

石クリ通信

3月号

働き過ぎで早死に

院長 石川 悟

当院の場合、高齢者が夜間頻尿や尿意切迫などの症状で来院することが多く、原因はいろいろあっても、ベースに「加齢」があるので、そう簡単に解決はできず、それはそれでやむを得ない感じですね。

ところがドックで血尿を指摘されたり、尿管結石の痛みで来院した比較的小さい患者さんで、明らかにメタボリック症候群の体型、50歳台なのにすでに降圧剤や高コレステロール血症の薬を飲んでいられる人がいます。さらに喫煙を続けている人も少なくありません。話を聞いて彼らに共通しているのは、仕事に忙しいこと、日常生活ではほとんど車で移動していること、休日にも運動しない（平日の仕事で疲れきっている！）こと、食事の不規則などです。

このような人のCTスキャンを見ると、内臓脂肪が多く、脂肪肝、年齢の割に動脈硬化が見られます。「今は若いからいいですが、定年したとたんに脳血管障害や心筋梗塞など大きな病気になるリスクが高いですよ。」と、車通勤をやめる、禁煙、休日生活習慣を変えれば、血圧も下がります、コレステロール、血糖、尿酸なども下がります、薬も必要なくなります。

降圧剤は血圧を下げるだけで高血圧症を治癒させるわけではありません。コレステロールの薬も、尿酸の薬も、糖尿の薬も疾患を治す薬ではありません。仕事のことで頭がいっぱいかもしれないが、会社は、病気になるまで仕事を続けたいと思わないことを、肝に銘じて欲しいと思います。

誕生会

看護助手

柴田 さち子

私の誕生月の一月に、クリニックで皆が祝いをしてくれました。毎年、自分の食べたものをお店でランチしていました。今は新型コロナウイルスの感染予防のため、クリニックでお祝いしました。今年はお寿司とお惣菜の二段のお弁当でした。さすがに全部は食べられなかった。持参したもので、持ち帰りました。スタッフの皆様からプレゼントも頂き、今年も楽しい誕生会でした。有難うございました。



狩猟民と農耕民

事務長 石川 都

最近新聞で、水族館のあるタコが食卓でも身近な人気者・という記事を読み、何となく違和感を持った。食卓で人気が高いのは、食べる側の論理だろう。

水族館はもともと苦手だった。観光地で皆と入っても、魚好きな友人が水槽に顔を近づけて「おいしそう！」とつぶやく横を、私はほほ目を閉じて通り過ぎていた。魚の目も臭いも触感も苦手な私が唯一なれそうもない職業は、漁師だった。結婚して一通りの調理はするようになったが、まだ生きている魚を発泡スチロール箱で頂いた時にはパニックになり、海へ帰そう・と本気で思ったほどである。

私は肉もあまり食べないので、売られてゆく子牛の歌「ドナドナ」は可哀そうで泣いたし、牧場で大切に飼育されている動物たちも、結局は殺される運命だ・と思うてしまふ。ニュースで賞を取った肉牛が笑顔の飼主と並んで出ていても、日夜世話する人の努力は尊敬するが、結局は肉質を良くして高く売れる牛を作るためだ・と、気持ちには殺される牛の立場に立つてしまふ。ステーキ店の看板に笑顔の牛を見ると、そんなバカな・とも思う。

ただこの年になると、動物性タンパク質を摂る必要が出て来たので、生き物たちに感謝しながら食べてはいるが、今でも基本的に植物や卵など殺生抜きで摂れる食物が、一番罪悪感なく心安らかに食べられる。

節分

看護師

太田 小百合

節分の食べ物と言えば、大豆や恵方巻が思い浮かびますが、それ以外にも、鬼が苦手なイワシ（煙が鬼を遠ざける）、厄を断ち切るそば（そばは麺類の中で一番切れやすい）、体の毒を出すこんにやく、温まるけんちん汁、長寿を願う福茶（福豆、梅、昆布入りのお茶）などがあるようです。

ごほうび温泉

看護師

澤田 彰子

主人の誕生日に常陸大宮市にある湯の澤鉱泉に行ってきました。以前にも何度か行って主人のお気に入り温泉です。休日に仕事の事は考えずゆっくり湯に浸かってのんびり過ごす贅沢な時間でした。また一年頑張ってくださいませ。

これなに？

事務 森 多加子

ある日の夕ご飯。ロールキャベツを作ろうと思い、キャベツとひき肉を用意しました。仕事から帰宅し、台所に立つ前にコーヒードrinkしながらちよつとひと息。

まったくしていら下ごしらえが面倒になり、ロールキャベツが丸ごとキャベツになりました。材料も味付けも一緒だし、たぶん美味い！と食卓に出すと主人も子供たちも『これなに？』不評でした。



お気に入りのベンチです

事務 吉田 政子

最近、休日の午前中に散歩をします。その途中でお気に入りの休憩場所があります。ひと休みするほど長い時間を散歩しているわけでは無いのですが、ベンチに座って休憩します。そこは波の音に混ざって背面から時々聞こえる野鳥の声、国道の車の音、そばを流れる川の音、ターゲットバードゴルフ場からのボールを打つ音、ドッグランの犬の鳴き声などいろいろな音がするのですが、目前に広がる太平洋を眺めながらぼーっとするのには、私にはとても良い場所です。



LINE公式アカウント

事務長代理 石川 香

アクティブ私たちの活動は、SNSを活用し、新しい選挙の方法を目指しています。インスタやフェイスブックがよく分からない方でも、右下のLINEでしたら、スマホの入っている方は多いはず！そんな方のために公式アカウント始めました。左のQRコードを読み取ってぜひ友達登録をお願いします！

