



新年になりました。今年も地域医療のためにスタッフ一同鋭意努力していく所存ですので、よろしくお願いいたします。
クリニック通信 19号が出来上がりましたのでご一読ください。

院長ブログより <魔物と奴隷?>

スマホやタブレットに続く新たな情報機器として、眼鏡型端末が世に出つつあるとのこと、ここ最近のIT技術の進歩には驚かされるばかりです。



今や私たちは世界中どこにいても、いつでも最新の情報を一瞬にして知ることができ、それらを地球の裏側の人たちとさえもリアルタイムでやり取りすることが出来ます。

自宅にいながらにして買い物をしたり、旅行の予約をしたり、銀行に入金したり、ネイティブの外国人に外国語を習ったり、職場の会議に参加したりすることなど当たり前、子供時代にSFの本で読んだ未来の姿を彷彿とさせます。

つまり、ITの進歩は私たちに、商店や図書館や旅行社や銀行や語学学校や会社に行く「手間」を省かせて多くの時間的「ゆとり」を作ってくれた、とでも言えるでしょうか。

しかし、私が最近強く感じているのは、実際「ゆとり」ができた、と感じている人がいったいどれほどいるのか?ということです。

それどころか、実のところ私たち現代人は最近、いつも毎日が多忙でせわしく、何か時間に追われるように感じて生活するようになってはいないでしょうか?

情報を一瞬にして大量に得ることができ、そしてやり取りできるということは、言い換えれば日常生活や仕事においても常にそれが求められるということです。

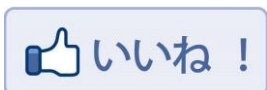
誰もが携帯電話やパソコンを扱うことが求められている時代に、自分だけ普通の電話や手紙でやり取りするとか、図書館に向いて本で調べますというわけにはいなくなっているわけです。

言い換えれば、皮肉にもIT機器は、私たちに時間的余裕ではなく、束縛さえ与えてしまっているともいえます。

それからもうひとつ思うのは、IT機器を使って行う仕事は、よく考えれば、全てが生活に必須なもの、生産的なもの、自己を高めるものというわけでもないのではないか、ということです。

たとえば、パソコンの設定や、ソフトのダウンロード、特に目的のないネットサーフィンやゲームによる時間の浪費など、その最たるものでしょう。

瞬く間に世界中に普及したフェイスブックも同じことかもしれません。



私も2年くらい前にフェイスブックに登録して、最初の頃は毎日の様にウォールの記事を読んだり、自分も「いいね」を押したり、時には書き込みをしたりしていましたが、最近、だんだん億劫になってきて、正直どうでもよくなってきました。

今まで疎遠になっていた知り合いに出会ったりする仕組みは



画期的で、また複数の中間でグループを作るとチャット感覚で書き込みが出来たりするなど、重宝することもあります。が、「友だち」が増えれば増えるほど読む記事が増えて時間がかかりますし、記事といっても、書いた人には失礼ですが、その大半は、今日何を食べたとか、どこそこに出かける途中だとか、はっきり言って他人にとってはどうでもよいことばかりなのです。

つまりフェイスブックというのは、それまで垣間見ることのできなかった知り合いの行動を垣間見て、共感したり羨ましがったりするという行動に過ぎず、別にそれがなくても困るわけでもなんでもないわけですが、ついつい見てしまうと、時間があつという間に過ぎていく、まさに魔物のような存在ではないかとさえ思うのです。



さらには、パソコンもスマホも毎年のように新しいモデルが出て、自分は今までの機種で慣れているから買い替える必要はないと思っても、これがIT業界の戦略なのでしょう。ソフトや周辺機器までバージョンアップされるから、結局買い替えたり、新しいソフトをインストールしたりしなければならない。さらにそれに伴い、データのバックアップや移動など、単なる「作業」によって、1日などあつという間に過ぎてしまう。

先日も院長室のパソコンを買い替えざるを得なくなって家電ショップに行くと、OSはすでにウィンドウズ8の新しいモデルばかり。慣れているウィンドウズ7のモデルはもうほとんどなく、購入しても保証もできないなどと、店員もそっけない返事...

やむなくウィンドウズ8のモデルを買いましたが、これまでと大幅が変わってしまった操作方法に悪戦苦闘、まさにIT業界に振り回されている、といった感がピツタリです。

ITで便利になった、なったといいながら、実は1日の大半をITに縛られている、LINEやメールの返事が来ないと不安、こちらも早く返事しないと不安、携帯やスマホを忘れて出かけると不安、情報に取り残されると不安、ウィルスが入ると不安、個人情報漏れると不安...

実はITは私たちに多くの物理的な「手間」を省かせた一方、心理的には何一つ安心感もゆとりも与えていないのではないかとさえ思うのです。

人々と直接会って心ゆくまで話をしたり、新しい本の新鮮なおいを感じながらページをめくったり、古い文物に直接触れて先人の偉業や労苦に想いを馳せたり、手書きのはがきを心待ちにしたり、これから旅する見知らぬ土地に期待を膨らませたり...と、人間が古来親しんで来た生活のリズムこそが、つい最近までは当たり前でした。



なのに、人間が長きにわたって培ってきたそんな生活リズムを、ITはたったここ数十年で大きく歪めてしまったという、言いすぎでしょうか?

先日ある知り合いと飲む機会がありましたが、(裏面に続く)

彼は昨年家族で沖縄に旅行をしたとのこと、その旅行で彼が一番満足したのは、どこそこの観光スポットへ行ったことでもマリンスポーツをしたことでもなく、日がな一日、ただぼーっと海岸で寝そべっていた時だったと言っていたのは、本当に印象的でした。そうはいつでも、もうパソコンもスマホも捨てて過去に逆戻りする

るわけにもいきません。

私たちにできることは、せめて IT の奴隷にならないように賢くなることでしょうか、IT 技術の進歩があまりにも速いがゆえに、私たち自身がそれについていけないといったところが実態でしょう。

今月の話題 風邪(カゼ)のウソ?ホント?

冬真っ盛り、風邪をひきやすい季節です。風邪(急性上気道炎、感冒)はもっともありふれた病気でありながら、意外と知られていないことが多いようです。

Q1 風邪は寒ければ寒いほどおこりやすい?

風邪と気温の間には直接の因果関係はありません。北海道のほうが風邪が流行りやすいなんてこと、聞いたことないでしょう。風邪は湿度が低下して気道が乾燥し、ウイルスが住み着きやすくなることなどによっておこります。ただ、体温が低いと免疫能が低下するのでウイルスに対して抵抗力が低下するという報告はあるようです。

Q2 風邪には抗生物質がよく効く?

風邪の原因菌はほとんどが多種のウイルスです。ウイルスには抗生物質は効きません。ただ、気管支炎の併発した時や肺炎になりやすい人など、細菌も関係している場合には有効です。

Q3 風邪の熱は解熱剤で下げた方がよい?

発熱は身体がウイルスと闘っている証拠です。高熱でつらい時は別としてやみくもに熱を下げるべきではありません。なお、発熱したあと、たっぷり発汗すれば治癒しつつある証拠です。

Q4 風邪のときは入浴してはいけない?

根拠はありません。微熱程度なら、入浴してさっぱりしてぐっすり眠れたほうが早く治ります。

Q5 風邪によく効く点滴や特効薬がある?

飲食が出来ないくらい辛い時などはビタミン剤や水分点滴するとある程度は効果的ですが、決して風邪そのものを治す(ウイルスを殺す)わけではなく、ましてや特効薬などありません。

どうです、眼からウロコでしたか?

要は、風邪をひきやすい人は冬になったらうがい手洗いを励行し、加湿器を使って乾燥を防ぎ、ひいてしまったら対症療法にはすぎませんが薬をさっと飲んで十分な栄養、睡眠をとることにつきます。

ただ忙しい現代人、それが簡単にできるなら誰も苦労はしませんよね。(笑)



じむこらむ ⑨笑いの効能



日本にはたくさん良いことわざがありますね。「笑う門には福来る」の意味を調べてみると、「いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福が訪れ、明るく朗らかにいれば幸せがやってくる」と書かれています。

ドイツには毎年2月後半にカーニバルというカトリックのお祭りがあり、この日ばかりは感情を表に出さないドイツ人が「騒いだもん勝ち」とばかりに飲んで歌って大笑いします。ドイツ人のお友達に「普段なぜあまり笑わないの?」と聞いたところ、「笑う必要がないから」となんと不思議な答えが返ってきました。そんなドイツ人も年に一度は大はしゃぎできる日を作ってバランスをとっているのでしょうか?(笑)寒い時期にふと鏡を見ると身体も表情も硬く、眉間に皺の寄った我が姿にギョッとすることがあります。こういう寒い時こそ大いに笑って幸せを引き寄せられるといいですね!

(事務 M より)

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。
院長ブログは HP からリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック	循環器科・呼吸器科・外科	院長	大加戸彰彦
〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F			
TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033			
e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com		HP http://www.ohkado-heart-clinic.com	
診察時間	午前 9~12 時・午後 4~7 時	木・土曜日午後、日祝日は休診	