

# 石クリ通信

## 4月号

健康のため飲み過ぎに注意しましょう  
院長 石川 悟

この4月で当院も開院4年目に入ります。これまで5500余名の方が新患としてクリニックを訪れてくれました。この場を借りてお礼申し上げます。

さて、今回のテーマは「飲み過ぎ」。お酒の飲み過ぎは体に悪いのは当然ですが、最近では水分を摂り過ぎていて人が少なくありません。水を飲むと脳梗塞にならないとか、風邪をひかないとか宣伝されているせいか、一日4リットルや5リットル尿が出る人がいます。脱水になると病気を引き起こすリスクは増えますが、一日の尿量は1リットルから1.5リットル(体重1キログラムあたり25ミリリットル)あれば十分です。夜寝る前や起きるたびに水を飲んでいては、トイレ通いが大変。真夏は別として、寒い時期に水分を摂り過ぎないようにしてください。

何事も楽しく・・・  
看護師 澤田 彰子

四月は年度の切り替えですね。我が家でも長男が中学に進学して子どもの生活の場が、中学、小学校、保育園と三か所になります。授業参観、保護者会、運動会のお弁当作りが三倍になるかと考えただけで大変そうですが、「どうせやるなら何事も楽しく！」をモットーに、四月で四年目になる石クリの仕事も楽しく頑張りたいと思います。

寒い目の強い味方の命短し・・・  
事務 森 絵里子

私はユニクロのヒートテック愛用者です。冬はこれがないと生活できません。ヒートテックとは発熱・保温する機能インナーで、今はユニクロのみならず、たくさんのメーカーから発売されています。私のタンスの中には7枚のヒートテックがあり、その中でも一番古いのが5年前に買った初代ヒートテックです。洗濯のし過ぎで生地も薄く、色あせてきました。そこで、ヒートテックの寿命について疑問に思いましたので調べてみました。結果、ヒートテックは繊維内に空気を含み保温する構造になっていて、何度でも洗濯したり、脂を吸い込んだりすると繊維が崩れ、空気を含めなくなるそうです。よって寿命は1年〜2年。それ以降は布としての機能はあってもヒートテックとしての機能はないそうです。それでも捨てられないヒートテック愛用者にオススメなのは、「重ね着」です。ヒートテックの生地は薄いので2枚着てもゴワゴワしませんし、より暖かいし無敵です。春にお伝えする情報ではないな・・・と思いますが、ぜひお試しください。

あるある  
薬剤師 石川 恵

やつつと暖かくなつて参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年は大雪に停電と、随分と大変な一冬だった・・・と多くの方がお思いでしょう。冬が苦手な私も当然、何度が魂抜けかけました。しかしそんな私が、この冬欠かさず犬の散歩に行つた！☆☆★という事実、自分でも自分を誉めてあげたいです！・・・と、今回はそんな私の、日常あるあるをご紹介します！

- 一、自分が甘い。(二行前参照)
- 二、電話で母と間違えられる。(日常茶飯事)
- 三、「恵です」と訂正しても信じて貰えない。(そこは素直に本人の主張を受け入れてほしい)
- 四、最終的に、母と会話していると同じ部屋にいた友達に「違う方向見ると一人芝居しているように聞こえる」と言われる。(そこまで・・・か！?)
- 五、飼犬の小屋の真上に付いている「犬」シールにものすごく突っ込みたい。(普通、門とかに注意目的で貼るものじゃ・・・)
- 六、夢中になると周りが見えなくなる(主に楽器)。大時代、四時間間の曲を六時間以上ぶつ通しで練習していたこともある。結果↓本人より前に周りがノイローゼ気味になる。
- 七、イギリス人の叔父が、私より日本語の使い方が上手いんじゃないかと思う。  
・・・そんなこんなな日常です

石クリ「意見箱」  
事務長 石川 都

石クリニックスもおかげさまでこの春から四年目に入ります。忘れもしない大震災の一ヶ月後、院長の還暦誕生日の開院からもう三年・・・と思うと、さまざまな感慨が胸をよぎります。スタッフ含め総勢八人の家庭的な雰囲気の中、「人に優しい医療」をめざして皆で頑張つて参りましたが、皆様から見てどうだったでしょうか？

二年目からの石クリ通信、三年目からの石クリ文庫に続き、四年目にあたる今年の新しい試みは、ご意見箱(仮称石クリボックス)の設置です！そこには皆様ご受診に際し思ったこと、困ったこと、こうして欲しいこと、などの多様なご意見を、匿名でご自由にお書きいただければ幸いです。もちろん、これがよかつたなどのうれしいご意見も大歓迎です。お寄せ下さった内容については、毎週土曜のスタッフミーティングで取り上げ、具体的な改善方法なども話し合うことで、今後に生かしてゆきたいと思っております。設置場所など詳細はまだ検討中ですが、皆様のご意見を当クリニックへの貴重なアドバイスとさせていただきますので、ぜひお気軽にご活用下さい。

私の「おやつ」  
事務 久保 直子

私のおやつは「あたりめ」です☆ イカを干しただけなので、低カロリー♪ 噛めば噛む程旨味も出ておいしいし、良く噛むことで満足感も得られます。ただ、塩分は気になるので、あまり味付けされてないものを選びます。小腹が空いたり、「寂しいとき」甘いお菓子を食べていたのを、低カロリー「あたりめ」に変えて、少しでも中性脂肪値を下げるべくあがいておられます。そして「あたりめ」は立派な酒のつまみです☆ 春爛漫♪花見と言えばお酒。お酒を呑みながらだといついつい食べ過ぎてしましますが「あたりめ」はそれも防いでくれます☆ ただ一つ難点が「あたりめ」を食べっていると部屋中がイカ臭くなるんですよ(笑)

さくら 咲く  
看護師 高山 早苗

4月といえば私は、桜の花を思い浮かべます。桜は春を象徴する花として日本人にはなじみが深く、春本番を告げる役割を果たします。また入学式を演出する春の花として多くの学校に植えられています。私も高校時代、音楽室の窓から見えるとても美しい満開の桜の風景に見とれていたことを思い出します。桜は開花のみならず、散つていく儚さや潔さも愛玩の対象となり、ぼつと咲き、さつと散る姿ははかない人生を投影する対象となつたそうです。

ところで桜が咲く時期は年度の変わり目に近く桜の人氣は様々な生活の変化の時期である事とも関係しているようです。1950年代頃受験の合格を知らせる電報に早稲田大学が初めに使つたといわれる言葉「サクラサク」、そして不合格の場合は「サクラチル」。現在はメールやインターネットですぐに合否が知らされる時代となり、合格電報も過去のものになつてしまいましたが、この季節にこの言葉を見ると過ぎし青春時代を思い出す方も多いのではないのでしょうか。今年もまた大好きな桜の花を見に行こうと思います。

春のおとずれ  
看護助手 柴田 さち子



寒さが和らぎ、陽ざしが柔らかく感じられます。道端にふきのとうが咲き、白梅は淡い陽ざしを浴び花が咲く。気持ちほっこりさせてくれます。