

石クリ通信

6月号

青木まりこ現象とは

事務 森 絵里子

「青木まりこ現象」。書店に勤めた経験のある方、本が大好きな方なら知っているかもしれません。名前だけ聞いても全然わかりませんよね。そもそも青木まりこさんとは一体誰なのでしょう。青木まりこさんは書店に行つた際に突如起こる「便意」について言及した女性です。そしてこの「便意」に対して与えられた日本語における呼称が「青木まりこ現象」なのです。この現象に共感して頂ける方は多いのではないのでしょうか。私かなりの確率でこの現象が起ります。約8割の方が本屋で便意を感じた事があるそうです（ネット調べ）。本に使われるインクの二オイが腹痛の原因だと言われていますが、決定的な理由はまだわかっていないそうです。私の場合読書だけでは起きない現象なので、大量の本に囲まれる事に意味がありそうです。便秘でお困りの方は近くの本屋さんへ行って深呼吸をしてみましよう！便秘薬いらずになれば経済的にも嬉しいですね☆

サブライズ☆

事務 久保 直子

今年もまた、誕生日プレゼントにお酒を頂きました。今回はラベルに注目。片岡鶴太郎氏の「鯛」の絵が描かれています。とても縁起が良いという「めで鯛」ラベルと青い瓶がとても素敵です☆写真撮る前早々に飲んでしまったので中身が少々減っています。そこはスルーして下さい。もう一つは缶飲料冷却器！缶ビールをセットして氷を入れてスィッチオン！中で缶がくるくる回り急速冷却されるそう。常に缶ビールをスッとクしておくととっても便利なモノなので、使うのがとっても楽しみです☆



目指せ六千点！

看護師 澤田 彰子

今年小学校のPTA役員になりベルマークの係になりました。学校の年間目標は六千点で学校で使う備品を購入したりしますが、児童数の減少や協賛会社の撤退によりなかなか目標達成が難しくなっているのが現状です。そこで、以前もお願いしましたが、集められずに捨てられているベルマークがありましたら、ぜひ、クリニックに置いてある回収ボックスに入れて頂けるとたすかります。ご協力よろしくお願ひします。

日本老年泌尿器科学会@福岡

院長 石川 悟

5月12日から14日まで、学会で福岡に行つて来ました。研究発表や講演など、ためになる話をたくさん聞きました。「老年」と銘打った会なので、高齢者の排泄や運動に関する話題が多く、ここで紹介したいのは「スロージョギング」の話です。

福岡大学の田中宏暁教授（医師ではなく、体育系の先生）が、スマホのバックミュージックに乗って、舞台を走り回って講演をしてくれました。数年前「ためしてガッテン」でも取り上げられたそうで、ご存知の方も多いかもしれません。人間の体は生来走るようにできており、走ることは楽しいことだ。苦しくなるくらい速く走るとはせずに、ニコニコ顔で走れる速度で、一回一分でもOKと、自らメタボだった体をスマートにした経験を語りました。歩くのもいいけれど、走るとゆっくりでも筋肉が発達するし、コレステロールの低下など健康にいい、という話でした。短期間の滞在でしたが、ラーメン、水炊きなど、福岡はおいしいものがたくさんありました。茨城空港から直行で行けます。みなさんどうぞ。

梅雨時を快適に

看護師 高山 早苗

さわやかな五月が終わると、六月は梅雨の季節です。天気という日はそれだけで気分もよく、「よし、やるぞ！」という気になり、何故か疲れにくい感じがします。一方雨の日は憂鬱な気分になり、行動力も低下します。一般的に梅雨時は体調にも影響を及ぼし、精神的にも落ち込みやすくなるそうです。そこで対策として、①軽い運動をして汗をかくことで、体内の余分な水分を排出する。体の機能も促進され、精神的にもスッキリするそうです。②冷えやすい時期なので保温を心がける。③代謝を亢進したり、消化器官の働きを助ける食材をとる。④晴れの日は努めて外出する。などです。洗濯物も乾きにくく、気分も体調も落ち込むこの時期。少しでも快適に過ごせたいですね。

あしががフラワーパーク大藤棚

看護助手 柴田 さち子

樹齢百五十年におよぶ大藤は見る者に感動を与えます。80mの藤のトンネルをくぐると花に包まれ夢の世界。あまりの素晴らしさにただ、感動だけでした。



病院めぐり

事務長 石川 都

最近、付き添いや見舞いなどで病院に行く機会が多いので、せっかくだと行くなら、いろいろ見聞して学び、その経験をうちのクリニックに生かしたいと考えた。病院によっては、医療の質もさまざまだが、スタッフの接遇や連携なども本場にそれぞれで、感心したり、唖然としたり、実に貴重な体験をした。体の不自由な人がカルテを手にあちこち回され、話が理解できずに叱られていたり、スタッフが暇で談笑しているのに一向に呼ばれないと思つたら、大病院だからカルテが運ばれて来たり。そんなに大病院ではないのに、部署ごとと同じ質問を何度も受れたり、人によって説明が全く違つたり。スタッフの言葉遣いのマニエールのように感じ、むしろ共感的まなざしや、笑顔の方がはるかに心に沁みることも実感した。

はるか昔、東京の大病院でのこと、初診で混んでいたのでちよつと席をはずして戻ると、スタッフがあつたので寄り添い、丁寧な口調で、「..さん、お呼びしましたがおられなかったので、お待ちしていました。実は..と話しかけられた。待合室には何十人もいるのに、初診を含めほぼ全員把握して、対応も実に自然で温かく、質の高い病院とはこういうものかと感心したのを思い出す。

マイブームアニマルその2

薬剤師 石川 恵

あちこちで地震が頻発していますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ちなみに私はGWには疲れで日立の震度5も気付かないほど爆睡していました。まあそれはそうと、この間東京へ行った際、途中上野公園に立ち寄りしました。目当てはただ一つ、「ハシビロコウ」。端的に言うとなつこく目つきが悪くて全然動かない鳥です。漫画やネットで見て一目惚れ。前も言いましたが誰が見ても愛らしい動物より我が道を行くタイプの動物が好き。感想は「予想以上に動かない...!!」3分一回ぐらいたる感じがなければ完全に置物です。そんな微動だにしない鳥を微動だにせず凝視する私。気がつく隣の女の子に、何がそんなに面白いのかしらと珍獣を見る目で見られていました。しかしやはり隠れファン意外に多かったのが幸せでした。

