

第
38
号

ぽっかぽか

図南病院新設部



放射線について

東日本大震災

本当にこんな事があるんだ！

津波映像を見て最初にそう思った。

最近、地球に起こる災害を題材にした映画が多く作られている。レンタルショップのSFコーナーを見ても、その作品の多さに驚かされる。温暖化や地球滅亡予言とかが話題になったからだろうか？私の若い頃では「日本沈没」や「復活の日」など、映像的には今のCG作品と比べると迫力に欠ける映画であったが、恐怖感は伝わってきた事を記憶している。

“洗脳”

東南海・南海地震が起これば津波が来る！数メートルの津波が町を襲う！対策は万全か！日頃からの準備が重要だ！

などと注意を呼びかけている。しかし、どれだけの人が本気で警戒しているか心配になる。高知県でも時々津波注意報や警報が出るが、数センチを観測したなどのニュースである。迫力ある災害映画を観て、現実には数センチの津波ニュースを聞く。これを繰り返すうち、わかってはいるが大災害なんか映画の中だけの事であると、勝手に脳みそが洗脳されているのではないか。今回こ



んな事が起こり、「やっぱり来たか！」ではなく、冒頭の「本当にこんな事があるんだ！」と本気で感じた事から、自分の脳みそが洗脳されていた事が、実証された。

原子力発電所にしても、今マスコミに色々叩かれているが、ずさん（ずさんか、どうか、分からないが、マスコミが言っている）設備状況を見ると東電幹部も洗脳されていたのかも知れない。「洗脳」と言う言葉は嫌な雰囲気があるので、言い換えれば「想定外の事」だったのだろう。

“想定外も認識”

原発建屋の爆発映像はSF映画のCGを遙かに超えるショッキングな

出来事であった。診療放射線技師を仕事としている者として、何を意味しているのか理解出来た。放射線関連の機械でも、病院で使う診療用X線装置は、あの様な爆発事故は構造上決して起きないから心配ないが、想定外の事も認識しておかなければならないと感じた。当院は、点検についても定期的に決められた基準で行っている。また、部屋からX線が漏れていないか、6ヶ月を

超えないごとに1回測定点検している。ここで漏れるというのはX線（放射線）で放射性物質ではない。

放射能って…

マスコミが放射線関連の事を色々報道してくれたお陰で、人々が放射線について詳しくなっている様であるが、ここでも少し説明したいと思う。用語として、放射線・放射能・放射性物質・GY（グレイ）・Sv（シーベルト）・Bq（ベクレル）などが出てくる。放射線とは、X（エックス）線・γ（ガンマ）線・α（アルファ）線・β（ベータ）線・中性子線などの総称であり専門的には電離放射線という。これらは個々に特徴があり、人体に与える影響度や物質を透過する力などが違ってくる。X線は人工的に機械から発生させているが、その他の放射線は、放射性物質から自然に発生しているため基本的に止める事は出来ない。遮蔽物で放射線を遮断している。放射性物質は自然界に存在しているし、ある元素に中性子などを当てて反応させ放射性物質を作り出してもいる。この事故が起る前は、

■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く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。

放射能漏れといって原子力発電所など放射線関連の施設から漏れる事を言っていた。実は、放射能とは放射性物質が放射線を出す能力の事であって正しくは、放射性物質漏れと言う。その放射線の単位をBqと言い、単位時間(秒)あたりにその原子核が壊変する数の事である。壊変するとその物質特有の放射線が発生する。この放射線を専用機器で測定する事で放射能がわかる。放射性物質は、壊変して放射線を出し続けその線量は減衰して行き、最後には安定した物質に変わり、放射線を出さなくなる。最初の放射線量の半分になる時間を半減期と言い、この物質の寿命の目安に使われる。漏れた放射性物質を口や呼吸から体内に取り込んでしまった場合、体内からの放射線を浴び続ける事になる。これが内部被曝と呼ばれている。取り込んだ放射性物質は生理的に体が排泄もするが、放射性物質の種類により特定臓器に取り込まれたりもする。放射線が人体に当たると、放射線のエネルギーを人体に与えてエネルギーを失う。与えられた人体側から言うとエネルギーを吸収した事になる。これが吸収線量(Gy)である。その吸収した線量が人体に対する影響を考えた場合、放射線の種類や臓器によって影響度が異なるためそれらを考慮した値が実効線量(Sv)である。

マイクロシーベルト

東日本大震災原発問題での放射線量をニュースで見ると、何ギロ圏内0・数マイクロSv以下などと報道されている。数字だけを見て問題ないかと言われれば、人体に影響する量ではないと思うが、自分の子どもが常にその状況にさらされると考えると、また別の感情が関係してくる。親であれば自分の子どもの安全は完璧でありたいと思うのが当然である。

放射線は人体に当たると、細胞の遺伝子に傷を付ける事がある。体はそれを修復するが、修復されなかった場合に老化やガンなどにつながる。また、細胞分裂が多い所に影響が出やすい。造血臓器や生殖腺として成長が激しい子どもである。被曝線量で現れる障害が変わるが、高線量をいっぺんに被曝した場合、すぐに現れる急性障害と数年後現れるかも知れないし、現れないかもしれない晩発性障害がある。低線量の場合現れるとしたら晩発性障害で白内障やガンがある。事故の起こった原発原子炉付近やホットスポットと言われる部分的に高線量の場合以外は、ニュースを見るかぎり低線量域で急性障害はないが、後の晩発性障害で特にガンが問題視される。しかし低線量でも発生するとされる晩発性障害については確証がなく、高線量での発生障害

を基に推測した事らしい。その事については学者の間で議論が続いている。ちなみに、診療放射線技師である私は月に100マイクロSvくらい被曝する事がある。単純に計算するものではないが、単純に割って被災地で表示されている時間被曝量で表すと、0・139マイクロSv/hにあたる。状況が違うので完全比較出来ないが、目安とすればの値である。

知恵の結集を

世界の人々が、この原発事故をどの様に終息させるのか注目しているが、診療放射線技師としても、放射線を扱う最高レベルの人達がどの様に対策を取って行くのか興味がある。また、原発推進か反対かと言われれば、私個人としては危険性があるものは出来る限り使わない方が良く考える。原発はクリーンなエネルギーとコマーシャルしていたが、安全なエネルギーではなかった。知恵を振り絞って安全なエネルギーを開発して頂きたいものです。

放射線部 窪田 幸一

◆壁飾りシリーズ◆

西二階では、季節に応じ、壁飾りを作っています。

西二階詰め所前に展示していますので、是非、見に来て下さい。



いわむらさんちのアンコ



わたしの名前はアンコ。2歳の真っ黒けポメラニアン。小さい時電気コードを噛み切り、下顎半分火傷で失い、いつも斜め下にペロっと舌が出ちゃうが。

好きな物はリンゴ、散歩、若い兄ちゃん。嫌いな物は人参、雨の日の散歩。特技はブレイクダンスもどきのバックスピン、しっぽスピン。

東日本大震災で飼い主と離れ離れになった家畜やペットの話は人事ではなく悲しいちや。何の力にもなれんけど同じ仲間として応援しゅうき。がんばっぺー！

Uchinoko Jiman

うちの子まん



1



2



3

おかばやしさんちのニャンコ

シアだよ
かつお缶が
大好き！



ハッ



それはかつお缶!?

早く開けて
欲しいニャ〜



クシッ

バジルも
お願いしてニャ



もうお腹一杯
だニャー...

しまいさんちの
ダメルシアン?

ダッハッハー



No!

天才ダルメシアン



キリッ

メグです。
よろしくね!



むらいさんちのニャンニャンニャン



ミー 7才11ヶ月(雄)

・私の15歳の誕生日プレゼントに、我が家の猫1号としてやって来ました。今では全部で7匹。

性格 恐がり。物事に動じない。優しい。

ジジ 6才(雌)

・里親を探している聞いて、ミーの友達にともらってきました。

性格 誰もが「きれい」と言ってくれますが、すごく怒りっぽく、気に入らない事があるとすぐ手を出します。けど甘えん坊。



キキ 5才(雌)

・空腹と病気で動けなくなっている所を、母が見つけ、我が家の一員に。

性格 穏やかで優しい。猫同士がケンカを始めると飛んで行って止めようとする。

プウ 3才?(雌)

・道路で車にはねられ、動けなくなっている所を発見し、病院へ。2回以上の手術の末、歩けるように。7匹目の家族。動けないこの子に、野良猫仲間が寄り添っていたのは感動しました。



性格 楽道家。



Uchinoko Jiman

うちの子まん

モモ 3才?(雌)

・優しい方に助けられ、保護されている所から里親になりました。野良時代によっぽど恐い思いをしたのか、1つの部屋から出ようとせず、家族以外には姿も見せません。

性格 甘えん坊。



リリイ 2才11ヶ月(雄)

・雨の日の道路の真ん中にいた所を兄が見つけて我が家にくる。兄は最初、もぐらだと思っただしい。哺乳瓶でミルクを飲んで大きくなりました。

性格 明るく、優しく、好奇心旺盛。決して怒らない。

はな 9ヶ月(雄)

・私が先輩と海を見ている時に鳴いていたのを発見。そのまま家に連れて帰り、家族の一員に。ちなみに出会いは花街道。

性格 抱っこされるのが嫌い。けど甘えん坊。



薬剤部

私の元気の源は1歳の娘と過ごす時間！毎日親子一緒になって唄ったり踊ったりしています (^ ^)v

部署別紹介

勤め始めて1年3ヶ月、だいぶ業務にも慣れてきて、最近では仕事帰りに『ヨガ教室』へ通って心身共にリフレッシュさせています。好きなヨガのポーズは『コウノトリ』です(笑)

運動不足なので子ども達との犬の散歩が日課です。楽しみは毎日の晩酌なのですが、休肝日がないので不安です...



最近『日帰りバスツアー』にはまっています！先日は『てっぱん』の尾道に行き、ドラマのロケ地をあちこち観て来ました。(山崎 主任)

最近結婚しました(旧姓：金堂)普通の名字になりました(笑)今は料理を勉強中です。美味しいレシピがあれば教えてください☆

結婚6年目！まだまだお料理の勉強中です...『おいしいごはん』目指して頑張ります!!



図南病院の薬局は西館3階にあり、薬剤師5名、助手1名が勤務しています。毎日、入院患者様のお薬(内服・注射)の調剤や患者様のお部屋にお伺いして行う服薬指導、他にも患者様の持って来られるお薬を調べたり、医薬品の管理を行ったりと忙しい日々です。私達は、毎日患者様に安心してお薬を飲んで頂けるよう心掛けて頑張っています。何かお薬のことでありましたら、いつでもお気軽にお声をお掛け下さい。



部署別紹介



患者様をお待たせしないよう、又 生理検査は出来るだけ苦痛を少なく、しんどい思いをしなくてすむようにと気をつけて検査しています。

これからもスタッフ一同正確で迅速な検査を日々心掛けます、宜しくお願いいたします。

検査部紹介

検査部は臨床検査技師6名（勤続20年～36年）と久病院常勤臨床検査技師1名が勤務しています。

主となる勤務は図南病院ですが、月に3～4日間は久病院で勤務しています。

検査室が4箇所分散しているので、毎日一般検査、生理検査、生化学検査、血液検査等の担当を決め仕事をしています。

最近ではSPP・筋電図・ABPI等時間の掛かる検査が多くなっています。



部署別紹介

◆ ◆ ◆ 放射線部 ◆ ◆ ◆

放射線部を紹介します。放射線部は、部長である院長を筆頭にイケメン技師4名と紅一点の美人技師1名からなる機械だらけの部署です。放射線部は、東西に長い図南病院の西のはずれ1階に位置し、東5階に位置する緩和病棟へポータブル撮影に出かける時などは、もの凄く遠い旅になります。また、放射線部は太陽光が殆ど入らず薄暗い部屋ですが、去年部屋の照明を消費電力が少ないLED球に変えてエコ照明になったと喜んでいましたが、LED球は他の照明と比べて暗く感じるらしく、ますます薄暗い部署になりました。しかしやる事は熱く、写真のような事もしていますし、昔、患者様や職員に癒しをとの思いで、ハワイアン音楽を流し、アロハシャツで仕事をしました事がありましたが、叱られてやめました。

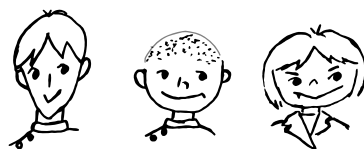
写真は、南海地震を想定した熱い訓練の様子です。南海地震が起きれば、津波が襲って来ると言われています。図南病院西のはずれ1階に位置する放射線部は浸水し、機能なくなります。人命のために、浮き輪を常備しようかと意見もありましたが、地震の度に浮き輪を膨らませるのもしんどい話でボツになりました。ライフジャケットは考えなかったのか…？

とにかく、日頃の備えと、どうぞ南海地震が起こらない事を日々祈るばかりです。



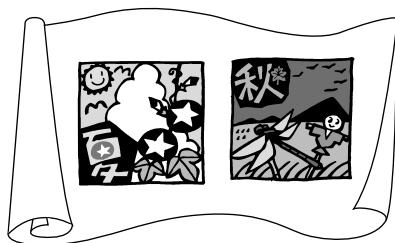
◆◆ 季節を感じて… ◆◆

— 作品紹介 —



リハビリテーション部 作業療法室

前号から『作業療法』で作製した患者様の作品等を紹介しています。前回は2月発刊ということで冬から春に関連する作品でしたので、今回は夏から秋頃にかけての作品にしました。そして一番下には旅行のパンフレットを載せています。前回「作業療法で利用する種目は様々です」とお伝えしました。このように、本や雑誌、新聞・広告等をみて過ごすことを提案させて頂くこともあります。皆様の中でも、実際食えることや行くことはできなくても、グルメや旅行の雑誌やテレビ番組をみることがお好きな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。単調にならざるをえない病院生活ですが、少しでもお部屋から出て、作業療法室でこのようなもので想いを馳せたりお話をしたりして、心地よい時間をお過ごし頂ければと願っています。



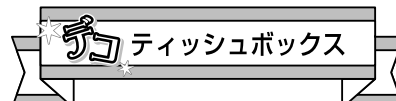
うまい！
私も修行を…



Let's Enjoy!



書道もいろいろな楽しみ方があります。
デコパーツは和紙で
手作りした**焼き芋**
です。
みえますか？



ふれあい広場

◆緩和ケア病棟の豆まき◆

二月三日の節分の日に、今年も恒例の豆まきが行われました。

赤鬼、青鬼に扮

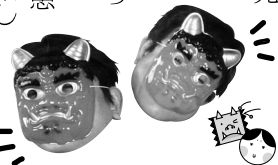
するのは、久明史&

晃生先生の兄弟によるコラボ

ボ鬼。二人は体型も似ているためかお面を付けると、全く見分けがつかなくなり

ました。鬼を見て大喜びされる患者様や、朝から豆まきを楽しみにされ、浣腸をする時間まで気にされるご高齢の女性の患者さま「鬼が来るというに、浣腸をしている時に鬼が来たら困るろう」と。鬼が来るのは夕方だからという説明を行い、日中の内に浣腸も無事に終える事ができたという申し送りも聞かれた事でした。他にも、御家族と共に飼いだ面会に来られていた病室では、鬼に向かって吠え掛かっていましたが、しばらくすると慣れてきて鬼の手を舐める姿も見られました。大好きな鬼だということが臭いで分かったのかもしれません。

何の変哲もない毎年恒例の行事ですが、緩和ケア病棟の患者様にとったら最後の行事になれる方が殆どです。一瞬一瞬を大切に生きていくこと。それをいつも患者様の笑顔から教えて貰って



いる気がします。

鬼は外、福は内。赤鬼さん、青鬼さん共に手を取り合って、これから患者様の笑顔が一つでも多く見られますよう尽力注いでいきたいと願う節分の日でした。

◆お花見◆介護病棟

四月十二日 昭和小学校の校庭南側歩道まで桜を見にに行ってきました。

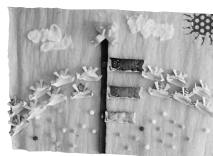
行くまでは「桜が進まん」という発言が多かったのですが外に出しきれいな桜をみると「桜がきれい」「外に出るの久しぶり」「来てよかった」などの声が。中には普段ベッド上だけの生活の方も居たので桜を見た時の表情などイキイキし、皆、喜びの笑顔でいっぱいになりました。

ちょっと残念だったのが、時期が遅かったのか葉桜になってしまった事で、来年は早く桜満開に合わせに行きたいですね！



◆お花見会◆緩和ケア病棟

四月二日に 近くの丸池公園に患者さま、ご家族 ボランティアの皆さんと



お花見に行ってきました。

寒いかなと心配しましたが、お天気で桜の花びらが眩しかったです。

桜は6〜7分咲き程でしたが 私達の目を惹きつけてくれました。患者様も「きれいなね」と言われ、病棟では見られない笑顔でした。

院外イベントでいつも感じることは自然の力のすごさです。風にあたり、桜を眺め、その会話を楽しむ事で元気が湧いてきます。

その風に乗せられ私たちの嗅覚を刺激してきたのは、バーベキューでした。システム部手作りの豚汁やお肉の香りに日ごろの食の細い患者様も「美味し いね」とデザートも食べていただく事ができました。

スタッフも病室から公園に飛び出して、いつもと違う空気を吸いながら青い空の下で美味しいものを食べながら、患者様と写真を撮ったり楽しいひと時を過ごしました。そう昨年は、日差しが強く日焼けをしたスタッフや患者様も居ましたが今年日は焼け止めをたっぷり塗って行きました。



◆七夕まつり◆緩和ケア病棟

七月八日緩和ケア病棟で七夕祭りが行われました。まずはじめに フルート演奏が行われ

ました。フルートから奏でられる音色はとても綺麗で心に響きました。心のこもった演奏に大きな拍手。ミニコンサートのような雰囲気七夕祭りが始まりました。

続いてピアノ演奏が始まり『懐かしい』『昔を思い出す』と、みんな楽しそうに歌ってました。

時代が変わっても音楽は変わらず、人の心に残り、懐かしい時代に連れて行ってくれる。音楽って素晴らしいなと感じました。

さて、次はみなさんおましかねの流しソーメンの始まりです。竹を流れるソーメンを上手く掴めず、どんどんザルに溜まったり、水が溢れたりと多少ハプニングはありましたが、無事流しソーメンが終わりました。テーブルにはソーメンの他にちらし寿司、たこ焼き、お菓子、アイスクリームなどごちそうがずらり。ミックスジュースやビールもあり、どのテーブルも笑顔でいっぱいでした。

あっとい間の時間でしたが、患者様や家族の方との交流の場となり、みんなが笑顔で過ごせ良かったです。みなさんの笑顔に囲まれ楽しい時間を共有することができ 私達にとっても貴重な1日となりました。



♥ I have a sweet tooth ♥

Sweetなお店を紹介します♥

栄養部

栄養士 溝渕



高須公園向かいにある**Saika**です。
 雰囲気は静かでゆっくりくつろぎながら、ケーキが頂けるようなお店です。
 毎日、5時からケーキを焼いているという事で、5～6種類がショーケースに並んでいてどれもとても美味しそうです。
 私の個人的なおススメは、かぼちゃのプリンとキャロットケーキです。
 無農薬で作られた野菜を使っているのので、安心してし、自然な甘さでとても美味しいので毎回頂いています。
 家の子供たちのおススメはショコラで、チョコレート好きにはたまらないらしいです。
 作ったばかりの時は、少しお酒の香りがして大人向けかなという印象ですが少し時間がたって、馴染んできたら子供たちとでも大丈夫なようで「ケーキ食べよう」と思うと必ず「Saikaのショコラ！」とリクエストしてきます。
 普段はテイクアウトが殆どですが、お店で食べることができるティールームもあって、お店の方とお話しながら友人とのんびりケーキを食べに行ったりもしています。
 席が6席しかないのので小さいお店ですが、コーヒーもフレーバーコーヒーなんかもあって時間を忘れてしまいます。
 季節の野菜や果物を使って作られているので、ぜひ1度おススメします！



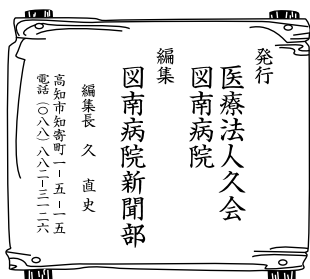
Saika



自然堂というギャラリーの中にある **はちみつ** です。
 ここのケーキの種類は9種類くらいあっておもにフルーツが主体のケーキが多いです。
 このお店の私のおススメは、杏仁豆腐です。
 苦手な方も多いようですが、こちらのお店の杏仁はなめらかでフルフルな感じでフルーツたっぷりの物です。
 お店で頂く時は、何よりもイノダコーヒーとのセットをおススメします。
 コーヒーも好きで、自分でも豆を買っているのですが、京都の有名店のコーヒーが高知でも味わえる数少ないお店です。
 こちらのお店もとても落ち着いた静かなお店なので、1人で行くの良いですし友人と行くのも楽しめる感じですね。季節に応じてケーキの仕込みも違い、いつも同じものがないし、夕方にはほとんど売り切れてしまうので、私は「期間限定」な感じがしていて、お目当てが食べられたら幸せな気持ちになります。
 行かれる際はお早めに♪



はちみつ



♥なかなか良さを伝えるのは難しいですが、2店ともケーキのおいしさは、紹介した方みんな納得でリピーターが増えていて私も嬉しくなるので正直、体重も気になる所ですから控えめにしています。でも、月に1度くらいは行きたいですね。
 良かったら、ぜひお店でケーキを食べてみて下さい♥

