

形成外科の展望

形成外科 部長 赤松 順



このたび、ER、外来診療体制の変更に伴い、形成外科診療は専門外来として、本院2階に診察室を移しました。形成外科は先天性、または外傷や腫瘍切除後あるいは加齢変化など後天性の体表、軟・硬組織および臓器をふくむ異常や変形・欠損に対して形態ならびに機能的再建を行うことで、社会生活の質(QOL)の向上を目的とする専門外科です。

近森病院は急性期特定病院、地域医療支援病院、管理型臨床研修病院、災害支援病院など急性期地域密着型の医療を行っております。形成外科はその中で、熱傷を含む多くの外傷、特に全国有数レベルの顔面骨折を含む顔面外傷の治療や、眼瞼、外鼻、口唇、耳介周囲の変形や先天異常の治療(眼瞼下垂症、唇裂二次変形や小耳症、埋没耳、福耳、耳前瘻孔など)、顎変形症に対する顔面骨切り術、顔面神経麻痺に対

する再建手術、合指症・多指症・陥入爪など手足の指の手術、皮膚の良性腫瘍や悪性腫瘍の診断と治療、耳下腺腫瘍の診断と治療、瘢痕拘縮・肥厚性瘢痕・ケロイドに対する手術と保存的治療、臍突出症・尿管管遺残・副乳などの体幹の先天異常、太田母斑などに対するレーザー治療などオールラウンドに施行しており、形成外科専門医二名を有する施設として、本年度より、日本形成外科学会の認定施設に承認されました。

21世紀を迎え、遺伝子治療や再生医療など急速に医学が進歩する一方、社会は高齢化と価値観の多様化が進

んでいます。形成外科は創傷治療外科であるとの考えから、褥瘡、難治性皮膚潰瘍の治療も積極的に行っていますが、最近では、慢性創傷に対して外来診療を中心とした創傷ケアセンターを設置する病院も現れ、また、種々の診療科に跨ったアンチエイジング(抗加



齢)医療へのニーズも高まり、将来的には、近森病院の特性を生かした、急性創傷、慢性創傷、アンチエイジング、美容皮膚科領域を総合的に診療できる体制を整備し、チームで最先端の皮膚創傷管理・治療が老若男女を問わず、入院、外来、在宅で効率よく行えればと思います。

あかまつ じゅん

● 7月の歳時記 ●

第二分院 4階病棟看護師 伊与田 美香

蓮 花言葉「遠ざかる愛」



東南アジアの原産。仏教と関わりの深い花で仏典と共に、インドから中国そして日本に伝わったと考えられています。蓮は古くは「はちす」とよばれていました。夜明けとともに咲き始め、豪華で色鮮やかな水辺の花は、この時期に一服の涼しさを与えてくれます。大豊町の定福寺には古代ハス「大賀蓮」が薄紅色の大輪の花を咲かせています。

小さかった頃、週1回は赤銅鈴之助や鞍馬天狗などの映画をワクワクしながら観た覚えがある。大人になってからも映画を観た記憶はあるが、この10数年のことをいうと1回行ったぐらいのものであった。

ところが、イオン高知のシネマコンプレクスにいちど家内と行ってからは、見たい映画をやっていると積極的に行くようになった。

それまではDVDビデオを大きめの画面で観るので充分だっ

たが、それがシネコンに行きはじめてからは、映画館で観る映画の楽しみに、浸ることができるようになった。

新しい映画館は、椅子も広く快適だし、しかもゆるやかな指定席なので、他のお客さんとの距離が気にならない。壁や床が暗いので室内が暗く、映画に没頭できるのではないかなと思う。

映画の面白さ

近森 正幸



都会の最新の映画館には及ばないにしても、映画の魅力を十分に活かす環境ではないかと思う。

これまで気づかなかったことだが、上映する空間が映画の面白さに影響しているのではないだろうか。

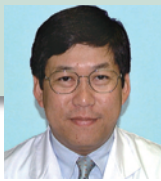
シネコンでは、単に映画を観るというのではなく、全身で自分の人生を映画のストーリーにダブらせて、感情移入することができる空間だと思う。

かつて、シネコンの建設は高知市の商店街の経済に悪い影響を及ぼすとして、しきりに反対されていた。

だが、たかが映画というかもしれないが、映画だけでなく一般の芸術活動を促すという、こうした働きの積み重ねが、地域の良さや住みやすさにつながっていくのではないかな、と思う。

理事長・ちかもり まさゆき

第 27 回地域医療講演会

先天性心疾患術後のフォローアップと
成人になった先天性心疾患ハートセンター 心臓血管外科部長
入江 博之

5月26日木曜日に「先天性心疾患術後のフォローアップと成人になった先天性心疾患」とのタイトルで自治医科大学とちぎ子供医療センター小児心臓血管外科教授の河田政明先生にご講演をいただきました。

ここ20年来の心臓手術の向上にともない、複雑心奇形が修復されるようになり、長期生存される患者さんも増えてき



ました。このような先天性心疾患の手術治療を受けた患者さんの日常及び診療上の注意点を分かりやすく解説していただきました。

さらに踏み込んで術後の不整脈、感染性心内膜炎や妊娠・出産の危険判定についても詳しくお話いただきました。

参加者は約100名で院外からも開業、もしくは高知医療センターなど病院の先生方、また「心



臓病の子どもを守る会」や「難病連」の方々もご出席下さいました。

今後救急の場などでも成人となった先天性心疾患術後の患者さんの問題が

現実のものとなってきます。心臓血管外科領域でもこのような患者さんの次の手術、たとえば、成人となった場合の人工弁再置換術、あるいは他領域の手術治療が求められるように

なると思います。

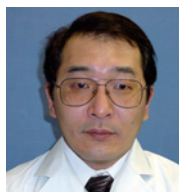
急性期医療を担う当院としてもこういった患者さんがおられることを理解するというのがまずその対応の一步であり、たいへん有意義なお話だったと思います。

いりえ ひろゆき

聴診器

改めて「食べる」大切

消化器外科科長 井上 敦



近森病院でNSTが始まって今年で3年目になります。NSTとは入院患者さんの栄養状態をサポートするための主治医とは別の医療チームのことで、医師、看護師、栄養士、理学療法士、薬剤師で構成されています。

一般的に治療は最新の知見とデータに基づき、さらに最新の医療機器を用いて行っているにもかかわらず、患者さんの栄養に関しては意外に疎かなところがありました。

各疾患の病態や病状、日々の患者さんの具合には注意を注いでいても、栄養については高カロリー輸液が入っていれば大丈夫と思ってしまう傾向にあります。しかし、絶食期間が長くなれば小腸が機能低下を起し、食事を開始しても十分な栄養の摂取が出来なくなったり、免疫力の低下を来すことがあります。

たとえば重症の患者さんでも食事が出来る状態ならば、食事をしている方が病気がよく治るということなのです。さらに、手術を受けた患者さんも栄養状態の良い人のほうが早く退院できたり、高カロリー輸液の

ための中心静脈ラインを必要としないといった医療資源的な面にも効果があります。

実際にNSTが始まってからそれらの効果がいろいろな状況で、あまり目立ってはいませんが確認されています。

学会などではあまり重要視されないことですが、医療の現場においてのこのような活動により、治療効果があがっていることは大変興味のあることです。食べるといった日常の当たり前のことが病気のときでも大切であるということ、他にも身体を動かすことや、心が穏やかな状態であることなど、いろいろな要因が病気を治す上で重要であることがわかってきます。

NSTに限らず、様々な医療活動や医療スタッフ一人ひとりの知恵や行動が、患者さんの入院期間の短縮、さらに病院全体の治療成績に効果をもたらして来ていることをNSTを通して再確認出来てきました。

いりえ あつし

メンタルクリニック

「和」茶会

メンタルクリニック 作業療法士
川 淵 忠 義西岡由江看護師長
大杉栄子作業療法士

メンタルデイケアでは、週に一度治療の一環として、第二分院心理室の西本主任を講師に、茶道を実施している。茶道の準備や作法、マナーなどを一緒に学び、それぞれが役割を持って非日常の空間でゆっくりお点前をいただいている。

この4月より「せっかく茶道をするならもっと本格的に！」というスタッフ側の勝手な思いで、つきに一度茶菓子を作り、季節を感じられるものにした。さらにお点前やお運びをするスタッフも「ユニフォームじゃ形にならない」と、着物を着てもてなすようにした。メンバーの反応は好印象であり、つきに一度の和なひとときを楽しみにしているという声が聞こえている。

アメリカ病院見学報告

看護しやすく、プライバシーが守られている病院

近森病院 CCU 中江 美保 西田 千絵子

① Centinela Hospital Medical Center の ME、Ns と記念撮影。前列左から浜口富代、西田千絵子、一人おいて中江美保、上田昌由
② センチネル病院の正面



③ 広いカテーテル室。低反発マットレスの患者台があった
④ ゴールデンゲイトブリッジ前で
⑤ 患者さんの移動用押し車に乗る浜口主任

心臓血管外科の入江部長、栗山先生、4階西病棟の浜口主任、臨床工学技士の上田さんと私たちで、四月四日から十五日までの十二日間、アメリカ合衆国ロサンゼルスでセンチネル病院、セントジョセフ病院での病院見学、またサンフランシスコでの米国胸部外科学会に参加させて頂きました。

私たちはCCUのスタッフなので実際の手術に立ち会う事がなかったのですが、今回の見学では実際の手術の見学も行う事ができました。センチネル病院では末梢静脈採取に内視鏡を使用していた事や、手術後は医師の滞在は短く、手術後の病室は、機械類が整理されており看護しやすい状態にあり勉強になりました。

手術後行なっていることは当院と同じように思いました。セントジョセフ病院では、手術を患者様の頭もとで見学することができ、バイパス術の過程を見る事ができました。

病棟見学では、病棟内がすっきりして全室個室であり、ガラス張りで見守り師の目が届きわたるつくりとなっていた。アメリカではプライバシーがしっかり守られていて、大部屋の場合でも仕切りのカーテンがきっちり閉められていました。しかし、患者さんの状態を遠目からも観察、状態把握することが難しいのではないかと考えさせられる事もありました。

サンフランシスコでの米国胸部外科学会では、手術に使用する機器などの見学ができ興味をもつことができました。今回の出張で一番目の当たりにしたのは、英会話ができないことでロサンゼルスでは、スーパーマーケットで買い物の際、私たちの英語が通じず店員さんをおこらせてしまいました。私たちはただフライドチキンが買った

かっただけなのに……。

食生活は、日本と比べて量が多く野菜は多いが油も多いといった感じで、メンバーの一人は、体重が4キロ増量、現在もダイエットに励んでおります。

今回の研修では日ごろ経験できない

たくさんの体験ができて私たちには大きな刺激となりました。今後はこの経験を仕事でも、またプライベートでも活かしていきたいと思っております。

院外エッセイ

立ち止まる楽しみ

桑原 英生

くわばら ひでお 高知勤労者山岳会会長。1955年土佐郡本川村生まれ。1975年上京後建設会社の現場監督として青森から沖縄まで各地を転々とする。1995年帰高後、高知市内の鉄工所に勤務。



山岳会に所属しているので以前はよく山に登った。しかし最近仕事で忙しく、山に行く時間ももとより登山の計画を立てる時間も思うようにとれない。しかも体力の衰えを自覚せざるを得ない年代になってきた。そんな自分にとって、いま最も面白いのが「散歩」である。先日の新聞によると、成人の55.4%が週一回以上運動・スポーツをしているという調査結果が出たが、その中身はというと散歩(34%)、ウォーキング(21%)、ラジオ体操などの軽い体操(18.6%)がベスト3だったそうだ。「金がかからないから健康のために近くの道で散歩くらいするというのが、日本のおとなの一般的なスポーツライフか」とスポーツジャーナリストが悲しがっていた。

しかし散歩をスポーツと単純に割り切ってしまうのはどうだろう。仕事で疲れた身体と心を癒してくれたり、自然に対する好奇心を満足させてくれたりと、スポーツとは違ったいろいろな面でなかなか奥が深いもの

ではないかと思う。

登山となると荷物が増えてたいへんだが、散歩に必要なものは特にない。服装もまるきり普段のまま。履物は何でもよい。散歩には目的がないから、その目的に合った道具や服装というものがないのである。思いついた時に気軽に家を出て、野原や田圃の中の小道を気の向くままに、行き当たりばったりで歩き、立ち止まり、時にはしゃがみ込んで道端の草花を見たり、空飛ぶツバメを眺めたり、梅雨時の湿った風を感じたりして、なんだかとても満たされた気分が帰宅する。興味の対象は自然界だけでなく、行き帰りに通り過ぎる住宅地のなかにもあって、目的なしに歩くことは自分の知らぬ生活を垣間見て、世界を広げることになるという説にも妙に納得する。昂然と胸を張り、腕を大きく振りながら追い越してゆくウォーキングの人たちも、たまには立ち止まって周りを見回すと今までとは違った楽しみが見つかるのではないだろうかと思う。

台湾のクリパスと 第11回クリパス大会

クリニカルパス委員会委員長 高橋 潔
脳神経外科部長



前列中央に



◆ 研修会に参加

さる2月20日から24日まで、日本クリニカルパス学会の海外研修会が台湾で行なわれ、私と画像診断部の笹岡で参加しました。

研修会には東京医科歯科大学の阿部俊子先生を講師に18名の参加がありました。参加者は全国から医師、看護師、薬剤師、診療放射線技師や医療に携わっている色々な職種の参加がありました。

研修は3日間で最初の2日間はメディカルセンター的な病院2カ所、台北大学病院、癌センターの4カ所の見学、説明、ディスカッションで最終日は国家衛生研究所で台湾でのcase paymentと呼ばれる台湾版DRG/PPSの構築をされたラン先生の講演とその後、研修先の病院のスタッフを交えてのディスカッションを行ないました。

◆ 台湾のクリニカルパス

クリニカルパスに関しては台湾でも

広く使用されていましたが日本とはかなり異なっていました。医療の効率化の点でパスの作成・運用が容易な疾患には積極的に使用するが、パスの難しい疾患に対して工夫をして使用するという形ではありません。

台湾でのパスは政府主導の政策的意味合いが濃く、便利なところは積極的に使って利用しようとの姿勢です。台湾ではIT化が進んでいることもあり、日本ではパスを使って達成できた医療の工程表的なことが電子カルテで簡単に出来ることも影響しているのでしょうか。

◆ 第11回近森病院パス大会

また、5月14日高知城ホールにて冠動脈バイパス術のパスと題して第11回近森病院パス大会が行なわれました。院外32名院内126名の参加を得て活発な議論が行なわれました。医師12名、看護師70名など、様々なスタッフの参加があり、術後の食事摂取の問題などが議論されました。

発表に際してはそれぞれの職種の専門性がよく発揮されていたと思います。毎回ですが担当部署の皆様は直前までたいへんだったと思いますがご苦労様でした。

◆ パス大会では質問を

パス大会の特徴は職種を超えて議論することですが、医師以外の質疑応答が少ないこともあり今回は前半の部分で疑問点をアンケートで回収し、後半の部分で答える形式を採用しました。次回も予定していますのでどんどん質問していただき、パス大会をもっと盛りあげていきたいと思っておりますので皆様のご協力をお

市民公開講座

盛会裡に終わる



写真右は開会の挨拶に立つNPO法人再生医療推進センター理事長の井上一知教授

去る6月11日(土)午後2時から4時半まで予定の2時間をはるかに上回り、高新文化ホールにて300名を超える参加者で盛会のうちに講座を終えることができました。

NPO法人再生医療推進センター主催、近森病院は協賛でお手伝いをさせていただきました。講演は高知大学脳神経外科教授の清水恵司先生による「パーキンソン病：夢の治療法を目指して一胚性幹細胞(ES細胞)を用いた治療法の可能性について」と、大阪大学整形外科教授の吉川秀樹先生による「骨の病気と老化：夢の治療を目指して一骨はどこまで再生できるかー」でした。とてもわかりやすくお話いただき、これからの再生医療に希望の灯火をともしていただきました。

ハッスル研修医・第2回

人間として支えになれるような医師に



高知に足を踏み入れ早1年、高知に住みだし早2カ月。素敵な仲間や先輩方に恵まれてもともと前から高知にいたような気がしています。

私は福岡県の甘木市出身です。福岡市から、温泉街の別府や湯布院に行く途中に位置しています。かの有名な小京都といわれる秋月があり、フルーツの里であり、そして邪馬台国卑弥呼の里でもあります(甘木市自称のことであり、私は関係ありません)。

前回執筆の磯山さんとともに3月

久保山 智世

末に福岡県からやってきました(動機などについては磯山さんとほぼ同じなので、割愛させていただきます)。

去年は、研修を行う病院を決めるため、果たして自分の目標とする医師像とは何か、ということについてよく考えていました。その結果三つの「安心感」を患者さんに渡せるようになりたいと思いました。

医学の知識や技術を高め、そして何よりも人間として支えになれるような、そんな医師になれるよう努力していきます。これからの2年間、どうぞよろしくお願いたします!

くぼやま ともよ

キラリと光る看護 その19

この明るさは何？



看護部長 梶原 和歌

近森会にある三つの病院をラウンドし、リハビリテーション病院の食堂にたどり着いたとき「えっ、この明るさは何なんだ!」と思った。6月の窓辺は年間で最も昼間の時間が長く黄昏前の空はまだ白く輝いている。その外界の明るさ以上に食事をしている患者さんの表情が和やかで、早く食べ終わった方の中にはなにやら冗談をいってスタッフもいっしょに笑い転げている。

看護師と介護士、理学療法士や作業療法士の若いスタッフがすっかりみんなの中に溶け込んで生き活きと会話を弾みながらの食事風景である。

間歇的経鼻カテーテルの栄養法をとられている方もいるが傍の患者さんが足元や手に気をつけて「～しちゃって」と気遣いをしてくれている。病棟の雰囲気がとても明るいのはなぜ？とナースに聞くと二つの理由を教えてくださいました。

一つはリハ部の病棟配属で生活リハビリを看護もふくめ全員がしていることだという。昔はほとんど全員の患者さんが車椅子でそのことが他院に比べ自慢だったが、PTやOTが病棟配

わたしのこの一枚

近森病院薬局 竹内 由佳

一月吉日の、友人Nの結婚式での様子。巫女さんに笛を吹いてもらいながら花嫁行列を行うことが幼い頃からの夢で色々調べたが、高知では無理ということに。しかし彼女は友人10人に目をつけた。曲名は『さくらさくら』それも三重奏、笛はリコーダー(ソプラノ&アルト)、また少しでも雰囲気を出すため某有名よさこいチームの衣装をお借りし、年明け早々から笛の猛特訓が始まった。

式当日も早朝からリハーサルを重ね、緊張の中、城西館のロビーより出雲神社に向け出発した。通りがかりや、車・電車の中の人たちからの視線が注がれていたが、当人たちは真剣そのものだった。出雲神社に着き、無事二人は式を終え一安心。城西館への復路を帰った。ゴー



筆者

ルの城西館が目前に迫った時、見覚えのある顔が。それは、別件で城西館に来ていた母で、口を開けて呆然とこちらを見ていた姿が印象深かった……。

ともあれ、結婚式という人生の大切な日をこのような形で共に祝え、喜び合える事ができ幸せな気持ちになった。そして彼女の花嫁行列という夢を手伝える事ができ、私たちにとっても良い思い出になった。2人の幸せそうな笑顔がいつまでも続くように笛隊一同祈っている。

属になって訓練のために歩行するのではなくトイレに行くために、食事に行くために歩くという、生活のためのリハビリを全スタッフがするようになって、患者さんの前向きな気持ちがたかまってきたという。患者さんはたとえ介助であっても、自分の足で歩きたいと思っておられるし自宅に帰りたいと願っている。

二点目は家族との関わりだという。ご家族の心の窓を開けていただくと、「こんなになってどうしよう。中途半端なレベルで自宅に帰りたいといわれても……」とさまざまな悩みを抱えておられるという。そんな家族の気持ちをくみながら、毎日の生活の中や訓練で一生懸命おこなっているリハビリを

ご家族にも見ていただき、正しい介助法の力を付けていただき、自宅への同伴外出や外泊を繰り返す家族の伴走で明るくなるという。

近森にリハビリテーション科ができた昭和62年ごろ、平均年齢は63歳位、ADLの全介助が16%、部分介助が29%、自宅復帰率76%だったが現在は平均年齢70歳、全介助46%、部分介助14%と重度化し自宅復帰率は58.4%と下がって施設入所が増加してきている。

時代が変わっても「急性期から在宅までのリハビリテーションを徹底したチームアプローチで」と謳った想いは患者さんと家族の気持ちに応えながら確かな歩みをつけていると思った。



役割を明確に

ホームヘルパーステーション
えのくち 有藤 容子

主任心得の辞令を頂いて1年余り、このたび所長兼介護部主任の辞令を頂くことになりました。この1年でどれだけ成長したのか、きちんと成長できているのか、改めて身の引き締まる思いです。

ヘルパーを取り巻く状況はどんどん変化しています。来年度の介護保険改正に伴い、現在、新聞などでもさまざまな情報が取り上げられています。

日々の訪問をこなしながら、あらゆる情報をキャッチし、それをスタッフに伝える。本当にたいへんですが、皆さんに助けて頂きながら、所長として、また介護部主任として、自分の役割を明確にしていきたいと思ひます。

また、結果ばかりに捕られるのではなく、前向きに力を発揮していけるよう、努力していきたいと思ひます。

熱烈応援

診療支援部医事課
小松 真理自分に
出来ることを

5月から外来の診療体制が変わり、日々の業務に追われております。そのような中、このたび、主任心得の辞令を頂き、具体的にどのようなことをすればよいのかよく分からず、先輩方に教を乞う毎日です。

私の社会人としての第一歩は、近森病院からで、当時の上司によく「自分で仕事を見つけて、やりなさい!!」と言われていたことを思い出します。「自分で仕事を見つかる」ということは、仕事の内容や流れを把握し、その仕事をすればどうなるのか?! また、しなければどうなるのかを考えて行動しなければならず、右も左も分からない私にとって非常に難しいことでした。今の立場や状況は違いますが、先輩方や同僚の皆様力を借りながら、自分なりに出来ることを見つけて、一つずつ前に進んで行きたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。



シリーズ●クリニック探訪 7

くずめ 補目循環器科内科・眼科

tel. 0887-52-0080
fax.0887-52-0071<http://www.kochi-f.co.jp/kuzume.tosakami//index2.html>診療科目 ● 内科、眼科、
循環器科、消化器科

住 所 ● 土佐山田町百石町 1-11-21

診療時間 ● 午前 9:00 ~ 12:30

午後 14:00 ~ 17:30

休 診 ● 日曜、祝日、木曜午後

入院病床 ● 19 床

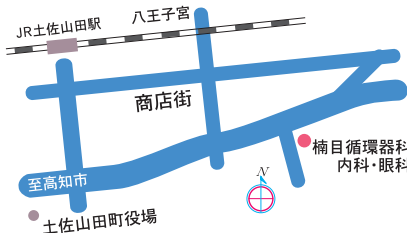


内科・補目 修 / S30年2月15日生まれ、本籍は土佐山田町補目。趣味は熱帯魚とゴルフ



1階が内科です。電子カルテを導入し、検査データや胸部写真、心エコーなどの画像を、以前の結果と比較しながら見ていただき、なお判りやすい説明を心がけています。

循環器・老年病を中心とした診療から、ペースメーカー植え込み手術、消化器検査(胃内視鏡検査等)及び心臓病検診、成人病検診等を行っています。



健康管理センターかわら版

色の影響 ~その2~

産業保健師 野口 由美



みなさん、こんにちは。体調はいかがですか？ 前は、色とは何なのか、色の性格など書きました。今回は、色の温度と時間についてお話していきます。

色の温度

色には温度差があります。赤などの

暖色系は暖かいイメージをもち、青などの寒色系は冷たいイメージがあります。実際、色から感じる温度はそれらの物のイメージによる心理的な部分が大きいですが、熱反射率による物理的な効果から感覚として感じていることもあります。

真夏の炎天下、白い車と黒い車では、車内での体感温度は約10度も違うと

いわれます。白い車の方が熱を反射して熱くなりにくいことはご存知のことと思います。工事の人がかぶっているヘルメットは、黄色は危険を表しているだけではなく熱反射を高めて炎天下でも頭に熱をためない効果があります。

色の時間

ご存知ですか？ 色には時間をコントロールする力もあります。暖色系は、実際の時間よりもゆっくりと感じ、寒色系は時間を早く感じるそうです。カフェ、ファーストフードなどでは暖色系を内装に使います。賑やかなイメージを表現すると同時に、回転率を高めるために、利用する人にゆっくりできる気分にして、本当はそんなに時間がたっていないという効果を狙っているようです。

逆に寒色系は、会社の会議室の内装に使うといいのかもしれませんが。時間が早く感じるのでサクサクと会議を進めようとする心理効果が生まれることも。この効果を活かして病院の待合は寒色系、診察室は暖色系がいいのかもしれません。これで、長時間待った患者様の気持ちがすこし和らげばいいのですが。

色について2回お話してきましたが、今回はここで一旦終了します。色について以前より意識したり、洋服の色を考えたりと少しでもみなさんの生活に役立てられたら嬉しく思います。

次回は「仕事とストレス」についてお話していきたいと思っています。

シリーズその3

食べて飲んで、私の健康法

豆・芋・ナッツ

第二分院栄養科管理栄養士 吉田 妃佐

食べ歩きが趣味で、甘いものに目がなく、お酒も、という同士の皆さま。白状します。「この小さな幸福の積み重ねが、やがて大きな不幸になるのよね」と呟きつつ、心意気で食べてしまう私にも裏技がひとつ。作戦名は『豆・芋・ナッツ』。心がけて摂っています。

?? と言うことなかれ。複数の食べものを摂ることによって身体の中では相加、相乗、相殺作用などが起こります。欧米では人間栄養学、アジアでは医食同源と呼ばれる考え方ですが、これは要するに栄養の総合評価。たとえば、カルシウム、食物繊維、鉄、亜鉛、

CoQ10 など人気の栄養素を多く含む大豆には、サポニンによる甲状腺肥大作用もあるのですが、人体への影響が科学的に検証される以前から、人はヨードの多い海藻(煮豆の昆布など)との組み合わせで「身体に良いもの」に変えてきました。栄養は個人戦でなく団体戦です。

現在、世界的にも最も豆を芋と食べない民族「日本人」。まずここからバランスアップして総合評価を上げる作戦なのです。豆、芋、ナッツは天然サプリメントであると同時に生命カプセル。育てれば次代となる丸ごと原形を口にできる数少ない食品です。心理的にも元気をもらえる気がしませんか？

かくいうワタクシ、曲がり角に苦戦しつつ、20代の頃よりも貧血と便秘は改善、体脂肪率は維持、骨密度と体力年齢では若返っているのですよ。ふふふ。 よしだ ひさ

おまたせしません。 「すぐやる課」

新装オープンした機器管理センターのお二人もあつという間に勤めて1年近くが過ぎた。明神さんの純粹培養風笑顔と、八汐さんの僕に任せよき風ガッツの絶妙なハーモニーが、「すぐやる課」風フットワークの軽さを生み、引く手あまたの超人気部署になっている。

設備管理の仕事をしたくて専門学校や職業訓練校で学んだ経歴も、四国管財の「施設管理スタッフ募集」の広告に応募したのも二人に共通している。優しい瞳をもっとたれ目にして「ものが直るのって気持ちいいです。それを喜んでもらえたらもっと嬉しくなる」という明神さんと、鹿児島県種子島出身の職人の父親を見て育ち「細かい作業でものができあがっていく楽しさ」が身体に染み込んでいるような八汐さん。この二人なら、声がかかりすぎて日中イスに座るヒマもないような忙しさが、却って嬉しいようにさえ見える。

すぐやる仕事と、まにまに少しずつ仕上げる用事を二人で分担しながら一日はあつという間に終わってしまうという。バタバタ方を迎えても余力はしっかりあって、明神さんは小学校3年からずっと続けてきたサッカーを、

いまは社会人の窪川チームのセンターバックで楽しんでいる。

一方、八汐さんは中学時代に先輩からもらったギターがきっかけで以来バンド演奏を始め、ライブにも出演する本格派で、いまはボーカルを担当している。中学時代は陸上で高校3年間はテニス、そして現在は「思いっきり力任せに打てるのが好き」だからバトミントンもやっているそうだ。

かっこいい今風の若者にはやっぱり好みの女性のタイプを聞いておきたい。明神さんは「優しいということがとても大事。外見はほんと二の次でいいっすよ」だとか。

八汐さんは「目はくりっとしてワシ鼻のひと。テキパキしていて僕のことを叱ってくれるようなひとがい」とのことだった。

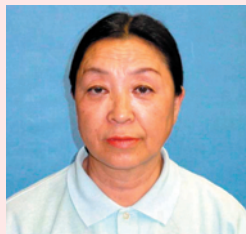
■幡多郡佐賀町出身で30歳の明神了平さん。好きな女性のタイプを「優しいひと」以外なかなか思いつかず一生懸命考えた……が、結局ほかにはどうも思い浮かばないようすで、「優しいことはとっても大事です」と、その強調の仕方がじつに誠実そうで……。現在は妹と姪っ子ふたりの四人で暮らしていて姪っ子ふたりは「かわいくて仕方ない」と、とても嬉しそう……



■鹿児島県の種子島出身で27歳の八汐幹也さん。職人の父上を見て育ったためか、職人の仕事の楽しさを知っているつもりだそうだが、中学時代に測量手伝いのアルバイトをしたことがきっかけで水道やガスの配管工事の面白さを知ったとか。「毎日が新しい仕事で、すごく勉強になる。覚えながらできる仕事で良かった」と、模範解答みたいなのが次から次と……

リレーエッセイ

折り紙



ヘルパーステーションえのくち
宮本 妙子

私が折り紙と出会ったのは、娘が小学5年の持ち帰った1枚のプリントから始まりました。あなたも折り紙を折ってみませんかの文字に誘われ、月に一度通い始めて、そのおもしろさと奥の深さにのめりこんだのでした。それから1998年4月に世界の折り紙展が高知大丸へやって来て、強い衝撃を受け釘づけになったほどです。

すぐ会員となり勉強を積んで、折り紙講師認定書を受けました。現在は折り紙サークルと一宮小の授業に折り紙が採り入れられ、一学期を担当しています。今年度の生徒に「鶴を折れますか」の問いに手を挙げた

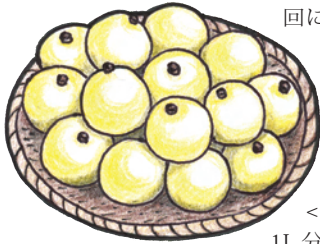
のは27名中4名でした。子どもたちには難しいようで、出来たときの歓声と感動、キラキラした目に驚かされました。世界に誇る日本伝統文化の折り紙を伝えることが出来て、

幸せに思えるときを過ごしています。折り紙には壁面を飾る物と立体があり、その数は無限で、折れないものはないほどです。他にユニットで箱や多面体が広がる不思議な立体折り紙があります。指を使うことで脳を刺激し集中力、創造力、秩序の感覚を養う教育的効果や、若返るといふ医学上の効用も認められています。時と場所を選ばず、特別な道具も要らず年齢、性別を問わず誰でも思ったらすぐ出来るのが、折り紙の最大の良さではないでしょうか？現在会員は海外にも無数にいて、毎年2泊3日でシンポジウムが開催され、全国を廻ります。みやもと たえこ

薬用酒アラカルト14 『小夏酒』

文と画: 薬局 嶋崎 ユリカ

ひろっば編集委員絶賛!! 前回に続く、日曜市で見つけた土佐の柑橘系第二弾、初夏の果実「小夏」をお酒にしてみました。
 <材料> 密閉容器 1L分



小夏 600g / 小夏の皮 少量 / ホワイトリカー 600ml
 <作り方>
 1. 小夏はよく水洗いし、皮をむいて適当な大きさに切る (白い甘皮の部分は残ってもよい)。
 2. 少量の皮とともに容器に入れホワイトリカーを注ぐ。
 3. 1カ月目ぐらいで飲めるようになる。
 漬け込んでから約3週間後、ひろっば編集委員による試飲会では、「初夏のさわやかな風が心の中を通り抜けるような香」と「甘酸っぱさの中に残るほろ苦さ」が絶

妙で、おかわりの声が続々と聞かれました。ロックで飲んでも美味しいですが、ガムシロップを加えるとまろやかさ、サイダーで割ると爽やかさがUPし、いろいろな楽しみ方ができます。
 小夏にはビタミンCの他、発ガン抑制効果のあるβ-クリプトキサンチンや様々な栄養が含まれており、老化予防、風邪の予防、消化機能調整、高血圧抑制、精神安定作用などがあるとされています。これからの季節、夏バテ防止にも効果てきめんですよ!

しまさき ゆりか

図書室便り

(5月受入分)

- ・ Green's Operative Hand Surgery 5th Edition / David P Green(他著)
- ・ ANTIMICROBIAL AGENTS 第6版 / 八木澤守正(他著)
- ・ 軟部腫瘍診断ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会(他編集)
- ・ 腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会(他編集)
- ・ 大腿骨頸部 / 転子部骨折診療ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会(他編集)
- ・ 頸椎後縦靭帯骨化診療ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会(他編集)
- ・ 頸椎症性脊髄症診療ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会(他編集)
- ・ EMRのコツと落とし穴 [1] 上部消化管 [2] 下部消化管 / 工藤進英(編集)
- ・ 脳神経手術管理法 / 佐野圭司(他著)
- ・ 腎不全と薬の使い方 Q&A 一腎不全時の薬物投与一覧 / 平田純生
- ・ 改訂 癌化学療法ワークシート / 大石了三(他編集)
- ・ セルフ・アサーション・トレーニング 疲れない人生を送るために / 菅沼憲治
- ・ 臨床研修指導医のためのポケットマニュアル 2004 / 畑尾正彦(編集)
- ・ CT SCAN 診断のための脳解剖図譜 / 松井孝嘉
- ・ マルチスライス CT 進化論 / 隈崎達夫
- ・ 電解還元水革命 人間の体に「本当に良い水」はこれだ!! 一電解還元水のすべて / 白畑實隆(他編集)
- ・ 京都大学内分分泌代謝内科市民講座 Q&A 生活習慣病の科学 / 中尾一和
- ・ なるほどわかった! クロアンのこと / 中内光昭
- ・ 進化する病院マネジメント 医療と経営の質がわかる人材育成を目指して / 川淵孝一
- ・ 病院経営を科学する! 「問題解決型思考が切り拓く病院経営の新技术」 / 遠山峰輝(他著)
- ・ 病院管理運営会議・診療会議メンバーのための病院複雑系適応経営-医療保険制度改革への対応- / 今田彰
- ・ 医療のグローバル・スタンダード / 濃沼信夫
- ・ 医療機関のためのマンガでわかる「個人情報保護法」対策 / 秋元聡
- ・ DPC 制度はわかりやすいマニュアル / 三菱ウェルファーマ(株) 営業本部営業推進部(編集)
- ・ 偶然からモノを見つけ出す能力-「セレディビティ」の活かし方 / 澤泉重一
- ・ 再々ボクの写真メモ 健やかな第二の人生をめざして / 森 惟明
- ・ 実践 医療リスクマネジメント / 梁井 皎(他著)
- ・ 《花の詩画集》花よりも小さく / 星野富弘
- ・ であい / 神埼克彦
- ・ ありがとう素晴らしい明日を / 小松洋子
- ・ ヒマラヤひとり歩き / 斉藤友紀恵

《別冊・増刊号》

- ・ 臨床研修イラストレイテッド 1 一般処置、2 救急処置、3 診察と検査、4 循環器系マニュアル、5 消化器系マニュアル、第6巻 呼吸器系マニュアル / 奈良信雄(他著)

《ビデオ》

- ・ VIDEO JOURNAL of Japan Neurosurgery vol13 No2 / 日本脳神経外科学会(監修)

リハ病院図書室

リハビリテーションMOOK 脊髄損傷のリハビリテーション11 / 編集主幹 千葉直一 安藤徳彦

編集室通信

昭和61年7月15日発行の創刊号から、ほんのちょっと前の225号まで、18年10カ月に亘ってずっと続いてきた『ひろっば』のモノクロ色刷り縦組み形式が、とうとう終わってしまった。と、感傷に浸っても仕方がないのだが、手ごろな情報量の、それもカラー版で目にも優しいオシャレな出版物が溢れる昨今、『『ひろっば』よ、お前もか』という一抹の寂しさはぬぐえない。で、「ガラッと変わるのってやっぱり寂しいですよねぇ」と、いかにも同情を買いたげな弱々しい口調で某医師について本音を漏らしてしまったところ、さすが専門職、感傷も寂しさもぶっ飛ばされる勢いで言われた。「患者さんはカラーの方がスタッフの顔がよく判るの。だから、これも患者サービスの一貫なの!」なるほどね、「患者さんにとってどうなんだ」がいちばんの判断基準だと、これは理事長の年頭所感でも見たばかりの言葉だったか……。明るいソフトタッチの『ひろっば』が、今後とも皆さまに愛されますように。(乙女)

ニューフェイス ①所属②出身地③最終出身校④家族や趣味のこと、自己アピールなど

いまい りゅういちろう
 ①内科医師②東京都品川区③東京医科大学④6月より着任した今井と申します。前任の木島先生とは部活の先輩後輩でした。これからよろしくお願ひします。



今井 龍一郎

ゆみて やすまぎ
 ①整形外科医師②広島県福山市③岡山大学④水泳は1,500m free と 400m バタフライ、スキーはモーグルよりリョートスキーに転向しました。



弓手 康正

5月の診療数		企画情報室
近森会 外来患者数	19,062人	
近森会新入院患者数	779人	
近森会 退院患者数	805人	
地域医療支援病院紹介率	84.55%	
近森病院平均在院日数	15.51日	
近森会 平均在院日数	24.01日	
近森病院救急車搬入件数	396件	
うち入院件数	193件	
手術件数	207件	
うち全身麻酔件数	93件	