

20年前の入院

牧野 光昌（企画営業部）



先日、会社の近くのクリニックの検診センターで人間ドックを受けました。例年、同じ所で同じ検診を受けているが、今年はコロナ禍で肺活量などの呼吸機能検査は中止で代わりに採血からのコロナ抗体検査して頂いた。3回目のワクチンを接種をしたばかりで、膨大な数字でしたので、一応、ワクチンの成果はあった様です。今まで検査と予防接種以外で病院にかかる事は少なかったのですが、40代で一度だけ入院したことがあります。喉が痛いなあ、と思いながら深夜までカラオケで盛り上がった後、帰宅して就寝後すぐに激痛で飛び起きた。すぐに救急医療院へ受診。扁桃腺の腫れから膿が漏れて、喉の奥の部分がパンパンに腫れて、痛い、話せない、飲食出来ないの状態。医師の診断は即入院。そこから化膿防止と解熱の点滴漬け。4日目に担当医の女医さんの健診の際に「明後日から中国出張なので、明日までに退院したい。」とお願いしたら、取り出されたのがやたら太い注射器。「嘘でしょ！」と思ったがマジ。「ちょっと痛いけど我慢」と言うなり、開けた口に突っ込まれて、喉の奥にブツ刺し、溜まった膿を一気に吸引された。太い注射器には茶褐色の液体がたっぷり溜まっていた。不思議とその瞬間から痛みは消えた。よっ、名医！翌日退院。化膿止めと解熱の薬をたっぷりもらって、次の日から中国出張へ。「帰ってきたら、受診して下さいね。」と名医が言っていたが、結局、一度も行って無いなあ。あれから20年。今更行けないよなあ。

人生が二度あれば

加藤 雅昭（企画営業部）



私はフォークソングが好きだ。拓郎・陽水・かぐや姫・チューリップ・千春・山本コータロー・NSP・海援隊等々。それでギターをはじめ、ハーモニカも買い揃え弾いていた。チューニングもナッシュビル・チューニングを試したりしてみた。「22歳の別れ」のオープニングの石川氏の弾いている弦のチューニングです。フォークソングでいろいろなことを覚えたり知った。かぐや姫と拓郎の伝説のライブ「つま恋」行きたかったな。ということでライブ1回目も2回目もDVDを買い夜中によく見ている。その頃の自分にかえれて、オールで聞き入ってしまう。たまに歌うと嫁から何時だと思っているのとお叱りを受けながら。小学校6年生の頃に陽水の「人生が二度あれば」を初めて聴いた。ちょうど祖父がそれくらいの年だったかな、小学生ながらに歌詞に感銘したことを覚えている。それから50年、気が付いたら自分がこの歌詞の主人公（陽水の父）のような年に近づいている。「父は今年2月で65、顔の皺は増えていくばかり、仕事に追われ…、母は今年9月で64、子供だけの為に年とった、母の細い手…」このころのフォークソングは抒情的・メッセージ性など、歌詞と曲がとてもよくバランスがとれていると思います。それにこの年になると感慨深いものがある。きっと私の父と母もこのように考えていたのかな、はやく？（75才だが）亡くなった父もまだまだやりたいことがあったよな。亡くなる2日前まで志賀高原に写真を撮りに行っていた。まだまだ全国を飛び回りたいかったろうな。私も近ごろ体が思うように動かなくなり、泳いでも水の切れる感覚がだいぶ変わってきているのはわかる。男性平均年齢81才、もう私は20年を切っている。まだまだ知らない事、やってみたいことがいっぱい、本当に人生が2度あればなどと思ってしまう。もっともっとしっかり練習して泳いでいたらどうなっただろうな。子供も、もっといろんなところに連れて行ってやりたかったな。これからどう生きるか、スティーブジョブズの最後の手記のように最後の最後に悔やむのかな。しかし、2度目の人生はない。このかけがえのない人生をいかに生きていくか。しっかり泳いで、バイクに乗って、ゴルフしてサーフィンして、冬にはユーミンを聞きながらスキーへ、やりたいことはしっかりやっておこう。ラオウのように「わが人生に一片の後悔なし」そう言い切れる日まで、頑張ってみますか。

「GIGA スクール構想」は失敗??

村橋 敦士 (経理部)



「GIGA スクール構想」をご存じでしょうか。文部科学省が2019年2月に打ち出し、1人1台の端末と、高速大容量の通信ネットワークの整備をベースに「個別最適化され、創造性を育む教育」を実現させる施策と定義付けられています。この構想の発表当初、教育用コンピュータ1台当たりの児童生徒数は全国平均で5.4人/台と1人1台には遠く及ばなかった上に、日本の学校に於けるICT活用は先進諸国の中でも悪かったそうです。こうした状況を打破するため、「GIGA スクール構想」を打ち出し、コロナ禍も相まって整備が急速に進みました。娘の小学校でも配備が急速に進み、一学期には配備を終え、時折、自宅に持ち帰っては宿題をしています。当初、どの様なものが配られるのか期待していましたが、実物を見て驚愕。不具合が相次いでニュースにもなったアスコン製のパソコンだったのです。B5サイズとは言え、重い上に、電源ケーブルを指しておかないと、充電が持たない。不具合が発生する度に授業が止まるため、授業でも余り使用するケースはないと聞きます。この時点で、「GIGA スクール構想」は失敗ではないかと思いたくなります。そうした中で、2022年2月コロナで学級閉鎖となり、自宅待機となりました。約1週間の自宅待機期間の中でMicrosoftのTeamsを使用し、先生と友達数人を交えて近況報告会をやるとなりました。Teams自体は学校でも使用した事があるとの事でしたが、帰宅すると娘が何故か泣いている。妻から理由を聞くと、Teamsで相手の声は聞こえるけど、自分の声が相手に届かない事が起きたようです。設定の問題かと思いつつ、何度かTeamsをテストするが、声が入る時と入らない時がある。別の日には、起動すると画面が黒いままで反応せず。子供は拗ねるし、パソコンの不具合解消にやっきになる私はイライラが募る。時代が変わり、幼少期からパソコン・タブレットに触れ、ITスキル・リテラシーを学ぶ事は良い事だと思う一方で、こうも不具合が多いとパソコンを嫌煙してしまうのではないかと心配になります。「GIGA スクール構想」で1人1台を配備したから終わりではなく、その後の運用も含めて今一度見直して欲しいなと思います。

白内障と緑内障の手術

大橋 康成 (配送部)



白内障と緑内障の手術を併用して手術しました。糖尿病の持病を持っておりなかなか日帰りの白内障手術を担当医から手術のOKが出ませんでした。手術をするなら一度入院して血糖値、ヘモグロビンA1cを下げるように言われ、会社に迷惑が掛かるので諦めていました。担当医からヘモグロビンだけでも下げなさいと言われてもなかなか下がるものではありません。でも半年、一年と徐々に下がり10~7%台まで下がり何とか手術のOKが出ました。緑内障が発症したのは、10年ぐらい前です。これまで糖尿病の治療だけで担当医から一度近くの眼科医でいいので受診して下さいと言われて受診しました。近くの眼科を受診したところ緑内障と言われちょっと眼圧が高いと言われました。もう10年治療しています。治療は、点眼薬で眼圧が上がらないようにしています。白内障は、6年ぐらい前です。その頃は、白内障と気付かず目の疲れかなと思ってました。通院している眼科で診てもらい白内障と診断されました。白内障手術はまだ大丈夫ですよと言われ6年が経ち、最近では、看板、信号が見辛く字は見間違いが多く困ってました。担当医から白内障の手術のOKが出たので手術する事に決めました。手術は直ぐに出来ず、予約が三か月先まで一杯で早くて3月でした。ちょうど空いてたのが、3月3日と10日が空いておりその日に決めました。手術前にする検査は、一般身体検査と網膜検査と眼内レンズ選定、眼軸の長さ、角膜から網膜の長さの検査、角膜形状検査乱視あるなしの検査等、いろいろと検査があります。手術当日は、手術二時間前には医院に入り、手術着に着替えて血压検査、血糖値の検査、局部麻酔痛み止めの点眼薬を手術までに何度も差す。時間になり右目・左目各手術を受けましたが、時間は20分ほどで終わりました。局部麻酔で手術しているところが見えると他の方から聞いてましたが、針先が見えただけでライトの光で何も見えませんでした。手術中は、瞼を固定され目の中をかき回されてる感じがしました。今では、以前より遠くが明るくよく見えます。

花粉シーズン到来!

目がかゆい…鼻がむずむずする…花粉症の人にとっては悩ましい時期となりました。そこで今回は花粉症対策を紹介致します。



マスクの効果は?

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約 1/3 ~ 1/6 に減らすことができるとされており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。マスクの内側にガーゼを当てること（インナーマスク）でさらに鼻に入る花粉が減少することがわかっています。

上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない?

花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」。じつは、外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出る事をご存じですか? 一般にウールなどの素材は、綿や化学繊維と比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいとされています。春先用の洋服選びに、覚えておくと便利かもしれませんね。



なぜだけじゃない、「うがい」を習慣づけて!

外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか? 鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、鼻粘膜の線毛の働きでのどの方へと送られます。かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

上手な換気で、花粉を減らせる?

1000 万個、これは何の数だかわかりますか? 花粉飛散時期に 1 時間換気した際に、部屋に入ってくる花粉の数がこれくらいだといわれています。(3LDK マンション一戸の場合) 換気のコツは開窓の幅を 10cm 程度にすること、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約 1/4 に減らすことができるそうです。また、換気時間を短くしたり、こまめな掃除にも気をつけましょう。

目がかゆくなる前に工夫!

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ 40% 減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ 65% も減少しました。また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあるんです。花粉のシーズン、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがでしょうか?

花粉症対策

参考：環境省 花粉症環境保健マニュアル 2019 年 12 月改訂版



曖昧なぼくの大丈夫

大脇 勝治 (製造部)



「大丈夫」の意味は、「①安心していただける様子、②間違いがなくて確実なこと、③強くてしっかりしていること」に使います。病気や怪我の時には、「もう体は大丈夫ですか?」「はいもう大丈夫です」非常に強くて安心できる時に使われるのですが、若年層を中心に断る時に「大丈夫です」と使われることが多いと思います。カフェでコーヒーを飲んでいる時に、「コーヒーのおかわりはいかがですか?」「大丈夫です」。コンビニやスーパーでの支払いの時は、「レシートは大丈夫ですか?」「大丈夫です」。OKでもNGでも使われるので、その時のトーンや雰囲気を感じ取らなければならない。たとえば、「ランチに行きませんか?」「大丈夫です」など。さて皆さんはどう判断しますか? 女の子の「大丈夫」は「大丈夫」じゃないとか。もう「大丈夫」の意味が分からなくなって全然大丈夫じゃないです。他にも、日本語には曖昧な言葉がいっぱいあります、「結構です」「いいです」「そうですね」など。曖昧な言葉は、厄介な言葉かもしれません。ですが、この曖昧な言い回しは、相手に不快な思いをさせたくない、傷つけないという「思いやりの言葉」だと僕は感じています。



大丈夫
ですか?