

## 【折り返しの日】・・・鈴木

今年の梅雨は異例の速さで明けてしまいました。関東では、なんと梅雨の期間が21日間しかなく過去最短となりました。しかも最高気温も6月佐野市で39度を記録しました。気象庁では、異次元の夏、猛暑、大雨に警戒と呼び掛けています。

蒸し暑い日が続いていますが、皆様の体調は、いかがでしょうか。炎天下ではもちろん、涼しい室内でも水分補給を忘れずにしましょう。室内でも熱中症になりますので、日中はもちろんの事、夜、寝る前にも水分は充分摂ったほうが良いです。私はというと、先日、庭木の手入れ中に熱中症の半歩手前の症状になり驚いてしまいました。体調管理を万全にするよう、頑張りたいと思います。

7月2日は「一年の折り返しの日」だそうです。この日が1年365日のちょうど真ん中に当たることから、イベント会社や食品会社が制定したのだそうです。

もう、今年も半分を過ぎました。時間の流れを本当に早く感じております。皆さんはこの半年を振り返ってみて、今の自分はいかがでしたか。年頭に、何かやりたいこと、目標みたいな事を思っていた通りになっていれば、それはすばらしいことだと思います。私事ですが、35周年の旅行が実現できました。

松島への旅でしたが、何十年ぶりに遊覧船や瑞願寺、海岸の宿で、松島湾を見ながらのんびり展望風呂を楽しんできました。夜は、海鮮料理、特に牡蠣、ウニは超絶品で最高の旅となりました。思い描いたことと違っていれば、今のうちに軌道修正をして、残りの半年を有意義なものにしたいと思います。

また、人生100年時代と言われ、折り返しの年50歳はどうに過ぎましたが、マラソンで例えると25キロ付近を走っているのかなという感じですが。人生の軌跡を顧みることも大切ですがこれからの残り17.195キロ、後悔の無い走り（実際には、マラソンなど走れないのですが…）をしたいと思います。

皆様、鬱陶しい季節が早々と終わったのですから、これからは猛暑に負けず、マラソンとは言わずとも（心で走って）、お体に気を付けて元気にお過ごしください。そしてこれからやってくる「真夏」を心から楽しみましょう。



## 【価値観の変化】・・・小倉

いきなり暑くなり体調の変化はいかがでしょう。

熱中症は暑くなり始めが一番なりやすいのと同じ人でも、その日の体調がかなり影響するので気をつけてくださいね。猛暑が心に与える影響として気温が高くなりすぎると人を助ける行動が減るという研究もあるそうです。自分のことで精一杯で周囲に気を配り、困った人に気づいて助けることができにくくなるそうです。人に親切に出来ない人からも親切にされないのではまたイライラするという悪循環が生じます。

さて、そんな暑い中ではありますが、ロマンチックな話をしたいと思います。

結婚相手に求める条件が時代ごとによって変わってきているようで、昔は「三高」と言われていました。「高学歴」「高身長」「高収入」それから「3平」と言われ「平均的な収入」「平均的な容姿」「平穏な性格」さらに「3低」となり「低姿勢」「低依存」「低リスク」そして令和の時代になり特にコロナ禍の影響もあって今は「YSK」だそうです。

Y…優しい、思いやりがある S…自然体でいられる K…価値観の一致ということです。

徐々に変化がみられ、形だけの条件を求めると不健康な人間関係を継続するとの考えらしいです。価値観をすべて合わせる必要なんかではなく、これだけは譲れないことは価値観を共有していればいいことで正しいことと大切なことは違います。価値観を確認する前に、自分の人間性とコミュニケーション能力を磨くべきであり、それにより判断も出来ないと思います。

余裕がない人ほど、自分の言いたいことだけ言って聴く耳をもってません。人の話を聞いてない人は自分が正しいと信じて疑わない人です。そんな人間性を見るようになってきたように思います。自分磨きが成婚の近道とも言われています。

身近な人に大切にされてることは力にも原動力にもなります。今のYSK皆様のパートナーはいかがでしょう。



## 【真夏の太陽から目を守る(白内障予防)】・・・手塚

梅雨があけると、真夏のガラガラとした太陽が顔を出してきます。

海開き、山開きがあり、海水浴に川遊び、キャンプ、登山等、楽しみが沢山あります。でもちょっと心配もあります。この真夏の強い日差しは、皮膚ばかりではなく目にも障害を及ぼします。

強い紫外線を浴びると、目の表面にある角膜が一時的に炎症を起こします。

スキーに行って目が真っ赤になる雪目もそのひとつで、夏の野外運動でも同様の目の症状をきたすことがあります。

このような急性の炎症は短時間で回復しますが、強い紫外線は慢性の目の障害を引き起こすことがあります。

紫外線を浴びる量が多い地域ほど住民の目の水晶体が濁り、白内障にかかる率が高いことが知られています。

紫外線を浴びない対策として、帽子、日傘、サングラスが用いられますが、いくつか注意しなくてはならないことがあります。帽子や日傘で目に直接紫外線が当たらないようにしても地面からの反射光があるのです。

紫外線を通過させないUVカットのサングラスは有効ですが、形に注意する必要があります。

普通のメガネのようなタイプは、横からの紫外線を防ぐことができないので、防御効果は小さくなります。目の横にもガラスが回りこんだ形で、顔との間の隙間が小さいものを選んだほうがいいでしょう。



紫外線をカットするコンタクトレンズもあります。ソフトコンタクトレンズは黒目を完全に覆うために紫外線防御効果は優れています。

サングラスは格好の良さだけでなく、十分に紫外線をカットしているかどうかを考えて選んでください。

