

ゆる系

MJ

MJは  
Matsumoto Journal  
の頭文字です。

株式会社 松本

2024年  
冬号

令和6年能登半島地震により、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様、そのご家族の方々に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。また、被災者の救済と被災地の復興支援のためにご尽力されている方々に深く敬意を表します。被災地域の皆様の安全と、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

1月1日新年早々に能登半島地震がありましたか、皆さんは大丈夫だったでしょうか？  
ここ金沢でも震度5強という揺れがありましたか、(株)松本の社員全員、仕事始めにケガもなく揃う事が出来ました!!せっかくですので今回は私の体験談を... φ(・ω・\*)  
イオンへ母と私と我が子、姉、甥姪の6人で遊びに行っていました。お年玉をもらいウハウハになった子供たちを連れてゲームセンターに行き、100円を入れ今から始まるぞーという時に「おや？揺れてる？」という感覚が...

「揺れ長いなー」と軽く思っていると突然大きな揺れがきました。

その時は私一人で子供を三人見ていたので、誘導できるか不安でしたか、そこに姉が合流し、一緒に一時壁側に移動。姪っ子が「天井から破片が落ちてきた...」と訴えてる隣で我が子はメザスタ(ポケモンのゲーム)に財布忘れたから取ってこいと私に指示をしていました。我が子...メンタル強めです。(・Д')



松本英里香

揺れが収まり、イオンのスタッフさんのすまや避難誘導をききながら母を探さなければなと思っていて、買い物かごをヘルメット代わりにかぶって走ってくる母を発見!!!皆揃ったのですぐに外にでて、母方の祖母を迎えにいきましたか、地面が割れていました。(・ω°):

旦那に我が家の確認をしに行ってもらおうと部屋の中から聞こえる「ピーピー」という音が分かりますか？

そうです、冷蔵庫の音です。冷蔵庫と冷凍庫が約1時間ほど空っぽななしになっており、冷蔵庫の物が冷凍庫の中へ落ちていました。その他の被害は「エレベーターが止まっている。部屋も色々な物が落ちてカチャカチャ。」との事。  
...年末掃除しないでよかったと思うことにしました(/ω\)



エレベーターが直らないので心を決めて13階まで階段でのぼることになり、3階ごとに休憩していたら大丈夫だろうと自分を励ましながから登り始めると、子が休憩を許してくれず、結局休憩できたのは6階の部分で10秒のみ。スパルタコーチでした(A`)

実家にはいつ地震がきてもいよいよにお年玉とみかんとジュースの入ったカバンを常に持ち歩いている我が子の防災意識を見習って、何年か前に買って満足した防災カバンを引っ張りだし、中身のチェックと食料を追加しておき、玄関先においていつでも持って逃げれる準備はしました。水は必須なのですが、ズボラに『ローリングストック』は難しいので、賞味期限の長い保存水がおすすです。後は私の愛用品「アイラップ」です!!日常では料理等に使用しているのですが、災害時には袋に皿を入れると皿を洗わずに済むし、袋のまま湯煎できるので料理ができます。次はいつ起こるかわかりませんので防災意識を高めて、前もって準備しておくことが大事ですね。

# 見ないで描いてみよう!

お題を見ないで記憶を頼りに絵を描いてみるコーナーです。松本の隠れた画伯が発見されるかも...

- このコーナーのルール●●
- ★記憶だけを頼りに描くこと●
- ★真面目に描くこと●
- ★一発勝負!!●

今回のお題は「イヤミ」さん。  
イヤミといえば「おそ松くん」はもちろんですが、6つ子が大人になった「おそ松さん」でも登場した大人気キャラクターさんです。  
ところが20代前半の佐山さんと響さんはいまいちピンときていない様子でした。  
夏休み子供アニメ劇場で何を見てきたのか・シェー!!



## ～お題～ 『イヤミ』



かずま



あゆみ



たか



さやま



ひびき



あやの



とみえ



えりか

この2つの絵は、2021年MJ第1号にのせた店内マップと、2023年に新しく描き直した店内マップです。いつもiPhoneのアプリを使ってこういうマップやMJを編集しているのですが、この2年間での技術力アップ...いやぁ自分でも上手くなったなぁと...

誰も褒めてくれないので自分で自分を褒めます...笑

2021年に描いた店内マップと2023年に描いた店内マップ。この2つの絵、違いは何だと思いませんか??

絵が上手くなった??うんうん、もっと褒めてください笑 冗談です笑(´▽`)ケラケラ

1番の違いはスタッフ全員がマップにいる事です。

高くんは配達へ、あやちゃんと奥さんはお客さんとお話し、福ちゃんは鮎やスッポンの重さを測り、えりかちゃんは電話に出て、佐山くんは商品のピッキングをし、ひびきはお客さんにコーヒーを渡し、私は店頭にいる松本テツくん(注)の服を作り、社長はぶつぶつ言いながらパソコンをしている...いつもの何気ない風景を切り取ったマップです。



川口亜佑美

店内マップで紹介したかった事は商品の事もそうですが、何よりどういいう店の雰囲気なのか、松本ってこんなスタッフがいるお店だよ!!と知ってもらいたくて描きました。

前回のマップは商品をメインにして描いているのですが、描き直した方のマップはスタッフが主役なのです(・ω・)キリッ

あまり松本のお店に来たことがない方も、全く来たことがないよー!って方もぜひぜひ♪マップを見ながら松本へ遊びに来てください♪(\*´▽`\*)



☆☆☆2023年の店内マップ☆☆☆

(株)松本 店内MAP



☆☆☆冷蔵庫☆☆☆

月2回電化製品を買う  
私が紹介する!  
《おすすめ家電5選!!!》



### ① スマートバスマット《バスマット×体重計》

ダイエットしてる方必見♥  
バスマットと体重計が一体化した最新  
型のバスマットなんてどうでしょうか?  
お風呂上がり、バスマットに乗るだけ  
で体重測定でき、なんと自動的にスマ  
ホアプリに記録されます!毎日健康状  
態をチェックできて美意識もあがるは  
ず...!笑



### ② 究極のおにぎり

家電では無いのですが、1つの調理玩具として面白いなと思って取り  
上げてみました!  
調理は簡単、白米をセットしてボタンを入れるだけ!あら、不思議30秒  
でふわふわの究極おにぎりが出来ちゃいます🍱♥  
これを使えば子供に大人気間違いなし!いかがでしょうか??



### ③ Panasonic オートクッカー ビストロ

これは私も実際に使っている自動調理器です!  
この商品の魅力としては、かき混ぜる羽が着いているので焦げる  
心配が無いこと、圧力鍋としても使えるという所です。  
私個人的には、予約調理できる所がいいなと思っていて、材料を  
入れてセットするだけで、指定した時間に料理が完成しちいま  
す!画期的なことに、連動しているスマホが通知で教えてくれるの  
で忘れる心配もなく、その便利さでとっても重宝しています♥



### ④ ポップインアラジン《プロジェクター×照明》

最近、テレビを置く代わりにプロジェクターを設置するおうちが多い  
みたいですね!そうして今流行っているのがプロジェクター照明🌟  
名の通り、プロジェクターと照明がくっついているもの。場所も取ら  
ず見た目もお洒落なのが魅力で、テレビのように場所を取るわけ  
は無いので場所も広々使えます👏  
一人暮らししたら欲しいなあと思っている家電のひとつです!



### ⑤ STARKVIND スタルクヴィン《テーブル×空気清浄機》

最後はテーブルと空気清浄機を組み合わせた家電です!空気清  
浄機って意外と置き場に困ったりしませんか?これなら家具と一  
体化していて、見栄えも良ければ場所も取らず最高です!お洒落  
を気にしている方はいかがでしょうか...?



今回は私が最近気になっている家電を紹介しました!つつい暇になったら、家電屋を  
はしごしてしまう私ですが、周りに買いすぎだと言われて最近では自粛しています(笑)  
皆さんにもおすすめの家電はありますか?  
何かいいものがあつたらぜひ聞かせてください👏

皆さんこんにちは!

生活していて、一度は必ず耳にした事がある『ふるさと納税』  
についてのお話です。



上田 彩乃

ふるさと納税とは?

自分が好きな地方自治体にお金を寄付するシステムです。

寄付をしたら、地域からお礼として特産品がもらえ、自分が  
払う金額は実質2000円だけ、残りの寄付した金額は翌年の住民税や所得税  
から引かれます。

自分がいくらまで寄付したら得するのかは、『ふるさと納税限度額シュミレーション』  
と検索したら簡単に分かるのでオススメです。

私は4年前からふるさと納税を始めました。

毎年、福岡県飯塚市の『鉄板焼ハンバーグ(デミソース)20個セット』一択だったんで  
すが、2023年度は少し冒険しようと思い、北海道八雲町の『いくら醤油漬け』も  
チョイス!

飯塚市のデミソースハンバーグは、肉汁ジュワーの安定の美味しさで、何と言っても  
湯せん調理で料理の一品になるので時短のお助け隊でもあります。

次に初挑戦した八雲町のいくら醤油漬けは、110g入りの個装された状態で5P入  
っていました。

元々、250gや500gを1パックで提供してたようですが、解凍しても食べきれないとの声  
が多かった為、現在は食べきるのにちょうど良い1P 110gで提供されているようです。  
返礼品の中身や容量など、お客様の声を反映して日々進化してるようです。  
いくら丼にして食べましたが、110gはちょうどいい量でした!

★2024年度で狙っている返礼品★

- \*オホーツク産ホタテ玉冷大【北海道紋別市】
- \*西京漬け詰め合わせ【千葉県勝浦市】
- \*先行受付の和梨(幸水または豊水)【山形県】
- \*宮崎県産若鶏もも肉カットバラ凍結鶏肉切身小分け  
【宮崎県西都市】
- \*クラリスボックスティッシュ【栃木県小山市】
- \*富士山の強炭酸水500mlラベルレス【静岡県小山町】



あとは、能登方面にも寄付を考えています。

返礼品の種類がどんどん増えてきているので、まだやったことがない方は今年からは  
是非始めてみてください!

って偉そうな事を言いながら私もよく分かってない事もあるので、

詳しくは『さとふる』をご覧ください笑

楽天市場でも出来るので是非ポイントも貯めて下さい!

松本  
さんの

# ★冬のグッドニュース★



松本 信之



東京に本阿弥光悦の展示を見てきました。特にクライマックスで黒茶碗の「雨雲」「時雨」で締めるという素晴らしい構成で写真では絶対に現せない世界が素晴らしく、新幹線代を払っても本物を直に見る、体験することが大事だと実感しました。

松本 外美恵



今年は、元日から大変な年でした。本当にビックリしたし、怖かったです。私の実家も断水で母1人の為、お正月は松本家で過ごす事に。約5日間でしたが親孝行できました。しかし、ずーと喋べりはおなしで止まらない。ちょっと疲れた私😓でした。

松本 和真



アニメ『キングダム』の第5シリーズが始まりました。漫画は全部読んでいるのでストーリーは知っているのですが、毎週楽しみに見ます。

松本 英里香



フォーラスに念願のユニクロが3月に入ります。いつか来るいつか来ると信じていたので決まった時は母に電話して嬉しさを伝えました!!笑 ユニクロが近所にあることは幸せです(\*~\*)

上田 彩乃



私の妹が、ドライベッドと整顔リンパの資格を取り、自宅で開業するとの事でモニターとして何回も施術してもらってます。タダでしてもらえて幸せです。

叫回 亜佑美



アニメの「はたらく細胞」の実写化をすると昨年発表されていたのですが、一向に最新情報が出ず..(・ω・)大好きな佐藤健が白血球役をすると噂で聞いたので楽しみでしょうがないです♪早く見たいです♪(\*w\*)7777

高 翔太



軽井沢のアウトレットに行きました。カバンを買いたくて行ったのですが、せっかく来たという事で奮発してGUCCIのカバンを買いました。お会計の値段をみた時は震えましたが、買ってよかったです!

山田 響



最近スタバでチャイティーをカスタムすると、やきそば味のラテが出来ると話題になっていて実際に友達飲んできました!想像以上にやきそば味がびっくり..次は新作のオペラを飲もうと思います(笑)

佐山 永暉



高校生の時よくいらっていたクラスの男組が集まって遊んでいたらしく、そこに少しだけナテレビ電話で参加しました。画面越しでした久しぶりに顔を見ることができて嬉しかったです。

## 自己紹介コーナー

★名前

松本 信之

ページの都合により  
すみこに追いやられた社長→



★最近買った高いもの

90才を超えるおあさんが風呂に入るときにヒートショックを起こさないようにと、洗面所に24時間設定のオイルヒーター。なのに何度言っても朝方には洗面所の戸は開けっ放しなのおあさん?

★学生時代の部活は?

大学で映画研究部。石原裕次郎を擁し一時は全盛を誇った日活ニューアクションは斜陽を迎え、日活ロマンポルノへと舵を切った時代。大阪駅前の専門館は金沢の駅前シネマと同じように、同じ趣味の人が集まる社交場だったのを思い出します。ちなみに私はいきませんでしたよ。

★子供の頃の印象的な思い出

ボーイスカウトに憧れていました。小1の時に誘いに来てくれて、すぐにOKを出すのが恥ずかしくて「考えます」と返事をしたら二度と誘いに来ませんでした。アフターフォローはちゃんとしろよ!

★社長の仕事内容

ほとんどなにもしていません。事務の子が「何もしないで~!!」って言われるので。(笑)

★ひとこと

「金は天下の回り物」。みんなで宴会して、片町行って遊びましょう。自分が使ったお金は誰かの儲けに回り、その儲けに誰かがまたお金を使ってくれることで自分の儲けに戻ってくる。これが景気浮揚の秘訣です。

いつもお世話になっております。(株)松本、入社2年目を迎えました佐山永暉です。  
 今回は僕の大好きなバンド、SUPER BEAVER(スーパービーバー)について語らせていただけようかと思ひます。

まず、SUPER BEAVERはどんなバンドかお話しさせていただきます。

Vo. 渋谷 龍太 Gt. 柳沢 亮太  
 Ba. 上杉 研太 Dr. 藤原"35歳" 広明 の4人で結成されたバンド。  
 高校生の時にバンドを組んで一度もメンバーを変えずに2020年に結成15周年を迎えています。  
 15年以上もずっと一緒に同じことをやってきたってのがかなり凄いなと思う。  
 解散も多いこのバンド界隈で。



2009年SONYでメジャーデビューそれからいろいろとありメジャー脱落...

しかし2020年またまたSONYで再メジャーデビュー!!

一度は挫折を経験しても尚、かなりの活動力と精神、そしてまたこうしてメジャー再契約をするというのは語彙力の無い僕からは「スゴイ」としか言えない... (笑)

最近でもたくさんの映画、ドラマなどでタイアップしています。

こんなすごいバンドはVo. 渋谷龍太のカリスマ性のある存在感と圧倒的歌唱力、MCや日々僕たちに向けて発信してくれる言葉の力、ほとんどの曲の作詞・作曲をしている Gt. 柳沢亮太のセンスの塊、Ba. 上杉研太のリーダーでもあり、低音でしっかりと支えつつ明るく前向きなベース、Dr. 原"35歳" 広明のいつもニコニコと素敵な笑顔をふりまきながらも力強くビートを刻むドラム、全部が全部絶妙なバランスであるからこそこの4人でしか成りえなかったバンドだと思ひます。

僕のSUPER BEAVERの好きなところ

歌詞

音楽ももちろんそうだけど人に何かを伝える時って言葉を使うからすごく大事なことだと思ひます。  
 でも歌詞だけに限らず言葉は綺麗事だったり嘘だったり心にもないことだったり簡単に良いことじゃない事もたくさん伝えてしまうものでもある。

もちろんその中でも背中を押されたり、「今日も頑張ろう」って思えたりするものもあるとは思ひます。

SUPER BEAVERは違う。いや、違うというかそれだけじゃない。

「一緒に歩いてくれる」「背中を優しくさすってくれる」

「いつかの自分より今の自分が少しでも好きだと思えたらそれでいい」そう思える。

あなたたちでいなくなるとあなたに届けてくれる。人を一括りにせず、一人として一対一で向き合うことをしてくれる。

「ありがとう」「ごめんね」「好き」「愛してる」

いつも忘れそうになる何気ない事への感謝

伝えたい時、伝えれる時に伝えなけれはいつかその人はなくなってしまうかもしれない。

伝えられる時に伝えなかった後悔より伝えて後悔する方がよっぽどいい。生きている上で大切なことを曲を通して改めて実感させてくれる。

僕はこのバンドと出会って今まで自分のことを卑下してきた人生をもっと大切にしようと思ひました。生きようと思ひました。

なんでもんだ前職を4年続けたこのバンドのおかげだと思ひます。

僕の好きな楽曲をいくつか紹介させていただきます。

○ シアワセ

この楽曲は一回目のメジャー時代からある楽曲でとあるLIVEのMCで「メジャーには15分頃、『これなんじゃないか?』と胸を張ってやってた曲。今日も胸を張ってあなたの前でやれそうなので、やってもいいでしょうか?」でから始まったのがすごく印象的です。「僕にとってあなたにとってのシアワセが待ってるだろう」というフレーズが出てくるのですが、他と自分を比べがちな僕には、当たり前なことなのかもしれないけれどすごくささりました。いつか生で聴いてみたい楽曲でもあります。

○ home

「たたいまと言え場所があの日そのまま、君を待ってるから孤独なんてあり得ないよ」これ僕の実行力がないのかわいけないのですが年に5回くらいしか友達とあっておらず少し孤独を感じていた時期に救われたような記憶があります。たたいまという帰れる実家があったり、久しぶりに会ってもあの日のように

くだらないことで笑い合える友がいることがすごくシアワセなことなのだと思ひるようになりました。

好きな楽曲紹介はこのくらいにしておこうと思ひます。

気に入った方は是非調べてみてください。

ありがとうございました!



週に1回以上は古着屋を巡る自分がこれから数も少なくなり、  
価値が上がってくる古着の紹介をしたいと思います!



### ① ラッセルアスレティック社の無地スウェット

スウェットと言えはチャンピオンをイメージしますが、実は100年以上前に世界で初めてスウェットを作ったのはラッセル社です! 近年チャンピオン製のスウェット、リバースウィーブが20,000円を超えるのが当たり前になり、値段も安価な事もあってだんだんと注目されています!  
今はまだ10,000円以内で買えますので、今のうちに買うことおすすめします!

### ② ミリタリー系

暑い場所から寒い場所まで対応して、兵士が戦場で動きやすくないといけなくて、国の最先端技術が使われている為、機能性は勿論、耐久性もバッチリです! 人によってはどここの軍隊が好きとか、海軍が好きとかマニアが多いので人気です。しかし最近では退役した際に、国に返さないといけなくなるルールになったらしくこの先どんどん数が少なくなり、貴重になるとされています。

### ③ ユーロリーバイス

アメリカ製も勿論人気ですが、年々数が少なくなっていて値段が高騰している事から、徐々に人気が高まっています。  
アメリカ製とはまた少し違ってお洒落な感じも魅力です。

### ④ アニメTシャツ

アメリカで日本のアニメが人気で高騰しています。エヴァンゲリオンやAKIRA、攻殻機動隊、ジブリ作品などが特に人気です!  
当時のオリジナルの物なら30万を超えるものも有りプレミアがついています。

### ⑤ ディズニーTシャツ

1番の人気はやっぱり世界中で愛されているミッキーマウス!  
中でも肘をついて正面を向いているデザインをハリウッドスターが着てバズったので1番高いです!  
作品に出てくるヴィランのTシャツも数が少ないので人気です。  
あとはディズニーの傘下に入る前のPixar映画も人気でトイストーリー、モンスターズ・インクもファンが多いので人気です。

まだまだ人気のものがありますが、今回はこの辺で!

「古着は今日が1番安い!」って言葉があるぐらいなので見つけたら是非買ってみてください!

何年後かに売ったら、数十万円になるかも笑  
みなさんもぜひ古着屋巡りに行ってみてください!



## 歴史は繰り返します。



もう別の家庭を持っている長女の子供がふたりとも私の家に遊びにくると、まず最初にするのは台所へ行って冷蔵庫を開け、「何かないかな？」と探すことです。このような経験は、皆さんにもあるのではないのでしょうか？

さて、これは私が小学 2 年生だった、ある暑い夏の日の話です。学校から帰ると、いつものように何かおやつがないかと冷蔵庫を開けました。普段なら少なくとも「冷たい麦茶」くらいはあるものの、その日は何もありませんでした。

家は飲食店向けの食材を扱う商店も兼ねており、家と店舗は一体でした。そこで、店の大きな冷蔵庫を順番に探し始めると、中央の棚にガラスコップに入った「ぶどうジュース」を見つけました。

「やった、見つけた！」

当時は、「ホホイのホイでもう一杯」という CM で人気だった「渡辺のジュースの素」が流行っている時代です。市販のフルーツジュースは珍しく、ペットボトルや瓶入りのジュースもほとんどありませんでした。そんな中で見つけた“搾りたてのぶどうジュース”は、まさに宝物でした。

もちろん、飲まずにはいられません。

思い切って、一気にゴクゴクと飲み干しましたが、次の瞬間、

「プファ〜！プファ〜！」と、鯨の潮吹きのように全てを吐き出してしまいました。

「な・ナ・NA！・何なんだコレは……」

その味は今でも正確には思い出せませんが、甘くないことだけは確かです。

実は、ぶどうジュースだと思っていたものはスッポンの血だったのです。

人は辛い記憶には自然と蓋をするものです。この出来事は、私が小学2年生で心的外傷後ストレス障害 (PTSD) を経験した瞬間でした。

だから、お酒を飲むと記憶が飛びやすいのは、この出来事の影響かもしれません。

またお客様からの注文を時々、忘れてご迷惑をかけてしまうのは、このせいなのです。

ごめんなさい。温かいお言葉をお待ちしております。

合唱、ではなかった「合掌」



水でのばして作ります



これがスッポンの血。本来はアルコールで割って使います



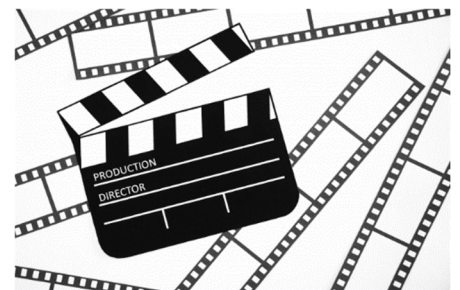
# 学生時代の思い出



私は大阪の大学で映画研究部に所属し、映画の鑑賞と映画の制作に情熱を注いでいました。

1970年代の商業映画は35ミリフィルムを使用し、2000年代初頭からデジタル化への移行が進んでいきました。映画はフィルムリールに巻かれ、映写機を通してスクリーンに映される仕組みでした。映写には専門の技術が必要であり、映写技師がその責務を担っていましたが、デジタル化の波により徐々にその役割は失われていきました。

自主制作映画の世界では、8mmフィルムが主流でしたが、そこから多くの才能が生まれました。例えば、第20回日本アカデミー賞優秀監督賞を受賞した大森一樹監督や、原田知世も主演した尾道三部作で知られる大林宣彦監督も、自主制作映画の経験を持っています。これは、映画制作の初心者でも、独自の視点と情熱があれば、映画界での成功が可能であることを示しています。



私たちのクラブでは、8mmはもちろんですが、少しでもプロの技術を模倣すべく16mmフィルムを使用して自主制作映画を制作していました。この選択は、当時の関西地区で私たちだけの特徴でした。メインカメラマンとしての撮影に加え、映画フィルムの一コマ一コマを手作業で繋ぐ編集作業にも主体となり携わりました。この編集はアメリカでは「見えない芸術」とも呼ばれ、映画制作における職人技の一つとされています。



映画研究部での活動を通じて、年間150本以上の映画を鑑賞し、深く研究しました。週末のオールナイト上映を利用して、学業を犠牲にすることなく、豊富な映画を観ることができました。この経験は、私に映画制作の全過程への深い理解と、映画への変わらぬ愛を育んでくれました。そして、4年間の大学生活を通して、学業とのバランスを保ちながら、なんとか卒業することができました。(笑)

私自身、映画館での映写をする技術も叩き込まれましたので、かつてはこの技術で生計を立てることができると考えていました。

しかし、電話交換手や無声映画時代の活動弁士のように、映写技師も時代の変化と共に必要とされなくなる職業の一つとなりました。時代が進むにつれ、多くの職業が消えていきますが、新たな職業が生まれてくるのもまた事実です。



特に飲食業界で働く皆さんにとって、この変化が重要な意味を持ちます。「人の心と繋がり、絆を作る」ことを究極の目標とする飲食業は、テクノロジーの進歩によっても容易には消え去ることはありません。人間の基本的な欲求である「食」に関わり、それを通じて人々の心を満たすことは、どんな時代でも価値があり続けるからです。

私が映写技術を学んだこと、そしてその職業が時代と共に姿を消していった経験は、変化を受け入れ、時代に適応することの大切さを教えてくれました。同様に、飲食業に携わる皆さんも、変わりゆく世の中で持続可能な価値を提供し続けることが、業界を生き抜く鍵です。

## 社長・のびさんの健康回復プロジェクト カップ麺やジュースには気をつけましょう

冬になると、血圧が上昇しやすいと言われています。これは、全身の血管が寒さにより収縮し、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などのリスクが高まるためです。特に、私のように不整脈を持つ人にとっては、注意が必要です。



夏場は最高血圧が 120～130mmHg 程度に保たれますが、寒い時期はしばしば 150mmHg を超えることもありました。処方されている薬には血圧を下げる効果もありますが、主に心臓のリズムを整えるためのものです。そのため、家を暖かく保つ工夫が欠かせません。

私は、室温が 20 度を下回らないように心がけています。しかし、この温度設定が原因で、妻は「暑すぎる」と感じてしまい、現在は子ども部屋に避難しています。念のためですが、これは別居ではありませんので、誤解しないでください。

脱衣場と浴室、室外と室内の温度差が原因で起こるヒートショックにも注意が必要です。最近、自覚症状に気づき病院を訪れた私どものお客さんが2・3日の入院ですんだ事例があります。

万一、「顔の片側が歪む」「片腕に力が入らない」「言葉がうまく話せない」といった症状があれば、脳卒中のサインかもしれません。また、「胸の締め付け」「冷や汗」などは狭心症や心筋梗塞の兆候です。

「他山の石」という言葉があります。20代の若さであっても、カップ麺やジュースばかりを取っていると高血圧になりやすいため、重要なサインを見落とさないようにしましょう。野球での『盗塁を試みるランナーをセカンドベースでアウトにする』くらいの気持ちで、健康管理に努めることが大切です。



## 編集後記 『山川異域 風月同天』の想いを胸に

この度の能登地方を震源とする大規模地震により、犠牲になられた方々に心よりお悔やみを申し上げます。また、被災された皆様へ、心からのお見舞いを申し上げます。

2月12日現在、23,000人を超える方々が避難生活を送っており、その安全確保と、一刻も早い復旧・復興を心から願っています。

SNS で注意喚起のつもりか愉快犯なのかはわかりませんが、情報の混乱がある中で、偽情報が拡散し、不安が増幅されたことは残念ではありますが、このような試練の状況の中でも、日本人の優しさと支援の手が広がっていることに、深く感じ入っています。



1月11日撮影 能登松波の酒蔵・松波酒造 私の友達です。

全壊となりましたが元気です。能登の人は強い！

善意の支援が時には被災者の方々に負担をかけてしまうこともありましたが、それは皆が少しでも役立ちたいという強い願いから生まれたものでした。

