

石クリ通信

3月号

元祖ムダ知識(＝雑学) 大好き人間 薬剤師 石川 恵

だいたい春らしくなってきたが皆様いかがお過ごしでしょうか。私としては梅の花がこれでもかと自己主張している割にどうにも肌寒い・・・(個人的感想です)。とそれはそうと少し前になりましたが本屋で「さんねんないきもの事典」という本を見つけた。あまりの題名の親近感に即衝動買いしてしまつた訳ですが、中身は残念な、というよりは一風変わった生き物の本で、非常に面白かつたので一部ご紹介。
・ザリガニは食べ物で体の色が変わる。(赤・青・白など)
・ホッキョクグマは腹黒い。(毛を刺ると真っ黒)
・ミズスマシの目は、上も下も見えない。しかし前は見える。
・テントウムシは鳥が吐き出すほど臭い。
さて、この中に一つだけ間違つた情報が：なんてことはありませんので、安心してご家族に得意げに語って下さい。

緑茶の効果について

看護師 高山 早苗

先月号では冬に飲みたい飲み物の一つである緑茶には、非常に多くの作用があることを紹介しました。特に茶カテキンは、健康にいい成分として日本人の間で浸透しています。

ここで私が注目したのが、ダイエットにも効果的であるということ。男女ともに継続的に摂取することにより体重・腹囲の優位な減少が認められ、男性では主に内臓脂肪が、女性では皮下脂肪が低減することが確認され、また血中の中性脂肪やコレステロール値の改善もみられたそうです。カテキンは脂肪細胞を活性化し、脂肪の燃焼を促してくれるのです。また、カテキンは濃度が高いほど効果が高い事が実証されており、ペットボトルよりも急須で淹れた方が多く、ぬるめより90度以上の熱湯で淹れた方がより多くお湯に溶けだすそうです。一日二、三倍ぐらいを目安に飲むといいそうですよ。

久しぶりに・・・

看護師 澤田 彰子

娘が産まれてから毎年雛人形を飾っていましたが、震災以来「また揺れたら・・・」という不安と、面倒くささから雛人形を出さずにいました。今年は小学校も卒業なので久しぶりに飾ってみました。何年もさぼつたせいで、いつの間にか雛飾りより娘の方が高くなつていました。久々の再会に娘も素直に喜んでいました。あと何年飾れるかわかりませんが、娘の健やかな成長を願って面倒がらずに来年も飾りたいと思います。

生命誌

事務長 石川 都

孫ができて可愛いでしょう！と皆に言われるが、私には孫の成長が、生きものの進化を目前に辿っているようで、日々ただ驚きである。寝て泣くだけの存在から、ほんの数ヶ月で、ものを目で追い、音を耳で聴き、動くものに手を伸ばし、話しかけるとおーおーと相つちを打つようになった。
はるか昔、出産後大学院に復帰し、論文が未完成なことを詫げる私に、先生は「何もない所から子どもを産んだのだから、論文の一つや二つよりはるかに価値がある」と慰めてくれた。生命誌学者の中村桂子によると、DNA的には、人は皆共通の人類の祖先から三十八億年の生きもの歴史をそれぞれが背負っていると言う。「皆違ふけれど皆同じ」なのである。と同時に、この地球上では生きものその他、空気や山や川、宇宙の星までもが絶妙なバランスで関わりつつ成り立っている。その意味で「進化は多様化」でもある。つまり私たちは、歴史的(縦)にも空間的(横)にも、宇宙のあらゆるものと「つながって」生きているのである。

さらに生きものは、単に分裂によるコピーと言う形ではなく、性による新しい個体の誕生という形を選び、そこに自らの老化と死をも組み込んだ。生きるということ、生と死の大きな流れとみなせば、生きものとしての人間は、自ら死に、分解すること、また新たな他の生きものとして蘇る。その意味で「死」とは、人に最後に遺された「利他的行為」でもある。そう考えると自らのささやかな生も、最後に一つ世界に貢献して終わるようで、心に希望の灯がともる。

冬のお風呂の注意点

看護助手 柴田 さち子

寒い冬は、ゆっくりにお風呂で温まりたいものですね。しかし、冬のお風呂にはいくつか注意すべき点があります。まず、湯冷めを気にして入浴後すぐに厚着をすると、汗が冷えて風邪を引きやすくなります。汗の引き具合に合わせて重ね着をしましょう。次に、飲酒後の入浴は大変危険です！どうしても身体を温めたいときは手浴・足浴がお勧めです。そして、冬は汗をかかないからと水分を摂らない人は要注意。入浴前と入浴後は必ず水分を補給しましょう。最後に、外から帰って寒いからとすぐにお風呂に入るのは危険なので避けましょう。

ホワイトデー

事務 田所弓佳

三月十四日はバレンタインデーのお返しをする日ホワイトデーです。そのお返しのお菓子にはさまざまな意味があるののでその中からいくつか紹介します。
キャンディー・飴《あなたのことが大好き》・マシュマロ《あなたが嫌い》・クッキー《あなたは友達》・キャラメル《一緒にいると安心する》・マカロン《特別の人》などいろいろな意味があるみたいです。でも私はお返しをもらえるだけで嬉しうですけだね(笑)♪

最近のお気に入りスポット

事務 森 絵里子

私はそこそこの本好きです。月に数冊読む程度なので「趣味は読書です。」とはちよつと言いつらいレベルです。主に小説を読みます。湊かなえや宮部みゆきといったベタなミステリー小説が大好きです。2015年に芥川賞を受賞した又吉直樹の「火花」が読みたくて本屋に行くと、ハードカバーの値段の高さに諦めていました。文庫本になったら買う！と決めていましたが人気作品のためなかなか文庫本にならず。そんな時、旅行先でたまたま立ち寄った図書館に火花を発見。図書館なら無料で何冊も読めるじゃないか。そんな事に気付かなかつたなんて！最近の休日は日立の図書館にいくことが増えました。旅行計画を立てる時も買わずに図書館で借りています。旅行が終われば返却するので無駄が無し☆これからたくさん活用していきたいです。
※最近「火花」の文庫本が出ました。

わが家のパブロ

院長 石川 悟

わが家にパッケンが来たのは十二年前です。以前飼っていたシェパードの喪が明けた頃、捨て子の仔犬の飼主を探しているという話を聞いて、預かっていられる動物病院まで見に行きました。血統書付きではありませんが、真っ白で、足が長く、紀州犬の血が入っているだろうとのこと。名前はパブロ、通称パッケンです。

今まで何匹かの犬を飼いましたが、パッケンほど賢い犬はいませんでした(親バカ?)。番犬として完璧。車の音を聞き分けて、家の車以外の車が来ると必ず吠えて知らせてくれます。ただ吠えるだけでなく、2階に顔を向けて、あたかも「見慣れない車がいるよ」と知らせるのです。親戚や業者の人が来ても、最初は吠えますが、我々と親しく話し始めるとすぐ吠えるのをやめます。

散歩中、立木や電柱などの障害物があつても、紐がもつれないように気をつけるし、紐が足にからまつてもすぐはずします。食べ物に対する記憶力は抜群で、前の晩に投げ与えたものが、木の枝にひつかかっていたりすると、翌朝、目でその場所を指して動きません。散歩の途中で他の犬と遭遇すると、発作的に暴れますのはなかなか直りませんが、もう完全に家族の一員です。

