

石クリ通信

10月号

羊がいっぱい

事務 森 絵里子

夜眠れない時、羊の数を数えると眠れると言われています。私も何度か試した事がありますが、途中で何匹目だったかわからなくなり、「羊がいっぱい…」で終わります。そして他の事を考えているうちに気付いたら寝ていたという結果が多いです。そこで「羊の数を数えると眠くなる説」について調べました。羊（sheep）シープ）寝る（sleep）スリープ）の発音が似ていることから「one sheep, two sheep. (sheepは単複同形)」と数えていると、脳が「寝る」という事を意識して眠くなるそうです。これ日本人にとつて効果あるの？と正直思いましたが、人は数を数えるなどの単純作業でも眠くなるようなので効果が無いとも言えないですね。これからは「眠いが一匹・眠いが二匹・」と数えたほうが早く眠りにつけそうです。

沖繩上陸！？

看護師 澤田 彰子

先月主人の仕事について沖縄に行ってきました。旅行好きな私ですが沖縄は一度も行った事がありませんでした。学校があった子供を留守番させていた後ろめたさがあつたからか、はたま主人と二人だったためか、あまり楽しくはなかったですが、シノノケリングにはまってしまいました。この辺では見られない熱帯の魚が浅瀬にもたくさんいてずっと海に浮かんていました。大好きな南国のフルーツもたくさんあり、ソーキそばも美味しかったけれど、沖縄料理は私の口には合わない事も分かりました。今度は子供達も連れて家族で行きたいと思っています。

ノンアルコール日本酒

事務 久保 直子

以前から気にはなっていたのですが、評判がすごぶる悪いのでずっと手を出さずにいました。でもまあモノは試しに。写真左「月桂冠フリー」は味を似せて作った、という商品。香りはなんとなく日本酒っぽいですが、味が…。香料やら甘味料やら、いろいろ混ぜてあるんだな…という味。写真右「零の雫」は米と麹の発酵飲料。少し琥珀色で、味醂を薄めたような味と香り。発酵品なので強い酸味が特徴的。原材料がお酒と一緒にあるので、後味も日本酒っぽい。うーん正直どちらとも…コレを飲む位なら水でいいや、と思いました。



動的平衡

事務長 石川 都

今凝っているのは、分子生物学者、福岡伸一の「動的平衡」である。福岡によると、生命の本質は「絶え間ない動き」にある。生命は外から物質やエネルギーを取り込み、内から老廃物などを排出する。食物中の栄養素も身体をくまなく通り過ぎるが、同時に身体という入れ物自体も、通り過ぎる物質が一次的に形作っているものに過ぎない。要するに私たちの身体は、臓器や骨も含めたあらゆる部位が絶え間なく分解し合成し、エネルギー生産し消費し、秩序を築き崩し、という流れのただ中にある。密度が高まった分子のゆるい淀み」にすぎず、この高速で入れ替わっている流れ自体が「生きている」ということに他ならない。こうした相反する動きの中で成り立つ生命の絶妙なバランス状態を、福岡は「動的平衡」と呼ぶ。

私たちは久しぶりに会った時「お変わりありませんね」と軽く言うが、かつて我々の一部であった分子も原子も全て入れ替わっているという意味では、本当はお変わりありません。のだ。との福岡の言には思わず笑ってしまった。仏教になじんだ私たちに、無常はすべては移ろうという感覚は身近である。ただ、周りの世界だけでなく今いるこの私自身すらも絶え間なく変化する流れであり、方丈記の「かつ消えかつ結ぶうたかた」にすぎない。と改めて言われると、近代的自我の価値観が足元から崩れ去ったような気がした。それでは人の「心」や「精神性」「アイデンティティ」などはどうなるのか。ある意味でそれは、絶えざる流れの中にある生命体が自らそのはかなさに抗い、常に変化する自己に堅固な「くさび」を打ち込もうとした、人としてのささやかな抵抗なのかもしれない。

コスモス『秋桜』について

看護師 高山 早苗

私が大好きな花の一つにコスモスがあります。和名を「秋桜」と書きます。これは当て字で、正式な読み方は「アキザクラ」なのですが、こう書いてコスモスと読むのも一般化してきました。その原因は、おそらく一九七七年にさだまさしさんが作詞作曲し、山口百恵さんが歌ったヒットソングの影響だろうと言われている。コスモスの原産国はメキシコであるので、基本的に四季はなく、あるのは雨季と乾季だけ。よって一年を通じて咲いています。コスモスが日本で見られるようになったのは明治からだそうです。キク科の花で花言葉は「調和」「平和」「謙虚」など。西洋では「愛や人生がもたらす喜び」という意味もあるそうです。

薄紅のコスモスが秋の日のくんと歌った百恵ちゃん世代の私は、ずっと日本古来の花だと思っていたのでちよつと意外でした。日本人であれば、秋の風に揺れる様子が秋の景色として当たり前に感じられ、名前に日本人の愛着がこれほど感じられる外来の花もあるのだな、と思いました。

ベートーベンの後期

院長 石川 悟

九月十九日奈良で弦楽四重奏の演奏をして来ました。大学時代から四十年以上続いているカルテットです。今回は初めてベートーベンの後期の作品を弾きました。演奏のときは満足の行くものではありませんでした。が、「後期」がやれたことに全員感激！さて、ベートーベンの作品は初期、中期、後期と三つの時期に分かれます。「初期」はハイドンやモーツァルトなど先人の影響が強く、比較的単純でわかりやすく、演奏も難しくありません。「中期」はベートーベンの油の乗り切った頃で、「運命」「田園」、四重奏では「ラズモフスキー」など、有名な曲がたくさんあります。これに対して「後期」は、非常に難解な曲が多く、聴衆を意識せず、自分の思いをそのまま曲にした、という感じ。言い換えれば、ベートーベンの精神世界の発露です。当然演奏は難しく、初めて聞く人には、楽しさより苦痛が多いかもしれません。

それでも、ベートーベンの後期の作品のよさに触れると、その奥深さに驚きと感動を覚えること。でしょう。弦楽四重奏曲第十四番、十五番、後期のピアノ・ソナタや「八つのバガテル」など、ぜひ聴いてみて下さい。

ラッキーカラス

薬剤師 石川 恵

台風ラッシュに気を取られて気付いたらすっかり秋の風情ですが、皆様がが過ぎ去りてしまいか。さて今回は動物の話。私は無類の動物好きです。犬の散歩の時も通りすがりの家の犬に手を振り、縁側で和んでいる猫に挨拶したりしている。傍から見たら相当変人だろうと自負しておりますが、その中でも特に黒い動物に目がありません。そこでミニ知識。このクリニックの周囲には羽と尾の一部が白い、珍しいカラスがいます。見つけたら何か良い事があるかも☆

浅草寺仲見世散策

看護助手

柴田 さち子

浅草寺には十年以上来ていません。今回浅草に来て驚いたことは、日本人より外国人観光客が多かったこと。仲見世を歩いても、ほぼ外国人の方ばかりでした。仲見世通りは、雷門から浅草寺へと続く長さ約250mの名物商店街であり、浅草寺は東京都内最古の寺です。魅力あるお寺で、多くの方から愛されています。

