

## オリンピック開催よりも

### 福島復興と放射能汚染解決が急務

今年9月7日に東京が2020年夏季オリンピック開催地に選ばれました。1964年に東京で行われたオリンピックは、敗戦後の日本国民に大きな誇りと希望を与え奇跡的な復興と経済発展の原動力となりました。

確かにオリンピック開催には経済的のみならず諸々の副次的効果があり、そのような世界的なスポーツの祭典が再び日本で開催されることが決まったということは、素直に喜ぶべきかもしれません。しかし、何故か私自身心底からその成功を喜べないのです。その最大の理由は、3.11の大災害の被害者の救済と被災地の復興も遅々としてはかどらない上に、原発事故による放射能汚染拡大を未だに「コントロール出来ず、その目途も全く立っていない」という現実にあります。

オリンピック開催地を決める投票の前に暗い影を落とした福島第一原発の汚染水拡大の情報めぐり、安部首相が招致プレゼンテーションで「東京は福島から200km以上離れているから放射能の危険は全く問題ない」とか、「汚染の影響は福島の港湾内で完全にブロックされている」など、事実を歪曲しているのとられても仕方のない発言を堂々とされたのには内心強

い違和感を覚えました。「目的のためには手段を選ばず」の感があり、原発の再稼働、安全性に赤信号のついた原発の他国への売り込み、憲法改正と集団的自衛権の拡大など、選挙で大勝し勢力を拡大した自民党による強引とも言える最近の政治の動向をみていますと、今後の日本の将来について暗澹たる思いを抱かざるを得ません。

福島と東京の距離は確かに直線にして225kmと離れていますが、問題は福島というかけがえない貴重な大自然が災害により破壊され、放射能による土壌や海水および魚介類の汚染が拡大しつつあるだけでなく、今や汚染水の貯蔵タンクからも放射能が漏れ始め地下水を汚染し海に流出し続けているのにそれを止める方法が未だ確立していないという事実です。

いち早く韓国による輸入規制の報道がありました。今後他の日本周辺諸国からの農産物や海産物の輸入規制の動きが増すことが懸念されます。海洋汚染による賠償の問題も浮上する可能性があります。

このような国の存亡に関わる危機的状況を乗り切るためには、国を挙げて取り組まねばな

りませんし、もし失敗すれば折角勝ち取った7年後のオリンピック招致の遂行も夢に終わりがねないでしょう。

今わが国の政治に課せられた喫緊の課題は、国民一人一人の生命と幸福を守ることであり、今度の災害を契機に国と国民が一体となって原発に依存しない国となり、地方の林業、農業や漁業などを活性化し、地方の発展を促すことではないでしょうか。きれいで豊かな自然に恵まれた地方の発展なしには日本の発展は望めませんし、国民の幸福も得られないと信じます。「国破れて山河あり」ならばまだ救いもありますが、このままでは「国破れて山河なし」といつ悲しい結末になりかねない気がします。

## 鉄が不足している貧血

今回は鉄が不足している貧血のお話です。鉄剤を飲んだら良くなるけど、またすぐに悪くなる方はいらつしやいませんか？なんで補充しても改善しないのでしょうか？治療方針は間違っていないませんが、不十分だったかもしれません。

まず原因を調べることが大切です。そしてその原因は改善できるのか？また鉄を補充する以外に追加治療が必要か否かを知ることが必要です。

- 鉄欠乏の原因は大きく分けて3つ。
- ①鉄自体を取っていない、あるいは取っていても吸収できない。
  - ②鉄は取っているが喪失が多い。
  - ③必要量が多すぎることが挙げられます。

具体例としては、①は不健全な食事や胃疾患が主です。胃液は口から入った鉄を吸収可能な状態にすることと関与しているため、胃液が少ない人（胃を切除した人など）は、たとえ食品中に鉄が充分あったとしても

吸収不足を来たしやすくなります。

②は出血が主です。特に消化管出血、女性では生理です。また激しい運動をするスポーツマンでは汗と尿に鉄喪失が多くなります。③は主に急速な成長、妊娠が挙げられます。例えば②の場合では鉄を補充し続けても出血が変わらなければ、貧血の改善はなかなか難しい。その際、どこから出血しているかを探し、出血自体を止めることも鉄補充と共に治療をしなければいけません。

次に鉄剤は貧血が改善したら中止されている方が多いのですが、蓄えの鉄が補充されるまでは継続しなければいけません。この貧血は鉄欠乏の段階を踏んで起こしているためです。鉄の不足は上記の様々な理由で鉄の需要が食事からの鉄吸収能を超えた時から始まります。その不足分は、最初は貯蔵されている鉄によつて補われます。（血液検査では鉄貯蔵を示す血清フェリチン値が減少します。）貯蔵鉄がある程度存在す

る限りは、血液中にある血清鉄は正常範囲にとどまり、赤血球形態も正常で貧血も認めません。しかし貯蔵鉄が消費されると、血清鉄も鉄不足に動員され減少します。そして正常より小さい赤血球が出現し始め、数も減つて貧血を認め始めます。

以上の様に体内の鉄不足は、貯蔵鉄減少↓血清鉄減少↓貧血の経過を辿ります。つまり貧血が起きてくる時点で体内の鉄は完全に不足しているのです。しかし鉄剤を投与した場合は逆に、貧血↓血清鉄改善↓貯蔵鉄改善の順に回復していきます。

つまり鉄を投与すれば貧血は速やかに改善するため、症状も楽になります。鉄剤投与期間が短くても貧血は改善しますが、貯蔵鉄は回復しておらず蓄えがない状態にあるのです。その際、鉄剤の内服を中止して体に鉄を入れなければ、再発を容易に繰り返します。

貧血と言われた際に鉄が減少しているか否かをチェックすること。また診断が付いた場合は原因が何かを知り、貯蔵鉄が改善するまで治療を継続することが必要です。

（河合 智聡）



## 講演

# 対人援助職とカウンセリング メンタルヘルスの視点から



講師 大嶋 美登子 先生

7月4日(木)に開催された定例研修会は、別府大学文学部人間関係学科教授で臨床心理学専攻大学院教授(兼)の大嶋美登子先生をお招きして、「対人援助職とカウンセリング：メンタルヘルスの視点から」と題して講演をしていただきました。大変有意義なお話を聞かせていただき、誠にありがとうございました。

以下は大嶋先生に執筆していただいた講演の抄録です。

### (1)対人援助職

医療関係者を含め対人援助職についている人は、まわりの人を援助することが自分の使命と考えて、とかく自分自身のことについては後回しになりがちです。ストレスの多い環境にしながら、自分自身のストレス状態やメンタルヘルスについては、あまり考えたことがない人も少なくありません。

しかし、援助する側の人調子が悪ければ、良い仕事はできませんし、もてる力を発揮することもできにくくなります。また、対人援助職として相手を理解してその人のニーズに応えるためには、その人がおかれた心身の状態や状況をきちんと押さえておく必要があります。そのためにも、ストレスやメンタルヘルスについての知識は必要です。

### (2)ストレスとメンタルヘルス

ところで、ストレスとは何でしょうか？ ストレスをためるのは良くないといわれますが悪いだけのものなのでしょうか？ 答えはノーです。ストレスを引き起こすものをストレスラーといいますが、ストレスラーには、暑い、寒いというような物理的なもの、病気や怪我といった身体的なもの、挫折や対人関係のトラブルなどの精神的なもの等々、さまざまなものがあります。こうしたものは生きていく上には必ずあります。それを乗り越えることによって人は成長するといっても良いでしょう。しかし、一方それが大きすぎて心身の病気になったり潰れてしまったりは困ります。

ストレスにどのように対応してそれを乗り越えるか、そこが問題です。その対応の仕方をストレスコーピングといいます。多様なストレスコーピングを身に付けることが大切です。一方で、大きすぎるストレスはメンタルヘルス(こころの健康)を損ないます。「これは大きすぎるストレスかな?」とか、「こころが不調になりかけてるかな?」ということに敏感である必要があります。

### (3)カウンセリング

カウンセリングでは、「自己理解」ということを重要視しています。クライアントが自分の問題を探り、どうしたらよいかを考えていきます。つまりクライアントが自己理解を進めることがカウンセリングといっても良いかもしれません。そのお手伝いをするのが、カウンセラーです。クライアントのお手伝いをするカウンセラー自身も当然、自己理解していることが求められます。自分のストレス状況を意識できること、自分のメンタルヘルスはどうかチェックできることも自己理解の大きな部分といえます。

ストレスやメンタルヘルスについての知識、カウンセリングの基本的考え方と技法、といったものは対人援助職にとって大いに役に立つものであると考えています。



## 講演



### 感染予防の取り組み

#### ～最近の感染症について～

講師 落合 伸二 先生



8月8日(木)の定例研修会は、株式会社エスアールエル営業管理部感染防止商品グループの落合伸二先生を講師にお迎えして「感染予防の取り組み～最近の感染症について～」というテーマで講演していただきました。

特に最近の感染症については、20代から40代の男性に多い風疹や、近年増加傾向にある結核についてお話をいただき、標準予防策に加え、疾患に合った経路別予防策をとることが大事であるということを再認識しました。医療の現場では手を使ってケアをする場面が多く、私たち医療スタッフの手指衛生の重要性についてのお話もありました。

また、高頻度接触面(ドアノブ、ベッド柵、テーブルなど)の微生物の数を数字で見ること、日頃の清掃の必要性や方法について理解を深めることができ、「微生物の種類と量を感染しない程度に減らす」ことが、病院感染対策における環境整備の基本であると述べられました。

今回の研修を通して、日頃何気なく行っている環境整備の重要性を実感すると共に、改めて業務の見直しをする良いきっかけとなりました。今回学んだことを実践し、患者さんや自分達医療スタッフを感染症から守るための感染対策をしっかりと行っていきたいと思います。

落合先生、お忙しい中でのご講演、誠にありがとうございました。(文責 西村 暁子)

## 糖尿病教室 特別講演会



6月29日(土)当院の多目的ホールで糖尿病教室特別講演会「いきいき健康教室」が開催されました。今回は「足」をテーマに、フットケア、運動、食事についての講義がありました。

まず、豊田先生から挨拶と糖尿病についてのお話がありました。続いて看護スタッフによるフットケアについての講義では、足型模型の「フット君」を使って、足観察のポイント、生活の中での注意点の説明がありました。「フット君の爪切り教室」では、その模型の大きさに(約1m60cm)皆さん大変驚かされていました。

リハビリスタッフによる運動についての講義では、「運動するなら、今でしょう!」を合言葉に、足の動きを意識した運動を行いました。最初はふらふらしていた参加者も、日頃使っていない筋肉を使うことで運動効果をしっかりと実感できたようでした。



栄養科スタッフは、「暑い夏に向かっての簡単料理」をテーマにした料理教室を開催。シリコンスチーマーを使った簡単レシピの紹介があり、豊田先生も参加

されて「白身魚とアサリのレンジ蒸し」と「野菜たっぷり濃厚カレー」の2品が出来上がり、参加者に大好評でした。

講演会の最後は、栄養科手作り料理の昼食会でした。先に料理教室で作ったものも試食しながら、講演会の話題で皆さん盛り上がっていました。

次回の講演会には、今回参加されていない方も是非一度参加してみてください。スタッフ一同お待ちしております。(理学療法士 石井 啓介)



## ヘモフィリア サマーキャンプ



7月27日(土)、28日(日)の2日間、ヘモフィリアサマーキャンプが熊本県阿蘇市乙姫にある筑紫女学園阿蘇研修センターで開催されました。今年は福友会(福岡血友病友の会)との共催で行うことになりました。福岡と大分以外の患者さんとそのご家族、医療スタッフ、ボランティア(学生・成人)などを併せると100名を超える参加人数でした。

当日はあいにくの雨模様で、屋外から屋内でのプログラムに変更となりましたが、キャンプファイヤーやゲームなどを通して、病気を感じさせない元気な子供たちと触れ合うことが出来ました。

また、「歯の磨き方」や「長時間作用型血液製剤」についての勉強会、そしてクイズラリーでは血友病の歴史や基礎知識、新しい治療薬の開発についてなど幅広く学ぶことが出来ました。夜の座談会では、お母さん方の悩みや不安、心配事をたくさん聞くことが出来、このような会で相談したり思いを共有したりすることの大切さを強く感じました。

2日間という短い時間でしたが、患者さんやご家族の方々と過ごすことが出来て学びの多いものとなりました。お世話をしていたいただいた福友会の皆さん、産業医科大学病院の皆さん、ボランティアの皆さん、どうもありがとうございました。



10月1日より佐藤栄一先生が血液内科の専門医として当院に着任されました。今後、幅広い分野で活躍されることを期待しています。

### 新任医師紹介

#### 佐藤栄一先生にインタビュー

■大分記念病院の第一印象は？  
一人一人のスタッフが心温かくて親切。



■今後の抱負をお聞かせください。

一人でも多くの方(患者さんと患者さんのご家族も含めて)の笑顔を増やしていくことが目標です。

■自己PRをお願いします。

患者さんのために出来る医療を考えていきたいと思っています。心、身体ともに苦痛を取り除き、笑顔を作れるよう頑張ります。

## 新入職員歓迎 玉入れ大会



6月15日(土)19時から、毎年恒例の新入職員歓迎会が南大分体育館で開催されました。今年も昨年に引き続き玉入れ大会でした。昨年同様に職員の子供達の参加が多く、元気に走り回る姿が見られ、試合が始まる前から大変にぎやかな雰囲気となりました。

当日は朝から雨が降り続いており、蒸し暑く、すっきりしない天気でしたが、体育館の中ではそんな天気も吹き飛ばしてしまうような熱戦が繰り広げられました。試合の勝敗が決まるたびに大歓声や大きな拍手が沸き起こり、久しぶりに大声を出してはしゃいだ人も多かったことと思います。そして、普段病院内ではまだまだ慣れない仕事のために緊張した毎日が続く新入職員達も、いつもと違う先輩達の楽しそうな明るい笑顔を見ることが出来、この時ばかりはリラックスして楽しいひとときを過ごせたのではないのでしょうか。

接戦の末、見事優勝を勝ち取ったのは、末友先生と二ノ宮先生率いる検査科・放射線科・竹田クリニックの合同チームでした。結果発表の後は新入職員の自己紹介があり、無事閉会となりました。

参加された職員の皆さん、お疲れ様でした。これからも、今回の玉入れ大会のように皆で支え合い、時には競い合っ



### 編集後記

異常気象による大雨や突風が各地に大きな災害をもたらし、震災の被災地にも更なる爪痕を残した夏でした。明るいニュースといえば2020年東京での夏季オリンピックの開催決定。豊田理事長の巻頭言にもあるように、被災地の復興と放射能汚染の解決が最優先されることを切に願います。

メンタルヘルス(こころの健康)に関する講演「対人援助職とカウンセリング」では、医療職として大切なことや役立つことを多く学びました。また、「糖尿病教室特別講演会」や「ヘモフィリアサマーキャンプ」では、普段の診療の場では体験できないことをたくさん見聞きし感じたことと思います。ぜひ実践の場で活かしていきたいものです。

(佐藤 恵美子)

### 新入職員の紹介

10月に入社した新入職員をご紹介します。どうぞよろしくお願ひいたします。



佐々木 真里子(地域医療連携室)

1日でも早く仕事を覚えて、大分記念病院の一員として患者さんのサポートが出来るよう頑張ります。

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。

リレーフォーライフ  
大分サロンのご案内

毎月第3日曜日 午前10:00~12:00

当院1階多目的ホールで開催しています。

一般の方もご自由にご参加ください。会費は不要です。

### 医療法人 大分記念病院

- 基本理念**
- 1) 私達は病院各部門が一致協力して、患者中心のチーム医療を実践することにより、患者満足度と幸福に貢献します。
  - 2) 私達は常に診療レベルと看護ケアの向上を図ると共に地域住民に安全で良質の医療を提供します。
  - 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地域完結型医療を実践します。

- 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医師による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
  - 2) 患者の皆様立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
  - 3) 患者の皆様満足度を高めるべく、心のこもった医療サービスに努めます。

大分記念病院ホームページはこちらから

大分記念病院

検索

