

がじまる

2013

5

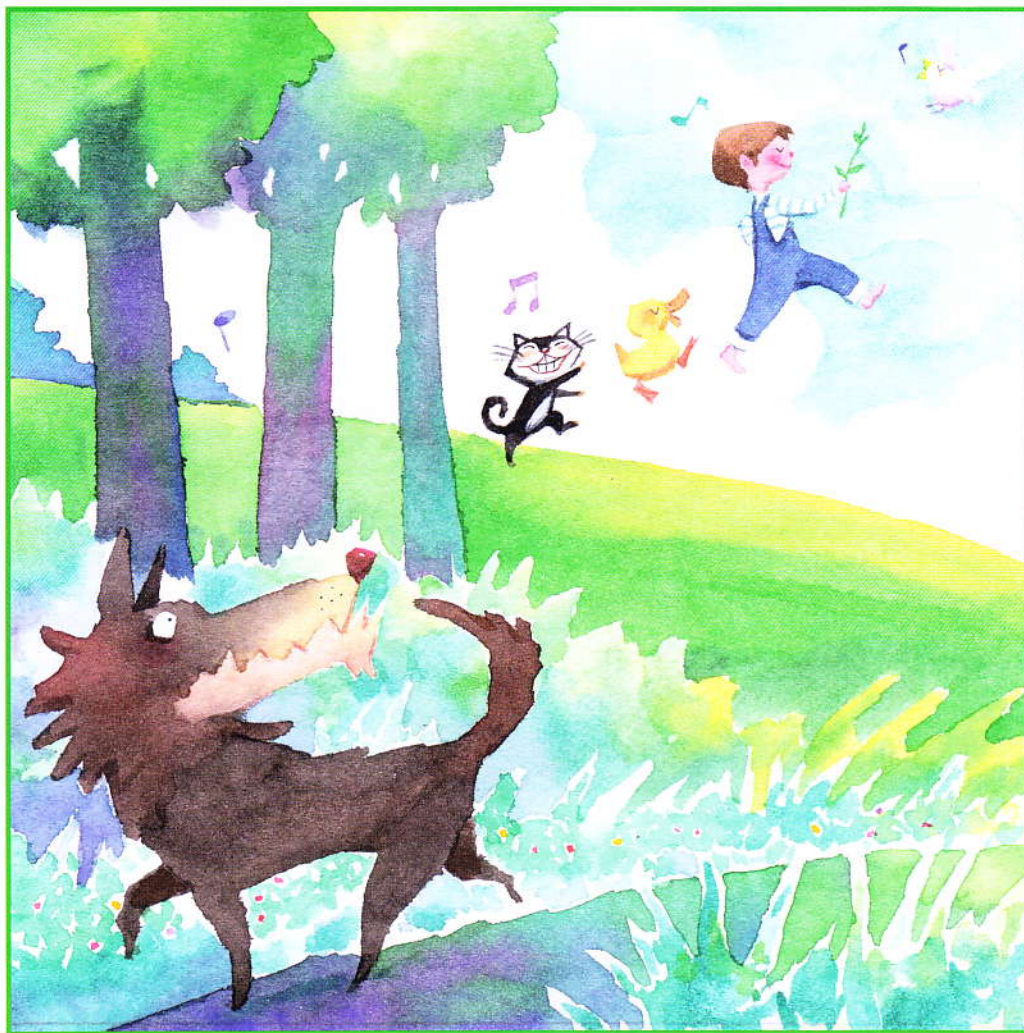
MAY

今月の特集

胃がん

ヘルス・アップ・ノート

紫外線対策



プロコフィエフ作曲…子供のための交響的物語『ピーターと狼』

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595

ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1215
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055
よみたんクリニック ☎(098)958-5775
グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

平成25年度 中部徳洲会病院 入社式

平成25年4月1日に平成25年度の入社式を行いました。本年度は医師や看護師、コメディカル、事務職と総勢97名が新たに仲間入り致しました。

入社式では、安富祖久明副理事をはじめ伊波潔院長の祝辞・新入職者の辞令交付を行った後、新入職97名の代表として挨拶した研修医と看護師、薬剤師の3名は、社

会人として医療人として何よりも中部徳洲会病院の一員としてのこれからの抱負や決意を力強く表明しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持ち、何事にも果敢に挑戦して頂きたいと思います。「全力投球」で共に頑張りましょう！



副理事長 安富祖久明



院長 伊波潔



新研修医 原田真梨子



看護師 安慶名直人



薬剤師 石井英之



辞令交付



辞令交付



入社式風景



新研修医8名



新入職 97名

「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域医療のために医療人としてこれから頑張っていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。



植田 大貴

金沢大学卒

はじめまして、金沢大学医学部出身の植田大貴と申します。これから二年間中部徳洲会病院にて研修させていただきますので宜しくお願いします。こちらの病院に見学に来たきっかけは、たまたま友達が薬剤師として働いており軽い気持ちからでした。とっても忙しい病院と聞いており厳しそうだなと思い見学をしたのですが、思っているよりもさらに多忙そうな病院でした。研修医は毎日のような当直に終われ、とても眠たそうにしていますが、そのように忙しい中でも楽しそうに充実した顔をしていたのがとても印象に残り、それがここに決めた理由です。

学生時代は決してまじめにやってきた訳ではないですが、適当な医者にはなりたくない。そのような気持ちを満たし、自分がどこまで出来るのか挑戦できる環境の整った病院だと思いました。懇親会においても院長よりとても熱



岡本 幸太

三重大学卒

皆様初めまして、4月から中部徳洲会病院で初期研修医として入職致しました岡本幸太と申します。私は奈良県出身で三重大学を卒業してこの中部徳洲会でお世話になります。

なぜ中部徳洲会病院なのか、なぜ沖縄の医療に興味を持ったのかと言いますと、母親が沖縄出身であるという単純なもので沖縄の医療体制や研修制度を知っていたからというわけではありませんでした。もちろん当時は他の地域にも興味がありましたが、むしろそっちの方が大きかったと思います。そんな私が沖縄に惹かれていった最も大きな理由は、沖縄県の救急車のファーストコールでの受け入れ率が9割以上というのを知ったからです。三重大学出身なので、どうしても三重県との比較になってしまうのですが、実習中に救急車を断るのを見て、ベッドがない、人がいな



河北 一誠

北海道大学卒

はじめまして。4月より中部徳洲会病院にて研修させていただきます、河北 一誠（かわきた いっせい）と申します。大阪府出身で、北海道大学を卒業しました。中・高・大学とハンドボール部であったため、ハンドボールの聖地、沖縄に来ることができ心が高揚しております。しかしながら、まだ雪の積もる極寒の北海道を離れ、突如として半袖・サンダルの沖縄に来てしまったためか、体の方はまだまだ順応できないようです。

医師として働く上で、初期研修に関してはとにかくハードな病院で目一杯頑張りたい、忙しさのハードルを高めたいと考えていました。そこで地域を問わず、自分の理想に合う病院を探して全国を転々としていたところ、最も遠く離れたこの沖縄の地で、幸運にも中部徳洲会病院に巡り合うこ



栗原 信吾

山形大学卒

山形大学出身の栗原信吾と申します。宜しくお願いします。

私が中部徳洲会病院での研修を決めた理由はおそらく他の同期と同じで、研修でのアグレッシブさを求めたためです。昨年見学した際、研修医の仕事量が他の病院の研修医の倍以上あるのを目の当たりにして驚くとともに、この病院でやって行けるのかと心配になりました。しかしながら一方で厳しい病院にチャレンジしてみたいという気持ちと欲もあり、またこのような超多忙な病院で働けるのも若い



鈴木 遼

杏林大学卒

はじめまして、とても良い御縁から中部徳洲会病院初期研修医として入職させて頂く事となりました鈴木遼と申します。

さて、私の中部徳洲会病院への思いというのははっきり言って1つだけです。それは「感謝」の気持ちというものです。私が中部徳洲会病院を知ったのも同期の増田先生のおかげでしたし、学生時代の臨床実習で多くの先輩医師や他にもたくさんのスタッフの方々に大変お世話になり充実した実習を行うことができました。周りの方々に支えて頂いた感謝の気持ちが全て一つの線につながり、今この病院で私は新たなスタートが切れることとなったのです。本当にありがとうございました。これからはこの感謝の気持ちをお返しできるように中部徳洲会病院の一員として一日も早

心に病院の理念、医師とはこうあるべきだという理想を語って頂き、自分にとってもとても良いロールモデルだと感じました。

また、二次にある地域医療もとても魅力がありました。離島に行き実際に地元に着き医療を施していくことは医師の根本であり、ぜひとも経験したいことでした。この地域医療では、本当以上に自分の判断の重みができてくると思いますがその二ヶ月間はとてもやりがいのあるものになるだろうと考えています。

内外の人にとっても厳しい病院というのは聞いていますが、顔合わせした同期もやる気があり、共に切磋琢磨できそうな仲間たちなのでとても楽しみです。

大変だとは思いますが全ては患者様のために日々精進して行きたいと思っておりますので、どうか宜しくお願いします。

いなど色んな理由があつての事で仕方がない、これが現実なのだと納得していました。他の地方都市でも似たような話をよく聞きました。

「医者」の常識は世間の常識とは違う。だから君たちは今の常識を忘れてはいけないよ。」学生時代にある先生から頂いた大切な言葉です。当時はよくわからなかったですが、今ではこの言葉の意味がよくわかります。人口規模がそう変わらない沖縄県がなぜこれだけの救急車を受け入れることができるのか。それは医療者全体の意識が違う、つまり常識が世間と同じだからだと思います。この常識を身に付け、実践することが初期研修での最も大きな目標です。

沖縄への思いみだになってしまいましたが、中部徳洲会病院はこのような自分の思いに答えてくれる病院だと思っています。これから宜しくお願いします。

とができました。

実習で見学した先輩研修医の先生方はとても頼もしく、現時点では同じフィールドで同じように働ける自分の姿など到底想像できません。特にまだ仕事も始まっていない今は、これからへの期待と不安が入り混じった心境です。それでも先輩方に少しでも早く、たった一步でも近づけるよう、ともに入職する同期のメンバー達と精一杯努力し、切磋琢磨していく所存です。研修中は全ての職員の方々の手を煩わしてしまうことと思います。しかしご迷惑をおかけするからには、その分しっかりと成長いたします。どうか厳しい指導と温かい目で、ご支援いただければ幸いです。宜しくお願い致します。

今のうちだろうという思いもありました。更に手登根先生がわざわざ山形まで勧誘に来て下さったことが決め手となり、中部徳洲会病院での研修を希望しました。

私は群馬県前橋市の生まれで元々沖縄に所縁はありませんでしたが、大学の同級生と婚約し、彼女が沖縄出身であったことがきっかけで沖縄での研修を選びました。良いご縁で中部徳洲会病院と出会うことができ本当に嬉しく感じます。どうぞ2年間宜しくお願いします。

く戦力になれるよう頑張りたいと思います。また、中部徳洲会病院は全国的にも厳しい初期研修のカリキュラムを敷いていることで有名です。とても大変な職場ではありますが、その反面初期研修時代にこれでもかというほど救急疾患に触れることができ、ありとあらゆる経験を積めるという特長がございます。これを読んで頂いている御家族の皆様、残念ながらこの同期はそんな恵まれた環境で医師としてかなりのレベルに鍛え上げられてしまいます。御安心ください。

何かと至らぬ者ではございますが、これから頑張りたいと思いますので何卒御指導御鞭撻のほど宜しくお願い致します。



原田 真梨子
琉球大学卒

学生時代に抱いていた中部徳洲会病院のイメージは野戦病院、本当に忙しい病院というイメージだけで実際見学に行くこと自体を躊躇していました。

実際に先生方が働いている様子を見学させて頂くと、もちろんとても忙しいそうでした。しかし、どんなに忙しくても患者様には丁寧に対応し、先生方も互いに相談している様子、さらに研修1年目の先生でも患者を責任もって診察・対応している様子が本当に印象的で、この先生方のようになりたいと思いました。

また看護師など他の医療スタッフの方々とのかし方を実際に見てみると、他の病院にはないほど職種に垣根がないこと、また常にたくさんのスタッフの方々のおかげで医療が成り立っているということをはっきりとおっしゃる先生

方がとても多く、グループ医療と言葉にせずとも協力しあう態勢がとても素敵だなと思いました。

これから研修医として患者様に接し、治療などに携わるとき、何か見逃していないか、間違えていないか、患者様にほかにできることがあるのではないかと、本当にたくさんの事に迷うと思います。そんな時に先輩の先生方や同期だけではなく他の職種の方々の他の視点からいろいろなことを教えて頂けるこの環境で研修ができる事がとても楽しみです。

社会人としても1年目で本当にたくさんの方々に迷惑をかけてしまうと思いますが、素直に、できる事は何でもさせて頂きたいと思っています。宜しくお願い致します。



増田 暁史
杏林大学卒

はじめまして。杏林大学出身の増田暁史と申します。大学の先輩である総合診療部宇野研一先生がここで研修を始めたのをきっかけに初めて見学に来たのが1年半前でした。それまでは沖縄という選択肢は全く頭になかったのですが、楽しかった実習が印象深く、それから他の病院を見学したりする中でもいつも頭の片隅に中部徳洲会病院の存在がありました。

それはなぜだろうと考えた時に、医師を目指すようになってから、なるべく自分の力だけで人の助けになること、自分の目の前で苦しんでいる人がいる時に何かしら動ける医者になりたい、という思いが自分の中にあり、その姿に

最も近づけるのがこの病院だろうと考えていたからだと思っています。

途中で忙しくない病院や自分になじみのある地域の病院などに何度も惹かれましたが、新しい土地で初志貫徹ということでこの度志願致しました。

高校まではがむしゃらに生活してきましたが、大学でだらける楽しさを知ってしまい、再び忙しい環境に身を置くことに正直今でも大きな不安を抱いていますが、入職を認めてくださった皆様の期待にそえるよう、また何よりも患者様の為にがむしゃらに勉強したいと思っています。宜しくお願いします。



美里 周吾
琉球大学卒

こんにちは。琉球大学出身の美里周吾と申します。浦添市立港川中学校、沖縄県立那覇国際高校出身の生粋のうなんちゅです。今年の4月より初期研修医として中部徳洲会病院にお世話になることとなりました。どうぞ宜しくお願いします。

中部徳洲会病院で初期研修を行おうと思ったきっかけは、昨年6月に実習にうかがった際、何より病院全体の雰囲気が良いと感じたからです。もちろんHard Workなのは怖ろしいと感じましたが、それでも挨拶であったり普段の会話であったり、職員の方全員が良い雰囲気、初期研修医の先生方もお忙しいのにずっと学生の相手をして頂いて

とても勉強になる実習ができたので、ぜひともこの病院の一員となって働いてみたいと感じました。念願が叶ってわくわくしています。

Hard Work、Hard Trainingな毎日は少し怖いですが、毎日笑顔を保ちたいことが目標です。大学での成績は常に下位で、素直に人の話を聞くことはできるとしています。少しでもおかしいところがあれば何でもおっしゃってください。叱られるうちが花だと考えているので、どんどん叱って頂けると喜びます。明るく、元気に研修に臨みたいと思っています。宜しくお願いします！



泉 恵一朗

振り返れば早いもので、中部徳洲会病院での初期研修生活が終わろうとしています。

この2年間、定期的に振り返っていますが印象としては大きく変わらなかったので、今後について考えようと思います。

私は4月から当院の泌尿器科で後期研修を開始することにしました。2年生の8月、泌尿器科をローテーションし、泌尿器科の面白さを感じました。さらに県内で初のda Vinciが導入され、その手術を見学し非常に強いインパクトを受けました。泌尿器科は頻尿などのQOLにかかわる疾患から、悪性腫瘍といった死に直結する疾患まで扱います。体の範囲も外生殖器から腎臓、副腎まで幅広く扱います。また、手

術も尿管ステントのようなメスを使わないものから血管吻合、臓器摘出、移植、といった手術まで多種多様です。

4月からはまず3か月の離島僻地医療のトップバッターとして宮古・伊良部島へ行って来ます。帰ってきて7月から本格的に泌尿器科の研修に励んでいこうと思います。3か月の島の診療所での医療も、今では不安より楽しみの方が大きく感じます。そういう意味ではこの2年間で度胸がついたと実感します。総合的に考え、この中部徳洲会で初期研修をして良かったと思います。今後も先輩方にご指導頂き、医療をしっかり吸収して参りたいと思います。



上原 卓実

こんにちは、私はこの中部徳洲会で2年間の初期研修をさせていただいた上原と申します。不安と期待を背負い、右も左もわからない状況から始まった研修生活でしたが、その研修ももう終わろうとしています。思えば、特に最初の1年間は本当に辛かったです。目の前の患者さんに対して、何も分からず、全然動けず、毎日が不安とプレッシャーの連続でした。そういった怖い思いが成長させるという院長の常日頃の思いから、僕たちは鍛えられてきたのだと

そう感じています。皆あまり声に出して言いませんが、やはりこの病院で研修出来たことは、先輩、同期、後輩の間でもすごく誇りに思えることだと思います。

私は来年度も中部徳洲会病院に残ります。これからは初期研修医でなく、一人の病院スタッフとして、患者様や病院と関わっていかなくてはなりません。また新しい環境で、これからも頑張っていきたいと思っています。皆でがんばりましょう！



宇野 研一朗

Mr. Childrenの終わりなき旅という歌があります。
『息を切らしてさ 駆け抜けた道を
振り返りはしないのさ
ただ未来へと夢を乗せて』

閉ざされたドアの向こうに新しい何かが待っていて
きっときっとって君を動かしている
いいことばかりではないさ でも次の扉をノックしよう
もっと素晴らしいはずの自分を探して
胸に抱え込んだ迷いがプラスの力に変わるように
いつも今日だって僕は動いている

嫌な事ばかりではないさ さあ次の扉をノックしよう
もっと大きなはずの自分を探し終わりの旅

終わった2年は振り返りません。来年は救急総合診療部のドアをノックもせずこじ開けます。どれだけ成長できるか解りませんが、沖縄市の患者様に敬意と尊敬の念を払い感謝の心で精一杯頑張ります。

最後に、中部徳洲会の各関係部署のスタッフの皆様この2年間叱咤激励ありがとうございました。まだまだご迷惑いっぱいおかけしますが、宜しくお願いします。

初期研修
を終えて



大越 猛

学生時代に中部徳洲会病院を見学に訪れて、研修医の先生方の自信に満ちた態度、活き活きとした姿に魅せられて、こんな先輩達のようになりたいと迷うことなく叩いた門。今二年間の初期研修を終えるにあたって、後輩や学生さんたちにそんな頼もしい背中を見せられるようになったが甚だ不安ではありますが、多くの人に支えられてなんとか乗り切ることができました。

二年間の研修生活で気づいた中徳の初期研修の特筆すべき特徴を一言で表現すれば、「厳しさの中の優しさ」に尽きます。医師免許をとっていくばくもない中部徳洲会病院の1、2年目研修医たちは、3日に1度の眠れない当直をこなしながら、救急車と夜間救急外来のほとんどの初期対応を、研修医だけである程度完結させなくてはなりません。そのため、夜中どんなに眠っても、「自分たちが病気を見逃したらこの人を殺してしまうかもしれないのだ」という緊張感を持って診療にあたることができました。しかし、研修を始めてわずか3ヶ月目の6月に「今日から一人立ちな」といわれて当直帯に一人で放りだされたときには、正直あまりにひどくないかと思ったときもありました。当然、色々なことがわからずオロオロし通しでしたが、必死にな

っていると必ず助けの手がありました。いつでもどの専門の先生でも、快く質問に答えてくれたり、一緒に画像を読んでもくださったり、外来に飛んできて処置を一緒に行ってくさいました。結局、どの病院よりも外来主治医としての責任感をもたされ厳しさに直面させられながらも、一方で、どの病院よりもありとあらゆる職種の専門家が私たちを手厚くサポートしてくださっていたのだと思います。外来主治医の自覚を持って悩みながら学んだ一つ一つの経験は、教科書だけで得た薄っぺらな知識とは比べ物にならないくらい、自分の血肉として、しっかりと身についたものとなりました。二年間、つたない私を支えてくださった皆様、本当にありがとうございました。

三年目からはいったん中部徳洲会病院を離れ、他院で外科の道に進みます。しかし、中部徳洲会病院で育てて頂いたスピリットと感謝の気持ち、恥をかいて身に付けた謙虚な気持ちを忘れず頑張りたいと思います。そして、いつの日か必ずや育てて頂いたご恩返しをしたいと思います。

今後も沖縄県内にいますので、何かあれば、そしてどこかでこのツルツル頭を見かけたらぜひ気軽に声をかけてください。



川満 菜津貴

研修を終えた実感はまったくありません。ただ同期を含め、たくさんの人達の入れ替わりもあり淋しさを感じております。4月になって新しい人たちがやってくるのを心待ちにしている今日この頃です。

中部徳洲会病院を初めて見学に来たのは大学五年生の冬休みで、その時は中部徳洲会病院の存在も知りませんでした。冬休み1週間前に今から病院見学行けるところあるかなと同級生に聞いたところ、徳洲会しかないと言われ見学しました。当直満月だから荒れるよと言われ、フォーリーを噛み切ったおじいちゃんとかを見ながら大変だなと他人事のように思っていました。その後、縁あって夏休みに見学。まさかの入職となり、学生の頃一度も見学したことのないむしろ存在すら知らなかった総合診療部に残という、自分でもよくわからないめぐり合わせです。ほとんど

フィーリングで決めてきたようなところがありますが、間違っではないという感じです。2年間はただひたすら走ったような、色々失敗したり、大変だったり、疲れすぎて吐きそうだったり、頭がパンクしそうになったり、大泣きしたこともありました。それでも思い返すとやっぱり楽しかったです。この病院で初期研修ができて本当に幸せでした。ここで働いているスタッフの皆さんにも、たくさんフォローして頂き助けてもらいました。コミュニケーション面で難がある私に、いつも気軽に声をかけてくれて、たくさん教えて頂いて本当に感謝しております。ありがとうございました。来年も総合診療部でしかもまだまだピョピョでだいぶご迷惑をかけることもあるかと思いますが、これからも宜しくお願い致します。



下谷 陽子

こんにちは、研修医の下谷と申します。7月から中部徳洲会病院で働かせて頂いて、もう3月も終わりの時期です。何とかほかの7人の同期とともに研修を修了させて頂きました。これも中部徳洲会病院にいる皆様とたくさんのお患者様のおかげだと深く感謝しております。

初めて来たときは当直もハードだしここでやっていけるかは本当に不安でした。患者様の途切れない当直は本当に大変でしたが、それ以上に中部徳洲会病院での研修は楽しく、充実していました。本当にバワフルな研修医のみんなにはいつも助けられたし、みんなそれぞれに尊敬できる素晴らしいところがあり、中部徳洲会病院で出会うことができて良かったと思います。先輩の先生方は尊敬できるのはもちろんのこと、時には本気で叱って頂き、でもしっかりフォローもしてくれて、いつかそんな先生方のように仕事

がしたいと目標ができました。コメディカルの皆様は来たばかりのころ、右も左もわからない私にいろんなことを教えてくださいました。最近では院長をはじめ、沖縄にきてくださったねと言ってくれる方々もいて本当に嬉しかったです。

ここまでこられたのは本当に周りの皆様のおかげです。どうもありがとうございました。

4月からは主治医です。正直すごく怖いですが、2月から伊良部島と宮古島での離島研修で主治医をさせて頂いています。毎日たくさん悩み、わからないことだらけで必死に教科書を読みました。でも教科書より、なにより患者様から学ばせて頂いたことが多かったような気がします。これからも初心を忘れず、患者様と向き合い、精進していきたいと思います。宜しくお願いします。



中島 温

平成23年4月に沖縄で社会人のスタートを切り早2年が過ぎました。3月を以て初期研修を終了し、中部徳洲会病院を卒業することとなりました。時に当直が月10回以上という忙しい研修生活でしたが、医局の先輩先生方、同期や一年生、看護師を始めとしたスタッフ、そして患者様やそのご家族に温かく見守って頂き、大事なものを沢山教えて頂きました。他病院の先生方やスタッフの方々にも大変お世話になりました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

中部徳洲会病院での当直は、体力的にきつかった気がします。でもそういうのは喉元過ぎればなんとやら、不思議と今となってはあまり覚えていないものです。

自分なりに、なんとか成長したい信頼してもらおうと頑張りました。また自分のなりたい医師像は何だろうと模索しました。

転機は、二年目の離島研修先宮古島徳洲会病院でした。宮古島徳洲会病院や伊良部島診療所での夜間当直医は、私一人でした。入院中の患者様についても患者数こそ少なくとも、任された責任の大きさは中部徳洲会病院よりずっと大きかったです。正直怖い思いは何度かしましたが、でもなんとか乗り切れました。中部徳洲会病院での研修の日々は、逃げずに乗り越えようとする根性を、僕に植え付けてくれました。

島を離れるときに、「沖縄で一番のお医者さんになりなさいね。あなたならできるよ。頑張てね。ありがとうね

〜。」こんなありがたい言葉を何人もの患者様にかけて頂きました。僕は幸せ者です。患者様を愛するってことが、少し分かった気がします。

二年間を振り返り、僕は、僕らしくこの二年を駆け抜けたと思います。僕は、やっぱりLOVE&PEACEな人間でした。ただの甘ちゃんのを重々承知で、患者様を自分の家族のように愛せるお医者さんを目指そうと思います。

僕を育ててくれた、先輩看護師をはじめとする全てのコメディカルスタッフの皆さん、そして特に救急外来の看護師の方ありがとうございました。先輩方を相手にして本当に生意気な事ですが、「いつかきっと認められてやる、なにくそ、負けるもんか」って、頑張ってきました。常に僕たちに目を光らせてくださっている先輩方のおかげで、この二年間を頑張ることができました。今後とも、一層厳しいご指導ご鞭撻の程、宜しくお願いします。



友利 隆一郎

歳時記

金太郎伝説

一、まさかりかついで 金太郎

くまにまたがり おうまのけいこ

ハイシドウドウ ハイドウドウ

ハイシドウドウ ハイドウドウ

二、あしがら山の 山奥で

けだものあつめて すもうのけいこ

ハッケヨイヨイ ノコッタ

ハッケヨイヨイ ノコッタ

童謡の『金太郎』(石原和三郎作詞、田村虎蔵

作曲)は、みなさんご存知でしょう。

金太郎は坂田蔵人時行と傾城八重桐(のちの

山姥)の子で怪童丸とも呼ばれ、成長して坂田

公時(金時)を名乗り、京へ上つて、源頼光の

臣下となります。そして頼光四天王のひとりに

数えられ、大江山の鬼(酒呑童子)退治などで

活躍したと伝えられています。

童謡の詞章に、その舞台は「あしがら山」と

唄われています。実際に神奈川県南足柄市には、

金太郎の生家跡や遊び石(かぶと石、たいこ石)

などがあつて、童謡『金太郎』の歌碑もあり、

山姥が金太郎の産湯に使ったという夕日の滝が

あります。

しかし地元のタクシーの運転手さんの話では、

「あしがら山」という山はないとのことでした。

夕日の滝からさらに登って行くと、静岡県との

境に金時山が聳えています。「金時山、あるいは

あたりの山々を総称してあしがら山と呼んだの

でしようね」と、話してくれました。

金時山の箱根側(仙石原)の登山口には金時

神社があり、登山道に沿って、金時の手毬石、

蹴落し石、宿り石と呼ばれる大きな岩に出会

います。中でも、山姥と金太郎が仮住まいしたと

伝える宿り石の大きさには驚かされます。

実は山姥と金太郎の話は、あしがら山のほか

にも、能『山姥』に謡われる新潟県の上路の里

(糸魚川市)をはじめ、全国に伝承されています。

案外みなさんの住まいや実家のすぐ近くにも、

伝説や歴史にゆかりの地があるかもしれません。

ね。五月、爽やかな風が渡る季節になりました。

物語を思い出しながら、のんびりゆかりの地を

訪ねてみるのも、なかなか楽しいものです。



山姥が金太郎の産湯に使ったと伝えられる夕日の滝(落差23メートル)

(神奈川県南足柄市/平成20年6月1日撮影)

胃がんについて

胃がんは胃の壁のもっとも内側にある粘膜内の細胞が、何らかの原因でがん細胞になったものです。要因としては喫煙や食生活などの生活習慣や、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染など

胃がん

胃がんは日本人に最も多いがんとされていますが、早期に発見できれば多くが治る病気になってきています。

自覚症状が出ないことが多いため、毎年定期的に胃がん検診を受け、早期発見、早期治療に取り組みましょう。

また食事が喉に通らない、つかえる、体重が減るといった症状がある場合は進行している可能性があるため、早めに受診して下さい。

症状

早期段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合もあります。代表的な症状は、胃の痛み、不快感、違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などが挙げられますが、いずれも胃がん独特の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍の場合でも起こります。検査をしなければ確定診断は出来ませんので何か見つかることを怖がらずに、医療機関を受診し、検査を受けることが大切です。またがん診療拠点病院の相談支援セ

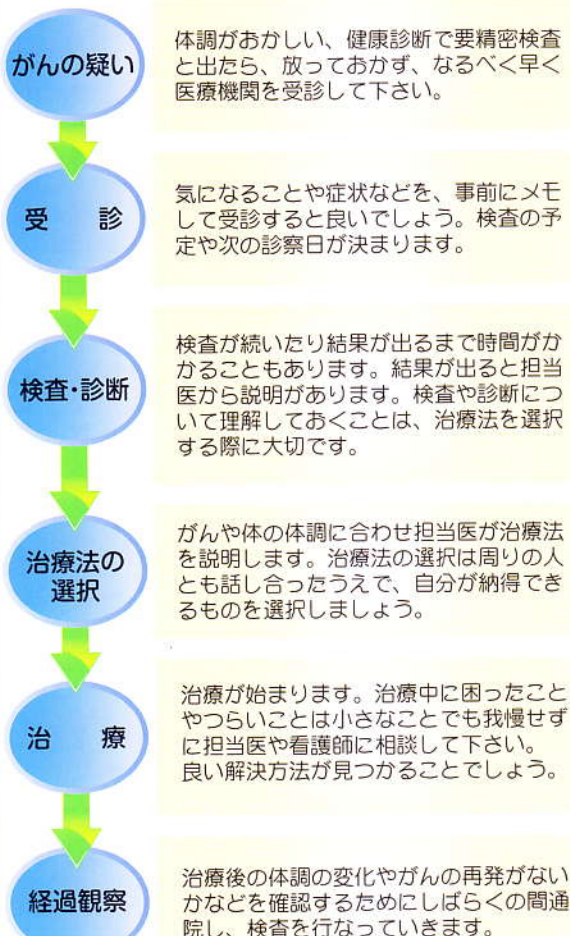
どが原因となりうるとされています。食生活では野菜や果物の摂取不足や、塩分過多が指摘されており、ヘリコバクターピロリ菌については日本人の中高年の感染率は非常に高いのですが、感染した人のすべてが胃がんになるわけではなく除菌療法で胃がんにかかるリスクを減らすことが出来るようになってきました。

検査

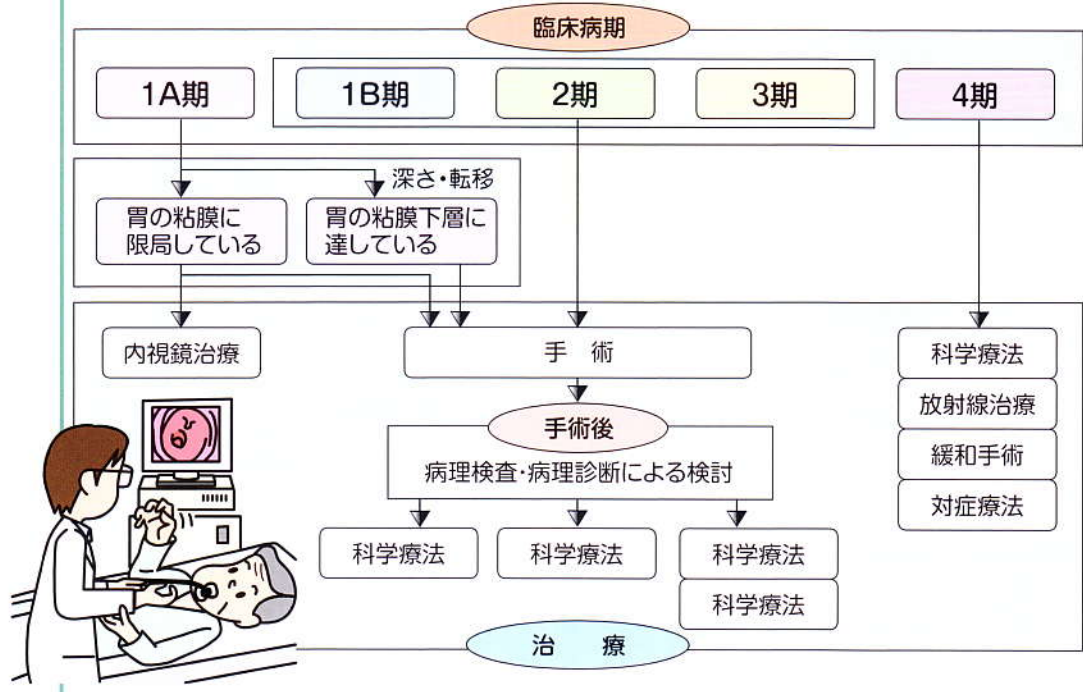
診断のために、病歴に関する問診や、様々な検査が行なわれます。検査の目的や方法について知っておくと、検査結果を理解しやすくなります。主な検査として、どこにがんが潜んでいるかの判断の目安になる腫瘍マーカーの検査としての血液検査、胃の内部を直接見て、がんが疑われる場所の病変の範囲や進捗度を調べる内視鏡検査（胃カメラ）、内視鏡検査で採った組織

センターでは誰でも無料でがんについての相談ができます。診察前や治療中、治療後でも不安なことがあれば相談してみるとよいでしょう。

治療の流れ



検査から治療まで



にがん細胞があるのか、あればどんながん細胞かを顕微鏡で調べる**病理検査・病理診断**、胃の形や粘膜などの状態や変化をX線写真で確認する**胃X線検査（バリウム検査）**、転移や別の臓器

ともあります。治療後切除した組織を調べ、がんが進行していたり、取りきれなかった場合は転移の可能性もあるとされ手術が必要となります。内視鏡治療の後は取り残しがない場合でも

への浸潤を調べる**CT検査**、**MRI**、**超音波検査**、**直腸検査**などが行なわれます。

治療

治療方法は全て担当医に任せたいという方、自分の希望を医師に伝えて一緒に治療方法を選びたいという方などさまざまです。ご本人が一番満足できる方法を選ぶため、納得のいく治療法を選ぶために、**セカンドオピニオン**に相談することもよいでしょう。

●内視鏡治療

内視鏡治療は早期がんのなかでもリンパ節に転移しておらず、一括して切除できる大きさの場合などに限り行なわれます。お腹を切らずに胃の内側からがんを切除するため、**患者さんへの負担が少ない治療法**ですが、治療中に出血や穿孔（せんこう）が起こることがあります。治療後切除した組織を調べ、がんが進行していたり、取りきれなかった場合は転移の可能性もあるとされ手術が必要となります。内視鏡治療の後は取り残しがない場合でも

再発の可能性はゼロではないので、定期的に胃の内視鏡検査を受けて下さい。

●手術

ある程度進行した場合の治療法として選択される手術には、主に胃の2/3を切除する方法と全て摘出する場合とがあります。

●幽門側胃切除術

日本人で胃がんが発生しやすいのが胃の出口である幽門の近くで、がんを含めた幽門側の胃を2/3程度切除します。同時に転移の可能性がある周りのリンパ節も切除し、残った胃と、十二指腸をつなぎ合わせて胃を再建します。

今日の気になる用語



ヘリコバクター・ピロリ菌

胃の粘膜に生息している菌で、一度感染すると一般に除菌しない限り棲み続けます。感染が進むと慢性胃炎が進み、これが胃がんなどを引き起こす原因となります。

セカンドオピニオン

患者が納得した治療を受けられるように複数の医師の意見をきくこと。まずは主治医に申し出、情報提供の資料と紹介状を作成してもらいます。ほとんどの医師はセカンドオピニオンへの理解がありますので、希望する際は安心して申し出て下さい。



緩和ケア

緩和ケアとは、以前は進行した患者さんのものと考えられていましたが、現在では療養生活の質もがんの治療と同じく大切なこととして早い時期から取り入れられるようになりました。患者さんがどのような時期でもどのような病状でも受けることができます。

どこで受けられるの？

全国のがん診療連携拠点病院ではすべて緩和ケアチームがあります。その他の医療機関でも緩和ケアチームが活動しているところもありますので、担当医や看護師に相談してみましょう。また通院中の患者さんには緩和ケア外来で受診できます。

ホスピスって？

緩和ケア病棟のことをさし、がんを治すことを目標にした治療が困難な場合や、そうした治療を希望しない方を対象とした施設です。体と心の苦痛を緩和することに重点を置き、点滴や注射などの苦痛を伴う処置を少なくしています。また面会者とともに過ごしやすい設備が充実しており、面会時間の制限も少なく、ながにはベットと面会できる施設もあります。



在宅でもできるの？

体の状態が安定していれば自宅での療養も可能で、専門のがかりつけ医や訪問看護師、薬剤師やホームヘルパーの協力体制で緩和ケアで行なわれる治療のほとんどは病院と同じように行なえます。

相談したいことがあるときは担当医、看護師、またがん診療連携拠点病院の相談支援センターなどに積極的に相談しましょう。

現在新たな抗がん剤治療の開発に伴ない、抗がん剤治療が進歩しつつあり、抗がん剤による副作用にも非常に効果的な薬が出てきました。また、手術ができない場合でも抗がん剤が良く効き、がんが小さくなって、結果的に手術でがんを切除できるようになったという例もあります。手術ができない場合も、医師と相談しながら、前向きに治療に取り組んでいきましょう。

術後は一度にたくさん食べられなくなり、胃が切除されることにより胃の内容物が十二指腸に一気に流れ込んでしまうため、動悸や吐き気、めまい、発汗や冷や汗などが起こるダンピング症候群が起こりやすくなります。対処法として術後3～6ヶ月は5～6回/日の食事に分割し、消化の良いものをゆつくり嚥んで食べましょう。

がんが胃全体に広がっている場合や胃の入口付近にがんがある場合は、転移の可能性がありリンパ節を含め胃を全て切除し、その後食道と小腸をつなぎ合わせます。近くの臓器にも広がっている場合は同時にその臓器を摘出することもあります。

術後は一度にたくさん食べられなくなり、胃が切除されることにより胃の内容物が十二指腸に一気に流れ込んでしまうため、動悸や吐き気、めまい、発汗や冷や汗などが起こるダンピング症候群が起こりやすくなります。対処法として術後3～6ヶ月は5～6回/日の食事に分割し、消化の良いものをゆつくり嚥んで食べましょう。

●抗がん剤治療（化学療法）

がん細胞に直接作用する薬を使った治療法で、術後補助化学療法として行なわれたり、手術が困難な4期の進行がんや、再発した胃がんに対して行なわれることがあります。また最近では手術の対象になる胃がんに対して手術前に抗がん剤治療を行ない、がんを小さくしたり、肉眼

がん細胞に直接作用する薬を使った治療法で、術後補助化学療法として行なわれたり、手術が困難な4期の進行がんや、再発した胃がんに対して行なわれることがあります。また最近では手術の対象になる胃がんに対して手術前に抗がん剤治療を行ない、がんを小さくしたり、肉眼

で見えない小さな転移を抑え、手術の効果を高める治療法も研究されています。術後に使用する場合は、術後まず4週間続けて薬を服用し、そのあと2週間休薬するサイクルで1年間をめぐりに行ないます。薬はのみ薬のため、日常生活を送りながら外来通院で治療を受けることができます。主な副作用には吐き気、下痢、口内炎、白血球減少、顔や手足などが黒ずむ色素沈着などがあります。副作用と思われる症状が現われたら、それぞれ症状を和らげる薬があるので我慢せず医師に伝えて下さい。早い時期から副作用に対処し、薬のみ方を調節すれば、薬を使った治療を決められた期間、継続出来ます。白血球の減少は自覚症状を伴わないことが多いものの、命に関わる場合がありますので、服用中は定期的に血液検査を受けてください。



知って
よかった

応急手当

くらくらくと来たら
～めまい～



自分や自分の周りが、本当は動いていないのに、動いているように感じてしまう異常な感覚を、**めまい**と総称しています。

めまいにはさまざまな原因が考えられますが、症状には3つのタイプがあって、そのタイプによっておよその原因を推測することができます。

【めまいのタイプ】

(1) **ふわふわ**：まるで雲の上を歩いているような、ふわふわ、ふらふらした感覚。

(推測される原因) 不安やストレス。または脳卒中や脳腫瘍といった脳の病気。

(2) **ぐるぐる**：自分や自分の周囲がぐるぐる廻っているような感覚で、突然の吐き気を伴うこともある。

(推測される原因) 三半規管など、体のバランスを保つ働きを担う耳の器官の障害。

(3) **くらっ**：立ち上がったたり

したときにくらっとする。目の前が暗くなる。

(推測される原因) めまいでいちばん多いケースで、血圧の急激な変動、自律神経の失調や更年期障害、過労・睡眠不足・ストレス。

【対処法】

いずれのケースも、不安やストレスが原因の場合には、心身をゆっくり休ませることで改善されます。

・風通しのよいところで、楽な姿勢で休む。衣服をゆるめて枕はしない。

・歩行中なら安全な場所で立ち止まり、できればしばらく座って、眼を閉じて休む。

しかし、中には緊急を要する病気のサインとなっている場合もありますので、そのサインを見逃さず適切な判断をすることが求められます。

特に(1)の場合では、体の

バランスを保つ役割を担う脳幹や小脳が障害されて、めまいを起こすケースがあります。

以下に挙げた症状が1つでもある場合には、すぐに救急車を呼ぶか、救急外来や神経内科、脳神経外科を受診して下さい。

- ・激しい頭痛。
- ・**ろれつ**が廻らない。
- ・手や脚、顔の痺れや麻痺が、体の片側に表われる。
- ・意識がなくなる。

後頭部や首の付け根に痛みがあったり、ものが二重に見える場合にも、注意が必要です。

(1)に限らず、上記の症状がみられるときには脳の病気の可能性がありますので、至急、救急外来を受診しましょう。

(2)の場合、十分に休んでも改善されないときや、難聴を伴ったり、耳鳴りや耳が詰まった感じがするときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

お薬のなぜ? 何?

薬の安全性

副作用のない薬はありません。薬は一般に病気の診断・治療・予防など健康の維持や増進のために有効性を持つ物質です。しかし有効性のみでなく、目的外の作用である副作用の危険性も持ち合わせています。

目的とする効果が認められ、危険な副作用を引き起こさない投与量を安全域といいます。安

全域が広いと比較的安全な薬といえ、安全性が高いことは重要なのですが、時に有効性と危険性のバランスを考慮して薬を使用することが必要なことがあります。例えば抗がん剤は安全域が狭いものの例として挙げられ、広い例としてはペニシリンが挙げられます。

一般用医薬品も使用リスクに



応じて第1類から第3類の3つに分類されています。薬局での薬の外箱に記載されている「第〇類医薬品」というのがそれで、第1類はリスクが高いため薬剤師により管理され、販売時には薬剤師から使用上の説明を受けます。第2類(特に注意が必要なものは指定第2類)、第3類は登録販売者によって販売されることになっています。

薬の使用時は有効性とリスクを知り、正しく使用しましょう。

トマトのブレッツドサラダ

1人あたり 305 kcal

材料 (4人分)

トマト……………4個
ピーマン……………2個
ツナフレーク缶……………1缶
ゆで卵……………2個
フランスパン……………1/2本
ドレッシング〔玉ねぎのすりおろし…1/6個分、酢…大さじ3、塩…小さじ1/2、オリーブオイル…大さじ4、パセリのみじん切り…少々〕

作り方

- 1 パンは角切りにしてトーストしておく。ドレッシングの材料は混ぜておく。
- 2 トマトはへたをとって乱切りにし、ドレッシングにつける。
- 3 ピーマンは薄く輪切りにし、ツナ缶は缶汁を切ってほぐし、ゆで卵は食べやすく切る。
- 4 1、2、3を和え、い^あろどりよく盛りつける。



一年中、手に入りやすいトマトやピーマンですが、やはりこれからの旬には手頃になるだけでなく、栄養価も高くなります。どちらも生活習慣病の改善に効果が高い野菜で、美容にもたいへん期待できる成分が豊富です。トマトのリコピンには強力な美白効果があるといわれ、もちろんビタミンA、Cといった肌細胞の活性に役立つビタミンもたっぷり。ピーマンにも、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC、E、β-カロテンなどが豊富で、さまざまな美容効果が期待できる一品です。さらに、完全栄養食の卵でボリュームをつければ、ダイエットに励む方々にも、うれしいメニューになるでしょう。

ムーン・タロット占い

☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

ムーン・タロット占い 璃子



今月の璃子先生のことば

【疲れが出やすい時期です。自分にも周りにも^{いた}らわりの忘れずに。】

1月
生まれの
あなた

交際運 親しき中にも礼儀あり。友人を大切に。
金運 出費はかさみますが、臨時収入もあり。
全体運 終わりは始まりです。心配しないで。
☆ガラスの器 ★5月17日

7月
生まれの
あなた

交際運 懐かしい友人から連絡がありそう。
金運 衝動的な出費に注意してください。
全体運 人の言葉に惑わされないように。
☆神社 ★5月5日

2月
生まれの
あなた

交際運 イライラしても平常心で。
金運 小銭貯金が後で役に立ちます。
全体運 勝敗にこだわらないで、今月は穏やかに。
☆園芸 ★5月8日

8月
生まれの
あなた

交際運 交際範囲を広げるとき。
金運 今月は量より質の買い物が吉。
全体運 自分らしさを大切にしましょう。
☆香水 ★5月19日

3月
生まれの
あなた

交際運 離れている家族との連絡が吉。
金運 後半厳しくなりそうなので節約を。
全体運 胸に抱いていた願い事が叶いそう。
☆お揃いの物 ★5月2日

9月
生まれの
あなた

交際運 友人ができそうです、外出を。
金運 借りてるお金は早めに返しましょう。
全体運 願いが叶いやすい時、素直に。
☆感謝の言葉 ★5月9日

4月
生まれの
あなた

交際運 誘われたら断らずに。
金運 欲しかったものを購入しましょう。
全体運 少し遠出をすると気分が晴れます。
☆旅行 ★5月7日

10月
生まれの
あなた

交際運 離れてた人が戻って来ます。
金運 貯金額を増やせそう。
全体運 楽しい出来事の多い月です。
☆レシート ★5月20日

5月
生まれの
あなた

交際運 嫉妬の感情は押さえ気味に。
金運 ストレスからの浪費に注意して。
全体運 疲れを感じたらゆっくり休みましょう。
☆入浴剤 ★5月14日

11月
生まれの
あなた

交際運 思いやりの気持ちを忘れずに。
金運 収支のバランスに気を付けて。
全体運 懐かしい場所を訪れると吉。
☆アルバム ★5月21日

6月
生まれの
あなた

交際運 仲直りのきっかけはあなたから。
金運 お財布の中を整理して金運アップ。
全体運 無理は禁物、気分転換が必要です。
☆鈴 ★5月1日

12月
生まれの
あなた

交際運 身近な人の優しさに気づくとき。
金運 不要な散財は控えて。
全体運 家族を大切にしましょう。
☆満月 ★5月12日

問い合わせ先: ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5953-5241

※璃子: 靈感・霊視とタロットを合わせた独自の鑑定法で、多くのお客様を持つ。

介護保険で利用できるサービスのおもな内容

お年寄りの療養や生活のための病院・施設

病院



リハビリ専門病院 自宅に帰るため、あるいは施設に入る前にリハビリテーションを専門に行なう。

老人病院 特例許可老人病院 老人治療に重点をおいた療養を行なう。介護職員を多く配備。

療養型病床群を持つ病院 病状が安定している長期療養患者を対象とする。一般病棟より介護職員が多い。

精神病院 認知症で問題行動などがある場合、精神科的な治療などを行なう。

施設



特別養護老人ホーム 常に介護が必要で、自宅で生活するのが困難な要介護者に、日常生活上の世話や機能訓練などを行なう。

養護老人ホーム 身体・精神・環境・経済的な理由から、居宅介護が困難な場合、日常生活で必要なサービスを受ける。

老人保健施設 病状は安定して入院治療は必要ないが、リハビリや看護・介護を必要とする要介護者に、看護・介護・機能訓練などを行なう。

有料老人ホーム 生活サービスが受けられる集合住宅。相応の費用が必要。

ケアハウス 身体機能が低下して独立した生活が不安な場合、生活相談や入浴・食事サービス、緊急時対応を受ける。

その他



グループホーム 主に認知症のお年寄りが少人数で共同生活をするのを介護する施設。

ディサービス ミドルステイ ショートステイ

介護施設に通ったり短期入所して、入浴・食事・機能訓練などを行なう。

自宅で受けられるサービス



短期間預かってほしい《ショートステイ》《ミドルステイ》

外出したい《訪問介護（ホームヘルプサービス）》

散歩・通院・買い物などの外出援助を受ける。

《通所介護（ディサービス）》

週に数回施設に通って、レクリエーションや食事・入浴のサービスを受ける。

車椅子を借りたい《福祉用具の貸し出し》

《福祉用具購入費の支給》

家事をしてほしい《訪問介護（ホームヘルプサービス）》

要介護者のため、また介護している家族の負担軽減に繋がる料理・掃除・洗濯・買い物などの支援を受ける（家族の分の家事は代行しない）。

お風呂に入りたい《訪問介護（ホームヘルプサービス）》

入浴の介助や清拭を受ける。

《訪問入浴介護》

3人1組で訪問して、入浴させてくれる（タオル・シャンプー・着替などは各家庭で用意）。

自宅の段差をなくしてほしい《自宅改修費の支給》

段差の解消、手すりの設置、引き戸に変更などにかかる費用を受ける。

自宅療養したい《訪問看護》

主治医の指示で看護職員が訪問して、点滴管理・創傷ケア・床ずれの手当などの診療の補助行為や、栄養上の世話を受ける。

《居宅療養管理指導》

医師・歯科医・薬剤師・管理栄養士が訪問して、自宅療養のための管理指導を受ける。

《訪問リハビリテーション》

理学療法士・作業療法士が訪問して、理学療法や作業療法を受ける。

《通所リハビリテーション》

施設に通って、理学療法や作業療法を受ける。

家庭

介護

の

知基 識礎

vol.2

介護保険で
どんなサービスが
利用できるの？

要介護認定を受けると、介護保険のサービスを受けることができます。しかし、利用できるサービスは、要介護度や年齢によって制限があります。まずは、各市区町村の介護保険の担当窓口にお問い合わせみましょう。

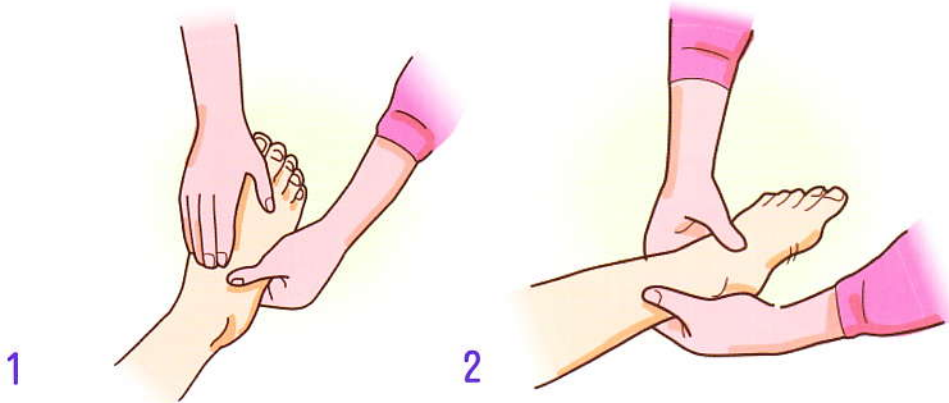
おうちで

リハビリ・マッサージ

年を取ると運動不足になったり、寝ている時間が多くなったりしがちです。そこで、床ずれの予防や心身のリラックスのためにも、お年寄りにマッサージを施すことを、お勧めします。マッサージは血液の循環をよくして新陳代謝を促しますので、栄養の補給にも、筋肉の衰え防止にも効果があります。

足のマッサージ

寝ている時間が長くなると、足の血行が悪くなります。足のしびれやだるさを改善するには、足のマッサージが有効です。



- 1 足の爪先から甲へ向かって軽く擦り(1)、親指の付け根を揉みほぐす。
- 2 足首の付け根からアキレス腱に沿って、軽く摘むようにして揉む。
- 3 土踏まずを、親指で押さえながら揉む。



- 4 足首から膝へ向かって、大きく擦る。
- 5 両手で足首から膝へかけて掴み込むようにして揉んだあと、5のように片手で足を支えて、もう一方の手でふくらはぎを大きく掴むようにして、足首から膝の裏にかけて揉む。そしてもう一度、4のように爪先から膝に向かって、足全体を大きく擦る。

◆足のマッサージは、眠れないときにも有効です。毛細血管が拡がって血液の循環がよくなるので、足が温まり、寝つきがよくなります。特に就寝前に行なうといいでしょう。

イラスト: 松平 あすか

5月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日、
お薬などのメモに
ご活用下さい。

1	水	赤口
2	木	先勝
3	金 憲法記念日	友引
4	土 子どもの日	先負
5	日 子どもの日	仏滅
6	月 振替休日	大安
7	火	赤口
8	水	先勝
9	木	友引
10	金	仏滅
11	土	大安
12	日	赤口
13	月	先勝
14	火	友引
15	水	先負
16	木	仏滅
17	金	大安
18	土	赤口
19	日	先勝
20	月	友引
21	火	先負
22	水	仏滅
23	木	大安
24	金	赤口
25	土	先勝
26	日	友引
27	月	先負
28	火	仏滅
29	水	大安
30	木	赤口
31	金	先勝



生活便利帳

◆◆◆ 重なったコップを外すには ◆◆◆

ガラスのコップが重なって、
取れなくなってしまうことがあ
りますね。無理に外そうと力を
入れすぎると、割れてしまいま
す。無理なく外すにはどうすれ
ばよいでしょう。

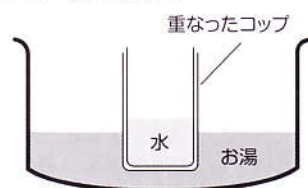
まず重なったコップとコップ
の隙間に中性洗剤を数滴、流し
込んでみましょう。滑りがよく
なって外れる場合があります。

もっと確実な方法は、お湯を
張った容器に、重なったコップ
を立てたまま浸けて、内側のコ
ップには冷たい水を入れます。

そうすると、外側のコップは
温められて膨張しますが、内側
のコップは冷やされて収縮する
ので、コップとコップの間に隙
間ができて、簡単に外すことが
出来るのです。

ガラスのコップだけでなく、
陶器や木製の器が重なって取れ
なくなった場合も、同じ方法で
解決することが出来ます。ただ
し、熱いお湯を使わないように、
お湯加減には注意が必要です。
ガラスや陶器の場合、急激に熱
が加わると、表面はすぐ膨張し
ますが、内部まで熱が伝わるの
に時間がかかるため、ゆがみが
生じて、割れてしまう可能性が
あるからです。

急激な温度差をもたらさない
よう、内側のコップに入れるの
は冷やした水ではなく、普通の
水でもいいでしょう。



頭のストレッチ

単純なのに意外と苦戦？文字の直感力クイズに挑戦してみましょう！

Q1 アナグラム（並べ替え）問題です。
下のひらがなを並び替えてできる
言葉は何でしょう？

と ぷ は ん は
の ひ の ぜ れ



Q2 漢字がバラバラに分解されていま
す。組み立ててできる二字熟語は
何でしょう？

立日一木心口

Q3 四字熟語を連続で並べました。
よく見ると二つ違う漢字が紛れてい
ます。どれだか分かりますか？

明鏡止水明鏡止水明鏡
止水明鏡止水明鏡止水
明鏡止水明鏡止水明鏡
止水明鏡止水明鏡止水
明鏡正水明鏡止水明鏡
止水明鏡止水明鏡止水