

## 我々日本国民は放射能汚染大国への道を選択するのか!!

東日本大震災と巨大地震に伴う原発事故から約1年が経ちましたが、原子炉からの放射能漏れは今も終息する気配もなく、不気味な沈黙の中で空気、土壌のみならず淡水や海水を汚染し続けています。

日本人は第二次世界大戦で、広島、長崎へ歴史上初めて原子爆弾を投下された国民であり、原爆による直接の死をまぬがれた被爆者も白血病やがんで死亡されたり、66年経った今も原爆症の後遺症で苦しんでいます。そして、昨年3月11日に今度は自分の国が作った原子力発電所の事故により放射能汚染の災禍に見舞われました。

今度の原発事故発生は、原発の安全神話を完全に打ち壊し、日本のみでなく世界中の原発保有国に極めて大きな衝撃を与えました。その結果ドイツでは、これまで最も積極的な原発推進論者であったメルケル首相自身が脱原発路線へ転換し、今後は自然エネルギーの利用を重点政策に掲げました。もちろん、このような国家目標の大転換を可能にしたのは、経済よりも人の命を尊ぶドイツ国民の良識であり、原発事故に対する強い危機意識と倫理観によるものと思われまます。

それに反して日本はどうでしょうか。突然の自然災害に続く放射能汚染のために今も自分の家に戻れず住む場所を失った人、家族や職を失った人、放射能汚染のため屋外で遊べない子供たち、米、野菜、果物なども汚染していないかどうか不安と闘

う人など、国民の不安と苦勞は計り知れません。

しかもまだ被災地の瓦礫処理も被災者の救済も十分に進んでいない情勢の中で、

国は当初の脱原発推進路線をなし崩しにし、大飯原発の再稼働を推進する方針を打ち出しました。その節操のなさや倫理観の低さには心底呆れると同時に憤りを感じます。

もちろん原発関連企業にとつては脱原発は死活問題でしょうし、フランス、アメリカ、ソ連、中国などの大国が原発を続けるので、日本も将来の経営戦略上、原発をすぐ中止せずにこの機会により安全な技術を開発し輸出すべきだという人もいます。しかし信じられないことですが、原発に関しては事故に際して原子炉を直に止めることはおろか、原発に伴い発生する核廃棄物を無毒化する技術も確立していないため、地下深くへ埋めるしか仕方がないのが現状です。

最近、地震学者による高性能コンピュータを使ったシミュレーションによれば、遠くない将来に東南海地震など複数の巨大地震が起こる確率はかなり高く、我が国の原発のほとんどが海岸沿いなので津波の規模次第では福島原発と同様の事故を起こす可能性が示唆されています。もしこの想

定が現実となった場合には、国民の健康被害と同時に我が国の政治経済に及ぼす影響は甚大であり、恐らく日本は二度と立ち直れないのではないのでしょうか。何事にも優先して国民の生命を守るべき政府の危機感のなさや倫理観の欠如を憂えます。

また、自然エネルギーの研究開発が活発になると信じてソーラーや風車、地熱発電などの分野で日本の再生を夢見ている革新的な人々の希望を奪つてはなりません。古来から日本人は自然を畏敬し、自然から無数の知恵をもらい伝統的な技術を培ってきました。そこが欧米の科学技術第一主義と異なる点であり、崖っぷちに立たされた今こそ日本人の知恵を生かして、最も安全な自然エネルギーから安定した電力を得られるようなイノベーションを展開すべきではないでしょうか。

政治家は超党派で脱原発を宣言し、敗戦の日本を復興させた時のように国民に希望を与え、皆がモノづくりの得意技を生かしてイノベーション作りを精を出せるように、電力供給体制の改善やその他諸々の政策を速やかに推進してもらいたいものです。それに成功すれば、現在原発に頼るしかない諸外国にも安全な自然エネルギー供給の技術を提供することで経済発展も期待できるでしょう。

もし原発をこのまま推進すれば、事故を起こさなくても日本国民は将来原発運転に伴って生じる核廃棄物の処理に苦慮するのみでなく、放射能汚染大国へと転落するかもしれません。今は目先の損得ではなく大局的な視点で、いかに困難であっても自然エネルギー研究と開発に国民が一丸となって邁進すべきだと考えます。

# ロコモティブシンドローム

社会の高齢化が進むにつれて、介護が必要になったり寝たきりになったりする人が増えています。介護が必要となる原因として、「脳卒中」や「認知症」を思い浮かべる人が多いでしょう。その他に「関節の病気」や「転倒による骨折」が大きな割合を占めています。

骨や関節、筋肉、神経など、身体を動かす仕組みを総称して「運動器」といいます。身体の本となるのは「骨」です。全身を構成している骨の数はおよそ200個にもなります。しかし骨だけでは非常に不安定ですから、しっかりと支えてやらなければなりません。その役割を担っているのが、骨にくっついている「骨格筋」です。骨を支えるとともに姿勢を保ち、さまざまな動きを可能にしています。筋肉と同様に「動く」役割を担うのが「関節」です。膝や肩など2つ以上の骨が集まって結ばれているところで、部位によって動かせる方向や範囲が決まっています。これらの筋肉や関節の動きは脳から出された指令を神経が伝えることによりコントロールされています。

運動器の障害が要介護や寝たきりにつながる要因と分かってきましたので、要介護や寝たきりを防ぐためには

「運動器の健康を守る」という新しい考え方が必要になってきました。

日本整形外科学会が新たに提唱したのが「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という概念です。略して「ロコモ」といいます。骨や関節、筋肉、神経などの機能が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになったり、そのリスクが高くなった状態を指します。

運動器はそれぞれが連携して働いています。それぞれが役割を果たして初めて「身体を動かす」ことができます。どこか一つ障害されても全体がうまく機能しません。年をとりますと、複数の運動器が同時に障害を受けることが多くなります。その原因としては、「骨粗鬆症」や「変形性膝関節症」などがよく知られています。しかしそれだけではなく、加齢と共に筋力が低下したり、運動器全体の連携がうまくいかなくなっている場合が少なくありません。そのためロコモティブシンドロームの考え方は、個別の運動器の状態だけをみるのではなく、運動器全体の状態をみるのが大切になります。

ロコモティブシンドロームは、誰も

がなる可能性があります。では、どのような過程でロコモティブシンドロームに陥るのでしょうか。

例えば腰痛がある場合、身体を動かすと痛みが強くなるため身体を動かさなくなりがちです。すると、運動不足により体重が増えて、その負荷が膝に負担をかけ、今度は膝にも痛みが現れます。そして、さらに身体を動かさなくなります。そうなると、身体を動かす神経のネットワークが衰えて、バランス能力も低下していききます。転倒の恐れなどから、ますます身体を動かさなideると、腰や膝の痛みがさらに悪化してしまいます。こうして運動器全体の機能が低下して、ロコモティブ

## ロコモチェックしてみましょう(表1)

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



## 簡単ロコトレ(表2)

**開眼片足立ち** 左右1分ずつを1日3回。

筋力、骨が丈夫になり、バランス感覚がよくなり転びにくい身体をつくれます。



### スクワット

ゆっくり行くとより効果的。  
1セット(5~6回)を1日3セット。

大腿四頭筋や大臀筋が強くなり立つ、座る、歩くといった基本的な能力を高めます。



シンドロームに陥ってしまうのです。セルフチェックでロコモ診断してみまじょう。

### ※表1 ロコモチェック

#### (ロコモーションチェック)

ロコモティブシンドロームを予防、改善するには自分の身体を上手に使うことが重要です。そこで勧められるのが「ロコモーショントレーニング」。略して「ロコトレ」です。全身状態に合わせて関節に過度の負担をかけず、骨や筋肉を鍛えることが出来ます。

### ※表2 簡単ロコトレ

#### (ロコモーショントレーニング)

手軽に出来ますので、整形外科やリハビリの担当先生に相談してみてもいかがでしょうか。(向井)

## 糖尿病教室特別講演会

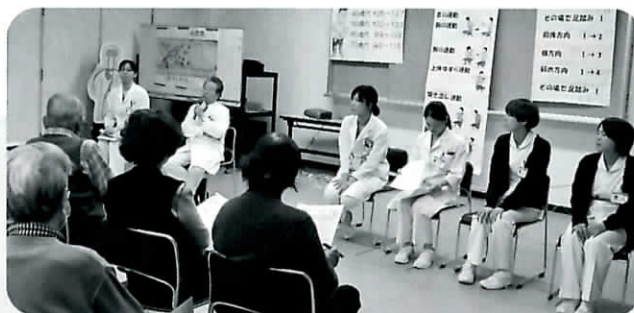
2月18日(土)当院の多目的ホールで糖尿病教室特別講演会が行われました。今回は血管の合併症、運動療法、食事療法についての講演を主な内容として開催されました。

はじめに、豊田先生から「糖尿病についてのお話」がありました。続いて放射線技師による「血管の合併症」についての講演では、スタッフが寸劇で病状の説明を行い、表情豊かな演技で患者さん達の笑いを誘っていました。

運動療法では、患者さんとスタッフが全員で音楽のリズムに合わせてステップ運動を行い、理学療法士の元気の掛け声で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

最後の食事療法では、低カロリーの食材や調理法を〇×クイズ形式で紹介し、会場では低カロリー商品の展示なども行いました。クイズ形式で紹介することで、間違った認識をしていた点などが分かり、今後の食生活の改善に少しでも役立ててもらえればと思いました。

その後の昼食会では、栄養科手作りの「血糖値への負担が少ないのにボリュームがあるお弁当」が出されました。患者さんからは「こんなに食べてもカロリーが低いね。」とか「家でも作ってみたい。」などの声が聞かれました。



今回の講演会では、患者さんとスタッフが気軽に話し合いながら新しい知識を取り入れ、情報交換が行われた様子が印象的でした。

毎月行っている糖尿病教室でも、個々の患者さんに見合った指導を行っております。糖尿病教室に興味のある方は、医師や看護師、栄養士などスタッフに気軽にお尋ね下さい。

(管理栄養士 立花 祥子)



## 患者の権利宣言

患者の皆様は「患者中心」の理念の基に、人間としての尊厳を有しながら医療を受ける権利を持っています。また、医療は患者の皆様と医療従事者とが互いの信頼関係に基づき、協力して作り上げていくものであり、患者の皆様が主体的に参加していただくことが必要です。

- 1) だれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 2) 一人の人間として、その人格、価値観などが尊重され、医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。
- 3) 病気、検査、治療、見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 4) 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方針などを自らの意思で選択する権利があります。
- 5) 主治医以外の医師の意見(セカンドオピニオン)を得て、最も納得できる治療方法などを選択する権利があります。
- 6) 自分の診療記録の開示を求める権利があります。
- 7) 診療の過程で得られた個人情報の秘密やプライバシーは厳正に守られます。



## インフォメーション



# 新入職員の紹介

若葉がまぶしい季節となりました。今年の2月～4月に入社したフレッシュな新入職員16名をご紹介します。



**安尾 芳恵** (看護部)  
早く仕事を覚え、よりよい看護が行えるよう頑張ります。



**三和田 奈都美** (看護部)  
早く勤務に慣れるよう、1日1日を大事にしていきたいと思います。



**松田 みなみ** (看護部)  
患者中心の看護を心がけ、笑顔で頑張っていきます。



**阿南 希世子** (看護部)

いつでも患者さんに支えられていることを忘れず、必要な援助を考え、適切に行うことができる知識と技術を身につけていきたいです。



**舩友 順子** (事務課)  
早く仕事を覚えられよう頑張りたいです。



**貴田 千晴** (看護部)  
どんなときでも笑顔で、患者さんに対し親身になって接することが出来る看護師になれるよう頑張りたいです。



**磯辺 翔馬** (リハビリテーション科)  
患者さんや周りのスタッフの方から信頼される理学療法士を目指して頑張ります。



**山下 梓** (リハビリテーション科)  
大分記念病院の一員として貢献できるよう努力していきたいと思っています。



**岩下 崇** (リハビリテーション科)  
1日も早く仕事を覚え、患者さんのお役に立てよう頑張ります。



**中上 真二** (リハビリテーション科)

15年ぶりに鹿児島から地元大分へ戻ってきました。介護職員、理学療法士としての経験を活かし、早く皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っています。



**平野 美穂** (リハビリテーション科)  
早く仕事に慣れることが出来るよう、日々学び姿勢を大切にしたいと思います。



**武田 未来** (リハビリテーション科)  
たくさんの方を吸収して、1日でも早く患者さんの手助けが出来るよう一生懸命頑張ります。



**園田 淳司** (医療福祉相談室)  
早く職場に慣れて笑顔で元気に頑張っていきたいと思っています。



**福田 里砂** (医療福祉相談室)  
常に学ぶ気持ちを忘れず、毎日笑顔で元気に働けるよう精一杯頑張ります。



**金丸 雅宏** (医療事務課)  
受付では唯一の男性職員となりますが、常に患者さんに笑顔を届けられるように頑張ります。



**尾崎 由美** (経営企画課)  
自分に出来ることをどんどん増やし、皆さんのサポートが出来るよう精一杯頑張ります。

## 作りま専科



### 豆ごはん

【材料3~4人分】

グリーンピース(さやつき) …… 300g(正味150g)  
米 …… 3合  
うすくち醤油 …… 大さじ3  
酒 …… 小さじ1  
水 …… 2カップ

#### 〈作り方〉

- ① 米は洗って水に15分つけ、ざるに上げてさらに15分置く。
- ② グリーンピースは乾燥して風味を損なわないよう、炊く直前にさやから実を取り出す。
- ③ 炊飯器に米、水2カップ、うすくち醤油、酒を入れて、軽く混ぜる。
- ④ グリーンピースを入れて炊く。炊き上がった後、さっくり混ぜて器に盛る。

#### 一口メモ

この時期のグリーンピースは甘みが増し、風味も豊かになります。旨みと塩気が強いうすくち醤油と一緒に炊くことで、だし汁や塩を加えなくても味が決まります。お好みでちりめんじゃこを散らしても風味が増します。

おむすびにすると、いつもより美味しく思うのは何故でしょう。

## 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鑑賞ください。



『朝日に映える又兵衛桜』平松 弘喜 様

## 編集後記

今年も多くの新入職員を迎えました。4月のオリエンテーションを終えて、それぞれの現場へ。何はともあれ、みんなで“元氣な挨拶”を心がけたいものです。

薫風に乗ってさあ船出。  
熱い「志」を胸に、心をつないで一緒に漕ぎ出しましょう。

(佐藤)



## 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) 患者の皆様への立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
- 3) 患者の皆様への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

