

「平静の心」～Dr. William Oslerの人生訓～

オスラー先生は「臨床医学の父」とよばれていますが、カナダのマギル大学医学部生理学の講師から35歳で米国のペンシルバニア大学医学部の内科教授となり、40歳の時、ジョンズホプキンス大学医学部創設の大役をまかされ、そこで15年間教育、研究、診療に当たりました。その功績により50歳の時に英国オックスフォード大学の欽定教授に招聘され大いに活躍し、1919年に70歳で死去しました。また、オスラー先生は「医学はサイエンスに支えられたアート」であるとし、海外の多くの医師に強い影響を与えました。日本では、故日野原重明先生が亡くなられるまで日本オスラー協会の会長としてオスラー先生の心を継承し日本の臨床医学とともに看護ケアレベルの向上に尽力されました。「日野原重明・二木恵訳のオスラー講演集」はその一つですが、私は自らの視点からオスラー先生から学んだ大切な三つの事について述べてみたいと思います。

まず、一つは、内科医として患者さんの診療にあたりながら、患者さんが死亡した時は解剖により、病気の原因を追究し、

1802年に「オスラーの内科書」(The

principles and practice of medicine)として発刊したことです。即ち、自分の診断が正しかったかどうかを真摯に観察し、反省する姿勢に深い尊敬の念と共感を覚ええます。さらに、先生の素晴らしさはそれに留まらず、カナダやアメリカの医学部では、それまで臨床よりも研究を重視する傾向があったのですが、医師達を患者のベッドサイドへ導き、患者との対話と観察から学ぶシステムを推進したことで、これが、いわゆる「Bed side teaching」であり、オスラー先生が「臨床医学の父」とよばれる所以でしょう。

二つ目は「若い中に良い習慣をつけよ」という言葉です。オスラー先生は、自分が成功できたのは頭が良かったからではなく、若い中に過去と現在および現在と未来の間に隔壁を設け現在に集中する、即ち今日一日に集中し反復する習慣を身につけたお陰だと述べています。勿論これを実行すれば誰もが成功する保証はないかもしれませんが、私自身の経験からもこの言葉の大切さを痛感します。

最後に大切な言葉は「平静の心」です。医

師やすべての医療従事者にとって状況の如何にかかわらず冷静さと心の落ち着きを失わないことが最も大切な精神的資質であり、それが「平静の心」とであると述べています。成功を収めている時、あるいは失意に打ちひしがれている時を問わず、「平静の心」をもつことが大切で、そのためには自分の周囲の人達に多くを期待しないこと、人間とは多種多様な要素が混在した不可解な存在であり、人間一般にみられる欠点は自身自身の欠点でもあるので、寛容で平静な心を養って欲しいとの趣旨と思われる。オスラー先生の言葉は医療従事者のみでなく、すべての人々に役立つ人生訓ではないでしょうか。

(豊田)



認知症の行動・心理症状

認知症は認知機能が低下する病
気です。そして認知機能とは外部か
らの情報を認識、記憶し、判断する
能力といふことができます。認知症
の症状として「もの忘れ」を挙げる
方が多いと思いますが、記憶の障害
は脳の病気により直接現れるもの
で、中核症状と呼ばれます。それま
でできていたこと(例えば料理など)

がでなくなることは実行機能障
害といつて、中核症状の一つです。服
を着るといった日常的な動作ができ
なくなる(失行と呼ばれます)、言葉
の理解や思っていることを話すこと
ができない(失語)といった症状も中
核症状です。

その一方、行動・心理症状と呼ば
れる認知症の症状があります。行
動・心理症状は周辺症状とも呼ば
れ、中核症状を基盤とするものです
が、その人の性格や置かれている環
境などによって症状に個人差があ
り、一人一人違う症状が出るのが
特徴です。認知症の患者さんの介護

をする上で悩まされるのは、中核症
状よりむしろ行動・心理症状とい
われています。この行動・心理症状
にはどのようなものがあるものでしょ
うか。ここでは認知症の行動・心理
症状について、行動症状、心理症状に
分けて説明していきたいと思いま
す。

行動症状として徘徊、暴言、暴力、
多動、不潔行為、脱抑制行動などが
挙げられます。徘徊は、家の中や屋
外を歩き回るものです。初めは目的
を持って歩いていたのに、途中から
目的を忘れ、ただ歩き回るといふこ
ともあります。介護されることに嫌
悪や恐怖を感じる場合、攻撃的とな
り、暴言や暴力が見られることがあ
ります。嫌なことや自分がしたいこ
とを伝えたいが、言葉でうまく言い
表すことができず、攻撃的な言動が
引き起こされるのです。不潔行為は
便をいじる、汚れた手を壁や衣服で
拭くといった行動です。脱抑制行動

とは、社会的に逸脱した不適切な行
動をとることをいいます。

心理症状としては抑うつ、不安、
焦燥、妄想、幻覚などがあります。認
知症の患者さんでは抑うつがよくみ
られます。抑うつとは気分が落ち込
んだり、感情が鈍くなったり、やる気
が起きないなどの症状をいいます。
妄想がみられることも多く、物盗ら
れ妄想はその一つです。物をしまつ
た場所や、しまったこと自体を忘れ
てしまうので、「誰かに盗まれた」と
思い込むのです。原因は中核症状で
ある記憶障害ですが、それに物がな
くなるという不安が加わることで物
盗られ妄想につながるわけです。直
接介護をしている身近な人に疑いを
かけることが多く、介護する側にと
つて大きな問題となります。幻覚は
「部屋に知らない子供がいて、遊んで
いる」などリアルな描写をすること
が多くみられます。

認知症の行動・心理症状のほと
んどは不安や心身のストレスにより
誘発されます。自分がどこにいるの

か、何をしているのかわからない…、
そんな時は不安になると思いません
か。行動・心理症状への対応として
は、その不安やストレスを取り除く
ことがまず大切です。介護する側は
大変ですが、否定や説得は症状を強
めるのみです。認知症の人の心の中
には、本人の世界があると思ってく
ださい。それは今過ごしている現実
とはかけ離れている場合もあります
が、否定せずに理解し、話を合わせ
ることを心がけてください。行動・
心理症状の起きる場面、パターン、
背景をつかむ必要があります。自尊
心を傷つけず、患者さん本人の気持
ちを理解し寄り添い、患者さん本人
の生活リズムや役割を奪わないこと
が大切です。認知症の行動・心理症
状に介護者は悩むことが多いと思
いますが、認知症の患者さんの気持
ちに沿った介護を行うことで、行
動・心理症状が改善する場合もあ
ります。

(松室 健十)



検査科だより

自動身長計付き体成分分析装置 In Body J10 について

今回から、当院で行っている検査についてお話をしたいと思います。まず第一回目は「In Body」という機械のご紹介をします。

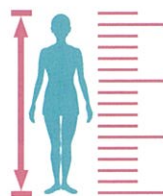
In Bodyは、健診ルームに設置している機械で、身長や体重だけでなく体成分(筋肉量、体脂肪率、水分、タンパク質、ミネラルなど)を計測することができる体成分分析装置です。また、腹囲や内臓脂肪レベルなどのメタボリック情報、基礎代謝量、左右の筋肉バランスなど、色々な情報を知ることが出来ます。

さらに肥満度については、身長と体重から算出するBMIと、実際に計測した体脂肪率が比較できるので、自身の肥満度のチェックや体型管理に役立てることが出来ます。体脂肪率の測定原理としては、ごく微量な電流を体に流して、その電気抵抗で脂肪の量を計測するというもので、家庭用の体脂肪計と基本原理は同じです。

数値はあくまでも参考値ですが、続けて測ることで自身の体脂肪や筋肉量などの動きを把握することが出来ます。

検査結果用紙はグラフやイラストを使っているので見やすく、説明もとても分かり易くなっています。In Bodyによる

身体測定は、現在当院で健診を受けられる方(妊娠中・またペースメーカー使用の場合は除く)や、糖尿病教室を受講される方に対して行っています。皆さんも、ご自身の体型チェックに一度体験してみられたらいかがでしょうか？



糖尿病 講演会

毎年恒例となった糖尿病講演会の第1回目が7月20日(土)に開催されました。今回は基本に戻り「糖尿病とは」をテーマに、ご家族も含め15名の方にご参加を頂きました。

まず、豊田名誉理事長からの挨拶でスタートし、看護師によるイラストを使った分かりやすい講義で糖尿病の知識を深めました。

続いて理学療法士による運動の講義では、目標脈拍数から運動量の目安を学び、自分たちのペースでテレビ体操・かかと上げなどをして体を動かしました。また、今回は筋力の指標として握力測定も行いました。

皆さんが最も気にされている食事の講義では、栄養士による「食物繊維の働きについて」の話があり、食べる順番、1日の食物繊維量の目安などを知ることが出来ました。「1日に必要な食物繊維を摂るために野菜を350グラム食べましょう!」と実際に野菜350グラムはどのくらいの量が、野菜を選んで計っ



てもらうなど、参加者の皆さんと楽しく勉強することが出来ました。

最後に参加者、スタッフ全員で一緒に昼食を食べながら、日頃の疑問や実践していることなど和やかな雰囲気の中で情報交換が行われました。

今回は初参加の方も多く「とても楽しく勉強が出来、気づきが多かった」「注意しながら自分なりに頑張っていきたい」「次回も参加したい」などの感想を頂きました。

糖尿病講演会は年3回行っています。2回目は11月16日(土)と、3回目は2020年3月21日(土)を予定しています。外来の待合室にポスターを掲示していますので興味がありましたらぜひ声をかけてください。スタッフ一同お待ちしております。



大分記念病院 8月定例研修会

「大日本帝国戦争の歴史」

当院名誉理事長 高田 三千尋 医師

8月8日(木)の定例研修会は当院名誉理事長の高田 三千尋医師による「大日本帝国戦争の歴史」と題した講演でした。以下は高田名誉理事長執筆の抄録です。

皆さん大日本帝国、この国名を読んでどのようなことを思いますか。国名に大を付ける国は余りありません。良く知られているのはイギリスの Great Britain ですね。これは15世紀、植民地主義の最盛期でイギリスは当時世界の人口の1/4をその勢力下に置いたと言われています。流石に great ですね。イギリスの繁栄を真似て大を付けるのは国力の弱い新しい国に見られます。帝国は勿論帝国主義を表しています。

このことは、1867年戊辰戦争に勝った明治政府が1889年に公布した大日本帝国憲法に明確に示される国家の在り様を示します。そして富国強兵を国是として近隣諸国に勢力を広げて行きました。日清戦争、日露戦争、満州事変、支那事変と東アジアを中心に支配範囲を広げて行きました。帝国主義の時代です。

一方当時の国際情勢を見ますと、イギリスの植民地であったアメリカがイギリスとの独立戦争に勝利して独立、アメリカ合衆国になったのは1776年、植民地主義の終焉と言われています。明治政府樹立の百年以上前のことです。

そして1870年代後半に盛んだった帝国主義に乗り遅れまいと走り続けて大失敗をしてしまったのが、大日本帝国のアジア太平洋戦争ということになるのではありませんか。

また、戦争を始めるに当たってどのような対応が必要かという基本的な考えにも大きな歴史認識の差があります。

開戦の数年前アメリカは暗号解読班を組織して日本の暗号を解読し、開戦前に7台の解読器を開発し同盟国に配布。また将校に日本語教育を始めました。捕虜から情報を得るためです。

片や日本では敵国語を勉強するとスパイとされ、英語の授業は止めてしまいました。また暗号解読班は作られませんでした。



先の戦争の間、アメリカは日本の全ての情報を解読していましたが、日本は全く解読出来ませんでした。海軍の山本五十六大將は海軍独自の暗号を開発して解読不可能を誇っていましたが、開戦翌年1月同盟国ドイツに解読器を輸送中の潜水艦が撃沈され解読器は米軍の手に落ちてしまいました。

また開戦当初、真珠湾とマレー沖海戦で、海戦では航空機優位ということが分かって各国は航空機の開発を進めましたが、日本は相変わらず艦隊優位の立場を取り続けました。敗戦の年4月、坊ノ岬海戦で世界に誇った戦艦大和が撃沈された時、攻撃したアメリカは航空機のみ日本は護衛の航空機はゼロでした。

1945年8月、敗戦により大日本帝国は消滅してしまいました。その後作られた日本国憲法はアメリカによる押し付けと言われていますが、日本国憲法の前文にはエイブラハム・リンカーン大統領がアメリカ合衆国建国の精神を掲げた有名なゲチスバーグの演説“Government of the People, by the People, for the People”がそのまま使われています。

ダグラス・マッカーサー元帥の日本国への思いの深さを表すものでありましょう。



中学生 職場 体験学習



看護部にて血圧の測り方を体験しました。

7月4日(木)と5日(金)の2日間、中学生の職場体験学習が開催され、植田東中学校から4名の生徒さんたちが参加されました。

2日間にわたり、看護部、放射線科、薬剤科、栄養科、リハビリテーション科、臨床検査科、臨床工学科、医療福祉地域連携部、医療事務課、診療情報管理室を見学し、そこで働く職員から話を聞いたり、実習したりしました。

今回参加された生徒さんたちにとって、この職場体験学習が、将来、病院での仕事に携わる何らかのきっかけになればよいと思います。



リハビリテーション科にて患者さんたちと七夕飾りを一緒に作りました。



薬剤科にてお菓子を薬に見立てて調剤を体験しました。

栄養科にて管理栄養士の仕事について説明を受けました。



ヘモフィリア サマー レクリエーション



8月25日(日)に大分ヘモフィリア友の会サマーレクリエーションが開催されました。今回は、患者さんとそのご家族、成人ボランティア、ヘモフィリア委員と新入職員合わせて34名の参加で太宰府天満宮と九州国立博物館めぐりを楽しみました。

大宰府まではバスで2時間ほどかかりました。道中、血友病(血液凝固異常症)ミニミニテストを実施しました。司会進行の委員さんにあてられないかハラハラしながらも、解答と解説で病気についての基礎知識を深めました。次に2チームに分かれての連想ゲームが和気藹々で行われ、笑いの中2時間があっという間に過ぎました。

大宰府天満宮に到着後3班に分かれ、ガイドさんの案内で境内を散策しました。今年は令和元年。「令和」の引用元になった万葉集の歌は奈良時代に大宰府政庁(福岡

県太宰府市)で詠まれたとされており、新しい時代が変わった記念の参拝となりました。

その後九州国立博物館へ徒歩で移動し、特別展「室町将軍～戦乱と美の足利十五代」を観賞しました。天候が心配されましたが、傘を開くことはほとんどなく境内の沢山の梅や楠の間を涼しく散策することが出来ました。

今回のレクリエーションを通じて、笑顔で仲間と過ごせる集まりが継続していることの素晴らしさを感じました。分友会の皆さん、ボランティアの皆さん有り難うございました。



作りま専科

焼きさんま

香味野菜のほぐし和え



<材料> 2人分

生さんま(開き) ……………2尾	A	酒 ……………大さじ2杯
サラダ油 ……………大さじ1杯		みりん ……………大さじ2杯
長ネギ(白い部分) ……1/3本		砂糖 ……………大さじ1杯
大葉 ……………6枚		しょうゆ ……………大さじ3杯
生姜 ……………5g		しょうがの搾り汁 ……小さじ2杯
かぼす ……………1/2個		白みそ ……………小さじ1杯

作り方

- ①さんまは背と太い骨は取り除いておく。フライパンでサラダ油を熱し、中火でさんまの表面を焼く。3分程焼いたらひっくり返して3分程焼く。火が通ったら一度取り出しておく。
- ②フライパンの余分な油を拭き取ってAを入れて煮詰める。とろみがついたら①のさんまを絡めて火を止める。
- ③長ネギは縦に千切りにして白髪ネギにする。水に2分程さらして水気を切る。大葉4枚、生姜は千切りにする。
- ④②のさんまを粗くほぐし③と和える。
- ⑤器に大葉2枚を敷く。その上に④を盛り付け、かぼすを添える。

新入職員紹介

8月、9月に入社した新入職員2名をご紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。



森 由貴絵
(看護部)

1日でも早く皆様のお役に立てるよう努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



大森 道代
(はやの里
訪問介護)

お役に立てるよう頑張っていきたいです。



編集後記



見上げれば、青い空に
うろこ雲。頬に触れる風も心地

良く、日増しに秋が深まってまいりました。

巻頭言では豊田先生が「臨床医学の父」と呼ばれたDr. William Osler(オスラー先生)から学んだという大切な三つの事について述べています。とりわけ心に響いたのは最後に述べられた「平静の心」についてです。良い時も悪い時も、あらゆる状況において冷静さと心の落ち着きを失わない精神的資質のことをいう「平静の心」という境地。忙しさや人間関係など現代社会のもやもやを果敢に生き抜く私たちにとって、その境地に至るのなかなか難しいことではあるのですが、この文章を心に留め、心がかき乱される出来事に遭遇した時、ふっと思い出して心をコントロールしたいものだなと思います。

また8月に開催された定例研修会では、高田先生による日本の戦争の歴史についてのお話でした。戦争を体験した先生が語るリアルな言葉の数々を、あの時代、あの戦争のことを知らずに生きている私たちは、しっかりと受け止め、思考し、次世代に伝えるための言葉を、自分の中に積み上げていかなくてはならないと思いました。(図書室 河野)

向井 豊 先生
「TOSテレビ大分
ゆ〜わくワイド」出演!!

取材終了後、リポーターの方とパシャリ!



9月3日(火)に当院呼吸器内科の向井 豊 医師が、TOSテレビ大分で放送される夕方のニュース「ゆ〜わくワイド」に出演しました。夏の疲れが出始める時期の解消法について取材を受けました。

がん患者さんやそのご家族、介護援助者の方々の交流会です。
一般の方もご自由にご参加ください。

リレー・フォー・ライフ大分サロンの ご案内

毎月第2日曜日 午前10:00~12:00 当院の1階多目的ホールで開催しています。
主催 リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分 会費は不要です。

医療法人 大分記念病院

基本
理念

1. 私達は法人各施設・各部門が協力して、患者中心のチーム医療と利用者中心のチームケアを実践することにより患者及び利用者の満足度と幸福に貢献します。
2. 私達は常に診療レベルの向上を図ると共に地域住民の皆様に安全で良質な医療とケアを提供します。
3. 私達は地域の医療、福祉機関との緊密な連携を保ちながら一般急性期医療および地域包括ケアを実践します。

基本
方針

1. 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた全職員による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
2. 患者及び利用者の皆様の立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
3. 患者及び利用者の皆様の満足度を高めるべく、心のこもった医療と介護サービスに努めます。

