

健康よもやま話 ⑳



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●腎結石・尿管結石

人体には、腎臓、肺、卵巣、乳房のように、左右二つある臓器がいくつかあります。これらはスペアがあるだけに、その重要さにおいて軽く見られる傾向がありますが、腎臓の働きは「肝腎要(かなめ)」と言われる通りきわめて重要で、その働きは、言うまでもなく尿をつくることです。



人間は生きていくかぎり体内に老廃物が生じますが、これらは血液によって腎臓に運ばれ尿が作られます。つくられた尿は腎臓を出ると細い尿管を下って一旦膀胱に貯えられ、そのあと尿道を経て排泄されます。この尿の通り道(尿路)一帯で、最も多い病気が「結石」です。結石が腎臓にある間は周りがまだ広いのでさほどでもないのですが、尿管に移って詰ると、突然、左右どちらかの脇腹から下腹、背中にかけて強烈な痛みが起こります。このような突然の激痛を痙攣発作といい、結石が尿管を通過していくにしたがって、横腹から背中、下腹部の方へと痛みが移動していきます。なかには、あまりの痛みでどこが痛いかわからず、お腹全体が痛いと感じることもあり、吐気や嘔吐を伴う場合もあります。

結石の多くは原因不明ですが、ある程度の傾向はわかっています。職業では鉱山労働者やボイラーマンなど汗を多くかく人や、僧侶や牧師、デスクワークといった、あまり動かずにいる職業の人にも多く見られます。また、運動量が極端に少ない長期臥床、つまり寝たきりの人も非常に結石が多くなります。また、食生活の欧米化や現代社会に多い過労やストレスなども大いに関係があるとされています。

ここまでわかれば、どのような生活を送れば結石を予防できるかは明白です。バランスのよい食生活・水分補給・運動・ストレス解消が結石予防の4原則です。じつにありきたりの結論ですが、以上の諸点を守り、結石ができにくい環境づくりをすることが大切です。

Facebookでコミュニティを楽しもう ⑭

以前ご紹介したことがあります。Facebook ページという機能があります。ページの主題について世界中の同じ趣味の方々と話ることができる楽しい場所です。僕はゴルフを少しかじるのですが、とあるページでよく起こるできごとをご紹介します。

見知らぬ方が昨日プレイしたゴルフの結果を報告しています。「いや～昨日は調子も天気も悪くて85も叩いちゃったよ！ひどい目にあった！」……ちょっと補足すると、われわれ素人のゴルフで85点っていうのはものすごくお上手な方の点数。書いている方は素直に自分にとっては良くないスコアだと書かれているとしても、僕のようなヘタクソにとってみれば「なんだ自慢かよバカアホ死ね(失礼)」という気分になったりもする、というのは御理解いただけますよね。知らない人には厳しいもんです、人間って。

同じ趣味の人が見ているから、という安心感で仲間内のLINEに書くのと同じような気分書き込んでしまうと陰で不快感を与えている場合もある、という例のつもりで紹介しました。公開範囲を意識出来ていても起こりうると思います。

女の子が気合い入れた自撮り写真載せて、コメントに「メイクうまいかな～い」なんてのとか。「そんなことないよーかわいいじゃん」って誰かに言ってほしいやつ。心のなかで「かまってちゃんかwww」と陰口言っている人がいるかもしれない、なんてのも想像しないよね。

不快感を与えるかもしれないのも、自分ではない多数の人が見ているものだから。ちょっとは失敗しちゃうこともあるかもしれないけど、そんなのも理解できてくるとSNSって面白くなっていくと思いませんか。 Takashi MATSUO

坂本繁二郎先生「帽子を持てる女」模写
福島小学校6年 古川義尚さん



坂本繁二郎先生の画業をしのぶため、毎年11月3日に「帰居祭」が催される。そのポスターを今年も画塾生が描くことになった。6月から8月までかけて、坂本先生の

代表作の『帽子を持てる女』を水彩えのぐで模写させた。この作品は坂本先生41才のときのフランスでの作品で、サロン・ドートンヌに出品した代表作である。原画の大きさは25号の油絵である。同系色の淡い色彩で仕上げ、以後の坂本先生の独特の色調が決まったといわれた傑作である。夏休みの猛暑の中、油絵の原画を水彩えのぐで模写した古川君の努力をみなさんほめて下さい。

杉山絵の教室 杉山 亜土



シネマ今昔物語 ⑦

「ジャック・リーチャー NEVER GO BACK」の巻



11月11日から「ジャック・リーチャー NEVER GO BACK」が公開されます。これは2013年に公開された「アウトロー」の続編です。題名が全く違うのは一作目が公開されるのにあたって、映画会社が原題の「ジャック・リーチャー」ではわかりにくいので変えてしまったのです。ところがシリーズ化されてしまい、却ってわかりにくくなってしまいました。原作はリー・チャイルドの小説で、すでに17作書かれています。「ミッション・インポッシブル」シリーズに次ぐドル箱にしようと、ハリウッドの大スター、トム・クルーズが目を付けたのです。主人公ジャック・リーチャーは米陸軍で犯罪捜査官をしていましたが、除隊後は流れ者となり、アメリカ全土を放浪し、行く先々で起こる様々な事件を解決していきます。あらゆる武器に精通し、正義のためなら手段を選ばず悪党に立ち向かう無類に強い男です。ミッション・インポッシブルのイーサン・ハントを凌ぐヒーローになる可能性を秘めた人物だと言えるでしょう。

さて、ジャック・リーチャーを演じるトム・クルーズですが、小柄な彼は、はっきり言って原作とはイメージが大違いです。ところが、彼が演じると様になってしまうのが不思議です。彼は、これまでも柄じゃないと言われる役を努力で物にしてきました。1986年に「トップガン」でトップスターの仲間入りをした後、ベトナムの傷痍軍人、ブロンドの吸血鬼、ロックスター、明治維新の武士、新興宗教の教祖など、周りから「無理だ」と反対される役に、常にチャレンジしてきたのです。170センチそこそこの身長、生まれつきの学習障害を克服して、30年以上大スターとしてハリウッドに君臨するためには並々ならぬ努力が必要だったに違いありません。彼も、もう54歳、この先、アカデミー賞を受賞することはないかもしれませんが、SF・スリラー・アクション・人間ドラマ、ジャンルの垣根を越えて、今や、彼の映画は「トム・クルーズの映画」という一ジャンルになっているのではないかと思います。

(R1)

■上陽町陽泉俳句会

水の秋活断層の眠る里 吉泉守峰
水澄むや瘦せたる川のダム底 大坪清香
只眺む秋海棠に雨止まず 倉ノ下和代
縋るすべなき葛の花地を這へり 城後正子
和服着て日傘傾け会釈かな 荒川ミヤ子
慈雨ありて山法師の実紅すこし 大坪延子
草むらに虫の一声夜の秋 中村鏡子

■立花町立花俳句会

供花の名を知らずしまひや涼が来る 吉泉守峰
万田坑の歴史の息吹秋晴るる 西島志乃芙
花嫁のブーケ宙舞ふ秋うらら 原 宣子
稲穂日や碧空に舞ふ鷺の白 樋口 力
剣山に生けし柳の白根這ふ 平田清香
主なき家をひと呑み蔦かつら 中村テルヨ
病床の嫁は語れず秋に入る 中尾カヲル
背足らずや榊見上げて山下る 末継ミヨ子
夕涼み昭和の歌の懐しや 武田行夫
素麵をすすれば涼の風が鳴る 深町和子

■八女紫苑句会

母の忌や彩をもて秋果盛る 堤 多鶴子
スニーカー軽しと秋の散歩かな 中川原篤子
台風やそれてほころぶ村人ぞ 松延みさと
わが視力七夕星はああたり 松崎伸子
太平の空へしずかに鳥渡る 牛島景子

■立花短歌会

矢部川や飛形山を持つ八女の里変わらぬ風情 田中たつじ
に秋は深まる 桜木敦子
里を恋う齢はとうに過ぎたるも母のいる里時 松尾ミサキ
に訪う 鶴 隆治郎
こののほか地震台風かさなりて日本列島滄草 鶴 隆治郎
の変 松尾ミサキ
山里の畑に植えし里芋の緑も薄れ収穫を待つ 鶴 隆治郎
秋空にパワーを見せる運動会白木の里に歓声 橋本泰州
ひびく 中島睦美
山里のクーラーいらすの古民家で従姉と過ご 井上 精
した遠き夏の日 中島睦美
親王の御霊まつりて幾世紀風さわやかに 井上 精
の里 井上 精
溜り場に寄り添うウグイに餌をやる流れ少な 野中裕政
き早魃の川