

# 石クリ通信

## 4月号

### スギ花粉症

院長 石川 悟

「わしが若かった頃は世の中に花粉症などなかった。」と高齢者の方がよく言われます。我が国で花粉症の報告がされるのは1960年代、スギ花粉症が急激に増えて来たのが1970年代以降と言われています。

私が高校生の頃(1960年代後半)、海外小説の中に「祖父が花粉症でいつも鼻をかんでいた」というような記載があり、「花粉症」という言葉は頭に残っていました。春先にシヨッキンダして、急にひどいクシャミが出て鼻水が止まらなくなったり、眼がかゆくて近くの眼科に通院したことがあり、これが自分にとつての花粉症の始まりだった、と後でわかりました。小児期から山に行っただけでウルシに顔面かぶれ、また寒い日に自転車に乗ると「寒冷尋麻疹」で、顔や首の周囲が真っ赤に腫れ、最近では造影剤のヨード過敏症もあるのです。もともとアレルギー体質であったのは間違いないようです。

花粉症の症状を緩和する「抗ヒスタミン剤」は、第二世代になり、副作用が少なく効果持続時間も長くなって、非常に安全になりました。目の症状に対しては、最近抗ヒスタミン眼薬クリームというのが出て、処方した人には好評です。根治的治療として舌下免疫療法があり、比較的安全に治療できるようです。が、当院では行っていません。

杉の木に囲まれた山の中に住んでいても花粉症にならないことは知られており、車の排気ガスなどの大気汚染が原因の一翼を担っていると言われています。また食事の欧米化、寄生虫の感染が少なくなったことなども増加と関係ある、と指摘する報告もあります。いずれにせよ簡単に解決できることではないので、花粉症との戦いはこれからも続きそうです。

### もちもちメロンパン

看護助手

柴田 さち子

常総の道の駅で、カスタードメロンパンが人気と聞き、私達も行ってみました。九時半に道の駅に着きましたが、長蛇の列で驚きました。一回目の販売が十一時二十分まで、二時間並んでやっと購入しました。サクサクとした食感で、中の生地はふわふわで、おいしかったです。このメロンパンは八時間で九三九〇個販売し、ギネス世界記録達成だそうです。



### 緑の指

事務局長 石川 都

石クリニクは、二〇一一年四月八日に開院したので、今年で満十四年、そして十五年目に入ります。当時はまさに東日本大震災直後だったので、毎年この時期に震災追悼記事が出ると、うちもあれから〇年経ったんだなあ・としみじみ思います。

震災後の混乱ただ中、六十歳の院長と最少人数スタツフ、文字通り家族総出の案内制手工業のような慎ましい門出でした。今もいてくれる澤田さんと柴田さんは当初からの古参スタツフです。そしてその後も、震災余波からコロナ禍まで、様々な想定外の出來事を含め、毎年いろいろありました。ここまで何とか来られたのは、多くの皆様に支えられて来たからだ、今さらながら感謝に堪えません。

院長の号令の下、毎年さまざまな新しいことを試みて来た当クリニクの前例に則り、さて今年は何を始めようか・と考えるみました。

開院当時はお祝いに頂いた観葉植物が院内を彩り(今もその殆どが現役です)、外の植栽も色鮮やかで、私も石クリ通信に「クリニクは花盛り」と載せたほどでした。それがこの頃は何となく植栽も放任気味で、もう少しキチンと手を入れようと思っていた矢先なので、今年は私が植栽係として頑張ってみようと思いいました。普段せっかちで待てない私に、植物は手をかけるだけ確実に応えてくれるから、そうした植物のゆったりとした生長のリズムをじっくり味わうのも楽しいと教えてくれた友人がいましが、確かに「時が熟す」「醸す」などは農耕的な時間概念から来る言葉だと感心します。

植物は育てるより枯らすことの方が多かった私ですが、今年は樹や草花と向き合い、植物を蘇らせる「緑の指」をめざして頑張りたいと思っています。園芸に詳しい皆様からのご意見やアドバイスもお待ちしています。

### 立哨

庶務・ウェブ担当 石川 香

立哨の相談を受けることが多いです。この件が難しいのは、学校や教育委員会など市の管轄ではないことです。PTAとも別組織である学区の母の会が自発的に行っています。が、全家庭人会が基本です。役員が毎年変わるため、決定権や責任の所在が非常にあいまいで、組織全体がはつきりしません。そんな中、母の会をまとめる公安委員会に話を聞いたり調査を続けています。

一番の問題は、未就学児の弟妹がいる場合、フレックスが難しく夫が仕事に出ている、またはシングルの方で、祖父母など見てくれる人が近くにいない、または家や車に残しておかなくてはならない状態が発生していることです。市としては地域で解決してほしいようですが、家庭やコミュニティとの連携は減っており、市が進める学校運営協議会も、まだこれからという感じです。

今後は、保護者以外でもお手伝い頂ける地域の方が参加できるシステムになればと考えています。朝お時間のある方は、ぜひ小学生登校時の見守りボランティアにご協力ください。

### ひなまつり

看護師 太田 小百合

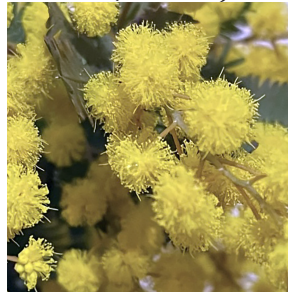
「ひなまつり」「お腹がいっぱいになる」で検索したら、おいしそうなレシピが載っていたので作ってみました。おいしくてお腹も満たされ、ひな人形にも負けない笑顔になりました。



### 誕生日に私の大好きな花をいただきました

事務 吉田 政子

発祥地のイタリアでは、「感謝」だそうです。ふわふわの小きくて丸い花が集まり、可憐で可愛らしい、黄色い花です。今年は、ドライフラワーにして長い間楽しみたいです。



### 心配です

事務 森 多加子

長男が4月から2年間東京勤務になり、はじめて家を出て一人暮らしをすることにしました。毎朝毎晩の駅までの送り迎えがなくなり、お弁当作りからも解放される!と喜んでいたので、アパートが決まり部屋の片付けが少しずつ済んで、がらんとした部屋を見るとやっぱり淋しくなってきました。ごはんを炊いたこともない息子がちゃんと生活できるのか心配でたまりません!

### 体力の限界です

看護師 澤田 彰子

この春から高校生になる息子にねだられてロードバイクを買いました。試乗も兼ねてサイクリングに出掛けましたが、私の自転車はマウンテンバイクなのでそんなに頑張っただけでも息子が追いつけません。特に日立は坂道が多く漕いで登るだけでもキツイです。今後一緒にサイクリングするには私が痩せて体力をつけるか、ロードバイクを買うか究極の選択です。