



# 樹念記

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://www.oct-net.ne.jp/~omh>

2009年10月15日 Vol. 88

## 政権交代の意義と今後の課題

去る8月30日の国政選挙は民主党の地滑

りの勝利となり、9月16日に民主党、国民新党、社民党による新しい連立政権が発足しました。今回のドรามティックな選挙結果は一言で表現すれば、自民党による長期政権の腐敗、自浄作用の消失、そして新しい時代への対応能力の欠如に対する国民の心底からの危機感の表れであり、民主党の政権与党への成熟と将来における二大政党制への期待が込められたものと言えましよう。世界の民主国家の中で一つの政党が50年間政権を握ったのは我が国だけであり、その意味で今回の政権交代は日本国民にとって歴史的に極めて象徴的で意義深いものと思います。

捻じれ国会のお蔭もあり長期政権が生み落として来た多くの負の遺産が国民の前に明白になるとともに、政治の透明性、説明責任など徹底した政治の浄化の必要性を痛感し、選挙により自分達の一票が政治を動かすことも決して不可能ではないことを多数の国民が認識し得たことは、議会制民主主義にとって大きな前進であり、二大政党制実現への一歩になるに違いありません。現在自分の国がおかれている厳しい状況と将来どうなるのかという不安の中で、初めて主権在民とか真の民主主義の在り方などを国民が真剣に

考え始めたように感じます。

これから新政権を代表する民主党はそのような民意の高揚、国民の期待感をひしひしと感じていると思いますが、現在の緊張感を忘れることなく山積する課題にじっくり取り組んでもらいたいと思います。われわれ日本人は熱しやすく冷めやすいとよく言われますが、「ローマは一日にしてならず」です。阿川弘之氏が自著「大人の見識」の中で語られている「軽躁なる日本人」にならないように、「大人の見識」をもった成熟した国民として今回の革命的な政治変革が成功するよう、大局的な見地に立つて辛抱強く見守る姿勢が必要です。また、医師として新政権に期待することは、

誰もが揺籃から墓場まで安心して医療と介護を受けられるような日本独自の医療・福祉政策を最優先課題の一つとして取り組んでいただきたいということです。ODAの統計をみても日本は他の先進諸国と比較してはるかに少ない医療費で誰でも、どこでもいつでも医療を受けられる世界に誇れる医療制度を作り上げ世界一の長寿国となりました。国家として将来的に経済的衰退が危惧されていますが、欧米やアジア諸国と比べても医療、衛生、交通などすべてのインフラがしっかりしていますし、特に国民皆保険制度の恩恵はは



かり知れません。更に医師や医療機関へのアクセスの容易さと自由さも日本では当たり前ですが、外国に住んだり病気になって初めてそのありがたさを痛感します。

しかし、旧政権は机上の「医療費亡国論」に基づき、国の借金返済のためと称して過度の医療・介護費用の削減政策を施行した結果、日本の医療・福祉は今や崩壊の危機に瀕しています。これまで日本の医師や看護師などの医療従事者は他の先進国に比べてより少ない人数で献身的に国民の医療を支えてきましたが、今や医療のIT化、医療安全、インフォームド・コンセント、増える書類書き、新研修医制度の負担など以前と比較にならないほど診療以外の仕事が増加し、いよいよ本来の使命感まで放棄せざるを得ない状況に追い込まれています。

日本はこれからも中庸と互助の精神を貫くべきであり、4700万人もの国民が健康保険を持たない米国の医療制度を模倣してはならないし、英国がサッチャー政権による医療費の削減により医療崩壊を体験した後、ブレア政権が医療費増大政策に転換したものの未だに以前の医療レベルを回復できていないという事実を認識し、医療・福祉の崩壊が決定的になる前に早急な施策を実行していただきたいと思えます。

(豊田)

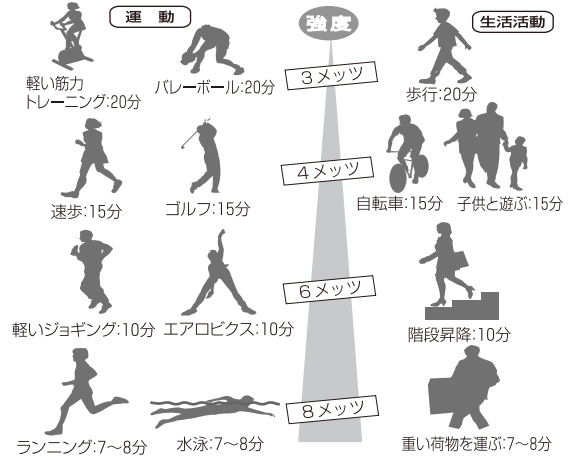
# 健康づくりのための運動

メタボリックシンドロームの判定基準に含まれている腹囲。これは内臓脂肪蓄積の指標となり、腹囲の1cm減少は約1kgの体重の減少に相当するといわれています。体重を1kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7千kcalが必要です。つまり、例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるなら、1日当たり約2300kcalが必要となります。

運動のみよりも食事改善とあわせて行った方が体重の減量はしやすいのですが、今回は運動について、健康な成人の方を対象として平成18年7月に厚生労働省が示した「健康づくりのための運動指針2006」（運動指針の一部）を紹介します。

継続して運動することで消費エネルギー量が増え、身体機能が活性化するので糖や脂質の代謝が活発となり内臓脂肪の減少が期待されます。結果として血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防につながると考えられています。他にも体力に応じた運動で爽快感が得られ、不安

図1 1エクササイズに相当する活発な身体活動



な気持ちや改善するなどの心理的な効果も期待できる」と言われています。

生活のなかで体を動かすことを「身体活動」といい、身体活動のうち体力の維持、向上を目的として意図的に実施するものを「運動」といいます。その強さや量は数値で表わされ、単位は「メッツ」と「エクササイズ」があります。「メッツ」とは身体活動の強さを示し、安静時の何倍に相当するかを表す単位です（座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します）。また「エクササイズ」とは身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたものです（例：3メッツの身体活動を1時間行った場合3メッツ×1時間＝3エクササイズ）。

最初に図1を参考に、ご自分の現在の身体活動量を評価することが大切です。厚生労働省は、健康づくりのために週に23エクササイズ以上の身体活動（3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含まれません）を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標として示しています。現在の身体活動量が目標に達していない方は、無理をせずに日常生活の中の活動量（例えば、通勤・通学時の歩行や自転車、家事など）を増やすことから始めて、身体活動量の目標を達成することを目指します。その中でも、日常生活の歩数を増加させる方法を紹介いたします。

身体活動量の目標である週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ8千〜1万歩位（1週間で5万6千〜7万歩位）となります。また歩行習慣を身に付けるためのポイントとしては、①歩数を歩行時間で覚えること。（例：10分間歩くとき約1千歩）②徐々に歩数を増やしていき、最初から欲張らないこと。（例：1日1千歩から始め、3ヶ月かけて徐々に4千歩増やす）③歩行は連続しなくても構わないこと。（例：1日の合計目標が1万歩、1週間の合計目標が7万歩）になるように④日常

生活の中で歩行して移動する機会をできるだけ多く作ること。⑤歩数を生活の行動パターンとして体で覚えること。（例：スーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩）が挙げられます。

また活発な運動に関しては、運動習慣のない方は週に2エクササイズから始め、慣れてきたら4エクササイズを目標に少しずつ運動量を増加させることを目指します。既に目標を達成されている方は、現在の身体活動量を維持するとともに、ご自分の体力に応じた運動を行って、週に10エクササイズ程度がそれ以上の運動量を目指します。（食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ程度の運動量を増加させると、1ヶ月で1〜2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。）

自分の体重、腹囲、コレステロール値などをみて、自分の体力に合わないくらいの運動量を考えている方。内臓脂肪の減少量を大きくするためには、3〜6ヶ月ごとに身体活動量の評価を行い、食事や休養のあり方も含めた自分のライフスタイルに合った無理のない目標に設定しなおすことが重要なことです。



（河合）

## 病院感染対策講習会

## 「手指衛生の重要性」

講師 藤崎 明先生



7月9日(木)に開催された定例研修会では、サラヤ株式会社九州営業所医薬品部専任次長藤崎明先生を講師にお迎えし、「手指衛生の重要性」について講演していただきました。

講演は手指衛生の目的と原則から始まり、手洗いの実践方法やそのポイント、手指消毒、手荒れ対策と病院における手指衛生の重要性について話していただきました。

手洗いを行なう前、手洗い後、そして手指消毒後の手指から検出される大腸菌群のスライドでは、検出される大腸菌の量がそれぞれの段階で目に見えて少なくなっていることがわかり、手指衛生の重要性について再認識しました。特に手洗いをしっかりと行わなかった場合、手指の汚れを洗い流すことが不十分であるところか、雑菌を手指全体に広げてしまう恐れがあるというお話は大変興味深いものでした。

手指衛生は私たち医療従事者にとって基本的なことでしたが、忙しい時などはつついおる



そかにしてしまうこともあったのではないのでしょうか。今回の講演で学んだことを生かし、今後私達一人一人がより一層日々手指衛生を徹底できるよう努めていきたいと思えます。

藤崎先生、ご多忙の中お越しいいただき、誠にありがとうございました。



## 講演

# 「がん患者・家族の心理的問題とコミュニケーションの工夫 ～不安・抑うつなどこころの揺らぎに寄り沿うために～」

講師 加藤真樹子先生

8月12日(水)の定例研修会は、湯布院厚生年金病院臨床心理士の加藤真樹子先生をお招きし、「がん患者・家族の心理的問題とコミュニケーションの工夫～不安・抑うつなどこころの揺らぎに寄り沿うために～」と題して講演していただきました。

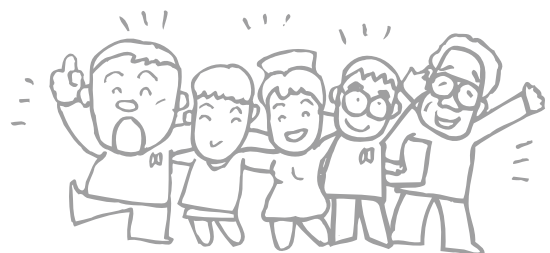
がん患者さんやご家族の方の、初診断時から段階を追った「心のつらさ」についてお話があり、私たち医療スタッフはそこに「寄り沿う」態度が必要であると言われました。一口に「心のつらさ」と言っても、治療前と治療後とは心のつらさの内容は変化しており、その心の変化に「寄り沿う」には聴く側の全身が「耳」になるようなイメージで相手の話を聴き、「相手の身になった気になる」姿勢を保つこと。そして援助者の側に沸いてくるものを素直に出し、相手に評価をしてもらう態度が必要であるとのことでした。また、患者さんに“気持ちのつらさの評価”を行うことで、専門家によるケアが必要か否かを判定する必要があり、それには“つらさと支障の寒暖計”を用いるとよいとのことでした。

そして大事なのはコミュニケーションであり、患者さんのどういうところを観ていくとケアにつながるのか。相手の表情や身振り、アイコンタクト、視線、声の調子や大きさ、姿勢、服装、髪型、



タッチングといった非言語が「語る」部分が大きく、表情の観察だけでも、目、眉、口元、あご、皮膚とあり、身振りでは手指、足の動き、後ろ姿など、さまざまなところから訴えられていると話されました。

がんを告知された後、さまざまに沸き起こる患者さんの心の変化に私達医療スタッフはきちんと向き合えていただろうか？意味のあるコミュニケーションが取れていただろうか？今回の講演は改めて心理的問題を抱えた患者さんやご家族との関わり方について考えるよい機会となりました。





# 九友協(九州ブロックヘモフィリア友の会連絡協議会) サマーキャンプ



8月1日(土)、2日(日)の2日間、第10回九友協(九州ブロックヘモフィリア友の会連絡協議会)サマーキャンプが、大分県久住町の久住高原荘で行われました。今回も九州各県から会員の皆さん、学生、成人ボランティアの皆さん、医療スタッフなど総勢101名参加の盛大なキャンプとなりました。

1日目は入村式を済ませた後、北部九州血友病センターのナースコーディネーター小野さんによる血友病の医療テストがありました。自由時間に少しずれ込む程一生懸命に、テストの解答、解説、質問に取り組みました。テストが終わると、待ちに待った夕食とレクリエーションの時間となりました。美味しい夕食を食べた後は、全員でキャンドルサービス、そして花火大会へと盛り上がりました。キャンドルサービスでは子供も大人も一緒に歌やダンスを楽しみました。

2日目の勉強会では、血友病関係の名前当てゲームを行いました。大人も子供も勝敗にこだわって真剣

な表情で取り組んでいました。

今回のサマーキャンプを通して九州各県の皆さんと交流を深めることができ、また勉強にレクリエーションにとても有意義な2日間でした。お世話をしていただいた福友会の皆さん、産業医科大学・成人ボランティアの皆さん、有難うございました。参加された方々、お疲れ様でした。



## 作りま専科

### 秋おこわ

#### 材料(4人分)

もち米	……………カップ2	A…醤油、酒、砂糖
にんじん	……………1/2本	……………各大きじ1
さつまいも	……………1/2本	B…酒、みりん、しょうゆ
鶏もも肉	……………200g	……………各大きじ2
まいたけ	……………100g	塩……………ひとつまみ
だし	……………350cc	

#### 〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は2cm角に切りAをからめる。
- ② もち米は洗ってざるに上げ水気を切って耐熱の大きなボウルにいれる。
- ③ 別のボウルにBとだしをいれ電子レンジに4分間かけて煮たて、②のボウルに注ぎ手早くひとまぜしてラップをかけて15分おく。
- ④ にんじんは皮をむき荒みじんにする。さつまいもはよく洗い皮ごと1.5cm角に切って水に放す。まいたけは固い部分を除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ ③のボウルににんじん、まいたけを平らにのせ、ふんわりとラップをして電子レンジに15分かける。取り出してラップをしたまま鍋ぶたや皿などを乗せ15分蒸らす。
- ⑥ 汁気を切った鶏もも肉、水気を切ったさつまいもをまんべんなく平らにのせ、再びラップでふんわりと覆って電子レンジに5～6分かける。
- ⑦ 取り出して鍋ぶたや皿をのせて最後に15分蒸らし、全体をさっくりとまぜる。  
※米に固さが残るようであればさらに5分加熱する。

#### 【ひとくちメモ】

さつまいもにはりんごの10倍以上のビタミンCや「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEが含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成を促進しメラニン色素の沈着を抑制します。ビタミンEは過酸化物質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果が期待できます。CとEの相乗効果で夏の紫外線でダメージを受けた肌によい食材といえるでしょう。

また、まいたけのようなキノコ類はビタミンやミネラル、食物繊維を含んでいます。種類も豊富なキノコ類は、免疫の活性力を高める働きを持ち、低カロリーなので様々な料理に利用して欲しい食材です。



6月20日(土)19時から南大分体育館で、恒例の新入職員歓迎会が行われました。今年は趣向を変え7年ぶりにミニバレーボール大会となりました。

試合は9人制のラリーポイント制で10点先取というルールのもと、部署ごとに編成された7チームと竹田クリニック1チームを加えた計8チームで優勝を争いました。各部署のチームワークを活かした見事な好プレーや気合の入ったプレー、そして珍プレーが次々に見られ、大歓声と共に会場は大いに盛り上がりました。

## 新入職員の紹介

今年の7月～9月に入社した新入職員をご紹介します。それぞれの部署で明るく元気に活躍中です。



**久保木 直美(看護部)**  
仕事を早く覚え、患者さんから信頼されるよう頑張ります。



**高井 梨絵(看護部)**  
1日も早く環境に慣れて仕事を覚えられるように頑張ります。そして患者さんの目線に合わせた看護ができるよう心がけたいと思います。



**首藤 みどり(栄養科)**  
食事時間が待ち遠しくなるような食事作りを目指して1日も早く仕事を覚えられるように頑張りたいと思います。



**衛藤 みどり(竹田クリニック看護部)**  
先輩方の丁寧な指導に1日も早く応えられるよう頑張りたいと思います。また患者さんとの信頼関係も大切にしていきたいです。

接戦の末、見事優勝に輝いたのはリハビリ・栄養科チームでした。2位は豊田先生率いる放射線・検査科チーム、3位は透析・中材・臨床工学科チームとなりました。



優勝チーム

表彰式の後、新入職員の元気な自己紹介があり和やかな雰囲気の中、ケガ人もなく無事に大会が終了しました。

心も体もリフレッシュした時間を過ごし、新入職員の皆さんにも楽しんでもらったことと思います。参加された皆さん、そしてレクリエーション委員の皆さんお疲れ様でした。

## 日本赤十字社 「銀色有功章」受賞



## アートの ボランティア



『白い花影』池邊 静子様

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。皆様ご来院の際はぜひご覧ください。

## 編集後記

当院の7月の研修会で感染対策について学びましたが、最近では毎日のように新型インフルエンザ感染の情報をテレビや新聞で見聞きます。不安を抱いている方も多くいらっしゃると思います。

今まさに私達にとって感染拡大防止と予防が大切な時ではないでしょうか。まずは、手洗い、咳エチケットを実行し、人ごみは極力避けるよう心がけましょう。  
(金田)

## 医療法人 大分記念病院

### 基本理念

- 1) 私達は患者の皆様を中心とし、病院各部門が一致協力しチーム医療を行うことで、患者の皆様の満足と幸福に貢献することを目標とします。
- 2) 私達は地域社会の一員として、地域の健康増進と幸福の追求に貢献するために努力します。
- 3) 私達は病院の発展と安定とによって、地域社会の医療連携の一翼を担うことを目指します。

### 基本方針

- 1) 高水準の専門医療技術をもって、患者の皆様の治療に当ります。
- 2) 患者の皆様立場に立って、信頼と安全の確保に全力を挙げます。
- 3) 患者の皆様との心のふれあいを大切にし、心のか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

簡単になりました