



記念樹

発行者
医療法人 大分記念病院

大分市羽屋9組の5
TEL 097 - 543 - 5005



ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2017年1月15日 Vol.117

謹賀新年

おお友よ、その調べにあらざる！

先日朝日新聞の論説「日曜に想う」のタイトルを見て、先のアジア太平洋戦争までの日本の在り様を考えてみました。

この言葉は二十世紀前半のドイツを代表する文学者ヘルマン・ヘッセが一九一四年第一次世界大戦の始まった時、戦争に熱狂していたドイツのジャーナリズムやこれまで友人と思っていた言論人たちを諷刺するために、同年十一月三日付の「新チューリッヒ新聞」に発表した警告文です。「おお友よ、その調べにあらざる！好戦と憎悪を煽る調べをやめよと訴えたものです。

先の大戦中、私は旧制の中学生でしたがラジオから流れてくる音楽は勇ましい軍艦マーチ、語られる言葉は鬼畜米英、そして撃ちてし止まむ！日本中の人間が鬼畜生と戦うのだ。我こそ正義「我は官軍我が敵は天地容れざる朝敵ぞ」官民一体となって鬼と戦う気持ちになっていました。ヘッセが書いた「諸国民が激しいがみ合い。毎日無数の人が恐ろしい戦闘で苦しみ、死んでゆく」ことに目を

向けた人はありませんでした。目を向けた人があつたとしても行動に移した人はありませんでした。それこそ一億全てが一丸となって鬼畜米英を憎んだものでした。その間私たちが聞かされた情報は全てが嘘でした。戦えば常に大勝利。負ければ転戦、退却すれば転進、そして全滅すれば玉砕。

戦争が終わってみれば一面の焼け野原、二百二十万人が亡くなり、国家は滅亡してしまいました。あの戦争はなんだったのかというのが国民の素直な気持ちでした。そして民主国家になって七十年、日本はどう変わったでしょうか。

憲法九条改正を唱え、昨年十一月十五日の閣議で安全保障関連法案に基づく新たな任務「駆けつけ警護」を決定。いよいよ実戦に参加することが可能になりました。武力による国際紛争解決を放棄した平和憲法に相反するものです。

私たちには平和憲法七十年の歴史があります。民主主義は理解され、憲法を守ろうと



する私たちの仲間は一杯です。ヘルマン・ヘッセが寄稿した一九一四年のドイツと違い、アジア太平洋戦争当時の日本と違い、国民の多くは平和国家を目指しています。行動に移さなければなりません。格差社会と言われず、平和に対する格差もあります。格差をなくしましょう。

平和憲法を守り戦争の悲惨さを伝え、平和な世界を目指すことを次の世代に伝えることは聖路加国際大学名誉理事長・日野原重明先生のミッションでもあります。

おお友よ、この調べを変えよう！

こむら返り——有痛性筋けいれん——

筋肉が突然、異常な収縮を起こし、弛緩しない状態になり、激しい痛みを伴うものを一般に有痛性筋けいれんと呼びます。特にふくらはぎの筋肉に生じる有痛性筋けいれんはこむら返り(こむら返りは「腓」と書き、ふくらはぎのことです)と呼ばれ、多くの方が経験したことのある症状で、病気とまではいえないものがほとんどです。しかしながら有痛性筋けいれんが起りやすくなる病態も知られています。

人間は筋肉の収縮と弛緩を調整することに よって、その体を自在に動かしています。中枢神経(脳や脊髄)からの信号が末梢神経を通じて筋肉に伝えられ、筋肉の収縮が起こりますが、筋肉にはその伸び縮みを感知する装置(センサー)が存在し、筋肉からの信号は末梢神経から中枢神経へと逆方向に送られ、どれど

らい収縮するか弛緩するか調節されているのです。筋肉に異常な収縮が起こる病態はいくつか考えられます。運動などで多量の汗をかいた時は、血液中のナトリウムなど電解質のバランスが崩れ、神経や筋肉が興奮しやすくなります。健康な人でも高温の環境下で多量の汗をかいた際、水分のみを補給し塩分を摂取しないと筋肉の硬直を起こすことがあり、これはふくらはぎだけでなく全身の筋肉に症状がみられ、熱中症の1つの病型である熱けいれんと呼ばれます。また激しい運動をした後や、立ち仕事など足の筋肉が緊張した状態が長時間続いた場合、筋肉を収縮させる神経が過剰に興奮した状態となる一方、筋肉のセンサーがうまく作動できなくなり、筋肉の異常な収縮が引き起こされることがあります。こむら返りは夜間に生じることも多いのですが、寝ている時は足



の温度が低下し、また布団の重みで足先が伸びた状態(ふくらはぎの筋肉が持続的に収縮した状態)になることで、筋肉のセンサーの働きが悪くなるのですが、その理由の1つとしてあげられています。

こむら返りで悩まれる方については、まずその病状を聞いて本当にこむら返りかどうかを考えます。こむら返りが起りやすくなる原因として糖尿病、甲状腺の病気、肝臓や腎臓の病気、血流障害、神経疾患、妊娠中などさまざまなものがあげられます。腰椎の変形により足に行く神経が圧迫されるため、神経の異常な興奮が起りやすくなり、こむら返りを起こすこともあります。利尿薬など服用している薬が原因となることもあり注意が必要です。頑固ない

こむら返りが生じた場合、ふくらはぎを伸ばすことが大切です。膝を伸ばして足のつま先をゆっくりと顔の方へ曲げてください。タオルなどを足にかけて手前に引いてもよいと思います。こむら返りの原因となる疾患があれば、その治療を行う必要があります。内服治療で症状を軽くすることができるとあり、筋弛緩薬、抗不安薬、漢方薬などの処方を検討します。高齢の方は慢性的運動不足のため、こむら返りが起りやすいといわれています。長時間運動する際は、スポーツドリンクなどで水分と電解質の補給を心掛けるようにしてください。入浴で筋肉を温めることや、ストレッチ体操、マッサージなどもこむら返りの予防に効果が期待できます。(松室 健十)

大分記念病院 定例研修会

講演 「エイズ(AIDS)

日本は何処へ向かうのか」

講師 高田 三千尋 先生



昨年9月8日(木)に開催された定例研修会は、当院名誉理事長の高田先生の「エイズ(AIDS)日本は何処へ向かうのか」と題した講演でした。以下は高田先生執筆の抄録です。

1981年米国で見つかったエイズ。1980年代の10年間に瞬く間に全世界に広がり、一時は世界がエイズによって滅びるであろう、そしてどの国が最初の犠牲国になるかということが語られる時代がありました。

エイズの拡大は止まることを知らず、世界で四千万人の人々が感染し、その全てが死に至るであろうと言われていました。

昨年2016年6月8日にニューヨーク国連本部で開催された「エイズ終結に関する国連総会ハイレベル会議」で重要な政治宣言が採択されました。その宣言は次のようなものです。

HIVとの闘いを高速対応軌道に乗せ、2030年のエイズ流行終結を目指す。

素晴らしいことではありませんか。エイズ発見後35年を経て、死の病と恐れられたさしものエイズも人間の英知をもって克服することが出来るという宣言です。

国連のUNAIDS(国連合同エイズ計画)はここ数年、幾つかの目標をたてて実行してきました。

2010年「我々はこの病気の広がりを止め反転するに至った」というエイズに対する勝利宣言。2012年には「エイズの流行終結のための対策強化」性行為や薬物注射によるHIV感染を半減させる、子供の新規感染をなくす、150万人に抗HIV治療薬を提供するなど10項目を2015年迄に達成するという政治宣言を発表しました。その最終結果が今回の政治宣言です。

この間、世界のHIV新規感染者数はエチオピア、ネパールで九割以上の減少に成功。世界の平均で4割以上の減少が見られます。翻って日本は1.6倍へ増加、これはどうしたことでしょう。今、日本が目指さねばならないのはエイズ撲滅ではありませんか。

話題を変えてたばこを見てみましょう。2011年9月ニューヨークで行われた国連総会の「心筋梗塞、がん、糖尿病など非感染性疾患の予防とコントロールに関する国連のハイレベル会議」で4つの危険因子を示し、その最初に禁煙をあげて喫煙がこれらの病気の元凶だとしています。またその宣言を受けて、全世界の国々が禁煙対策を精力的に行っています。ところが日本のたばこ会社JTは販路拡大と収益増加に熱心で積極的です。JTの2015年の業績サマリーを読みますと、調整後営業利益は二桁の成長率達成。2016年の業績予想では事業投資強化と利益成長の両立を目指すとあります。

日本はたばこの規制に関する世界保健機関枠組条約を2005年2月2日に公布、直ちに発効しています。この条約は科学的に証明されたたばこの害から国際社会を守るための施策を積極的に取るよう義務付けています。現在の日本のたばこ政策はこの条約に協力的とは思えません。

エイズもたばこも国際社会の目指す方向とは余りにも大きな違いです。国際社会と袂を分かって日本は何処へ向かうとしているのでしょうか。



大分記念病院 定例研修会
講演 「私たち医療従事者の
生活習慣病対策」

講師 管理栄養士 阿部 美紀



昨年10月13日(木)に開催された定例研修会は、当院栄養科の阿部科長の「私たち医療従事者の生活習慣病対策」と題した講演でした。以下は阿部科長執筆の抄録です。

日本は未曾有の超高齢社会を迎え、医療費や社会保障費が年々増加、国の財政を圧迫しているという、息の詰まる様なニュースばかりが報じられています。

少子化が進み、高齢者を支える現役世代は年々減少しており、我々医療従事者も自分達の将来に、大きな不安を抱かざるを得ない状況となっています。

不安だけを抱き、手をこまねいていても、事態は何も好転しません。自らの行動でその不安を少しでも払拭するため、今回は「私たち医療従事者の生活習慣病対策」について、お話しさせていただきました。

日本人の1日の総エネルギー摂取量は昔に比べると大きく減少しています。ところが、糖尿病の罹患者数は増加しているのです。日本人の動物性脂肪の摂取量及び自動車の保有台数と、糖尿病の罹患者数との間には、正の相関関係があることが明らかとなっています。つまり、動物性脂肪の過剰摂取と運動不足が、これだけ糖尿病罹患者が増えてしまった主な要因となっていると考えられます。

肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防や治療の根本は、適切な食事と運動のルーチン化であることは、皆さんご存知の通りです。しかし、様々なダイエット法が出ては消え、出ては消えている様に、科学が進歩した現在でも、このルーチン化を効果的に実践する真に有効な方法は、未だ確立されていません。

動物性脂肪にはタバコやコカインといった薬物をも凌ぐ、強い依存性があることが分かっています。身体に悪いと分かっても、脳が欲してしまうのです。琉球大学の益崎裕章教授の研究で、数多くある食品の中、玄米にしか含まれていない γ (ガンマ)オリザノールという成分が、依存性を高めてしまう脳へのダメージを、緩和する働きを持つことが明らかにされています。ご飯に1割ずつからでも玄米を加えてみたり、食事にコメ油を取り入れてみたりすることで、食べ物の好

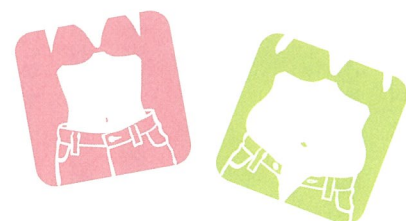
みが自然と変わって来るかもしれません。

また、運動することのメリットは、単にエネルギー消費量が増加することだけではありません。運動を習慣化することで、脳へのストレスが緩和され、食欲を適正にコントロールできるようになることも分かっています。

最近話題の「腸活」ですが、痩せやすい腸内環境にするためには、食物繊維を多く摂取する必要があります。玄米にも多く含まれる食物繊維は、腸内細菌のエサとなり、「短鎖脂肪酸」という代謝産物を産み出します。この短鎖脂肪酸が食欲を抑制する働きや、免疫力を高める働きをしてくれます。腸内環境を改善するには、ヨーグルト等から乳酸菌やビフィズス菌を摂取するだけでなく、野菜類・果物類・海藻類・コンニャクやキノコ類といった食物繊維を多く含む食品を毎食摂取することを心掛ける必要があります。

食物繊維の多い硬い食品でも、美味しく食べ続けるためには、80歳まで20本の歯を保つ必要があります。虫歯だけでなく、歯周病の進行が歯を失う大きな要因になります。虫歯や歯周病も立派な生活習慣病の一つです。歯を失うことに関連する病気を防ぐためにも、毎食後の丁寧な歯磨きはもちろんのこと、定期的に歯科を受診することもお勧めします。

医療従事者は、どうしても自分達の健康をないがしろにしてしまいがちです。患者さんへより良い医療を提供し続けるためにも、またたった1度きりの人生を大いに楽しむためにも「自分の足で歩き、自分の口から美味しい物を食べ、できるだけ長く社会貢献できる」そんな高齢医療従事者になることを目標に、今からできる対策を打って行きましょう。





リレー・フォー・ライフジャパン2016大分



リレー・フォー・ライフとは、がん患者や家族、そして彼を支えている方々が公園やグラウンドを会場にタスキを交代で繋ぎ24時間にわたり歩くことで「がん征圧」への願いや「がん」に対する理解、そして絆を深め合うチャリティイベントです。

今年で9回目を迎えたリレー・フォー・ライフジャパン2016大分は昨年10月8日(土)午前10時30分から9日(日)午前11時まで大分スポーツ公園「大芝生広場」にて開催されました。参加者は約5800名(サバイバー144名)。チーム数も54チームと多くの方が参加されました。

当院スタッフのチーム「PEACE OF HEART」は初回から毎回参加していますが、今年も笑顔でタスキを繋ぐことができました。

リレーウォークは参加者同士のハイタッチで始まり、好天気の中でリレーは進むように思われましたが、夕方近くになると天気が崩れ、雨風が吹き荒れる中での開催となりました。そんな中でも参加者の皆さんは持参した雨具に身を包み、笑顔でタスキを繋いでいるのが印象的でした。

また夜には会場内のステージに椅子とテーブルを用意し、会場に来られなかった愛する人や、がんとの闘いの中で亡くなった人を偲び祈る「エンプティテーブル」というイベントが行われました。ライトアップされたステージに流れる音楽や詩の朗読が幻想的で自分の生き方についても改めて考えさせられる思いになりました。

リレー・フォー・ライフに参加してサバイバーやケアギバーの方々と様々な関わり合いをもつことで、何事にも明るく立ち向かう強い気持ちをもつことが大事だと感じました。

来年はより多くの方々とタスキを繋いでがん征圧の願いを込め「時を紡いで、ともに笑顔で」歩き続けたいと思います。

(舟場 光)



創立36周年記念式典



大分記念病院創立36周年の記念式典が、昨年12月3日(土)トキハ会館で行われました。

まず始めに末友先生から挨拶があり、36年の歩みについてスライドを交えて説明がありました。



引き続き、今年度の永年勤続者29名の表彰が行われました。



受賞者を代表して、竹田クリニック看護科の伊東容子さんが謝辞を述べました。最後に記念撮影があり、式典は終了となりました。



■20年勤続(1名) 板倉 香代(医療事務課)

■15年勤続(7名)

伊東 美沙(看護部) 金子 則子(看護部) 宮川 由香(事務科)
栗尾 加枝(医療事務課) 伊東 容子(竹田クリニック看護科)
渡辺 久美子(竹田クリニック看護科) 佐藤 さおり(竹田クリニック看護科)

■10年勤続(9名)

甲斐 夕加里(看護部) 中島 愛(看護部) 山崎 真由美(看護部) 福田 照美(看護部) 後藤 美代子(看護部) 大野 理恵(薬剤科)
能都 滋子(栄養科) 後藤 めぐみ(竹田クリニック看護科) 高橋 紀子(竹田クリニック事務室)

■5年勤続(12名)

板井 佳那子(看護部) 馬場 愛弓(看護部) 佐藤 志穂(看護部) 佐藤 美香(看護部) 渡邊 万智子(看護部)
山田 一美(看護部) 石田 仁美(栄養科) 植山 夏紀(リハビリテーション科) 谷口 文乃(臨床工学科) 佐藤 泉実(臨床検査科)
本山 真澄(医療事務課) 村松 杏里(地域医療連携室)

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3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。
会費は不要です。

主催 リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分

アートのボランティア

アートのボランティアの方々のご協力により、病院内に絵画や写真作品を常時展示しています。皆様、ご来院の際はどうぞご鑑賞ください。



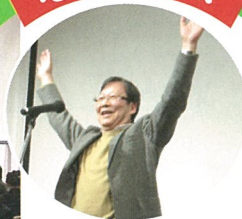
木版画「椿」小倉遊亀



版画「花火」山下清

大分市 長野 静様 寄贈

忘年会



記念式典に続いて2016年度の忘年会に移りました。

豊田先生の開会挨拶と乾杯の音頭で始まり、それぞれのテーブルで豪華な料理と共に今年一年を振り返りながら歓談していると、恒例の新入職員の余興がスタートしました。

まずは向井豊先生と施設管理課による昨年下半年、一大ブームを巻き起こしたピコ太郎「PPAP」で会場は大ウケです。続いて竹田クリニックスタッフが赤白帽と体操服で「アルゴリズム行進体操」を息ぴったり披露。そして、看護・リハビリ・相談室・薬剤・はやの里による懐かしのひげダンスです。ダンスと一発芸のユニークなステージで、アンコールでは理事の先生方や看護部長らも飛び入りでステージに上がり、可愛いひげダンスを披露してくれました。トリを飾ったのは検査・診情・医事・栄養・向井豊先生(再び登場!)による星野源&新垣結衣のドラマでおなじみ「恋ダンス」です。女子たちがキュートに踊るなか、センターの向井豊先生が異彩を放ち、盛り上がりは最高潮に達しました。その後、カラオケ大会へと突入し盛大な拍手と共に余興を締めくくりました。

恒例のビンゴゲームが終わると、最後は高田先生の閉会挨拶、そして向井先生の万歳三唱で幕を閉じました。

職員同士の親睦も大いに深まり、来年度への活力に繋がるような大盛況の忘年会でした。

ヘモフィリア友の会 クリスマス会



大分ヘモフィリア友の会のクリスマス会が、2016年12月18日(日)に当院の多目的ホールで、友の会メンバーと病院スタッフの総勢18名で賑やかに行われました。

まず高田先生からの今年の活動を振り返ってのお話で始まりました。今年の目玉は、8月に分会単体のサマーキャンプが実施できたことです。大きな目標が達成できました。

次のプログラムはゲーム、風船バレーで楽しみました。4~5人編成の4チームでの戦い、椅子に座った状態ではなかなか思うように風船が操れずみんな苦戦していました。とても白熱した試合になって、大きな歓声や悲鳴が上がりました。

熱くなったゲームの後は、参加者全員が一年を振り返って今年の漢字一文字を発表し、自分自身の一年を振り返るよい機会になりました。

今年も参加した皆さんと楽しく談笑できたことに感謝しつつ、記念撮影で閉会しました。



作りま専科

材料(2人分)

さつまいもあん

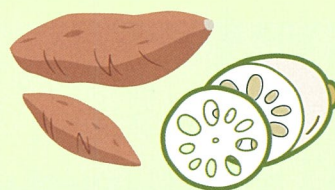
さつまいも ……………60g

砂糖 ……大さじ1と1/2

れんこん ……………80g

白玉粉 ……………60g

～さつまいもあん入り
れんこん団子～



作り方

- ① 茹でたさつまいもをつぶし、砂糖を加え混ぜ合わせ、さつまいもあんを作る。
- ② れんこんは皮をむいて15分程水につけ、すりおろす。
- ③ ボウルにすりおろしたれんこんと白玉粉を入れてよく混ぜ合わせる。(このとき耳たぶくらいの固さになるまでこねる。固ければ水を加え調節する。)
- ④ こねた生地を8等分にする。
- ⑤ さつまいもあんを包み形を整える。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、団子を並べる。
- ⑦ 予熱した180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑧ 粗熱がとれたら出来上がり。

※お好みで白ゴマや黒ゴマをまぶして焼くと、ゴマ団子風になります。



新入職員の紹介 昨年10月～12月に入社した新入職員5名をご紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。



末綱 咲奈恵
(看護部)

今までの経験を生かし、早く業務に慣れ、患者さんからも信頼されるように頑張ります。



土居 幸美
(看護部)

いつも笑顔で頑張ります。



後藤 智子
(看護部)

微力ですが、笑顔をやさずに取り組みたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



中村 奈月
(薬剤科)

患者さん中心のチーム医療の一員となれるように努力していきます。



大内 悠
(薬剤科)

丁寧な対応を心掛け少しでも早く一人前になれるよう頑張ります。

編集後記

あけましておめでとうございます。

巻頭言で取り上げられているヘルマン・ヘッセは「車輪の下」「春の嵐」など感受性に訴えかける描写と深い精神世界を表現し、優れた作品を数多く世に生み出した文学者です。平和への意志を抱き続け「愛は憎しみより高く、理解は怒りより高く、平和は戦争より気高い」という名言も残しています。

ヘッセの時代から時が流れ、2017年という新しい年がスタートしました。前年同様、政治、経済、社会現象、そして自然現象等、混迷を極めた世の中になりそうですが、平和国家を目指し、行動に移さなければならないと巻頭言でも述べられているように新年を迎え、私たちひとりひとりがその混迷に流されることなく、全人類の平和と幸せのために正しい方向へ思いを定めて生きていきたいものです。

本年も皆様のご健康とご多幸のために職員一同、精進して参ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

(図書室 河野)

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。

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

