなど自分にあったストレス解消法をみつける。③新たな目標や興味をもてるものをみつける(生活の中に刺激を与えるのも効果的です)④悩みを抱え込まない。家族や友人に相談する。話を聞いてもらうだけで結構心が軽くなり気持ちが落ち着きます。⑤食生活に気を配る。五月病の憂鬱な気分は脳内のセロトニンが不足しておこることがあり、バナナ、乳製品、卵黄、大豆製品、ナッツ類、赤身の魚などを摂取してセロトニンの生成を高めることが有効です。五月病かな?と感じたら以上のことを実践してみてもいいかがでしょうか。

孫が社会人に

看護助手

柴田 さち子

小さい頃からお年寄りの介護をしたいと言っていた私の孫、中学・高校でもその気持ちは変わらず、高校卒業後は看護学校へと進みました。3年間頑張った、今年試験に合格し、4月からは看護師として働いています。大事な命を預かるのですから間違いは許されません。責任を持って患者様と接し、患者様に喜んで頂ける看護をして欲しいです。これからの長い人生、色々な事に遭遇しますが頑張つて、おばあちゃんには応援しています。

春随想

事務長 石川 都

今年もはや五月、木々の若葉や花々の美しい季節となりました。年末に転倒し入院・手術を経た高齢の母も順調に快復し、三月末には東京で満開の桜のもと、二女香の結婚式も無事終了しました。英国から新郎の家族やわが家の甥たちも来日し、海や山や満開の桜、そして常陸牛や地魚など日立の美味食材を皆満喫してゆきました。私も慌ただしい日々の中で、時折主人のゴルフに同行してはクラブを肩にコースをジョギングし、日頃の運動不足を解消しています。早朝の一面キラキラ輝く(雪ならぬ)「霜」景色や、新緑の山々の美しさ、白鳥の群れが大声で鳴き交わしつづ池から飛び立つ光景など、時に息を呑むような自然に出会って感動し、リフレッシュしています。

年齢と腎臓の顔付き

院長 石川 悟

顔を見れば人のおおよその年齢が推定できるように、腎臓の顔付きも年齢によって変化します。超音波検査で毎日いろいろな人の腎臓を観察していると、病気になる変化(結石、嚢胞、水腎症など)とは別に、年齢を加えることに「顔付き」が変わるのがわかります。

子どもや若い人の腎臓は、血流が豊富で(いわばみずみずしい)、筋肉など周囲の組織とはつきりコントラストを持つて観察できます。具体的には超音波画像で黒っぽく見えません。年齢を経るごとに、だんだん白っぽくなり、内部の構造も不明瞭で、ぼやけたようになります。子どもは体のわりに、腎臓は大きいのですが、大人になり、高齢者になるにつれて、だんだん縮んでいきます。果物が古くなると縮んで表面が凸凹になるように、腎臓も硬く、縮むのです。



興味深いのは、実際の年齢(暦年齢)より、顔や姿勢や歩き方など見た目の年齢と、観察された腎臓の年齢が相関することです。カナダ生まれの高名な医師ウィリアム・オスラーは「人間は血管から老いる」という名言を残しています。血管を若く保ち、外見も、腎臓もいつまでも若くありたい、と思っています。

地ビールいろいろ

事務 久保 直子

ちようど1年前から、県内外の地ビールを探して飲み比べているのですが、まあ各地にあるものだなあ...と少々感心しております。県内では、木内酒造のネストビール(写真左)が有名ですが、他にも大子(写真右)や下妻(写真中央)にもあり、下妻には温泉施設内(宿泊可)に醸造所とレストランがあるので、お温泉に入つて、地ビールでノドを潤す事ができるのでサイコーです☆



新たな挑戦★

事務 森 絵里子

ゴルフを始めました。と言ってもまだルールどころか用具の名前ももう覚えです。自宅の庭や打ちっぱなしでひたすら練習している段階で、ホールを周ったこともありませんが、患者様とゴルフ話で盛り上がり上げる事を目標に、練習と勉強を頑張りたいと思います。