

じんだい

第27号

2012.1.20

発行：医療法人社団 欣助会 吉祥寺病院

調布市深大寺北町4-17-1 ☎042-482-9151
URL www.kichijoji-hospital.com



基本理念

患者様やご家族の側に立った医療
患者様の社会復帰を目指す医療
全職員相互の力を発揮できる医療



深大寺 正月の風景

contents

新年のご挨拶 院長	1
新年のご挨拶 事務長	3
新年のご挨拶 看護部長	4
ケアの現場から（地域生活支援室）	5
職場紹介（B1病棟）	6
新人コーナー	8
薬のお話	9
表彰等のお知らせ	
・平成23年 文化功労者に小木貞孝先生が選出されました	10
・東京都精神科病院協会より永年勤続優良職員への表彰	10
・吉祥寺病院自衛消防隊 調布消防署より表彰	10
東八道路	11
当院のおすすめメニュー	12
外来担当表／当院略図／編集後記	13

平成24年 明けましておめでとうございます

院長 塚本 一



昨年は東日本大震災により東北地方太平洋側の各県は多大な被害が出るという大変な一年でした。3月11日の地震当日、私は病院にいましたが、初めて経験する長く大きな揺れで、まるで船に乗っているような気分になりました。すぐに各病棟を廻ったのですが、患者さんは落ち着いており職員も適切に対応して建物などにも大きな被害はなく一安心したところ、計画停電が始まり、その対応に院内全体が右往左往しました。

計画停電に入ると、その時間帯は全く電気が使えず、病棟の電気・エレベーター・厨房のファンなどが全て停止するため、食事の準備・配膳・下膳の計画から夜間停電時の病棟の対応など対策のため臨時の病院会議を何回も開き全職員に協力してもらいました。病院には自家発電装置が設置してありますが、最低限度の電源しか確保できない上に自家発電をまわす為の軽油が入手困難となり、思っていたようにはなりませんでした。計画停電は結局全部で3回ありましたが、職員の努力によりどうか支障なく病棟運営を続けることができ感謝しています。

3月18日の深夜には福島県にある四倉病院の院長から「震災後物資の不足・断水などで苦しみながらどうにか病院を運営してきたが、原子力発電所の放射能漏れの影響でこれ以上病棟運営が続けられないので助けてほしい」との電話連絡が入りました。翌日副院長を中心として受け入れ体制についての話し合いがもたれ、3月20日夕方には四倉病院から9名の患者さん(男性4名、女性5名)を受け入れることができました。日曜日の夕方からの受け入れでした

が、名誉院長、副院長、医局の先生方また担当病棟の師長や看護部長、事務長も皆出勤してくれ被災者を温かく迎え入れ、すぐに入浴していただくことができました。約2か月間当院での入院治療を続け5月25日には無事四倉病院へお帰りいただくことができたのは本当に良かったと思います。

計画停電以外にも被災地で生産されていた医薬品が供給されなくなり他剤へ切り替えざるを得ない事態が起こったり、夏の暑い時期に電力を節約せざるを得ず患者さんにもご迷惑をおかけし、また職員にも多大な負担をかけてしまいました。いろいろ大変な場面に遭遇する機会の多い一年でしたが、職員が一致協力して困難を乗り越えた一年でもありました。今年は6年ぶりの診療報酬・介護報酬同時改定の年です。

昨年の初めは現在進行している医療崩壊を喰いとめるには診療報酬を上げる必要があるというムードでした。それが一変して診療報酬削減という雰囲気変わったのは、医師会がTPP(環太平洋経済連携協定)に反対したためそれに反応した財務省が“それならば診療報酬を削減する”と言い出したためと聞いています。

医師会がTPPに反対したのは、アメリカが以前から日本の医療業界の開放を要求しており、混合診療、株式会社(営利企業)の医療業界への参入を強く訴えているからです。

皆様もご存知のようにアメリカの医療は市場原理に基づいて行われており、世界的にみても営利企業中心の医療展開をしているという特異

な世界です。「シッコ」というマイケルムーア監督の映画をご覧になれば理解していただけると思いますが、アメリカの医療はお金持ちは最高の医療を受けられるが貧乏人は最低限の医療も受けられない場合が多いという極端な世界です。これは世界のスタンダードではなく、ヨーロッパ諸国はずっと日本に近い医療を行っています。医師会は日本では市場原理主義の医療は合わず、国民全体で支え合う医療の方が日本に合っていると訴えたのです。財務省はTPPに正面から反対した医師会が気に入らず、診療報酬削減という態度になったようです。

今後どのように進展してゆくか良くわかりませんが、あまり明るい展望はなさそうです。

吉祥寺病院の昨年1年を振り返りますと、昨年4月に大きく組織変更をしました。今まで入院治療に力点を置いて運営していましたが、今後は入院医療はもちろんのこと在宅で生活されている患者さんの支援にもより多くの力を注ぐと思っての変更です。

当院は今までも訪問看護、デイケア、ナイトケア、家族支援など在宅生活への支援にも力を入れてきましたが、今後はもっと組織として対応できるようにしようと思っています。

社会療法部を発展的に解消し、新しく地域生活支援部を設置しました。地域生活支援部には在宅支援室を新設し、地域移行推進室、訪問看護、デイケア、ナイトケアなどを再配置して、今後組織的に患者さんの在宅生活を支えていこうと考えています。また昨年11月15日から17日まで医療機能評価の訪問審査を受けました。当院が医療機能評価を初めて受審したのは平成13年10月であり、都内の精神科病院では3番目の受審病院でした。医療機能評価の受審も3回目となるため、準備作業は以前と比べ少し楽になった気がします。それだけ当院の医療の質が向上していると自負しております。

2009年から始めたやりがいプロジェクトは粛々と進行しています。

やりがいプロジェクト：

経営目標を立て職員が働き甲斐をもって仕事ができ、日本一の統合失調症に強い専門病院を目指すプロジェクト

今年もより良い病院を目指して頑張りたいと思いますので宜しくお願いいたします。

明るい未来のために

事務長 大須賀 忠雄

新年明けましておめでとうございます。

昨年を振り返ってみるとなんとといっても、3月11日14時46分に発生した東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）が思い出されます。

「あっ地震だ」と感じてからだんだん揺れが大きくなり、窓を見るとブラインドが激しく左右に動き、外では電線が、木々が、建物が…このままでは倒壊するのではないか、という思いが脳裏をよぎり、ものすごく恐怖を感じました。幸い病院内や施設内に大きな被害はありませんでしたが、その後は津波による被害、福島原発事故と目を覆うような映像が毎日流れ、いたたまれない気持ちになったのは私だけではなかったと思います。

地震、原発事故の影響での交通網の乱れ、計画停電、四倉病院からの患者さんの受け入れ等が続きましたが、職員全体が力を合わせたことにより難局を乗り越えてきたのではないかと思います。しかし、今後マグニチュード9クラスの地震が発生する可能性が高まっている、といわれています。当院でも大災害に対するマニュアル作成が急務となっています。職員皆さまの力を借りながら早急に策定していきたいと思っています。

そして4月の組織変更、11月の病院機能評価更新が当院にとって大きな出来事でした。特に機能評価更新に向けた動きでは、時間に追われ、短時間で訪問審査日を迎えた感は否めません。しかし、職員の皆さまの協力があったからこそ、また、いままで吉祥寺病院として蓄積してきたものがあったからこそ、短時間でその日

を迎え、無事終わることができたと思っています。

今年4月に診療報酬、介護報酬の同時改定が予定されています。社会保障にむける財源がないことやTPPの影響等が予想され、厳しい状況に変わりはないと思われます。そのような中で、生き残りをかけ、短・中・長期計画を考えていかなければなりません。一人ひとりのもつ力を組織として集約していく必要があります。現在進めている「やいがいプロジェクト」をもう一度見つめ直し、自分のこととして推進していきましょう。

ところで、毎年「今年の漢字」が、その年の日本や世界の世相をあらわした漢字一字として12月に入ると発表されています。昨年は「絆」でした。東日本大震災や国内外で発生した自然災害やサッカー女子ワールドカップで優勝したなでしこジャパンの姿などに感動し、多くの日本人が絆の大切さを改めて感じた一年でした。この風習は1995年に始まり「震」が選ばれています。阪神・淡路大震災のあった年です。「食」→「倒」→「毒」→「末」→「金」→「戦」→「帰」→「虎」→「災」→「愛」→「命」→「偽」→「変」→「新」→「暑」と続きました。確かにその年その年の世相を表していると感じます。

過去を振り返り、新たな未来を見つめてみてはいかがですか。



新年のご挨拶

看護部長 伊藤 久代

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

2011年の世相を表す「今年の漢字」に選ばれたのは『絆』でした。東日本大震災や台風による大雨被害など大規模な災害の経験から家族や仲間など身近でかけがえのない人との「絆」や人と人とのつながりを強く意識した1年であったといえるかと思えます。当院でも震災9日後から約2ヶ月間、福島の上倉病院から9名の患者さんを受け入れました。ライフラインが寸断され、支援物資もほとんど届かない厳しい状況の中で数日間を過ごされての転院でした。受け入れ当日は休日でしたが、受け入れ病棟のはからいで入浴や着替えの準備をし、ゆっくり休んでいただきました。被災についての辛い思いはあったと思いますが、9名の方全員が病状も安定して過ごされ、無事上倉病院へお帰りいただくことができ良かったと思っています。帰られる日は職員、患者様達もバスまで見送りました。小さなつながりかもしれませんが、受け入れを通じて、被災された病院や病院職員、患者様方の思いを共有も出来、少しのお役に立てたのかなと思っています。

2011年の当院での大きな出来事の一つは機能評価の受審でした。過去2回の受審で基本的な病院機能は整備できていますが、受審前準備として、Ver 6で新たに評価に加わった項目や内容についての整備や、マニュアルの内容などの現状との整合性の再チェックなどが必要でした。看護部ではマニュアル等は整備されていますが、それを活用しながら内容を現状に即したもののへの随時改定ができていない、実際に業務

として運営していることが成文化されていないなどが課題であると考えていました。2年前からVer 6の受審も視野に入れながら、年度目標に倫理研修や倫理事例の検討、患者参加型の看護計画などを挙げて日常的に取り組むこと、師長主任の勉強会での院内暴力事例の検討と暴力対処マニュアルの作成、師長勉強会での看護提供システム（看護方式や看護体制など）の成文化、看護手順や業務マニュアルの活用と見直しなどを取り組んできました。実際に受審の準備がはじまると日常的にシステムとしてできていると思ったことが定着していないことがあり、最終段階でバタバタする場面もありましたが概ね出来ていたのではないかと考えています。病院機能評価受審の目的は病院の質の改善です。この受審で病院としてまた看護部としての課題も明確になってきました。受審準備のプロセス、結果を踏まえて、質の維持と改善にさらに取り組んでいかなければなりません。受審後の師長、主任の会議である師長が「日常的にやるべきことを確実にやっていく、その積み重ねが大事であることがこの受審でよく分かりました」といった言葉がとても印象的でした。医療機能が維持、改善されていくためにはやるべきことを明確にして、継続的な活動にしていくことが大事であるとあらためて感じました。受審結果が来るのは2月頃の予定ですが、今年一年を次の受審に繋がる1年として頑張っていきたいと思っています。



ケアの現場から

～地域生活支援室～

地域生活支援室 主任看護師 高石 由佳

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈りします。

地域生活支援部が立ち上がってもうすぐ1年…業務の見直しはまだまだ現在進行形ですが、疑問に感じたことを話し合い、一進一退を繰り返しながら少しずつ形になってきたように思います。そんな地域生活支援を振り返ってみたいと思います。

つい先日、スタッフにこんな事を聞いてみました。

『地域生活支援ってなんだろう？』

スタッフはそれぞれ想いを語りました。「ゴミ出し支援もするし、生活そのまんまの支援だよね～」、「私たちは普通に簡単に生活しているけど、疾患によって生活しづらくなる。それを支えなきゃと思う」、「生活するための環境を整えるってことかなあ」、「生活の安定とか維持させるとかそういうことかなあ」、「一市民として生活する方を応援する」「その人らしい生活ができるように支援する」。次から次へと熱～い気持ちを語ってくれました。

スタッフの言葉の通り、ゴミの分別がうまく出来ない方へは朝早くからお宅へ伺い、ゴミの

回収に間に合うようにという支援も行いました。布団を敷くスペース以外はゴミの山（一般的に言われている『ゴミ屋敷』）を何とか生活できる環境にするため、ホウキに雑巾、マスクに手袋をもって埃にまみれながら清掃もしました。布団が必要、収納棚が必要となれば一緒に購入し、重いものを運んだり、棚の組み立ても行いました。料理が苦手な方へは食材の調達を一緒に行い、料理方法を伝授！？したりしました。出来るだけ簡単に野菜を摂るために、普段自分たちが工夫していることに管理栄養士のアドバイスを練り込んだりしてお伝えしています。ご家族の相談にものりました。時には近隣の方のご理解を得るために挨拶に伺ったりもしました。

こういった感じで昨年は駆け足で過ぎたように感じます。今年はまだ少しのんびり…なんてそんなことは到底できませんが、駆け足しつつも途中で立ち止まって考え、また再び駆け出す本年にしていきたいと思います。駆け足する私たちを見かけたら「一呼吸おいてね」と声をかけていただけたら嬉しいです。

職場紹介 第8回

B1 病棟の紹介

B1 病棟主任 山本 節子

当病棟は慢性期の準開放病棟で、患者総数 60 名の男女混合病棟です。

平均年齢 62 才で高齢者の割合が多くなってきています。ちなみに職員の平均年齢は 57 才です。

病棟の特徴としては、退院促進に力を入れていることです。作業所に通所しながら、グループホームやアパートへの退院をめざしている方や、介護保険を利用し老人施設への入所を待っている方もいます。

今年の長期入院患者の病棟からの退院は 6 名です。現在すでにグループホームへの退院の予定が 3 名、アパートへの退院予定が 1 名で、退院準備を開始しています。

退院後 3 ヶ月間は病棟から訪問看護に出向い

ています。その中でよく聞かれる言葉は、「さみしい」「休みの日、何をしたいかわからない」ということです。

また、お金の不安から食事をぬく、不安から下肢痛など身体症状を訴える、身体症状の出現から精神症状も不安定になるなど、様々な事がおこります。

本人から「来て欲しい」と電話があれば臨時で訪問したり、臨時でこちらから様子を見に訪問しています。また病棟にいつでも遊びにきてくださいと伝え、顔を見せてもらうようにしています。

退院後 3 ヶ月ごろより、慣れてきた様子になり、半年から 1 年経つと「グループホーム（アパート）の方がいい」という言葉が聞かれます。

私たち職員は、本人と関係者職員でカンファ



レンズを重ね、退院の準備をすすめ可能な限りの支援をしているつもりです。しかし、退院後の新しい生活に慣れるためには「時間」が必要なのだと実感しています。

患者さんの生活が軌道にのるまで、3ヶ月間は手助けしたいと考えます。

その他、病棟での取り組みとして、嚥下体操と転倒予防体操を行っています。

嚥下体操は毎日11:30からホールで、やりたい人が参加します。体操メニューには舌の運動、声を出す、首や上肢の屈伸などがあります。最初は職員の声かけで行っていましたが、現在は患者さんが自発的に進めており職員はサポートにまわっています。

転倒予防体操は入浴日以外の日15:25からホールで行います。体操メニューはつま先をあげる、かかとを下げるなど足関節の運動や足踏みなどを椅子に座ったままで行います。そのあと、歌集を見ながらみんなで童謡や演歌を歌います。転倒が多い患者さんには声かけをし、あとは自由参加となっています。中には、歌うことが楽しみでの参加?の方もいるようです。

最近では合併症を併発する患者さんが増えています。検査時に重い疾患が見つかり、重症化し

たケース。また、一度回復しても再発、悪化したケースもありました。患者さんは訴えが少なく、急性増悪していく可能性が高いので異常を早期に発見できるように日々の観察が重要です。また、治療の選択肢がない段階で、どのような予後を迎えられるのか、迎えるべきなのかについても考えさせられます。

このように、精神症状の変化は少ないですが、高齢者の多い病棟であり、ADLが低下しているため、ひげそりや爪切りなど日々のケアも必要で職員は病棟中を駆け回っています。

B1病棟での仕事について職員にインタビューしてみました。「1日があっという間」「楽しい」「働きやすい」「和気あいあいだね」という声が聞かれます。宴会部長の元気なAさん、話の9割が冗談のBさん、上品でお茶目なマダム?のCさん、など個性的な顔ぶれが揃っています。明るく包容力のある師長をはじめ、大先輩の方々からパワーをもらいながら、新人も中堅も看護助手さんも日々奮闘しています。

文章では十分に伝えきれませんが機能評価受審でB1病棟はとてもきれいになりました。是非みなさん、一度いらしてください。

新人コーナー

吉祥寺病院に入職して

A3 病棟看護師 TT

吉祥寺病院に入職して8ヶ月が経ちました。まず初めになぜ精神科を選んだのか？その経緯をお話したいと思います。私は以前勤めていた病院で1年ほど精神科へ携る機会をいただきました。実は最初精神科に行く事になった時はとてもイヤだと思っていました。だが実際仕事してみると想像を絶する楽しさがありました。それまではなかなか患者さんと話しをする余裕もなく、業務ばかり優先になっていたので『自分のやりたい看護って何だ？』と日々自問自答していました。しかし精神科で働いてからは、患者さんと時間を共有し、患者さんの目線になって見ること・感じること・考えること、そして患者さんを想うこと。

看護師には目に見える看護と、目には見えないが確実に存在する心の看護があります。自分が描いていた看護が精神科にありました。それから精神科看護をしっかりと学んでみたい、心の看護を十分に出来るよう自分自身の心の豊かさも積み重ねていきたい。という思いが強くなり転職を決意しました。

吉祥寺病院を選ぶ事になったきっかけは、ホームページを見た時でした。『外観の写真OK！中もキレイ！とにか

く1回見学に行ってみよう！』と見学に行きました。中はキレイだしスタッフの皆さんも優しくそうで好印象でした。見学時、部長から「当院は統合失調症で日本一を目指していて、院長をはじめ他のスタッフ全員で日本一にしようとしている」という話を聞きました。その他にも色々とお話を聞いたのですが、日本一を目指しているという話を聞いた瞬間に心を鷲掴みにされました。『日本一かすぞいな…自分も日本一の病院で働きたい！もう吉祥寺以外ない!!!』という事で入職を決めました。長々と経緯を書かせてもらいましたが、最後にこの病院で働き始めて感じたことを少し書きます。まず師長をはじめスタッフの皆さんとても優しいです！！患者さんの対応をしながら「これでいいのか？」と不安になる事も多々ありますが、先輩スタッフのご指導のおかげで、一つ一つ問題を解決しながら毎日楽しく仕事が出来ています。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。



吉祥寺病院に入職して

B3 病棟看護師 TN

吉祥寺病院に入職して6ヶ月が経ちました。私は精神科である吉祥寺病院に入職させていただきましたが、まずその経緯から話したいと思います。私が精神科を選んだ理由は、「患者様とたくさん話したい、ふれあいたい」という人との関わりについて興味を惹かれたことにありました。吉祥寺病院へ病院見学に行った際、気軽に声を掛けてくださる職員の多さに驚き、業務に追われているというよりも親身になって患者様と関わっている職員の姿を見てこの病院なら自分の想像していた精神看護が学べる。と思い入職を決めました。入職してからというもの患者様との関わりや先輩方の丁寧な指導のもとで、毎日が苦ではなく楽しく、あっという間の6ヶ月が経ったような気がします。この6ヶ月、自分が一番心がけてきたことがあります。それは「笑顔」です。精神に病を持つ患者様と関わるうえで、職員の表情や態度、口調など全ての対応を患者様はよく見ている

ことを職員から教わり、新卒の自分に一番できることが「笑顔」でした。自分の表情が暗い時は患者様から「なんかあった？顔が怖いよ。」と声をかけていただくこともあり、患者様を支える立場にある自分が逆に患者様に気を使わせてしまっていることもありました。今では職場の雰囲気にも慣れてきて、ほどよい緊張感のもとで患者様とも関わる事ができ、「あなたはいつも元気ね。」と自分の「笑顔」を患者様の「笑顔」に変えることができました。まだまだ経験していないことや失敗などで迷惑をおかけする未熟者ではありますが、患者様の立場に立ち看護師としての自覚を持った明るく元気な看護師になれるようがんばりますので、今後とも宜しくお願ひします。



薬のお話 第2回

インフルエンザの予防について

薬剤科科长 山田 紀雄

今回は、インフルエンザについてお話をさせていただきます。

初めにインフルエンザウイルスについて説明をさせていただきます。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型があります。

Aソ連型とかA香港型とか言われているAが3つの型の内のAにあたります。毎年「流行」を起こすのは、A型とB型で中でも大流行を起こすのはA型です。

A型ウイルスは、更に「亜型」と呼ばれる幾つかの種類がありウイルスの表面にあるヘマグルニチン (HA)、ノイラミニダーゼ (NA) という2種類トゲで分けられています。HAは、他の細胞にくっつく接着剤、NAは他の細胞で増殖した後細胞から飛び出す為のハサミと考えて下さい。

A型インフルエンザウイルスを表す時には、このHAとNAの組み合わせで表現します。

次に、ワクチンについて説明します。人間の体にはウイルスに感染するとそのウイルスを排除する働きを持った物質（抗体）を作り次に同じウイルスが入ってきても感染しにくくなる「免疫」という働きがあります。この働きを利用するのがワクチン接種です。インフルエンザワクチンを接種してから抗体が出来て予防効果が発現する為にはおよそ2週間かかると言われています。

インフルエンザワクチンを接種すればインフ

ルエンザにかからないと言う分けでは有りません。インフルエンザにかかっても症状が軽くすむと思ったほうが無難です。

インフルエンザは、38度以上の発熱が特徴と思われていますが診断用の迅速キットの普及で発熱が無くてもインフルエンザウイルスに感染している場合がかなり有る事が分かってきました。

熱が出ない割合は成人で2割、高齢者で5割とも言われています。この様な人は知らないうちに他人を感染させたり、本人が合併症を引き起こす可能性が有ります。

インフルエンザの予防には、まず手洗いが一番大切です。指と指の間、手の甲や爪の間などけっこう洗い残しが有ります。正しい手の洗い方を身につけて下さい。

また、インフルエンザの予防にもうがいが大切です。予防であれば水道水だけで十分です。外出先から帰宅したら必ず手洗いとうがいをし、今シーズンを乗り切ってください。

蛇足ですが、歯磨きがインフルエンザの発症を減らすという報告が有ります。口腔ケアをしていないと口の中にいる菌が出す酵素が、ウイルスから粘膜を守る人の喉にあるタンパクを分解してしまい口の中が汚れているとウイルスが付きやすくなると言われてしています。

お口のお手入れもお忘れなく。

表彰等のお知らせ

平成23年 文化功労者に小木貞孝先生が選出されました。

長年にわたり、精神医学に立脚した優れた長短編小説や文芸評論などの作品を発表し、現代文学に新生面を開くとともに、関係団体の要職を務めたことにより、平成23年文化功労者として、医局の小木貞孝先生（筆名 加賀乙彦）が選出されました。



病院忘年会で挨拶される小木先生

東京都精神科病院協会より永年勤続優良職員への表彰

平成23年11月9日（水）京王プラザ新宿において、東京都精神科病院協会より、永年勤続優良職員としてB2病棟精神保健福祉士の関谷薫さんとA2病棟看護助手の仲岡研一さんが表彰されました。



吉祥寺病院自衛消防隊 調布消防署より表彰

平成23年11月10日（木）調布市文化会館にて調布消防署主催による、火災予防業務に功労があった方や団体に対する表彰式が行われ、当院は自衛消防隊業務の適切さに対して、調布消防署予防部長表彰を受けました。





毎年のことですが、この一年が平穩であることを願いながら新春を迎えました。昨年は、三月に東日本大震災で、経験したことのない混乱した状況を見ました。その後の台風による各地の被害もあわせて、改めて自然の力の大きさを知った年でありました。併せて、原子力発電所の被害とその後処理の過程に、科学技術への不信と不安を感じました。また、ヨーロッパでの経済破綻の連鎖、中東・北アフリカの長期独裁国家の政権の崩壊と、政治・経済の上にも大きな流れを感じさせる出来事がありました。▼わが国には古来、自然を畏れ敬うと共に、自然を受け容れ

共に暮らすという風習がありました。その中に先人からの言い伝えという経験の伝承で自然災害からの回避をしてきました。土木建築発展への過信か、都市開発を急ぎすぎてか、自然の力への配慮の欠如があったのではないか。想定を超える津波の跡を見ながらこのように考えました。▼原子力発電の効力は大きなものであるが、そのリスクもまた心配されてきました。それにもかかわらず報道で、こんなにも数多くの原子力発電所があったことを知り驚きました。この施設の設置された自治体への補助金によるものか、道路の完備等には眼を見張るものがあります。しかし、こうした地震や津波等の災害への対策、災害にあったときの処置の技術が確立されているのだろうかとの疑問を持ちました。▼ヨーロッパでの経済の破綻は、かの国の問題としてだけでなく、わが国も含め

た世界的な規模で、経済に対する見直しの必要をひしひしと感じさせられるものでありました。また、電子機器への「小さいつばやき」が、中東のいくつかの国の長期独裁国の政権を崩壊させました。▼以前から、いろいろなところで、「変革の時代」「不透明な時代」という言葉を聞いてきましたが、着実にどこかで、何かが変わってきていると思うのです。そんなことを考えていた昨年の暮、一冊の本を借りて読みました。それは『評価経済社会 ぼくらは世界の変わり目に立ち会っている』という本です。「従来の価値観が変化している。その変化の中心に私たちが幸せに出来ない科学と経済への信頼の喪失があることがわかる。」との文を、うなずきながら読みました。興味のある方はご覧になってみてください。

(游衍子)

〈当院のおすすめメニュー〉

かき味噌鍋



～1人分栄養成分～
 エネルギー 154kcal
 塩分 0.7g

☆かきはノロウイルスによる食中毒をおこしやすい食品です。生食用を使用された場合でも十分な加熱を行ってください。

材料（1人分）

*かき	100g	味噌	20g
*焼き豆腐	70g	砂糖	2g
*葱	20cm	醤油	2g
*春菊	20g		
*人参	30g		
*白菜	60g		

●作り方●

- ①かきをザルにあけ軽く塩を振り、振って流水で洗い流す。
- ②長葱は2cm程の斜め切り、人参は短冊、白菜はざく切りに切り、豆腐、春菊は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水と味噌以外の調味料、人参を入れ煮立たせる。
- ④③が煮立ったら、かき、葱、味噌を入れかきにしっかりと火が通るまで煮る。
- ⑤最後に白菜、春菊、焼き豆腐を加えさっと火を通す。

●栄養一口メモ●

かきは、鉄・銅・亜鉛・マンガン等のミネラルを豊富に含む大変栄養価の高い食品です。

グリコーゲン、アミノ酸、カルシウム、タウリンなど必要な栄養素をバランス良くたっぷり含んでいるので「海のミルク」などと呼ばれたりします。かきに含まれるタウリンにはコレステロールを減少させたり、血圧上昇を抑えるための働きがあるとされています。

さらに亜鉛にはたんぱく質の合成や皮膚や骨の新陳代謝を促したり、正しい味覚を司る味蕾機能の働きを高めてくれる働きもあるため、最近話題となっている“味覚障害”の予防にも効果が期待できます。

一般にビタミンCは鉄の吸収を良くする働きがあります。かきにレモンやスタチをかけるのは理にかなった食べ方なのです。このお料理でも白菜や春菊と一緒に食べることで生理作用の効果も増します。

外 来 担 当 表

	月	火	水	木	金	土
新患 ()は担当週	岡田(第1・3・5週) 渡辺(第2・4週)	森	市川(第1・3・5週) 山室(第2・4週)	田澤	西岡(第1・3・5週) 土井(第2・4週)	袖山(第1週) 佐藤(第2・3・4・5週)
外来管理医師	田澤	山室	岡田	西岡	佐藤	森
	森	田澤	渡辺	岡田	市川	土井
診察室(1)	原藤	院長	原藤	小木	原藤 / 金井	原藤 / 水落
診察室(2)	渡辺 / 岡田	市川	渡辺	市川	市川	亀山
診察室(3)	田澤	西岡	西岡	田澤	西岡	西岡
診察室(4)	森	森	市川	土井	森	森
診察室(5)	袖山 / 市川	山室	山室	山室	袖山	山室
診察室(6)	土井	土井	岡田 / 長谷川	佐藤	岡田	佐藤 / 袖山



— 受付時間 —

月 - 土

午前 9時00分 ~ 11時

午後 1時 ~ 3時

— —

〈編集後記〉

お読みになられる頃には、寒さが肌をさす季節となっているのでしょうか。寒さのおりからお風邪をめしませぬよう、お気を付けてください。また、今回の発行にあたり協力していただいた皆様、お忙しい中ありがとうございました。(K.U)

新年あけましておめでとうございます。今年も充実した内容の“じんだい”をお届け出来るよう努力していきます。本年もよろしくお願ひします。(S.H)