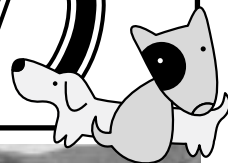




ぽっかぽか

函南病院新設部



函南クラブ公認第1号 アスレチッククラブだ!

頑張ろうぜ
ゲロ太



ゲロ男とゲロ太

マラソン大会に
参加した。六
キロメートル
のコースは
きつい、十
キロメートル
はきつい、
十キロメー
スはきつい
が、初参加
者で、緊張
が、初参加
者で、緊張
が、初参加
者で、緊張

何度かマラソン大会には参加していた私ですが、今回は、走る前からメンパーと「練習してる?私」は昨日走ったよ。」などと声を掛け合い、Tonganの文字入りTシャツを着て、まるで中学生の時の部活動(陸上部でした)にタイムスリップしたような感覚で参加出来ました。こんな気持ちで参加したのは私だけではないはず。です。



アスレチックメンバー

を保持しつつ、紅葉がきれいに色づいてるなあ、と多少の余裕も持ちつつの走り。六キロ地点より先は急なアップダウンが続く、いよいよここから本番。気持ちには中学生で参加した私ですが、体はやはり三十一才。上り坂では足が上がりません。それでもなんとかゴールまでたどり着くと、我がチームのタイムキーパー、先にゴールしていた六キロ参加のメンバー達が走り終えた後のいい笑顔

スタートまでの時間を過ぎ、いよいよ三十分スタートの合図です。十一キロメートルの最初の坂からスタートし、その後もアップダウンが続きます。ここまでは後半に備えて自分のペースを保持しつつ、紅葉がきれいに色づいてるなあ、と多少の余裕も持ちつつの走り。六キロ地点より先は急なアップダウンが続く、いよいよここから本番。気持ちには中学生で参加した私ですが、体はやはり三十一才。上り坂では足が上がりません。それでもなんとかゴールまでたどり着くと、我がチームのタイムキーパー、先にゴールしていた六キロ参加のメンバー達が走り終えた後のいい笑顔



気分爽快スマイル

「早明浦マラソン」十一月十三日(日)七四〇名が参加して早明浦マラソン大会が開催されました。函南アスレチッククラブが公認クラブとして承認されて初めての活動の場となりました。

初参加という事で(六キロコースには何度か参加)重々しい緊張感?に包まれていました。スタートまでの間は、おそろいのTシャツに着替え、まずは記念撮影。(一名撮影に参加出来ず...)。その後は各々ストレッチをする者、軽くランニングをする者、集まって準備体操をする者、無料配布の牛乳を二杯も飲んだ者も...。と、

でえ迎えてくれました。皆、ほんといい笑顔をしていましたよ。結果は全体で二〇八位。順位カードに丸があればお土産が貰えるという特典付き。他のメンバーがお土産のお米やら、柿やら、干物やらと色々貰う中、昔からくじ運の無かった私は、やはり何もゲット出来ず。体力は衰えてもくじ運の無さは衰えていませんでした。こうして早明浦マラソンが終了し、夜は皆でおいしくビールを頂いたのでした。次回、参加予定は三月の健康マラソン。私もいい笑顔になってみたい!(注:次回のマラソンは十四キロメートルの為、走り終わって笑顔でいる為には多少の練習が必要と思われまふ。)

■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

■病院基本方針

1. 我々は病気(common Disease)を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

マ～メイド導入

マンモグラフィ検査を受ける意味 ～放射線部より～

22人に1人!? 52分に1人!?

この数字がなにを表しているか、わかりますか？これは、現在、日本人女性の抱える大きな問題の一つである、乳がんに関係している数字です。女性の生涯年数の中で22人に1人が乳がんになり、約52分に1人の割合で乳がん患者が、亡くなっている現実があります。日本人女性が、もっともかかりやすいがんは、乳がんです。そして、乳がんにより亡くなる人は、年々増加しています。2003年に乳がん で亡くなった女性は9805人で、その半数が30歳代から50歳代でした。

しかし、「乳がん」は必ず死んでしまう恐ろしい「がん」ではありません。早期に発見し、治療すれば治癒率の高いがんで、ごく早期ならば、ほぼ95%が治る可能性があると言われています。では、なぜ乳がん で亡くなる人の数は、年々増加しているのでしょうか？

「こんなに健康なのに乳がんなんて」

みなさんこんな風に思っていないですか？しかし、絶対に乳がんにならない、とは言えません。乳がんは20歳代でも認められ、45歳から49歳でピークを迎えます。社会的にも、家庭でも、その中心となる女性が、乳がんになり命を落としています。乳がんの増加は、近年のライフスタイルの変化や、食生活の欧米化などが原因と考えられており、今後ますます増えると予測されます。そのような中で、私たちの、乳がんに対する無知さと、危機感のなさが、乳がんによる死亡数の増加を引き起こしています。

乳癌なんて怖くない!!

ここまでの話で、乳がん に背を向けてしまった時のことが、少しわかりましたか？女性の45歳は、平均寿命上昇中の現在、まだ半分です。乳がんなどに負けてはいけません。簡単なことで、乳がんを早期に発見し、適切な治療を受ければ治るのです。では、早期発見のために、しなければならない簡単なこと、とはなんのでしょうか？

何か違う！何かある！

これが一番大切です。自分の身体のことなので、いつもとの違いや、しこりのような物がある、などと気づくことが重要です。まずは自分で触ってみてください。乳房は触れることの出来る部位です。触って、いつもと違いがないか、確認してみてください。なにかあったり、痛みを感じたりした時は、すぐに、当院を受診して下さい。

また、早期発見の為に、健康診断が重要です。ガン細胞がまだ小さいときには、身体に影響が出てこないの、自分で気づくことは出来ません。しかし、検査により発見することは可能です。何か症状が出てからでは遅いので、健康なときから、検査を受けておくことをお勧めします。

マンモグラフィとは？

乳がんの検査は、視触診、マンモグラフィ、超音波検査などがあります。健診では、40歳以上を対象に、マンモグラフィと超音波検査を、一年毎に交互に行うことを、推進しています。

当院は9月末に、マンモグラフィ装置を新しくしました。マンモグラフィ装置とは、乳房のX線写真を撮る装置です。この検査で、がんに伴う石灰化や腫瘍などがわかります。

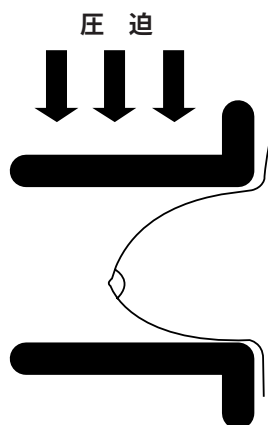
従来のもからデジタルの機械となり、写真は腫瘍などの辺縁や石灰化などが、綺麗に、そしてより細かく観察できるようになりました。



★ 画像のデジタル化により、乳がんの発見率も向上する、というアメリカのデータもあります。
 ★ 女性の為に、最新の機器を導入し、今、一番の問題である、乳がんによる高死亡率の減少を目指
 ★ しています。導入した機械は、外観も白に薄いピンクでやわらかい感じがします。大きな機械で
 ★ すが、機械のごつごつした感じなどはありません。名前も「マーメイド」と言います。安全
 ★ 装置もたくさんついているので、患者様にも、操作する技師にも優しい機械です。
 ★ **当院のマンモグラフィ検査は女性技師が行います。**検査は乳房のため、上半身、裸で行
 ★ っています。出来るだけ女性技師の方がいい、という声に答えて、女性技師が撮影することにな
 ★ りました。検査に対することや、分からないことなどありましたら、質問して下さい。
 ★ マンモグラフィ検査は、乳房を押した状態で撮影します。押すことで厚さが薄く均一になります。
 ★ X線は透過した分だけ黒くなるため、厚さが薄ければ薄いほど、少ない線量で撮影でき、被曝線
 ★ 量が減ります。また乳腺の重なりが減り、より観察しやすい写真となります。少し痛いですが、
 ★ がんばってください。

★幸せの法則★

病気は進行し、ほおっておくと私達の生命を脅かす、恐ろしいものになります。そして、乳がんも例外ではありません。しかし、病気を気にして検査を受け、早期に発見できれば、高い確率で治癒します。治すことができるものを、そのままにしてしまい、後で苦しむことがないように、乳房検査を受けて下さい。そして健康を楽しんで下さい。



マンモグラフィ装置「マーメイド」



左のジャニーズ系の男の子
は誰でしょう？

右のぽちゃぽちゃホッペ
の女の子は誰でしょう？



● 函南病院創立40周年記念

「オーストラリア旅行」

函南病院と久病院の合わせて十五名が五月二十日(金)夕刻関西空港よりオーストラリアのケアンズへ出発しました。初めてのオーストラリア旅行にわくわくしながら約八時間後の翌早朝ケアンズに到着しました。日本とケアンズの時差はプラス一時間と時差ボケもなく、まだ朝日が昇らないうちにホテルへ直行!! まず一日目はグリーン島観光、滞在時間は二時間半ほどでしたがエメラルドグリーンと表現したらよいのか青い海の色と眩しくて目が開けていられないくらいの白い砂浜です。

島内散策や半潜水艦で辺り一面の美しい珊瑚と魚たちを鑑賞したり、シユノーケリングを楽しみました。その夜はオーストラリアの先住民アボリジニのダンスショーを鑑賞しながらのバイキング料理でオーストラリアといえはオージービーフですが、現地では食べるオージービーフは固かったです。何でも日本に輸入しているお肉は牛を日本人向けに太らしているとかガイドさんが言っていました。



夕食後、南半球でしか見ることのできない南十字星を観測し展望台からの夜景も堪能しました。

二日目、世界遺産に指定されて

慰安旅行



オーストラリア オーストラリア オーストラリア

いる熱帯雨林に囲まれた高原のキュランダ村ツアー。百年以上の歴史を持つレトロな高原列車、世界最長級のゴンドラ、スカイレールで広大な熱帯雨林を上空から見てその雄大さに圧倒されました。

三日目、ゴ



起きて、起きて♡ハイパチリ

イルドコーストへ出発。ゴイルドコーストではコアラやカンガルーと触れ合い、コアラを抱っこして記念写真を撮りました。残念ながらコアラは夜行性でずっと眠ったままでした。他にはホテルにリムジンでのお迎え、ヘリコプターで遊覧飛行。フライト後スピードボー

トに乗り換えてスリルを味わい、レストランでディナーを楽しみました。初めてリムジンとヘリコプターに乗りVIPな気分を体験できて楽しかったです。

最後は国立公園で夜の森の中を散策し、神秘の土ボタルを鑑賞して四泊六日のオーストラリア旅行は終わりました。朝の出発は早く、夜まで予定ぎっしりのハードスケジュールとなりましたが天気にも恵まれて満喫できました。

「ハワイ」

久病院十二名、函南病院三名の総勢十五名でハワイ旅行へ出発! ウキウキ気分が旅が始まった。高知竜馬空港に集合していざ出発。・・・が、プロペラ機であったため横揺れ縦揺れが激しく地獄のような関空までの四十分。・・。「この先ハワイまで八時間もあるのにどうなるのか」と思いやられてた。

予感的中! エコノミーでも一番後ろ。・・・すごく狭くて身動き一つとるのも一苦労。機内食が出ては食べ眠くなれば寝ての繰り返しで八時間ついにハワイに着いたあ! 確か昼前に高知を出たのにハワイは朝の七時? ?

なんだかわからずまま四泊六日の旅が始まったのである。

午前中は時差ぼけで寝てしまうとずつと時差ぼけのままだから、午前中は動こうと三時間の観光旅



西本 カメハメハ…?

行を組み入れてみた。リムジンでハワイの有名な観光名所であるダイアモンドヘッドやハロナの潮ふき穴や「この木なんの木」などを見て回った。始めは元気だったみんなが徐々に睡魔が襲い、後半はみんなリムジン内で爆睡。・・・。観光名所に着いたら叩き起こされ、観光してまた寝ての繰り返しで昼過ぎに終わった。その後疲れた体を休めようとホテルへ帰る。「どんなホテルやろう?」 「きつと窓を開けると海がパァ」と広がつちゅうろね」なんて陽気に話していたが、ホテルに着いて窓を開けてみると「あれ? ?! 海はどこ?」 海なんて見えないし見えるのは前のホテルのベランダで着替えているおんちゃん。・・・ハア。・・。その夜は、みんなでハワイでも有名な日本食レストランで御飯を食べた。

二日目はショッピング三昧。ハワイは日本人観光客が多いだけあって日本語だらけ。メニューだって日本語。海外旅行初めての私たちだって、なにに不自由なく買物することができた。

三日目は西本先生と三人で、潜水艦+シユノーケリングツアーへ朝八

時に集合して行つた。迎えがくると聞いて待つているとワゴン車でタイ人らしき運転手が片言の日本語で「ニシモト・ニシモト・ニシモト」と呼んでいる。そのワゴンに乗り込んで他に新婚らしき日本人二組を乗せてツアーが始まった。移動中に目に飛び込んできたのは運転席の横に無造作に置いてあるお弁当らしきもの・・・

「これっ?！まさかね」シュノーケリングができる場所に降りて降ろされた時に手渡されたのはあのお弁当・・・「やっぱり・」シュノーケリングのできる有名なハナウマベイは入場制限があつてチケットを買つても環境保護のビデオを十分間見ないと入れてくれない。待つ事四十分。やっとハナウマベイへ入ることができた。(その間お弁当も日に当たつてホカホカになっていゝことはしるよしもない) 魚や海がめを前に私たちがはしゃいで遊んでいた。シュノーケリングをしいた西本先生が真っ赤になつていた!! その間お弁当はハワイの気候の中でさらにヌクヌクになつており食べられない・・・。その後はワゴン車で移動して潜水艦へ。潜水艦のあるところまで船で移動。ダイアモンドヘッドを目の前に約二十分間堪能し、その後潜水艦に乗り込んだ。徐々に潜水艦が海底に沈んでくると魚がチラチラと見え始め、海がめも見ることができた。しかし、



この〜木 なんの木 気になる木

潜りのお迎えの車が待てど暮らせどこない! 約束の時間を一時間も過ぎて来ないのでホテルへ歩いて帰ることになったのだ・・・。

最終日はカメハメハ大王の誕生日祭とゆうことでハワイのメイン道路全面を午前中は通行禁止にしてパレードが行われていた。(この様子は病院の端末の公開資料に入っているのを見て下さい・・・) というので、四泊六日のハワイ旅行であつたがとても楽しい思い出をつくることができた。

「ゆいの邦・美しくしき沖繩」

現在の沖繩と琉球情緒を味わう旅に6月三十日出発。初めての沖繩ももちろん頭の中は食べることでいっぱいでしたが那覇空港に到着し世界遺産・首里城公園を散策する頃、それは太陽との戦いに変わつてました。高知の何倍も日差しが強く、肌をジリジリと刺さってきま

潜りのお迎えの車が待てど暮らせどこない! 約束の時間を一時間も過ぎて来ないのでホテルへ歩いて帰ることになったのだ・・・。



ジンベエザメ

ての観光となりました。初日の目は日本初・空港外大型免税店でのショッピング! お土産も含めてニナ・リッチのネックレスを数本買い、その夜は国際通り近くのホテルに宿泊となりました。夕食はガイドブックに載っている居酒屋へ直行、平日だったためかお客がおらず函南病院の貸切りとなりました。ずは地ビールで乾杯! メニューを見れば地元のをと次々注文しました。ラフティ(豚の角煮)は味が濃かったのですが軟らかく美味しかったです。豆腐ようは「んゝ冒険・・・」かな。その帰り、国際通りで焼酎を試飲しお土産を買い込みました。二日目、断崖絶壁と天然芝の広がる沖繩随一の景勝地・万座毛を観光、今は芝が傷むため



万座毛

遊歩道が敷かれています。雄大さは十分伝わってきました。そして海の青さは、その後訪れた国内最大級の美ら海(ちゅらうみ)水族館への期待を後押ししてくれました。そこでは頭の上をジンベエザメが泳いでました。必死にカメラに収めようとすると、さすが、あのガラス越しに撮るのは難しいですね。その晩は真っ白なリゾートホテルに宿泊、夕食はサンセットを真向かい(真向かいにね)に浴びながら顔は、汗にまみれバーベQと格闘しました。

三日目の早朝、**キヤル** 恐怖体験。三時か四時頃足元の布団をザッザツと掻く音で目が覚め金縛りに!! そして誰か布団に入ってくる気配が・・・。難とか寝返りを撃ち難をながれました。そんなこんなでし

PS さとうきびをかじり前歯が欠け今、歯医者に通ってます。

●第十二回

久会研究発表会
【無料ではない安全】

久会研究発表会も今年で十一回目を迎えました。今回は小泉「郵政民営化」選挙が終わり、「医療費抑制」の大合唱の中、「国民皆保険を守る署名運動」展開中での鈴木厚先生の特別講演ということになりました。鈴木先生はこれまで「Dr. 鈴木の辛口トーク」や「日本の医療に未来はあるか(ちくま書房)」等の著作活動や数多くの講演を通じて現場の視点から医療問題に提言を行って来られました。鈴木先生は「安全保障としての医療ー日本の医療危機ーというタイトルで、現在の医療費の状況を「日本は国際的にみても少ないコストで高い医療水準を維持している成功事例であるが、その実態は正当な評価がされない制度下での医療者の献身に支えられている」ことを具体的数字を挙げながら説明され、「医療は国家にとって安全保障とも言えるものであるのに、医師数・看護師数等国際的にみても十分とは言えない現在の医療環境をさらに医療費抑制によって圧縮するというのは国の政策として正当といえるのか! その一方で医療安全、質の向上を期待しよ

うというのはベントの安全性を軽自動車に求めるようなものである」と主張されました。我々医療従事者もこれまでこうした問題には意外と思えるほど関心が低く、今回の講演はよい啓蒙になったと思います。

【ミツアップミツにむけて】

昨年に比べるととくに院外からの参加者の増加が目立ちました。院内の参加者も多少増えてはいますが尚一層の増加が望まれます。

研究発表は六題で久病院から2題、図南病院から4題の発表でした。少し辛口の感想を述べると、昨年もその傾向がありましたが、研究の目的・方法・結果そして考察というメリハリがはつきりせず、ただ作文調に行ったことを羅列するといった発表になりがちなのが気になるのが一つ。それと、PCによる発表にはみんな慣れたようでスムーズでした。しかしプレゼンテーションの仕方についてはまだ改善の余地があるように思います。例えば、一つのスライドのまま延々と説明が続かないように心がけ、眼と耳を効果的に刺激するプレゼンテーションを行えば発表の印象は大

きくアップします。是非、発表の仕方に気を配って下さい。最優秀発表の表彰は例年どおり久会忘年会の席上で行われます。

院長

追記 最優秀賞は審査員一致で図南訪問看護ステーションに決まりました

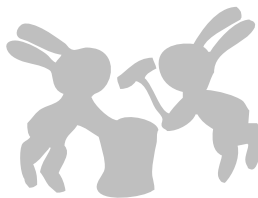


川崎市立川崎病院 地域医療部長
鈴木 厚 先生



ふれあい広場

お月見会



九月二十日に東五階ラウンジでお月見会が催されました。あいにく本物のお月様は雲の中でしたが、市川先生の

ピアノに合わせて合唱していると出席された皆様のお顔が、まんまるお月様になってきました。合唱の後は花よりダンゴで、テーブルには差し入れられた果物やお菓子・手作りのお餅が並べられ楽しいひと時を過ごしました。和やかな雰囲気の中、時間はあっという間に過ぎ御馳走も皆様のお腹の中に消えてしまいました。でも皆様の心には温かい思い出がまた一つ増えたのでしようか。



病院の昼食（患者様） -- お月見御膳 --

十月八日、土佐山村にバーベキューに行きました。当日は雨が心配されましたが曇り空のした、時折心地よい風を感じながら楽しく過ごすことができました。三名の患者様とその御家族・友人、その他スタッフも合わせて三十名程集まり、にぎやかなものとなりました。この日準備された料理は豪華で、バーベキューはお肉に野菜・お魚・イカ・ウインナーなど沢山あり、おにぎり・豚汁・サラダ・牛の煮込みなどどれも美味しく、自然の中で食べるとさらに美味しく感じました。身体のしんどさがあり寝て過ごす患者様もこの日は「良い気分転換となった」と喜ばれました。又、歌の上手な患者様はアカペラで歌い、友人はそれに合わせてフラダンスを踊ったり楽しい時間を過ごしました。

バーベキュー



雨よけテントはすばやく



お肉はじっくり…!!

うさぎの子まん

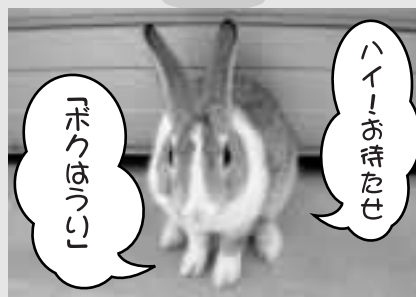
ハマダさんの うりちゃん



んっ写真撮るの



ペロペロ
あ～頭の毛も
クシヤクシヤ



「ボクはうい」

ハイ！お待ちせ

フジオカさんの



シー・・・！

ちいちゃん



シー・・・！

マグちゃん



ムニャムニャ～
「がちゅ節がいつはい」

ミーたん

★きらきら★

朝毎に窓より眺めし喫茶店

退院の今、憩いのところ

面の手にダンベル持ちて歩む人

杖引く我はうらやみて見る

ソーレ三階、らせんの手すりに助けられ

リハビリとして歩み降りて行く

ごめんなさい、あやまりし子に会い

今日の一日輝く

自家用車、運転手付きと笑い行く

コスモスの道車椅子の我

深夜巡回これで三度目、ありがとう

歯がきれい、腫もすずしい 茶髪の娘

サッソウと唄いたいけど 杖がじゃま

西岡 充子

このコーナーは読者の皆様方の声の場です。
俳句・短歌・川柳・詩・身近な出来事などたくさん投稿していただき、交流の場としてシリーズでお届けしていきたいと思っております。
ほのぼのやさしいコーナーに育てていきたいので応援して下さい。



ハイン Chan の ngon ngon クッキング!

ヌオンヌオン



揚げ巻き ★★

【作り方】

1. 豚ひき肉、ねぎ、きくらげ、春雨、にんにくに下味調味料を加えこねる。さらに生卵を加え、粘り気が出るまでよくこねる。

2. ライスペーパーを水に5秒ほどくぐらせ、ふきんの上に置いて、しんなり柔らかく戻す。

3. 手前に具をのせ、まず両側を内側にきっちり折り、下から巻き上げていく。

4. 低温～中温で約20分、焦げ色がつくまで揚げる。タレ・ヌクチャムを作る。

米レタスに野菜、香草類揚げ春巻きをのせて巻き、タレにつけて食べます。

【ライスペーパーを戻すポイント】

ライスペーパーは、日本に輸入されているものはベトナム産でも厚めにできています。長く水につけるのではなく、5秒ほどつけて、ふきんの上でしんなりするまで待ちます。時間がかかりますが、1枚ずつ戻していくのがよいでしょう。ベトナムで手に入るものは薄いので、水にくぐらせずに霧吹きで戻します。

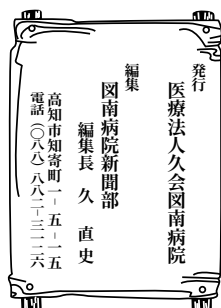
※揚げ春巻き用の小さめのライスペーパーが市販されていますが、手に入らないときは、大きめのライスペーパーを半分切って使いましょう。

★ベトナムの揚げ春巻きは、北部では中華春巻きくらいのサイズ、南部では親指より少し大きいサイズです。

★カニ肉やエビ、春雨やキクラゲなど、具は好きな物をいろいろ入れてみましょう！今回は、簡単に安く手に入る材料で作れる揚げ春巻きを紹介しました。

<料理名解説>

材料 (約15本分)	15枚
ライスペーパー	
<具>	
豚ひき肉	150g
卵	2個
ねぎ	1本
きくらげ	10g (乾燥で)
春雨	10g (乾燥で)
にんにく	1かけ
<下味>	
ヌクマム	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
レタス	1/2個
きゅうり	1本
大葉	15枚
香草類(ミント、パクチーなど)	適宜
<タレ>	
ヌクマム	大さじ2
砂糖	大さじ2
レモン絞り汁	1/2個分
水	大さじ6
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1～2本



左の男の子は
内科医 増田弘誠 先生



右の女の子は
西3F師長 梶佐古あやさん