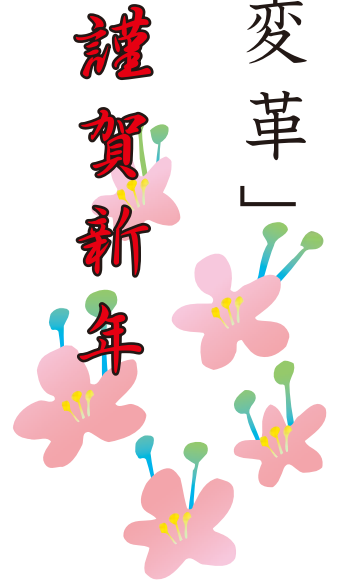


## 「変革」

### 謹賀新年



二千年という区切りの良い年を皆様如何お迎えでしょうか。新しい年が地球の歴史を変える変革の始まりになることを願っています。皆様もきっと大きな希望を持って良いお年をお迎えになったのではないかと思っています。

昨年の最大の関心事はなんといっても、四月五日にチエコスロバキアのプラハでアメリカのバラク・オバマ大統領が行った「核兵器のない世界を目指す」というプラハ演説。そして、その核廃絶宣言を評価してのオバマ大統領のノーベル平和賞受賞でした。

国内では勿論、国政の政権交代。理想を掲げて前へ進むことが如何に大事なことであるかを改めて実感した年でした。

言いつまでもなくこの二つの事柄は全く違ったカテゴリーであり、それぞれに素晴らしいことです。

核のない世界は人類の悲願であり、誰かが声を上げねばならなかったことで、世界唯一の被爆国であるわが国の指導者に最初に発言して欲しかったことですが、遅ればせ乍ら続いて宣言した鳩山首相にも敬意を表したいと思います。

政権交代は、わが国の近代史を根底から変えることになったという意味でまさに画期的なことでした。明治維

新は武力革命でした。維新以来続いていた革命の勝者による政権が変わらぬことに危機感を抱いていましたが、ここに来て漸くわが国に近代化がやってきたかと思うと感無量です。選挙という近代的手法で政権交代が実現したことを素晴らしいと思っています。

また、国民に政治を我がこととして考える機運が生まれたことも大きな成果でした。昨年上映されたアメリカ映画「シッコ」の中で、フランスの医療が優れているのは政府が国民を恐れているからだという言葉がありました。国民のことを考えて政治を行わなければ国政が維持出来ないことを政府がよく知っているということです。

私達が知っている太平洋戦争前後から現在に至る近代史の中で、安保闘争のとき以外国民が大きな動きを見せるといふことはありませんでした。お上に仕える従順な羊では国民の幸せは得られませんまい。今回は流石の大人しい国民にも自分達の手で国の将来を考えると機運が生まれたものと思っています。

今一つ、裁判員制度の発足は国民に国家を支えるという自覚を促すには良い制度であろうと思っています。裁判員に選ばれた人達の97%の方がよい経験であったと考えておられるということは素晴らしい成果です。国民の一人一人が国家を支えているということを自覚し、自分達の意思を明らかに表明することの大切さを理解し、そのためには大きな責任をもたねばならないことを知ることとは国家の成熟に大きな役割を果たすのではないかと感じています。

#### 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たります。
- 2) 患者の皆様の立場に立って、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、心のこもった医療サービスに努めます。

# 高齢者と栄養障害

## 栄養 nutrition 栄養素 nutrient

私たち人間を含む生物は、外界から物質を食物として摂取し、消化、吸収して自己に適した物質に変換して蓄えます。必要に応じて、この物質を酵素反応による代謝を通じてエネルギーに変換し、生命を維持して活動を行っています。

このプロセスを栄養といい、食餌として取り込む物質の個々のものを栄養素といいます。通常は水、酸素、二酸化炭素などは生命維持に不可欠な物質ではありませんが、栄養素には加えていません。生理学領域では生命活動、成長、生理機能の恒常性維持、健康の維持、増進などに必要な摂取すべき物質は、蛋白質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル(無機質)の5種類に分類し、これらに水を加えて6種類とするのが多いようです。

蛋白質、脂質、炭水化物は生体内で大量に利用されるので、マクロ栄養素(三大栄養素)とも呼ばれます。蛋白質は体構成成分や酵素などの素材として重要であり、エネルギー源ともなります。脂質と炭水化物は主にエネルギー源となりますが、脂質は細胞膜の成分や

### 高齢者のための食生活指針

1. 低栄養に気をつけよう—低体重は黄信号。
2. 調理の工夫で多様な食生活を—なんでも食べよう。食べ過ぎに気をつけて。
3. 副食から食べよう—年をとったらおかすが大切。
4. 食生活をリズムに乗せよう—食事はゆっくり欠かさずに。
5. よく身体を動かそう—空腹は最高の味付け。
6. 食生活の知恵を身につけよう—食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤。
7. おいしく、楽しく食事をとろう—豊かな心が育む健やかな高齢期。

プロスタグランジンの素材ともなっています。

ビタミンとミネラルは生体要求量が少ないので、ミクロ栄養素(微量栄養素)と呼ばれます。ビタミンは脂溶性(ビタミン(A・D・E・K))と水溶性(ビタミン(B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・B<sub>12</sub>、ニコチン酸、パントテン酸、葉酸、ビオチン、コリン、C))に大別され、物質代謝や生理機能に触媒的に働きます。ミネラルは必要量の多少によりマクロミネラル(Ca・P・Mg・Na・K・Cl)とミクロミネラル(Fe・Zn・Cu・Co・I・F・Cr・Mn・Se・Mo)に大別され、骨などの身体構成成分となったり、生理機能を円滑にするなどの働きがあります。

### 栄養障害 malnutrition

近年、糖尿病、脂質異常症、肥満、高血圧などの生活習慣病の予防は国民

運動のレベルに達し、2008年4月より40〜74歳の人を対象として特定健診(メタボリック健診)が実施されることになりました。飽食と車社会による運動不足がその元凶とされています。

一方、高齢化社会となり、核家族化の進行もあって独居高齢者が増えてきました。今回は過栄養とは逆の低栄養に陥る高齢者がおられることに注目してみます。

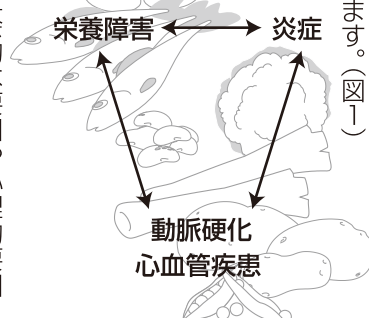
身体の恒常性を保つには、その構成物である蛋白質や脂質などが常に崩壊しながらも新たに合成修復されて維持されます。必要な構成物の素材とエネルギーは食物栄養物に依存しています。食物の取り込みの減少、消化・吸収障害、異化作用の亢進などが一定の限度を超えると低栄養になります。

健康な人ではエネルギーの過不足に応じて、満腹あるいは空腹の信号が中枢神経に伝えられます。空腹になると食欲が起こり食物を摂取し、口渴があれば飲水するという行動パターンは生命を維持する基本となります。

高齢者においては身長、体重、脳、筋肉、骨などの重量が減少するとともに、エネルギーをはじめ各栄養素の代謝が変化し、食物の咀嚼、消化、吸収などの機能も低下します。高齢者にみられる栄養、摂取障害は、生理的变化に

病的老化が加わって発生します。疾病としての低栄養障害には、やせ、低蛋白血症、貧血、ビタミン・ミネラル、食物繊維欠乏症などがあります。最近では低栄養状態が血管壁に炎症を起し動脈硬化を促進することも明らかとなっています。(図一)

### 低栄養と炎症と動脈硬化(図1)



食欲は社会的な要因や心理的要因によっても変化します。経済的貧困や抑うつ状態、独り暮らしの孤独な食卓も食欲を落とします。歩行困難や視力障害、聴力障害などにより自力で買い物に行けない、食事の準備ができないなどの身体的要因でも食欲不振に陥ります。

高齢者の栄養管理目標は、生命活動および積極的な社会活動を営むために必要な各栄養素を確保し生理的な変化に対応して、できるだけ病的老化が起きないようにすることです。高齢者を一人ぼっちにしないことです。周りの人が声をかけ、手を差し伸べる、少し昔にあったやさしい社会に戻れたら良いのではと思っています。(向井)

## 創立29周年記念式典



永年勤続表彰者

昨年12月3日(木)に創立29周年の記念式典が当院の多目的ホールで行われました。まず始めに豊田理事長からの挨拶があり、引き続き当院の29年間の足跡をスライドでふり返りました。「記念樹」の名前の由来や、当院のシンボルマークの由来などの説明もあり、皆感慨深く聞き入っていました。

この後、今年度の永年勤続者35名の表彰が行われました。永年勤続表彰者は以下の通りです。(敬称略)

### ■20年勤続(3名)

麻山美喜雄(臨床技術部長)、堀田和幸(放射線科)、時松礼子(看護部)

### ■15年勤続(9名)

伊東寿乃、野々下さゆり、猪原敬子、安延町子(看護部)、  
熊井真紀(薬剤科)、三浦英洋(放射線科)、大原信子(栄養科)、  
川 智美(事務課)、真名井一代(竹田クリニック看護部)

### ■10年勤続(9名)

松室健士(診療部)、河野富士美、磯崎智子、西崎理恵、  
財前恵美子、岩下美恵子(看護部)、河野美弥(臨床検査科)、  
生野芳美、百田富久子(栄養科)

### ■5年勤続(14名)

安部美代子、藤本佳苗、池永美春、秦由美子、佐藤蘭、後藤知恵、  
金谷雅代、後藤亜希、菅田真理、玉ノ井樹里(看護部)、  
阿部美紀(栄養科)、遠藤可奈子(臨床検査科)、市野瀬美恵子(医療事務課)、  
斉藤幸子(放射線科)



表彰の後、看護部の時松さんが受賞者を代表して謝辞を述べました。

最後に、昨年6月21日以降に入社した久保木直美、高井梨絵、工藤美子、松本理恵、矢野文子、佐藤友希の6名の皆さんから自己紹介の一言スピーチがありました。

記念式典終了後は、病院玄関前で恒例の職員全員の記念撮影が行われました。



# がん患者支援チャリティイベント リレーフォーライフ だん



は、それぞれの思いを込めたタスキとチームフラッグを掲げ、がん征圧の願いと24時間思いのこもったタスキをみんなでつなぐという目標に向かって歩き始めました。そこには、がんを患った人も克服した人も健康な人も、ただただこの世の中から、がんで命をなくす人がいなくなりまじようという願いでタスキをつなぐ姿がありました。

リレーフォーライフとは、がん患者さんやそのご家族、友人、医療関係者、地域の支援者らが一つのチームをつくり、公園やグラウンドを会場として交代で24時間にわたって歩き続け、がん征圧への願いをこめ、そして絆を深め合うイベントです。また、がん征圧にむけた治療薬の開発や、がん治療の専門医の育成（奨学金など）を行うための寄付イベントという重要な役割も担っています。このイベントはアメリカで始まり、今では日本各地で行われるようになりました。



大分では一昨年に続き2回目の開催となり、今回は10月17日（土）午前11時から18日（日）午前11時までの日程で、日本文理大学のグラウンドで開催されました。参加チームは62を超え、日本で開催されたリレーフォーライフの中でも最大規模となりました。

夜になると会場には2500個ものルミナリエ（キャンドルライト）が優しく光り、その一つ一つにそれぞれのがん征圧への思いや、がんで亡くなった人への言えなかった一言、または感謝の言葉が書かれていました。『もう一度会いたいです』などといった日頃は人に言えない思いも書かれていました。一つ一つのキャンドルに書かれている言葉は違っても、そこには将来がんが完治する世の中になるように、そしてがんで命をなくす人がいなくなりますようにという共通の強い思いを感じました。

17日の午前11時にスタートラインに立った62チーム

みんなでタスキをつなぎ、歩き続けた24時間は何にも代えがたい貴重な経験となり、達成感そして感動を得ることが出来ました。ありがとうございました。



## 講演

## 「インフルエンザへの対応～予防と治療の話題～」



講師 門田 淳一 先生

10月1日(木)の定例研修会は、大分大学医学部総合内科学第2講座教授門田淳一先生を講師にお迎えし、「インフルエンザへの対応～予防と治療の話題～」について講演していただきました。

講演は、鳥インフルエンザや新型インフルエンザについての説明から始まり、現在の国内、県内のインフルエンザ感染状況や症状、感染経路および感染予防策、治療法についてお話していただきました。また、諸外国との対応の違いについても説明してい

ただき、日本の対策がいかに遅れているかということを確認させられました。



こういった状況の中で自分自身を感染から守るには、感染予防策である手洗いが重要であるとの説明がありました。なかでも、濡れた手は菌を運ぶ確率が、乾いた手の100～1000倍もあり、手指の乾燥は感染予防に必要不可欠であるとのことでした。「手洗いは私たち医療従事者にとって不可欠な医療行為である」という門田先生の言葉が心に残りました。

手指の乾燥は、インフルエンザだけでなくノロウイルスやMRSAなど全ての感染予防になりうるものです。今後、新型インフルエンザの第2波、第3波がくることが予想されますが、今回の研修会で学んだことを十分に理解し、感染予防の徹底に努めていきたいと思います。

門田先生、ご多忙の中お越しいただき、誠にありがとうございました。

## 新入職員の紹介

昨年の10月～12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。

工藤 美子  
(看護部)

患者さん1人1人に合ったケアが出来たらと思っています。1日でも早く皆さんのペースについていけるよう頑張ります。

矢野 文子  
(看護部)

職場の皆さんや患者さんに迷惑をかけないよう、早く仕事を覚えていきたいです。

佐藤 友希  
(看護部)

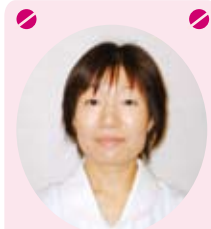
病院の雰囲気慣れ、1つ1つ着実に仕事を覚えるようにしたいです。また、看護学校に入学できるように頑張ります。

富田 文乃  
(看護部)

20年前に勤務させていただきました。早く仕事に慣れて、明るく元気に頑張りたいと思います。

松本 理恵  
(リハビリテーション科)

1日でも早く仕事を覚えて力になりたいと思います。笑顔で頑張ります。

堀 理香  
(竹田クリニック看護部)

患者さんから頼られる看護師になれるように日々頑張ります。





今年度の職員旅行は、10月後半から11月の週末を利用して2班に分かれ、1泊2日の宝泉寺温泉と日田散策の旅に出かけました。

初日は病院を昼過ぎに出発して、夕方4時には九重町の宝泉寺温泉「おやど久月」に到着しました。山間の静かな道を散歩したり、各自のんびりと夕食前の時間を過ごしました。また、旅館には洞窟風呂や露天風呂もあり、ゆったりと日頃の疲れをとることが出来ました。夜になるとお待ちかねの宴会がスタート。次々と運ばれてくる美味しい料理を味わいながら、心ゆくまで談話やカラオケなどで盛り上がりました。

2日目は、朝から旅館の豪華な食事に驚かされました。食べ尽せないほどの料理が目の前に並び、あっという間に満腹になりました。その後、日田小鹿田焼の里を目指して出発。天気はあいにくの雨でしたが、昔ながらの素朴で伝統的な技法で作られている素晴らしい小鹿田焼の数々を鑑賞しました。そして、「九州の小京都」と言われている情緒あふれる豆田町を散策しながら、お土産をたくさん買いました。最後に立ち寄った「夜明けの里カメミツ」ではスッポンについての説明を聞き、スッポンとハチミツを使用した健康食品をいただきました。昼食を終えて、途中休憩を挟みながら無事、病院への帰路につきました。

今回の旅行では各班とも、ゆっくりと温泉に浸かってたっぷり自然を感じ、秋の味覚を存分に味わうことが出来ました。また、職員同士の交流を深めることも出来て、大満足の旅行となりました。



## 宝泉寺温泉



## と

## 日田散策



## の旅





## 大分へもフィリア友の会 クリスマス会

大分へもフィリア友の会のクリスマス会が12月20日(日)に多目的ホールで行われました。

始めに、友の会の会長と高田先生から1年を振り返りながらの挨拶があり、笑顔でクリスマスを迎えられたことを皆で喜びました。

その後は、にぎやかに5チームに分かれてゲーム大会。今年も実行委員長?のお母さんの企画した風船バレーや手作りパズル、伝言ゲームで子供も大人も一緒になって楽しいひと時を過ごしました。特に風船バレーでは、椅子に座ったままチーム4人全員が必ず1回は風船に触れてから相手チームに返すというルールで、チーム一丸となり大変盛り上がりました。



そして、皆でパイやお菓子を食べながらおしゃべりをして、ハッピーなクリスマス会となりました。

最後に恒例の写真撮影。この日のためにわざわざかけつけてくれた、子供達に大人気のサンタさんを囲んでハイチーズ。

2010年も笑顔で過ごせますように……。



### 作りま専科

## クコの実の薬膳粥



### 材料(4人分)

米	……………	1カップ
長いも	……………	100g
松の実	……………	15g
クコの実	……………	5g
塩	……………	小さじ 1
チキンスープ	……………	20分
(なければチキンスープの素  小さじ3と、スープ分の水)		

### 〈作り方〉

- ① 米をとぎ、ザルに空けて水切りする。クコの実はさっと水洗いした後、少量の水で戻す。松の実は軽くから煎りするとよい。長いもは皮をむいてサイコロ状に切る。
- ② 鍋にチキンスープ、米、塩を入れ、沸騰させたら弱火にして、米粒が花が咲いたように柔らかくなるまでコトコト煮る。
- ③ ②に長いも、松の実を加え、長いもが柔らかくなったら火を止め、器に移してクコの実を飾る。

### 【ひとくちメモ】

#### ■「松の実」について

生薬名は海松子(かいしょうし)といい、肺を潤し、便通を良くします。内臓機能を調節するので高齢者や術後にもよく、毎日3粒食べると仙人になれるといわれている地域もあります。

#### ■「クコの実」について

枸杞子(くこし)といい、古くから強壯薬として中国でも珍重されてきました。果実には血行を良くする成分ベタインやゼアキサンチンをはじめ、ビタミンやミネラルなどの栄養成分を豊富に含んでいます。

ベタインには疲労した神経を整える働きがあり、身体的な疲労回復や老化防止にも役立つことで注目されています。また、消化器系の分泌、運動を促す働きもあるため便秘の解消にもつながります。他にも腎臓、肝臓の細胞の新生を促進したり、目の疲れやかすみ目にも効果を発揮したりするといわれます。

#### ■次のような症状にこれらの食材を加えても良いでしょう。

- ・白髪が気になる、肌が乾燥気味……「黒胡麻」
- ・慢性の喘息や、頻尿・夜尿症対策……「銀杏」
- ・足腰がだるく、冷える……「干し海老」





12月12日(土)、大分東洋ホテルで大分記念病院忘年会が開催されました。豊田先生の開会挨拶、末友先生による乾杯の音頭を合図に楽しい宴が始まりました。

目の前に並んだ美味しい料理を味わっていると、早くも余興のスタートです。ますます完成度が高くなった余興の数々。今回は総勢7組の参加でしたが、突然現れたオープニングサプライズの「あらびき団キュートン」放射線科とリハビリテーション科スタッフによるパフォーマンスは、これから起こる楽しい出来事を彷彿とさせてくれました。

まずトップバッターは、事務課と施設管理課のスタッフによる懐かしの「科学忍者隊ガッチャマン」。皆で一緒に歌い、楽しみました。次は竹田クリニックのスタッフで、全員が珍獣ハンターイモトに扮しての爆風スランプ「RUNNER」。会場狭しと走り回りました。透析室と臨床工学科の新入職員によるピンクレディーメドレーでは、クラッカーが鳴り止まぬ盛り上がりでした。

3B病棟の看護師3人組によるフラダンス「パパリナラヒラヒ」では、その優雅な姿に皆魅了され、続く1階新入職員による若さ溢れる「ソーラン節」は勇ましい迫力が伝わり、会場全体が手拍子で応援しました。さらに、“お茶目な病

棟看護部(2階・3階)”による「めじろんダンス(東看護部長に愛を込めて)」は、スライドショーを交えての可愛いダンスでした。そしてトリを飾ったのは、新人男性スタッフ5名による嵐の「LOVE SO SWEET」。アンコールに応え、3度も素敵な歌声とダンスを披露してくれました。飛び入り参加では、昨年に引き続きプロ並みの歌唱力で後藤看護師が「天城越え」を熱唱し、拍手喝采。おひねりまで飛び交いました。

余興が全て終わると、恒例のビンゴゲームへ。1位の景品、布団乾燥機を巡っての熱い戦いが繰り広げられました。最後に高田先生の閉会挨拶、向井先生の万歳三唱で忘年会は幕を閉じ、夜の街へ解散となりました。

昨年はDPC導入や第一期増改築工事など、変化の年でした。今年は病院機能評価Ver.6の受審など、さらに大きな変革が待ち受けています。しかし私たち職員一同、「記念丸」という船に乗り込み、大波を乗り越えて今年も目標に向かって突き進んでいきましょう!!



## 編集後記

明けましておめでとうございます。

昨年4月より始まった当院の第一期増改修工事が無事に終了しました。透析部門、病棟部門の拡張を行い、患者さんのニーズに応えられるよう今後もより一層努力していく所存でございます。



また、今年の12月には開院30年を迎えます。我が大分記念病院共々、広報委員会の活動を今年もよろしくお願いいたします。(堀田)

「雪と遊ぶ少女」  
芝尾智絵様



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。

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