

石クリ通信

7月号

「言葉」のちから

看護師 高山 早苗

とある日の朝、着替えをしている休憩室で「高山さんは遠くから通って、朝ご飯作って、お弁当も作って、洗濯もしてえらいねえ」と同僚のSちゃんとMちゃんに言われました。なんかその時、今までの苦勞が報われるようなそんな気持ちになり「ありがとう、その言葉だけで何年も生きられるよ」と冗談混じりに言いました。朝4時45分に起きてバタバタと家事を行き出た。仕事が終わると夕飯の買い物をしながら19時過ぎに帰宅。夕飯の支度をして食べ、ボーッとテレビを見ている主人に腹をたてながら洗いや他の家事をして、23時過ぎに就寝。そんな忙しい毎日を過ごしているとなんかせつなくなってくる時があるのです。言葉って不思議ですね。何気ない言葉でもその人を明るくさせたり、逆に落ち込ませたり、でもだから言葉って大切なんですよね。今回の出来事は私にとって本当に元氣のもとになりました。これからは私からいい言葉を発すること、素敵な言葉が返ってくるように過ごしてゆきたいです。

休日を楽しむ場所が欲しい！

事務 森 絵里子

日立市には海も山もあります。日本でもトップクラスのプラネタリウムもあるし動物園もあります。そして「世界のHITACHI」がある町なのに、なぜ映画館がないのでしょうか。昔はいくつかあったのに、今はひたなか市まで行かなければ観られない。先日都内に行った時に映画館に行きましたが、座席が個別になっていてソファの様にフカフカで、隣の席との間隔も広いので腕が当たったりすることもなく、ものすごく快適に過ごせました。今の映画館は進化しているのですね。日立市にもまた映画館が出来るといいなあ。

毎年恒例(夏)

事務 久保 直子



夏の恒例、ビアガーデンに行ってきました。先月、梅雨時期に行ったので曇天でしたが、幸い雨は降らず気持ち良く呑めました。周りを見ると若者グループもいれば、買い物帰りの主婦グループもいて、老若男女様々なお客さんでにぎわっていました。☆やっぱり、お外で呑むのは楽しい&気持ちいい♪また暑い時に行つて、夏を満喫したいです☆

トイレに行くタイミングを逃す

薬剤師 石川 恵

はじめじめした日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。関係ないですが私はよく友達に「ツボがよくわからない」と言われます。そんな私の最近の流行語は「一見何も考えていないように見えて、本当に何も考えていない。」と、それはさておき私は予告編とか、CMとか、短時間にとぐつと凝縮してあるものが好きです。理由はいろいろありますが、とりあえず数十秒で心を鷲掴みにできる作品は凄いです。

その中でも未だに印象的なのが、マスターカードのCM。「犬の水飲み○円、犬用ベッド○円、犬用おもちゃ○円、犬との生活、Petals お金で買えない価値がある。買えるものは、マスターカードで。」

今でこそ有名なブライスレスですが、最初これを見た時は衝撃でした。何故か。私が「クレジットカードのCMを作ってくれ」と言われたとしたら、「お金で買えない価値がある」という文章を使おうとは天地がひっくりかえつても思わない。そしてお約束のホラー映画では「呪怨」の予告編がお勧めです。本気で三十秒で背筋が凍りつくのは是非

クスリ箱の整理

看護助手 柴田 さち子

季節の変わり目に、体調を崩す人は意外と多いですね。そんなとき常備薬の入ったクスリ箱をのぞいてみると、いつ購入したかわからないクスリや絆創膏などが混じっていませんか？

- ・消毒液は半年〜一年で使い切りましょう
- ・絆創膏の個包装が黄ばんだものはノリが乾燥しはがれやすいです
- ・湿布薬はフラスコ付きのものは約半年、フラスコがないものだと三か月ほどで効果が薄れます
- ・チューブに入った薬は開封後半年〜一年くらいで使い切りましょう

季節の変わり目に整理して、家族みんながいつでも安心して使えるクスリ箱にしておきましょう。

イノシシ出没注意！

看護師 澤田 彰子

テレビのニュースなどで「イノシシに襲われて大ケガ」と聞いても山間部での出来事と他人事でしたが、先日、夜の8時頃山側道路を走っていたとき敷の中から犬やタヌキの足音とは明らかに違うガサガサという音とブヒッという声に遭遇しました。まさか！と思っていました。その一週間後今度は主人が夜中歩いていた時もブヒッと威嚇されました。最近金沢地域の近くでユリの根や、イモを掘り起こされる被害があるそうでイノシシが出没しているらしいです。山側道路の散歩や、通行する方がいましたら注意してください。

石クリ川柳

院長 石川 悟

診療の合間に感じたことを川柳風に書いてみました。頻尿の人ほどできない尿検査
 昼も夜も三十分に1回尿が出て困る、などと訴える人に、「では尿検査をしましょう」と待っていると、今度は2時間以上経っても尿が出なくて検査できない、という事態がけつこう起こります。人間の体はビミョー！性感染、高齢者でも油断せず
 最近経験した性感染症の2例。79歳で友人と風俗の店に行つて、性感染症を心配していた(検査結果は問題なし)。その手の店を日常的に利用して、尿道炎になった69歳の男性。
 結石の元はほとんどメタボです
 腎結石や尿管結石など尿からできる結石を「尿路結石」と呼びます。最近メタボの人が増え、それに伴って、結石も増えているので、要注意。

べてるの家

事務長 石川 都

近年精神医療界に革命的新風を巻き起こしたべてるの家は、北海道の浦河にあり、統合失調症など心の病を抱える人たちの共同体である。
 べてるの名を一躍有名にした「当事者研究」とは、患者自身が仲間とともに、自らの抱える生き辛さや課題を研究者としての視点から客観的に解き明かすことで、病を含めた自己の人生を自らの手に取り戻そうとするものである。独自の病名を自分でつけ、弱さを隠さずに仲間との絆に、人と場の力を信じて生きる患者たちの中心には、精神医療界に一石を投じた「非援助という援助」を身をもって実践する二人の専門家、「相談されるより相談する」向谷地ソーシャルワーカーと、「話は聴くが治さない」川村医師の絶妙なコンビがいる。
 向谷地家の長女彩良さんが茨キリ看護学部在籍中、父の向谷地生良氏が大学で講演したが、その浮世離れしたおらかなバイタリティには皆脱帽した。

「今日も明日も明後日も、順調に問題だらけ」を皆で喜びつつ、苦勞を避けるには、「安心して絶望できる人生」をめざし、当事者も「病氣は治らないが、毎日いきいきわくわく生きるようになる」べてる風生き方には、現代の精神医療の大きなヒントがあるような気がする。

パラグラー体験

通信・ウェブ担当

石川 香

先日、パラグラー体験に行ってきました。石岡は日本でも有数の飛行場らしいです。ちょっとした体験でしたが、のんびりふわふわのペースが私にぴったりのスポーツでハマリそうな予感。いつか世界中の空を飛べる日を夢見て