

石クリ通信

12月号

十二月

看護師

太田 小百合

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。振り返ると、今年もコロナ、コロナで終わってしまいました。ワクチンの接種率が上がったことで、来年に少し希望を持てる状態の今、何か自分なりの目標を考えたいと思います。一年間お世話になりました。来年もよろしくお願い致します。

今年もお世話になりました。

事務

森 多加子

早いもので今年も残り1か月となつてしまいました。この1年も、コロナに自由を奪われて窮屈な日々が続きましたね。最近感染者の数がだいぶ落ち着いてきましたが、油断することなく元気に新しい年を迎える事が出来るよう、みなさん体調管理に気を付けてお過ごし下さい。良いお年をお迎えください。

クリスマスツリーを飾りました。

事務

吉田 政子

今年は、10年ぶりに2歳の孫と一緒にクリスマスツリーを飾りました。「うわぁ きれい」と、楽しそうに飾り付けをしていました。しかし次の日から、飾り付けられたオーナメントを一度全部外し、初めから飾り直すという「ツリーの飾り付けごっこ」が彼女の遊びの1つとなり、その遊びに7日間付き合われる事になりました。いつの間にか、彼女の小さな靴下が、オーナメントとして飾られていたのには、笑ってしまいました。忙しい日々の楽しいひと時となりました。

今年も...

看護助手

柴田 さち子

今年は東京オリンピックも無事終わることができました。コロナ騒ぎで毎日自粛自粛でしたが、今ではだいぶコロナも落ち着いてきました。私も今年はいろいろあり、毎日が駆け足で過ぎて行きました。来年は少し気持ちに余裕を持って...。今年はお世話になりました。来年も宜しくお願致します。来年が皆様にとってよいお年でありますように...



塩はおいしさの決め手ですが

院長

石川 悟

ヒトの血液中の電解質で濃度が一番高いのはナトリウムです。食塩(塩化ナトリウム)は動物が生きていく上でとても大切な物質です。遠くから塩をなめにくるシカの話や、塩分の多い場所に動物が次から次へと集まる話などよく耳にします。

おいしい料理に塩は必須です。揚げたての天ぷらに抹茶塩をちよつとつけるだけで、ひきしまった味になります。うちの孫たち二人は「しょっぱいモンスタ」の異名をとるしょっぱいもの大好き(で少し困っています)の異名者になりました。腎臓病の患者さんが食べる「減塩食」を味見したことがあります。味気なくて、これを食べるのは大変だな、と感じました。

塩分の摂りすぎは、高血圧になる、腎臓の機能を低下させる、心臓にも悪いと言われており、これは医学的には常識となっています。日本人は比較的塩を摂る量が多いので一日の食塩摂取量を6グラム以下にした方がよい、というのはご存知の方も多いでしょう。食塩1グラム相当量としては、小さじ5分の1杯、みそは小さじ1.3杯から大さじ1杯、梅干し1個で食塩1.8グラムなど説明しても、「まずいものを食べて長生きしてもしょうがない、うまいものを食べろ」、などと言われそうです。

さて、ではどのように対処したらいいか。まずは塩の味覚センサーを鋭敏にすること。少しがまんして2週間塩分を極端に減らしてみてください。最初はつらいのですが、だんだんに自分の舌が塩分に対して敏感になって行くのを感じるでしょう。今まで薄味過ぎると思っていたのが、十分においしいと感じ、また今までこんなに塩辛いものを食べていたのだと、実感すると思います。

外食などでは味の濃いものが多く、薄味にしてくださいとも言えません。このような時は野菜や果物(カリウムが多いので)を摂ってください。また水分を多く摂ること、尿の中にナトリウムが排泄されます。運動して汗をかくて塩分を出すという方法もあります。運動して塩分の摂りすぎによる血管の老化や腎機能の低下はじわじわと進行し、自覚症状はありません。悪くなった腎機能をもとにもどす薬はありません。減塩して「元気で長生き」を実現してください。

備えあれば憂なし

看護師

澤田 彰子

澤田家にも日立市からの非常用持出袋が届きました。皆さんの家にも届きましたか?早速チェックリストを参考に準備出来る物はバッグの中に用意しました。出番がない方がよいのですが「災害は忘れた頃にやってくる」を常に意識して自分の身は自分で守れるよう備えておきたいと思っています。

生物における死

事務長

石川 都

今回は、小林武彦著「生物はなぜ死ぬのか」(講談社現代新書)がおもしろかった。その概略を紹介したい。著者によると、地球にあるのは「生きていくもの」とそれ以外に分かれる。古い生物が死んで新しい生物が生まれることが基本のしくみなので、生き物の死と再生はいわば作っては分解し再編する究極のリサイクルといえる。

現代人の寿命は今や男女とも八十歳を超えたが、その死の七割は老化による。癌は加齢によるDNAの変異から心疾患や脳血管障害も血管の老化からである。つまり老化とは細胞の不可逆的「生理現象」であり、加齢による老化からは誰も免れない。

こうしたヒトの生き死に方の理想として著者が挙げるのが、ハダカデバネズミである。このネズミの集団は、超長寿でエネルギー効率も良い「総活躍社会」である。各々が昼寝好きの省エネ体質、役割分担による労働力減少、好きな仕事によるストレスのなさ、死ぬまで役割を持つ生涯現役、そして老若問わずピンピンコロリの最期。これこそ現代人にとつてまさに示唆的な生き方である。

また世代間でも、親は「死ぬ」ことによつて一族に貢献する。親より子供の方が多様性に満ち、生き残る可能性も高いので、種の保存のため親は子より先に死ぬようプログラムされている。生き物が生まれるのは偶然、死ぬのは必然であり、生物はこの地球にたまたま誕生し、多様化と絶滅を繰り返して進化してきた。その流れの中で私たちは、この奇跡的に続いた命を次世代へと繋ぐために「必ず」死なねばならない。

そうは言っても、周囲の人々を残して自分だけ消える「死」は誰も恐ろしい。それは人が優しさなど「共感力」を身につけ、集団を大切に、他者との繋がりによつて生きてきた証である。こうした「幸福感」を分かち合ってきた「絆」こそが社会の礎であり、それを失うことは人間の本能的な恐怖であると著者は語る。

本書を読んで思い出したのは、岸本英夫の「死をみつめる心」である。ほぼ半世紀前、宗教学者岸本は自らの闘病を通し、宗教に依らない近代的自我の死生観、「死とは別れである」に到達し、その著書は当時一世を風靡した。今回の生物としてのヒトの死も究極的には社会的「別れ」に尽きるのかもしれないと思つた。



11/26に息をひきとった愛犬パブロ 2019.11.23 撮影