

## なんだ・かんだ

### ◆ 突発性難聴 ◆

今月1日の日曜日の午前中、ベッドで本を読んでいると、突然左の耳に耳鳴りがして、少し耳が詰まった感じがしました。耳鳴りはたまにするのですが、いつもと比べてかなり強くなかなか治りませんでした。読書を辞め、1時間ほど昼寝をしてみたのですが耳鳴りは止まないの、休日の耳鼻科の当番医に診察を受けに行きました。問診を受け、聴力検査をすると、診断結果は「突発性難聴」ということで、聴力がかなり落ちていました。低い音から高い音まで全体的に聴力が落ちていたのですが、特に高い音が聞こえない状況でした。

実は、30年ほど前に右の耳が突発性難聴になり、2週間ほど入院しました。聴力はかなり戻ったのですが、完治はせずに高い音が聞こえないまま現在に至っています。シャープペンシルを振ると、中にある芯が「カシャカシャ」という音を立てますが、その音がまったく聞こえません。日常生活では余り使われない音域なので、生活に支障は無いのですが、離れた人との会話、周りで雑音が入るような場所での会話や、大きな空間での会話では、やはり聞き取りにくいので、つい左の耳に手を当ててしまうような状況でした。それが今度は、良い方の耳まで同じ病気になるてしまいました。

発病した翌日から8日間入院をし、退院時にはかなり良くなったのですが、右耳同様高い音域が聞こえないのと、常に耳鳴りがして、調度焼き芋屋さんが耳の中にいる様な感じの状態です。

今後皆さんとお話しする時に、何度も聞き返してしまうことがあると思いますが、ご容赦願います。

原因は、「ストレス」と言うことです。原因が分からない病気は何でもストレスが原因としている様な気がしますが、調べてみるとやはり「ストレス」は私たちの身体に大きな影響を与えているのだと知りました。

我々が何か失敗した時や、人前でしゃべる前など非常に緊張した時に、ドキドキしたり、手に汗をかいたりしますが、神経系統やホルモン系統のバランスが崩れる為に起こるそうで、その他めまい・血圧上昇・耳鳴り、等々、様々な症状が起こります。これは急激に大きなストレスがかかった為に起こる症状ですが、長期に緩やかにかかるストレスも、同じような変調を体にきたし、特にうつ病の原因となる様です。

責任感が強い・世話好き・完全主義者・独りよがり・感情を表に出さない人が、ストレスをためやすい方の性格ということなのです。

ストレスの解消法としては、スポーツやカラオケなど、心地よいと思う自分なりのやり方で解消できれば良く、とにかく溜め込まない事です。

実は普段から、ある程度ストレスを感じている人の方がストレスに強いそうです。ストレスから逃げず、軽いストレスに慣れておくことが大切で、また、人間関係や仕事の嫌なことについては、「馬耳東風」で受け流すことも大切だそうです。現代はストレスの多い社会と言われてい、日常生活の中でストレスと仲良く暮らしながら、ストレスに強い体を育てたいものです。

皆さんも、ストレスを溜めずに、健康で楽しい毎を送る事が出来る様に心がけて下さい。



9月半ばに台風18号が去ったあと、日中はまだ暑くなりますが、朝晩はいぶ涼しくなり、さらにお彼岸を過ぎると、秋を感じる風が気持ちよく吹くようになりまし。昨年は10月も暑い日が続きましたが今年はどうでしょう。さて、先週国連の気候変動に関する政府間パネル(IPCC)は、将来の地球温暖化の進行などを分析した報告書を公表しました。温暖化の影響で、今世紀末に海面は最大81センチメートル上昇し、気温は最大4.8度上がると予測し、その原因は人間活動が主な原因であると指摘しました。明日は10月1日、衣替えです。6月から始めたクールビズから本来のネクタイ着用の服装に戻ります。クールビズは、ネクタイを外し、室内のエアコンの設定温度を上げて電気の使用量を減らすという環境に配慮した運動です。その他当社では、印刷用紙を出来るだけ裏紙を使用する。エアコンの設定温度を28度にする。照明をこまめに入切する。など、些細なことですが、ISOの目標として掲げて実行し、実際に、年間の電気使用量も、コピー用紙の購入量も格段に減っています。

小さな事でも、大勢の人が実行する事で大きなパワーになると信じて活動しています。

代表取締役 服部 敏一郎

### クールビズ終了

## イベント

### ● 団地まつり ●

私ども株式会社チキリが居をおいている、「沼津卸商社センター」(清水町にあるのですが、頭に沼津がつきます。)が今年で、創立45年を迎えます。

5年毎に創立記念事業として、「卸団地まつり」と称し地域の皆様に、創業からこれまで営業を続ける事が出来た事に対する感謝の気持ちを込めてイベントを開催しています。

今回45周年の団地祭りは

○11月2日(土) 10:00~16:00(小雨決行)

○場所は団地の組合事務所の周辺道路を歩行者天国にして開催されます。

イベント内容としては、

○当団地の企業によるセール販売

○ウォークラリーで規定チェックポイント通過の方に抽選で豪華賞品が当たる大抽選会

○仮面ライダーショー・大道芸のパフォーマンス

○清水エスパルスオフィシャルチャリティー

のパフォーマンス

○地域の方による太鼓やシャギリの演奏

等々盛りだくさんのイベントです。

是非、ご家族で参加して下さい。



### ■ 結婚 ■

今月9月14日大安の土曜日に、当社営業2課の河口祐一郎が、結婚式を挙げました。お相手は学生時代から付き合ってきた女性で、とても素敵な女性です。

結婚式の締めの新郎挨拶では、これまで育ててくれた両親への感謝の気持ちと、彼女の両親へ彼女を幸せにする誓いをしたのですが、流暢なおしゃべりではありませんでしたが、原稿も持たずに、自分の気持ちをそのまま言葉にしたもので、とても素晴らしいスピーチでした。

このスピーチを聞きながら、当社では、社員と家族を合わせると100名近い人が当社の給与で生活をしていて、今回もう一人メンバーが増えたことに、とても気の引き締まる思いがしました。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思ひます。次回からの発送を中止させて頂きます。

・ 株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/