

# ほけんだより



## ～寒い時には3つの首（首・手首・足首）を温めましょう～

1月の青森市は寒さが厳しく、積雪量もピークに達します。登下校中はもちろん、降雪の中、大学構内の各号館を移動して授業を受けなければならない場合があります。そんな時には、体の中にある「3つの首（首・手首・足首）」を温めましょう。この部分には、多くの血管が集中し、温められた血液が指先やつま先など全身を循環します。マフラー・手袋などは「理にかなった」冬の衣服なのです。また、帽子や手袋は防寒だけではなく転倒時のが防止に役立ちます。



## わたしの健康法～薬学部 学部長 水野 憲一（のりかず）先生～

研究テーマは「分子情報生化学」～細胞が外界からの情報を細胞の内部に伝達する仕組みを研究します～

### 分岐点～薬学への道～

大学入学後、獣医学・電子工学・地球物理学など様々な選択肢があり、その中の1つが薬学でした。その時の自分は「薬学と言えば調剤かな」くらいの知識しかなく「分岐点」というよりは、偶然に進んだ道かもしれません。しかし、そこで尊敬できる恩師や友人に恵まれ、研究への道を進むことになりました。知識はもちろん、考え方や人への接し方など「この人にはかなわないな」という先生に出会ったことや、働いてからは同窓生のつながりや、ありがたさを実感しました。人と人とのつながりは決して無駄にはならない、そんな多くの出会いと気づきが薬学の道にはありました。

### 3歳ピアノ→5歳ヴァイオリン→現在雪かき～わくわくして目が覚めます～

小さい頃から音楽に親しむ環境にあり、大学時代はオーケストラにも所属していました。プロコフィエフは「ピーターと狼」で有名な作曲家ですが、独特的メロディやテンポ感が好きです。そんな私のこの時期の楽しみは、雪かき（これははずせません）。「雪が降ってきたな❤️」と思うと、わくわくして目が覚めます。

「まとめる→運ぶ→きれいになる」という一連の流れが好きで、達成感や片付けた後のきっちり感がたまりません。日々、家族が手伝おうかと声をかけてくれるのですが、それを断り、黙々とやり続けます。写真はその時に撮ったもの。右側のスロープは、除雪が入ると跡形もなく壊されるのですが、また新しく作るのが楽しみもあります。また、春から秋は歩くで1時間くらいかけて帰宅しています。もう10年以上続けていますが、風邪をひかなくなりました。また、愛犬ランディとのお散歩も一役買っていると思います。



### 雪のスロープ

奥から高く積んでいくのがポイントです



### 自身最高傑作！

左側の通路の美しさに注目！

### 青大生にひとこと～幸運は準備した人にだけ訪れる～

コツコツとやる習慣を身につけてください。コツコツの積み重ねが最後の成果につながります。これは細菌学者パストールの言葉ですが、「ラッキー」と思う結果や発見は、実は日々の積み重ねがあってのこと。逆に言えば努力や準備のない人に幸運は訪れません。勉強でも人とのつながりでもコツコツの積み重ねが大切です。でも・・・勉強ばかりしていても息がつまるので、それ以外のやりたいことも見つけてください。