



# ぼっかぼか

函南病院新豊部



平成  
20年  
3月

## テレビ高知健康マラソン

### TACメンバー 舞台を海へ

前回のさめうら湖畔マラソンから約四カ月、今回は舞台を山より海に移し参加しました「テレビ高知健康マラソン大会」。コースは春野運動公園をスタートし、太平洋を臨み、春ウララ

で有名になった高知競馬場を通り、蒔絵台、南が丘ニュータウンの住宅街を抜けて運動公園に帰るといいう一四kmのコース。

マラソン当日は程良く温かく、風も穏やかで絶好のマラソン日和。名古屋ではオリンピック代表をかけた女子マラソンが開かれるその日、TACメンバー一名は函南病院に集合し二台の車で運動公園に向け出発。我がTAC隊長の運転する車中での話「昨日は県外に居る娘が帰って来て、久しぶりに家族が集まって外で晩飯食べて



飲んじゃった。H先生も結構飲んでたな。」さすが、マラソン前日でもいつものペースを崩さない彼らはある意味すごい！と、妙な所で感心しつつ車は春野町へ入った。

アルコールはガソリン  
少しすると、渋滞……。約二〇〇名がエ

ントリーしている大会だけに車も人も多い。やっと駐車場に到着し受付に向かったがここでも受付を待つ長蛇の列。一五分かけて、やっと受付を済ませた。待っている間、並んでいる後ろの人の会話「昨日飲み会があったー、マラソンがあるからお茶にしようと思っ

こにも前夜のアルコールがガソリンになる人がいた。

受付を済ませた時にはスタートまで三〇分を切っていた。ゼッケンを付け身支度を整えると、一〇分前なのでスタート位置について下さいというコール。走る前のアップもない

事に少し不安を感じつつスタートラインに立った。後ろに並んでいる人の会話「昨日、一時まで飲んでさー、思いつきり二日酔い。」「お前もか、オレもタベ飲み会やった。」「ここにもアルコールがガソリンのランナーがいた。私が思うに、マラソン前日という飲酒を避けた日、私が運動公園に到着してからのほんの一時の間程の間に五名のアルコールがガソリンランナーに出会った。という事は、近年もつばら寂しくなったと言われる高知の夜の街も、案外右肩上がりなんじゃないか？」

### お母さんガンバレー

午前九時から高知の夜の街について思いを巡らせている私をよそに、スターターが「よい、パーン」。あつという間にスタートしてしまつた。一四kmといういつもの練習コー

#### 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。

## ぽっかぽか (第29号)

スの倍はある長いコース、始めはアップも兼ねてスローペースで走った。二二〇〇名が一齐に走り始めるので思った様に前に進めない。スタートから五km、海に出た。太平洋を臨みつつの走りは気持ちがいい。コースも半ばを過ぎ、足に疲れが出てきた競馬場前で、娘が「お母さん、頑張れー」と声援を送ってくれた。足取りが軽くなった。蒔絵台、南が丘の住宅街はほとんどが登り坂の為、一〇kmを走って来たランナーには最もつらい場所。前にはだいいちリハビリテーション病院のユニフォームを着たランナー、同じ病院職員として負けてはいられない！と抜いた。次は鏡川病院のユニフォーム、なんだか意地になって抜いた。練習不足の割にペース配分が良かったのか、娘の応援が良かったのか、ゴールまで苦しかったものの気持ちよく走る事が出来た。終わってみれば、TACで第一位、女子五七〇名中三九位、総合で五八〇位。紙面でプチ自慢してすみません。

健康マラソンは少しお祭りのな感じがあり、全身タイトのランナー、着ぐるみランナー、アルコールをガソリンに走るランナー、颯爽と走る高齢ランナー、友人と一緒に楽しみながら走るランナー、異種多様なランナーがいる大会。来年あたり、皆さん気軽に参加してみてはいかがですか？



## ポッカコラム

# 理想的医療政策

小泉政権誕生前、世界保健機関は日本を「健康達成度総合評価」で世界第1位と評価した。しかし充実した医療・福祉政策を誇った日本の医療制度は、国民の支持を得た小泉元首相がアメリカの要望に沿って推し進めた、「聖域無き構造改革」によって、完膚なきまでに叩き壊された。

その「聖域無き構造改革」は、かの英サッチャー政権が取った、高福祉国家だったイギリスを「小さな政府」に変貌させ、医療費・社会保障費を徹底的に抑制した、あの悪名高き「サッチャリズム」と酷似していると言われる。そして小泉首相はその任期中に、医療費の対GDP比をサッチャー政権時代のイギリス並みに押さえつける事に成功した。では、医療費抑制を断行したイギリスはその後、一体どうなったのだろうか？「小さな政府」を目指し、「新自由主義政策」、「行政スリム化政策」を推し進めたサッチャリズムは高福祉国家だったイギリスに深刻な医療崩壊を招き、提供される医療の質は地に落ち、さらに採算性の悪い地方の病院が次々と閉鎖に追い込まれた。その後誕生したブレア政権は崩壊した医療体制を立て直すのに腐心したが、結局、ブレア首相はその任期中には、崩壊した医療制度を立て直すことは出来なかった。

高福祉国家だったイギリスがその福祉政策を維持できなくなったのは、巨額の財政負担に国家が耐えられなくなったからなのだが、それでは、民間活力で効率化を図るアメリカ式医療政策はどうなのだろう？私はアメリカで3年間暮らしていたが、一般市民の視点で見ると、その医療制度は実に貧弱なものだった。公的医療保険が存在しないアメリカでは「利益追求」を至上命題とする民間の保険会社がそれを補うのだが、掛け金の安い保険では適用されない治療法や薬が多々あり、保険でカバーできないから治療できないケースは珍しくも何とも無く、確かに高額保険に加入できる富裕層は充実した医療を受けられるが、そうでない中間層や、保険に入ることすらできない貧困層に用意されていたのは、「生かせるだけ」な最低限の医療だけだった。超富裕層ではない一般大衆にとって、世界保健機関の健康達成度総合評価が世界37位のアメリカ式医療政策が、世界1位の小泉政権以前の日本式医療政策よりも優れているなどと言う事は有り得ない。

しかしながら、充実した医療制度・政策は重い財政負担を政府に強いている。では、コストを掛けずに充実した医療制度、高福祉社会を実現することは不可能なのだろうか？ここに今、「世界がキューバ医療を手本にするわけ」(吉田太郎著 築地書館刊行 ISBN978-4-8067-1351-7)と言う一冊の本がある。日本が、世界が目指すべき、医療と医療制度、福祉と社会保障政策のあるべき姿を僕らはこの本を通して垣間見ることが出来る。とても長い本なので全てを紹介することは出来ないが、ざっと要約すると、キューバのカストロ首相は小泉元首相が日本でやったことと正反対の事をキューバで行い、そしてそれは「持続可能な福祉医療制度を構築する」という点において、大成功を収めている。新自由主義政策を推し進めて医療崩壊を招いたイギリスが、毎年大量の視察団をキューバに送り込んでいるという事実も、その極端な証明と言えるだろう。

キューバの医療・福祉政策に関しては、次回以降、さらに深く紹介させて頂くことにする。

吾輩が申す





### クリスマス会

昨年1月に緩和ケア病棟でクリスマス会を行いました。

高野先生や市川先生、事務の笹岡さんとのコラボレーションで歌のプレゼント。胸にジーンと響きました。その余韻の中、市川先生のピアノの演奏に合わせて患者様やご家族と大合唱、合唱が終わるとスタッフ手作りのソリに高野サンタが乗り、それを徳岡先生率いる可愛いトナカイ隊が引きました。笑いの中、高野サンタから患者様へ「メリークリスマス」とプレゼントが手渡され、徳岡先生のトナカイや高野先生のサンタの衣装にびっくりするような笑顔でいっぱいでした。その後、栄養部手作りのチキンを囲み食事会を楽しみました。会の終わりはスタッフで「聖しこの夜」「ジングルベル」をハンドベルで演奏しました。



### 餅つき大会

12月1日に年末の風物詩ともなりました餅つき大会をしました。炭を熾しもち米を炊き、院長や参加していたチビツ子達が交代で一生懸命つきました。その様子を患者様もヨイショヨイショと、声をかけながら見守っていました。突きたてのお餅を待ってましたとばかりに、先ずは味見をし(大根おろしが絶品)、もるぶたに広げ(仮)図南婦人部が上手に丸めてゆきます。あんこにきなこのりと次々突かれてくるお餅を沢山丸めました。お餅の他に少し冷えた身体を温めるよう?ぜんざいや豚汁も用意され、(仮)図南婦人部からはみ出したスタッフ(私も)はそちらに流れ、身体を温め、鋭気を養った頃には全て終わってました。そして帰りのお楽しみは、院長手作りのキムチで、キュウリと白菜がほんのり甘めに漬けてました。この時期、院長の指先が赤く染まっているのをよく見掛けるそうです。

緩和ケア病棟 半田小百合



### 節分

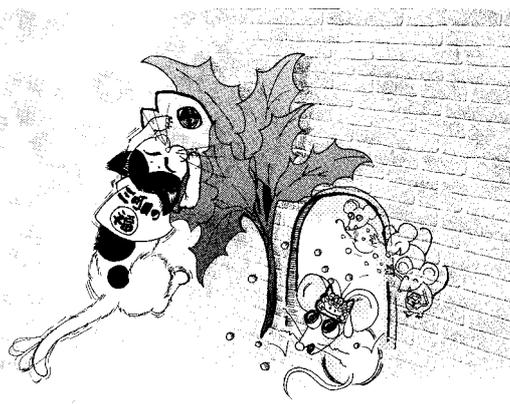
「2008 緩和ケアの豆まき」  
2月2日の午後、各部屋の番号プレートへ柀鰯を飾り付けた。柀の棘と鰯の臭いで鬼を遠ざけるのだ。廊下にスラリと並ぶ柀と美味しそうなホタルは、実家の焼きウルメの頭を使ったハローインの様な柀鰯とは違い、キラキラと1日早く節分行事を盛り上げていた。



本来は、節分当日の夕暮れに行う。世間よりも早くに鬼払いが出来て良い事と思っていたら、今年はなかなか強力なモノとなったようで、鬼役のDにまで作用した。柀鰯を飾り付けてすぐ、鬼役を依頼していたDに断られ…当日、代役のDからも疲労の為のドタキャン。急遽、朝比師長が鬼役となった。聞いたところによると、毎年、Dが扮する鬼には、豆がビシバシと当り「イタツ」と悲鳴が上がるらしい。今年も、当日、誕生日を迎えられた患者様の誕生日会を行った後、ほのぼのとした中で行なわれた。「どうぞ。」と鬼の面を付けた笑顔の師長に、患者様は「まあ、すいません。」と1、2個の豆をボンボンと投げる。「鬼は外。福は内。」その度、「わあ

西2階では、患者様や家族の方に季節を感じて頂ける様に詰所前に壁飾りを貼っています。一度見に来て下さい。

壁飾り



イラスト：大和由佳

緩和ケア病棟 大和 由佳

「とスタッフの拍手が起きた。患者様が「歳の数、豆を食べないとね。6何個も食べられるかなあ。」「じやあ、6個置いとくね。」とスタッフ。体調がすぐれず、豆まきの行えない患者様もおられた。患者様から、「今日は楽しい行事を開いて下さって、ありがと。」と笑顔をもらい、とても嬉しかった。「私もとても楽しかったです。こちらこそ、ありがと。」

壁飾りのファンより一言

壁飾りを仕事の帰りに見ると気持ちやが和んでほっとします。やつぱり手作りっていいですね。ありがとございます。



3月 梅の花



1月 お正月

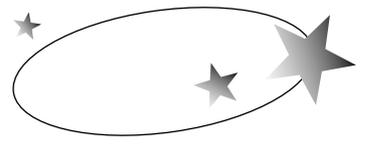


2月 豆まき

IKUYO マコの

カツキング

豚肉のトマト煮



作り方

豚肉を1口大に切り多めに塩コショウする。フライパンにオリーブ油を入れ表面がきつね色になるまで焼く。圧力鍋にの豚肉、大きめに切った野菜、にんにくその他の材料を入れ火にかける、圧力鍋のおもりが振れはじめたら弱火にして5分おく。火を止め圧力が抜けたら蓋をとる。

材料(4人分)

- 豚肩ロース 500G
- 玉ねぎ 1コ
- じゃがいも 4コ
- にんじん 1本
- キャベツ 1/2コ
- にんにく 4かけ
- コンソメスープ 200ml
- トマトピューレ 1缶
- オリーブ油 大匙1

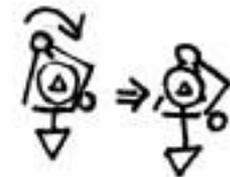
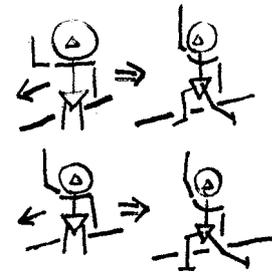


## ～ 自宅でも出来る肩こり体操 ～

首から肩にかけては頭を支えるために大小さまざまな筋肉が働いています。その筋肉の中の血液が流れなくなり不足すると、筋肉は酸欠状態になり、乳酸などの老廃物がたまります。するとそれが刺激となって、筋肉の細胞から疼痛物質が出て、神経を刺激しコリや痛みが生じるようになります。これが肩こりです。肩こりは、急性の筋肉の外傷に続発して起こる場合と、猫背や長時間同じ姿勢を続けるなど筋肉に対する負担の増加と運動不足から起こる場合があります。今回は肩こりの解消に大切な血行が改善する体操を紹介したいと思います。

### 胸筋のストレッチ

壁から少し離れて立って腕と肩とを水平にし、前腕（肘から手の部分）を壁に固定する。腕と同じ側の足を一步前に出し胸を突き出すと、胸の筋肉が伸びる感じが得られる。そのままの状態を10～15秒保ち、終わったらゆっくり元に戻す。反対側も同じように行い、それぞれ2～3回繰り返す。次に先ほどよりも前腕を上げ、同じように胸を突き出すそのままの状態を10～15秒保ち、左右ともに2～3回繰り返す。



### 広背筋・肩甲下筋のストレッチ

下半身を安定させるために椅子に座る。背筋を伸ばし片腕を耳の横に上げ、肘を曲げる。するとストレッチ感を得られる。より伸ばすように上体を傾けると更に良い。その状態で呼吸を止めず、10～15秒保ち、終わったらゆっくり元に戻す。反対側も同じように行い、それぞれ2～3回繰り返す。



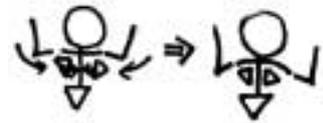
### 胸鎖乳突筋のストレッチ

首を後ろに反ることで首の前面をストレッチし、20秒ほど静止する。次にそこから首を右後方に反り、左首の前面がストレッチされるのを感じたら10秒ほど静止する。同様に左後方に反り、ストレッチ感を得る。

肩甲骨の運動

下半身を安定させるために椅子に座る。脇を軽く開き、肘を後ろに引いていく。左右の肩甲骨を引き寄せながら下げるようにし、背中の筋肉が収縮し硬くなるのを感じながら5秒ほど静止する。これを10~15回もしくは少し疲れる程度に繰り返す。

最後にどの体操もゆっくりと行います。またストレッチでは全身の力を抜き、痛みが無い程度にゆっくり息を吐きながら行いましょう。そしてその日の調子に合わせて、適度に毎日続けていくように頑張りましょう。最後にどの体操も始める前にお医者さんに相談することを奨めます。



半ちゃんちのピッコォ~・アフタ~

1 花 \*ピッコォ~



コ・コワイヨ~...

2 花 \*アフタ~



11匹の中で一番  
きれいなのは  
ワ・タ・シ

Uchinoko Jiman

ぽっかぽか

1 ロン \*ピッコォ~



フサフサで  
あったかいよ!!

2 ロン \*アフタ~



初めての  
トリミング  
ちよつと  
寒い...



~ 栄養部より ~

# メタボリックシンドローム

2008年4月から【特定検診・特定保健指導】が実施されます  
ターゲットはメタボリックシンドロームです!

従来の定期健診の目的である病気の早期発見、早期治療から目的が変わり、病気になる前のリスクが高い人を見つけ出し(健診)、働きかけて(保健指導)、リスクを自覚させ、生活習慣病(肥満症、糖尿病、脂質異常症など)になる前段階のメタボの予防対策が重点的に行われるようになります。そのため、メタボの診断基準であるウエスト周囲測定が検診項目に加わりました。

健診結果のウエスト周囲径、脂質異常、高血圧、高血糖の対象者のリスクレベルに合わせた保健指導が行われるようになっていきます。対象は40~74歳の医療保険加入者全員です!

## 知っておきたい食の基本



食べると太るは間違い。食べないと太る!

「これを食べると太る」と思って食べるとそのストレスが脳に伝わり代謝を下げるホルモンが分泌されたり、満腹感を感じにくくなり、体脂肪を蓄えるホルモンが分泌されてしまいます。ストレスになるほどの我慢はドカ食いのもとにもなります。

逆に食べ過ぎていることに自覚のない人もいます。もっとも危険なのは『ながら食い』です。きちんと食べ物を食べている意識がないと食べた満足感が味わえないため食べ過ぎてしまうこととなります。食事の内容を記録したり、携帯電話で写真に撮ったりしてみましょう。間食が多いことや栄養摂取の偏りなど改善すべき点が見えてきます。

健康によい食品 = 低カロリーではない!

きなこや豆腐などの大豆製品、乳製品、ごまなどは栄養価が高く適切な量を摂ることはとても大切です。ですが体によいと思って毎日、毎食たくさん摂ることは肥満や高脂血症の原因にもなります。

食べたものが脂肪になるのは2週間後!

食べ過ぎた翌日に体重が増えるのはほとんどが水分によるものです。それが脂肪になるのは2週間後。食べ過ぎたと思う日は2~3日で調整すれば脂肪を溜め込まずに済みます。

式ダイエットや薬に依存しないで低エネルギー食品の選択方法や調理法を習得し、正しい食習慣を身につけるようにしましょう。

おなかをひっこめる特別な食べ物、有効成分、薬はありません!

ゆっくり、規則正しく、楽しく、おいしく食べて満足度の高い食事をしましょう。

イラスト引用:「栄養と料理」1月号 第74巻 第1号 H20年1月1日発行

発行 医療法人久会  
 編集 久直史  
 編集長 久直史  
 高知市知寄町一五一五  
 電話(088)882-3326  
 函南病院新聞部

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ていきたいので応援して下さい。皆様様の投稿をお待ち申し上げます。



この人だあ~れっ?の応え!

西3階病棟主任  
高辻 渚さん

でした!

