



西村クリニック便り 129号



発行元
西村クリニック
072-862-3001

発熱等の風邪症状のある方は検査のご予約をお願いします

日本の電車の運行時間があまりにも正確なのは世界的に有名で、日本人は絶えず時間を気にして行動する民族です。「時は金なり」という格言の通り、時間はお金と同様に貴重な物だから決して無駄にはしてはいけないと多くの日本人は考えているのでしょう。ビジネス界でも遅刻はNGであり「時間を守れない奴とは仕事をしない」などになってしまう事も多々ある様です。ところが世界を見渡してみると、例えばペルー国民などは相当時間にルーズな様で、国をあげて時間を守ろうと行ってみても余り効果が見られなかった様であります。この様に時間というのは人種や文化によってとらえ方が大きく異なるみたいです。時間は基本的には何人においてもその長さは一定の筈なのですが、これが時と場合によって長く感じられたり短く感じられたりする不思議なものであります。一般的には年を取れば取るほど時間の流れはどんどん早くなる様に感じられると言われております。実際私も若い頃と比べ最近では時間が経つのが早いなあと感じております。ところが人間年を取ると誰もが皆時間が経つのを早く感じるかと言えば決してそうではなく、時間が経つのが早いか遅いかを感じるのにはもっと深い心理的な要因が関与しているとの研究報告があります。その一つが満足感であります。即ち人付き合いや仕事に満足している人は若者であろうが年配者であろうが時間の流れを早く感じる様であり、逆に不満を感じている人ほど時間の流れを遅く感じる様であります。そしてまた高齢者に関して言えば、心身とも元気いっぱい仕事だけでなく趣味にもバリバリ精を出している人は時間の流れは速いと感じ、逆に一日中家に居て何もする事がなくぼんやりテレビを見ている人は遅いと感じる様であります。結局時間の流れが速いと感じるか遅いと感じるかは年齢で決まるのではなく、目的を持って生きているかどうかによって決まると言えるでしょう。そしてもう一つ面白い研究があります。即ち老化に関して心理的な要因も大きなウェイトを占めているという事であり、つまり自分はまだまだ若いと思って行動する方が老化を遅らせる事が出来るという事であり、逆に自分は老けたなあとばかり思っていると老化が進んでしまうという事になります。人間誰しも年を取り老けていくものでありますが、たとえ仕事を定年退職しても暇をもて余しながら生きていくよりもちょっとした仕事や趣味を見つけ、自分はまだまだ若いまだまだ時間が足りないと思って生きていくのがベストな生き方と言えるでしょう。

院長 西村 章

来月からいよいよ毎年恒例のインフルエンザのワクチン接種が始まります。詳細につきましてはライン公式アカウントやホームページ、クリニック便りなどでお知らせします。上記バーコードにて当院のラインの登録をお願いいたします。簡単に登録ができますので遠慮なく職員までお申し出ください。

夏バテ気味ではないですか？ビタミンB1の豊富な食べ物（鰻や豚肉など）や水分やミネラルの多い野菜や果物を食べましょう。また点滴や注射を希望される患者さんの増える時期です。体調不良を感じたら早めに受診をお勧めします。午前診は11時半、午後診は18時半までに来院してください。

編集後記

お外の猫に冷え冷えハウスを

今年は作りました♪

来年はもっといいのを作ります☆

