

健康ネットワーク

ストレス

ストレスとは英語で「物理的圧力」を意味し、転じて「圧迫」「抑圧」の意味で一般に使われていました。これを医学用語として用いたのは、モントリオール大学のセリエ教授でありました。種々の刺激がストレスレッサーとなり、生体がそれに抵抗する状態になる。これがストレス学説です。

言い換えると異なる原因が、同じ症状を起こすために、最初は医学会に受け入れられませんでした。しかし最近ではストレスという英語の言葉が使われています。ストレスを受けると三段階の反応が起こります。

第一期(警告反応)として、アドレナリンの分泌が増加することにより、思考力や記憶力が上昇します。

第二期(抵抗期)に入るとステロイドホルモンの分泌により、ストレスに対する抵抗力が増大します。

しかし、生体の抵抗力にも限界があり、ストレスが長く続くと疲労困憊になり、疲労期といわれる第三期に入ります。男性では性ホルモンの分泌が下がってきます。奥さまに「あなた少しお疲れ気味ね」と言われるのは、大抵この時期でしょう。女性ではイライラするとかえって、無茶苦茶に食べる人もいます。これが「ヤケ食い」で、消化器が故障しやすくなります。

ストレスには、多くの種類がありますが、必ずしもストレスを受けることは悪いことではなく、健康に有益な場合もあります。たとえば政治家では、総理大臣が最もストレスが多いと思われそうですが、意外にも大統領とか総理とかいう人は長生きが多いです。我々も逆にストレスを利用して大いに頑張りましょう。

医師 新井 治男

羽生昔がたり



羽生のお茶づけ話

月代

「オーイー！ 月代でもしてくんな。」

ひいじいちゃんが声をかけると、孫のけんちゃんはいよ。縁側のあったかぼつこで座ると返事をして、道具ひとそろいを持ってやってきました。座布団のうえに、チヨコンと座っている、じいちゃんの首に手ぬぐいをまいて、口のまわりに石けんを「コチヨ、コチヨ」とつけ、カミソリを器用に動かし、ヒゲを剃りはじめました…。

「気を付けてくんよ。」

「じいちゃん、お日さまの「ポカポカ」と、カミソリの「ジヨリ、ジヨリ」のリズムが子守唄と

「あーいよ。」

の返事はするのですが、コックリ、コックリはとまりません。こんなやりとりが何回か続くうちに月代は終わりました。あつたかーい手ぬぐいで、顔をふいてもらったじいちゃんはいよ。

「ハア、よかんべよ。ありがとね。」

とけんちゃんにお礼を言い、きれいに剃ってもらった顔や、あごをつるりとまで、「ごくらく、ごくらく。」

と言つて、座布団を枕にしてゴロリと横になりました。

お日さまニッコリ、みんな幸せ。

『月代』って、「ひげや顔を剃る」ことをいうんですね。広辞苑によりますと、「男の額髪を頭の中央にかけて半月形に剃り落したものを。冠の下にあたる部分を剃ったもの。江戸時代には庶民の間にも



環境 COMMUNICATION

「家庭でリサイクル！」

〈ざつがみ(雑紙)の資源回収について〉

昨年4月から、新たに「ざつがみ」の資源回収をスタートして、一年が経過し、おかげさまで100トンもの「ざつがみ」を回収することが出来ました。しかし、回収された「ざつがみ」の中に、まだ紙以外のものが混ざっていることがあります。

「ざつがみ」を分けるときは、「紙以外は混ぜない」「異物は取り除く」ことが大切です。

資源回収は、きちんと分別することが必要不可欠となりますので、今後ともご理解ご協力をお願いします。

▼「ざつがみ」とは

紙マークの表示されているもの(ただし、紙マークの表示がなくても郵送書類・レシート・カレンダー・包装紙・紙箱・紙袋などの紙類すべてが対象となります)。

※金具やビニール等は取り除きます。

▼「ざつがみ」として出せないもの

- ・ 水に濡れた紙、汚れた紙(使用済のティッシュペーパー、紙おむつなど)
- ・ 匂いのついた紙(洗剤・線香の紙箱など)
- ・ ビニールがはり合わされている紙
- ・ 金・銀紙、油紙、ろう紙、アイロンプリント紙など

▼出し方のポイント

紙袋や紙箱などに入れ、ひもやテープで散乱しないように閉じて、資源ごみの集積所へ出して下さい。その際は、各地区の出し方のルールを守りましょう。紙袋や紙箱に「ざつがみ(雑紙)」と記入しましょう。

▽問い合わせ 環境課(内線294)

出すときは、ひとつにまとめて！



る鳥風月

俳句 (俳句連盟会員・五十音順)

側溝を覗けばなすな花盛り 上川 俣 早川 森子

遠くとも真白き富士や初御空 上新郷 樋口登美子

往還の冬日に樵の四百年 西 三 樋口レイ子

麦の芽や水張るまでの田は寂し 上新郷 藤野ヨシエ

吹き晴るるなぞへ群咲く犬ふぐり 上新郷 古澤恵美子

枯萩や枯れ切つてなほしなやかに 上新郷 細村 雅子

気安さについつい長居日脚伸ぶ 本川 俣 堀越よし江

初夢や欠片も無きを無難とし 下羽生 水野 栄子

まづ筑波指呼にありけり初明り 中岩 瀬 松本テル子

幼名で呼び合ふ友や新年会 南 六 六川 モリ

短歌 (羽生短歌会)

冬草のぐいと伸びたる青さかな 本川 俣 矢辺 敏子

石庭に転げ出でたる竜の玉 上新郷 吉田きよ子

一本の杭をよすがの花なすな 東 四 相澤みさ子

清々し神地ゆさ振る初太鼓 上新郷 新井 享子

利根堤ふり向く彼方雪の富士 上新郷 飯塚 叶子

折ふしに身辺整理始むれど 東 二 渡辺登美江

杵き日の手紙またも仕舞えり 南 七 新井 愛子

草引きつ七草がゆに使わんと 北 一 田島 和子

残せしなすな伸びて地をはう