



# ぽっかぽか

函南病院新豊部



## 湖畔マラソン大会 “函南アスレチッククラブ”

平成十九年十一月十一日(日曜日)、土佐町早明浦ダムにて開催された「湖畔マラソン大会」に、我が函南アスレチッククラブ(以下TAC)からは十四名の選手が参加しました。早明浦ダムの外周を走る十一kmと六kmのコースがあり、それぞれ七名ずつの選手がエントリー、秋晴れの空の下、気持ちのよい汗をかきました。



TACのメンバー

### 緊張感ゼロ

朝七時三十分病院前に集合今年久会より支給された部の活動費で作成したおそろいのウインドブレーカーを着て(中には忘れて来たという不届き者もいましたが)三台の車に分乗し、いざ戦場へ向けて出発。早明浦ダム下の駐車場よりピストン輸送のバスに乗り込む。小型バスの車内は後部座席半分がTACという、これから「久会湯けむり慰安旅行」に行き先を変更したくなるような車中、記念撮影をパチリ。この時点では筆者緊張感ゼロ。



和気あいのバスの中

会場、いや戦場に到着後、すぐに受付を済まし、各々戦闘服に思いを込めゼッケンを付ける。会場は早明浦マラソンならではの無料配布のバナナとリンゴ、搾りたて牛乳、あめ湯などがあり、町のボランティアであるうおば様達が「どうぞ」と声をかけてくれるので、ついつい走る前という事を忘れバナナと牛乳を頂いてしまった。まだまだ緊張感ゼロ。

そして開会式、町長あいさつ、選手宣誓に続き、いつも最後に鏡開きがある。アナウンスでは「皆さんに振舞われます、ご自由にどうぞ」と。走る前のランナー達に「いつも日本酒を飲めというのだろうか。いつも疑問に思っている点である。緊張感ゼロの私もさすがに飲む気分にはなれない。我がTAC無類の酒好きアダルトチームもまだこの振舞酒には手を出した事がないようである。開会式後は走る前のアップの時間。ストレッチ、軽いランニングをしていると六kmコーススタート地点へのバス移動の時間となった。TAC六kmコース参加者とはここで一旦お別れ。無事全員が戦場より帰還する事を祈りつつ皆を見

送った。

緊張度一〇〇

しばし、ダム周辺の風景を楽しむ。そしていよいよスタート時間が近づいて来た。無料バナナを食べていた時の緊張感ゼロとは違って変わって緊張度一〇〇。この日の為に毎日血の滲むような練習をして来た訳ではないがいざ十一kmのスタートを目前にするとなぜだか意味も無くソワソワしてしまうのだ。他のメンバーとの雑談で気持ちを紛らわしつつスタート地点に並んだ。いざ! がんばるぞ!! スターターの、よい「バーン」という音と共にダム上空には「ボンボンボン」と火花が上がると、とうとう戦いの幕が明けた。ダム外周コースは、五km地点までは比較的平坦であり六kmコースとの合流地点よりゴールまでアップダウンの激しいコース。昨年の経験を生かし、最初は息が整つくらいの抑え気

### 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。



# ポッカコラム

## 格差是正案

所得格差。地域格差。世代格差。情報格差。

今の日本を象徴するキーワードはこの『格差』だ。かつては"一億総中流"と言われ、"世界で最も成功した社会主義国家"とまで言われた公平で平等な国が、なぜアメリカの様な、一割の金持ちが9割の金を独占し、9割の一般庶民が残った1割の金を奪い合う、強欲と残酷と拜金を美徳とするような、卑しく恥ずかしい国になってしまったのだろうか？

80年代までの日本では、市場主義に委ねてはお金の行き渡らないような地区に対し、公共事業を通じて資本を配分し、税として広く国中から集めたお金を日本中の隅々まで行き渡らせた。"ばら撒き政治"は批判されてしかるべきだが、政府の構造改革路線によってそれらの旧世代的システムは完全に破壊され、小泉元総理が推し進めたそれは、結果として弱者にだけ痛みが押し付けられる改革となりはしたが、自民党の取り巻き達を潤わせる為に計画・実施された無駄な公共事業は大幅削減され、財政に負担を掛ける事で私腹を肥やしていた輩は退場させられ、しかしその副作用として、特に産業を持たない過疎地が、収入の元を立たれて経済的に干上がってしまい、結果として都市部と過疎地の地域



間経済格差が広がった。

しかし地域間格差が広がってしまったとは言え、もう誰も無駄な土木事業で環境を破壊しながら富を分配する、旧式システムの復活は望まないだろう。では一体、どうやって地域間格差を縮小するのか？ここに、『医療・福祉の充実』と言う選択枝が浮上ってくる。

平成19年時点での、この国の医療・福祉の地域間格差は深刻だ。その原因は人材不足と地域医療が置かれている劣悪待遇にある。都市部に行けば、世界最先端の高度医療を提供する医療施設が幾つもあるが、現在の医療・福祉政策の下では、20km域内の人口が10万人に満たないような地区で、都市部と同等のサービスを提供するのは不可能なのだ。医療・福祉にも市場原理を導入しようとする現政権の考えでは、絶対顧客数の少ない過疎地では、充実したサービスでは採算が取れない。

そこで地域間格差解消策として、ここに国家事業として重点的に予算配分を行う。高

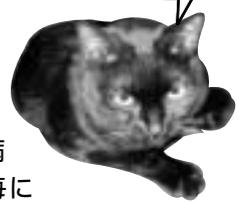


知県を例に挙げるなら、四万十市や安芸市、本山町など地域の中核となる地区に先進高度医療設備を備えた中核病院を置き、中核病院への窓口となる診療所を半径5km程度毎に設置、そしてそれらの地域医療に携わる職員には、保険点数を上乗せするなど都市部の医療・福祉施設職員よりも高額な収入が得られる様にして、僻地医療に貢献する事に対して明確なインセンティブを設けるのだ。平均よりも高額とは言え、医師や看護師、介護士が受け取る給与な

どたかが知れている。そして分配された資本が自分の銀行口座に滞留してしまう富裕層へのばら撒きと異なり、技術職者である彼等への資本分配は、生活資金としてそのまま地域経済に還流される事になるだろう。

今世紀における地域間格差解消策としては、『医療・福祉の充実』が最も実情に即した、国民全体の幸福に直結している政策なのではなかるうか？

吾輩のもの申す



豊永さんちのミミ太

わたしは  
ミミズク……



Uchinoko Jiman  
**うちのじまん**

1



2



3

IKUYO ママの **スイーツクッキング**

ミルクティーのシフォンケーキ



材料(16cmシフォン型)

紅茶の葉	大さじ1/2
水	大さじ3
牛乳	約40ml
薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ベーキングソーダ	小さじ1/4
卵黄	3個分
グラニュー糖	40g
卵白	4個分
グラニュー糖	30g
紅茶の葉	小さじ1
サラダ油	50cc

作り方



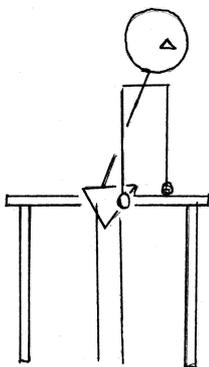
- 1) の材料で濃いめに紅茶液をつくる。牛乳とあわせて70ccになるようにする。
- 2) の粉類をあわせて2回ふるいにかける。
- 3) を泡立て器でもったりした状態になるまで泡立てる。
- 4) 3)に1)のミルクティー液と の紅茶の葉を加えて色むらがなくなるまで混ぜる。さらに のサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 5) 4)に の粉類を入れ、粘りが出るまで泡立て器でよく混ぜる。
- 6) の材料を使いメレンゲをつくり、1/3量を5)に加え、泡立て器で全体になじませる。残りのメレンゲを加え、泡を消さないようにゴムべらで混ぜる。
- 7) 180 のオーブンで40分焼く。
- 8) 焼けたら逆さまにして冷ます。

# 肩関節周囲炎の 自宅でも出来るリハビリテーション

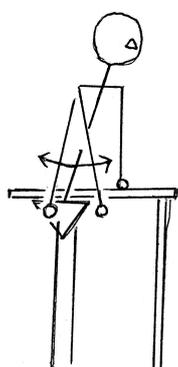
肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)は、ある日突然肩が痛んで夜も眠れない。あるいは、じわじわと肩が痛くなり動かなくなるといった症状が特徴です。治療としては日ごろから保温に気をつけ運動療法(体操)を中心に行っていきます。今回は自宅でも出来る体操を紹介したいと思います。

## 1. 振り子体操

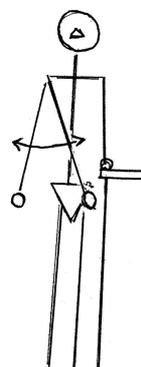
太股の付け根ほどの高さのテーブル等に、痛まない程度の角度で少し前かがみになります。「痛くないほうの手」をテーブルについて支え、「痛む側の手」の甲を外側に向けて、肩の力を抜いて垂らします。ゆっくりと身体を揺らすこと腕を「前後」、「左右」に動かします。また肩・腕全体を使い「円を描く」運動をそれぞれ10往復1回とし、最初は無理をせず一日1回行います。慣れてきたら徐々に回数を増やし、傾斜(前かがみ)も深くして行いましょう。この時に「痛む側の手」は1kg程度のアイロンやペットボトル、ダンベル等を使用しても良いですね。



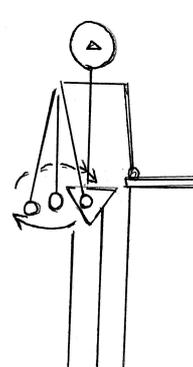
基本姿勢



前後



左右

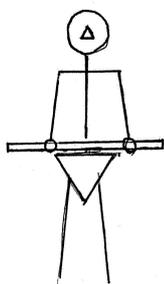


円を描く

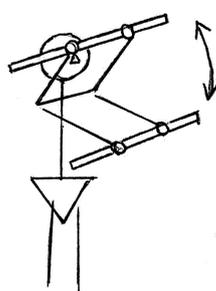
## 2. 棒体操

肩幅より少し長い棒(タオル等)を両手で持ちます。体の前で両手で持った棒(タオル等)を上を持ち上げます。痛みが出始める所まで上げてから下ろします。次は両手で棒を持ち肩の高さまであげます。その姿勢から腕を左右に水平に振ります。最後は棒(タオル等)を後ろに回し背中を洗うように持って上下に動かします。左右持ち手を変えても行いましょう。これら ~ の運動はそれぞれ10回ずつ行いましょう。

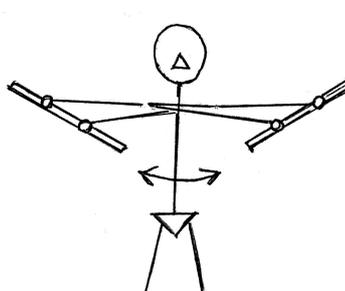
肩関節周囲炎(五十肩)は痛みの為に肩を動かさずにいると、やがて肩の関節が動きにくくなり固くなることもあります。その為にも日頃から無理のない程度の体操が大切となります。皆さんも少しずつ無理のない範囲で根気よく続けていきましょう。最後に、どの体操もゆっくりと行い、痛みが強くなるようでしたらすぐに止めてください。そしてどの体操も始める前にはお医者さんに相談することをお奨めします。



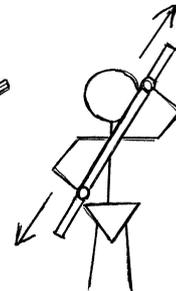
基本姿勢



①



②



③



◆ お月見会 ◆

九月二十五日の中秋の名月、当緩和ケア病棟にて市川先生のピアノの演奏と共に恒例のお月見会が始まりました。「紅葉」・「赤とんぼ」・「遠き山には日は落ちて」など、昔から聞き馴染んでどこか懐かしさを感じる曲をピアノの演奏に合わせて出席して頂いた患者様・そのご家族、ご遺族の方々と合唱。まだまだ日中暑い日が続いていたなか、病棟にも秋の到来を感じました。

合唱の後、徳岡先生の挨拶を終え、栄養科お手製のちらし寿司、差し入れて手作りのおぜんざい、その他お月見にはかせないお月見団子、シュークリームなどを囲み、お食事会



遠~き 山に~日は落ちて~

が始まりました。美味しい食事を前に、皆さんニッコリ笑顔でお月見会を満喫しました。

今年はお天気にも恵まれ、窓に飾られてあるお月様と本物のお月様の二つに見守られていましたが、私は『月より団子』のようでお月様を背に、美味しい食事に夢中になっ てしまいました。食事にばかり気を取られていましたが、来年もお顔を 見せて下さいね、お月様。

緩和ケア病棟 津野 仁美

◆ 緩和ケア病棟バーベキューに参加して ◆

平成十九年十月十三日、まだ少し暑いかなという感じの晴れた土曜日、旧土佐山村へ緩和ケア病棟の患者様とそのご家族、ボランティアの方々、病院スタッフ総勢二十八名でバーベキューに行ってきました。まずは先発隊がキャンプ用のテーブルやイスを組み立て、お料理の下ごしらえ。システム部の松下主任手作りの『名物豚汁』の入ったお鍋を温めまぜませ。『今日はお好み焼きも作る』

と言う松下主任の手作りのこだわりの材料切りに切れない包丁？で悪戦苦闘の私たちナース。そんなこんなでなんとか患者様をお迎えする準備も整った頃、ボランティアと夜勤明けナース、患者様やご家族も到着し、ちよつと賑やかなお肉でバーベキュー。お好み焼き、イカ焼き、焼き魚の美味しい香りが食欲をそそります。ナース手作りのおにぎりも美味しくてパクパク。『おいしいね』の声が たくさん聞こえてきました。

徳岡先生力メラマンがシャッターチャンスをつかがい、パチリパチリと高級デジカメ（私はそう呼んでいますが）で美味しい顔をいっぱい撮影して走りまわっているのも恒例行事。いい表情の写真がたくさん撮られて

いました。他にもバーベキューに来ていた団体様に『函南病院です。よろしかったら召し上がって下さい』とちよつかり宣伝も兼ね？豚汁やお好み焼きをお裾分けして喜んでいただけたようです。少し雲が出始めた頃、よいタイミングで帰路につきました。毎年、このようにみなさまのご協力のおかげで楽しい緩和ケア病棟のバーベキューを行えることに感謝しながら『しかしおいしかった...』としみじみ思う秋の1日でした。

緩和ケア病棟 西村 勇子



は~い 美味しそうなおにぎりがきてねえ

サンマも美味しく焼きましたよ~



◆壁飾り◆

西二階では、毎月季節に応じた壁飾りを貼っています。患者様、ご家族の方から「かわいい」との声も聞かれます。一度見に来て下さい。



きらら

~栄養部より~

# さらばメタボリックシンドローム (死の四重奏)

**復習** メタボリックシンドロームとは？  
内蔵肥満、あるいはそれによって起こるインスリン抵抗性が基盤となり、脂質代謝異常、高血圧、耐糖能異常が重複して起こること。  
互いに因果関係をもって発症し、それぞれの症状は軽くても、互いに重なり合うことで動脈硬化のリスクが非常に高くなる。要因...過食、運動不足、過剰な飲酒・不規則な生活習慣

40~74歳中高年約5700万人のうち  
950万人がメタボリックシンドローム  
1020万人が予備軍  
————— ( 男性2人に1人  
女性5人に1人 )

メタボを脱却するために、一番効果があるのは減量。適正体重に戻しましょう。  
(例)160cmの場合  
標準体重 = 身長(m) × 22  
1.6 × 1.6 × 22 = 56.32  
標準体重 = 56kg

改善をするためには、運動と食事療法が重要ですが、食事療法としては、「面倒くさい」や「食べたいものが食べられない」などマイナスなイメージが先行しがちです。しかし、食材の選び方、調理法の工夫など、食事療法のポイントをきちんと守りさえすれば、豊かな食生活を送ることも決して無理な話ではありません。

小骨を除きながら食べるので  
早食いも防止!腹八分目効果アップ!

## 「アジのトマト煮」



- 材料**
- アジ.....2尾
  - しょうゆ 大さじ1
  - 白ワイン 大さじ1
  - 小麦粉 大さじ2
  - ミニトマトまたはトマト 250g
  - にんにく 1かけ
  - 赤とうがらし(斜め切り).....1/2本
  - オリーブ油大さじ2
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少量



- 作り方**
- アジはぜいごを除き、腹に切り目を入れて内臓をかき出し、よく水で洗う。水をきり、皮目に数か所切り目を入れる。しょうゆとワインをからめて下味をつけ10分ほどおく。
  - ミニトマトは半分に切り、にんにくはみじん切りにする。
  - アジの汁をよくふき、小麦粉をまぶす。
  - フライパンに半量の油を熱し、余分な粉をはたき落としたアジを入れ、2分ずつ両面を焼いてとり出す。
  - フライパンの油をふきとり、残りの油とにんにくを入れて中火にかけ、香りを出す。
  - にんにくがきつね色になったらトマトと塩、赤とうがらしを加えて2~3分いため、汁けが出てきたところでアジを戻し入れ、さらに5分ほど煮てこしょうをふる。

尾頭つき魚で  
ボリュームアップ!

切り身魚1切れより見た目にボリュームがあり、一尾魚の身の量は全重量の約半分ですが実際より食べた気になれます。

青背の魚の脂肪酸が  
メタボリック  
予防に効果的!

アジやブリ、サバなど青背の魚に多く含まれるIPAK(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸は、血液中のHDL(いわゆる善玉)コレステロールを減らさずにLDL(いわゆる悪玉)コレステロールを減らします。また、血液中の中性脂肪も減らす作用があります。

このコーナーは読者の皆様方の声の広場です。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。ほのぼのと暖かいコーナーに育ていきたいので応援して下さい。皆様の投稿をお待ち申し上げます。

発行 医療法人久会  
編集 久直史  
編集 久直史  
高知市知寄町一五二五  
電話(〇八八)八八二一三三六