

石クリ通信

12月号

目は口ほどに物を言い

院長 石川 悟

人と人とのコミュニケーションの中で、言葉の果たす役割は、一割、という話をよく聞きます。同じ言葉を使うのにも、その人の目を見て話しているかどうかで印象が違ってきますし、声の大きさやテンポ、高さ（音程）によっても聞き手は言葉に付随する情報をキャッチします。話された言葉より、言い方や態度の方に真実味がある、と聞き手は感じます。

最近では学生のうちからコミュニケーションスキルの授業があるらしく、若いドクターでもしっかりと患者さんの話を聞き、わかりやすい言葉でやさしく語りかけてくれるのを見るとうれしくなります。また逆に「あの先生はパソコンばかりしか見ていない」とか「とても話す雰囲気になれない」とか聞くと、自分もそうなっているかも、と多少自省の念もありません。初診の患者さんが、暗い顔をしてうつぶむいて入ってくる、と聞かれます。「私はつらいです」と、無言で訴えているのがわかります。こういう場合は少し時間をかけて症状を聞き、検査を行います。さいわい「異常なし、大丈夫！」となった時、急に晴れやかになって、足取り軽く帰って行くのを見ると、「たまにですが・・・」と、こちらの疲れも吹き飛びます。

訓練の意義

薬剤師 石川 恵

皆様いかがお過ごしでしょうか。私はまだ比較的暖かい時期にこんな状態で、果たしてこの季節を無事に乗り切れるのでしょうか。（反語）

まあそれはさておき今回は訓練について。学校では昔から避難訓練が、最近では服を着たまま泳ぐ訓練なども行われているようですが、幼い頃私はぶつちやけ思っていました。そう、「非常時なんて、パニック状態でそんな思い出す余裕はないだろ。」

しかしそんなある日。海で遊んでいた私は岸から知らない男性に怒鳴られました。

「ここは泳いじゃダメな場所だ！もつとあっち行けー！」

しぶしぶ移動する私。すると、突然潮の引きが強くなり、いくら泳いでも岸は遠ざかるばかり。次第に体力も限界に近づき、うわこれヤバイ。溺れる！・・・と思った瞬間。私の頭は意外と冷静でした。少なくとも「これで死んだらあのオジサンのおいさ〜」と、思う程度には（笑）そしていつか耳にした単語を思い出しました。『離岸流』・・・これは非常に狭い範囲に発生するので、横に泳いでその場から遠ざかれ・・・これ以降、私は訓練というものに真面目に取り組むようになりました。

ゆつくり健康法

事務長 石川 都

今年もあとわずかととなり、気ぜわしくなってきました。相も変わらず慌ただしい生活を送る私が最近心がけているのは、順天堂の小林弘幸教授の提唱する「ゆつくり健康法」です。自律神経には交感神経（活動）と副交感神経（休息）があり、この両者が車のアクセルとブレーキのようにバランスをとることで心身を保っていますが、多くの現代人の「忙しく落ち着かない日常」は、この自律神経のバランスが最も乱れやすいライフスタイルで、ただでさえ病気を誘発しやすい中高年齢期には、特に気を付けなければならぬことであるとの教授は言います。交感神経が過剰に、副交感神経が低下気味の現代人は特に、ゆつくり落ち着いた動作と、リズムカルな規則性、そして安心感を重視した生活を維持することで、結果的に血流や腸活動も含めた自律神経のバランスが改善されると言われます。特にお勧めなのは、朝の時間帯に一つでも集中しゆつくり行う動作と、リラックスした一対二の（五秒吸い十秒で吐く）呼吸、そして意識的に空を見上げること（心のリセット）、だそうです。日々自分の心身をチェックし、不調のサインを早めにキャッチして、それが続いたら怖がらずにかかりつけ医に受診し、「不安を安心に変えてもらう」のもよいそうです。当クリニッックも皆さまのお役に立てれば幸いです。

今年を振り返って

看護師 高山 早苗

今年もあと1カ月。年末調整の書類をみて、今年ももう終わりに近づいたなあと感じます。過ぎゆく月日の早さは年をとるごとに増していくことを強く実感しています。今年優勝できなかったわがジャイアンツは、高橋新監督のもと来年の優勝に向けて始動しました。これからは主人の病気がゆきたいと思います。そしてわが家が今年も主人の病気が入院など色々ありますが、今はだいぶ元気になっていて働いています。健康の大切さを改めて実感した年になりました。これからも健康で元気に過ごしていけたらいいなあと思っています。

メリクリ&あけおめの準備

事務 森 絵里子

四季の中で最も好きなイベントがクリスマスです。イルミネーションで街がキラキラしたり、どこからかマライアキャリーや竹内まりやの曲が聴こえてきたり。ケーキ屋さんには新作のケーキが並ぶのも好きどころです。乱視の私は学生の頃、裸眼でイルミネーションを眺める（光が何重にも見えるので万華鏡のようになります☆）というくだらない遊びを発見し、毎年楽しんでおられます。いつかドイツでクリスマスを過ごすのが夢です。そんな事を考えてるうちにすぐお正月です！年越しの準備しなきゃ。

透明だけど...

事務 久保 直子

最近よく飲むお気に入りのお酒があります。それは、味付きの焼酎（リキュール）です☆ 見た目は透明な焼酎ですが、ほんのりフルーツ風味で果実酒ほど甘くなく、スッキリした味なのでとても飲みやすいです♪ それに蒸留酒なので頭が痛くならない！（先月号参照） ロックやソーダ割りにして楽しんでます☆ 美味しくてカパカ飲んでしまうのですが、アルコール度数は十六度と日本酒位であるので、要注意。



母娘旅

看護師 澤田 彰子

今回の母娘旅は、私と母の予定が合わず姉との姉妹旅になりました。行き先は新幹線だといつも通過してしまいがちな名古屋になりました。名古屋は名古屋城や熱田神宮などの観光もでき、なんと行ってもひつまぶしや味噌煮込みうどん、味噌カツ、手羽先、モツ煮込み、きしめん、天むすなどの「名古屋めし」と言われる名物がたくさんあり私たちの旅にもってこいの場所でした。ただ1泊2日で一日目の昼夜、二日目の朝昼の4食で何を食べるか考えましたがどれも外せないのので、名古屋観光しつつ移動はひたすら徒歩にして結局二日で名古屋を食べ尽くしてきました。帰宅後体重が2kgも増えていました。やはり食べ過ぎは厳禁ですね。

背中ピン

看護助手 柴田 さち子

年齢と共にどうしても背中が丸くなっていきます。私も何かを考えている時、気が付くと下を向き背中を丸めて歩いていきます。友人に「下を向いて歩いてても何も落ちないよ、上を向いて」と言われ、ハッとします。子供達にも「お母さん最近背中が丸くなっているよ」と言われます。昨年亡くなった99才の母の後ろ姿はいつもピンとしていました。「ダメダメ！母に負けちゃう！」そう自分に言い聞かせて、胸を張って歩きます。

