

鈴 蘭



鈴 蘭 第13号

発行者 青木 伸弘
 編集 「鈴 蘭」編集委員会
 〒763-8507
 香川県丸亀市津森町219番地
 TEL (0877) 23-5555
 FAX (0877) 23-6200
<http://jyujin-mmcc.jp>
 題 字 青木 伸弘



鎌野院長と病院スタッフ

「組織」のイノベーション

人が集まるところに、組織が生まれます。連携、絆が生まれます。

当院は、再建が始まって5年目を迎えています。5年を一つの区切りと考えてみると現在はその佳境に入っているといえます。

病院の未来はそこで働いている人たちによって創られます。大切なことは「組織」のイノベーションです。そのためには会議での発言、相談するときの「主語」を「私たち」にすることです。それはだれかと相談したり、聞いたりしなければ「発言」できないからです。これが「絆」を生み出します。もう一つは、他人の弱みでなく強さに焦点をあてること、「誰が正しいか」でなく「何が正しいか」を基準にすること、頭

脳より「人格」を大切にすること、自分の仕事により高い基準をおくことです。私たちは、「佳境の時代」をスタッフ一人ひとりが意識のイノベーションによって乗り切り、病院の「新しい歴史」を創っていきます。

連携室

だより

全国大会を終えて

今回の全国大会は地元香川県で開催されることもあり、香川県医療ソーシャルワーカー協会が2年前から準備を行って来ました。

「地域まんがソシヤルワーク生活することを支えるために」という大会テーマで平成30年6月15日〜17日まで高松市サンポートにて700人の参加者を迎えて開催されました。企画の段階からやってみたい企画や講演などをプログラムに取り入れることができ、手作り感満載の大会となったことに満足しています。

私が座長を務めさせていただいた記念講演「生きる 生きよう」では総本山善通寺の善法主椋原禅澄氏をお招きし、お遍路の話を交えてお互い取り合う気持ちやわけあたえる気持ち、繋がっていくことなど私たちソシヤルワーカーの原点である部分についてお話がありました。

現在の多様化する社会のなかでこのような考えを持つ機会は少なくなっていると感じ、私自身も改めて聞いたことにより新鮮に感じることができました。また、印象に残った言葉としてEOL(Enjoy of Life)があり、生物学的にも楽しければ免疫力がアップすることを例に、よく笑い、よくよほしいことなど仏教の教えなど話されたことも心に残ったものでした。

学会参加において企画運営の立場であったため、いつもとは違う雰囲気での参加ではありましたが、バック

ヤードで講師やシンボジストの方々と打ち合わせなどでプログラム+αの話が聞けました。今後このような機会があれば参加して自身もレベルアップし、日々の業務に活かせるようにしたいです。



医療ソーシャルワーカー 佐藤貴之

診察室

ズコ先生の加齢に華麗なBeautiful Life



本日の担当医は、ズコ先生こと皮膚科藤田和子医師です。

今回より始まるこのコーナー。当センター自慢の医師達が、病気や治療のことをわかりやすく楽しくお話します。

こんにちは。念願のエッセイ。気楽にお読みください。

抗加齢IIアンチエイジングは、高齢化社会の今、大注目の分野。今回は、抗加齢学会で見聞したあれこれのとおっておき小話を

教えましょうね。

まずは少し硬い話から。加齢には2つの意味があるの。1つ目は物理的加齢で、時間経過による劣化現象。これは、無生物にも生命体にも起こる共通かつ基本現象だよね。対して、2つ目は生物学的加齢で、1の劣化現象の進行と蓄積した結果、他覚的・自覚的に肉体的・精神的に出現してくる老化現象を言うの。(劣化の蓄積だつて、そりゃそうだけど…クヤシ〜!!)ここから大事だよ!

2の老化現象は、ヒトにおいては個人差がとっても大きく、臓器別にも極めて不均一に進行するということ。

つまり、1の物理的加齢の進行は遅らせたりブレーキをかけたたりできないけれど、その蓄積の過程が作り出す2の生命の劣化現象II老化は、常に病的加速を伴っていて、介入や治療することでそれ以上の加速や進行を予防ないし抑制できる。ということなのね。

血管老化の動脈硬化やがんのような加齢関連疾患の発症確立を下げ、健康長寿を目指し、高齢者の健康保持を掲げる国家的健康政策。従来の「病気になるたら国民皆保険が守りますよ」という疾病治療型では治療費がかかりすぎて健康保険が破滅し始めたもんだから、国はあわてて予防医学に舵を切り、さらに加齢的視点から抗加齢医療が注目されてきたの。加齢のメカニズム解明などは不可能と思われていたけど、細胞レベルの研究と情報整理で、関与する分子機構が解明され、治療と実践が始まりつつあるのです。

硬い話はこれくらいにしましょう。我々が、つい口にしてしまう「歳をとったわ」「老けたわ」「鏡見るのもイヤやわ」の現象は、老化のもっともわかりや

すい見た目の変化なのです。(鏡を見たときの不幸な感覚:。なんとかなりませんかー!!)

見た目は表現型なので、遺伝子をふくむ内的因子と外的因子影響の結果ということで、皮膚・容姿・体形でわけて考えるのがいいね。

皮膚は言うまでもないかな?肌荒れ・シワ・たるみ…書き出したらキリがない。顔面だけでなく四肢や体幹も同様のことなのでお忘れなく。(キヤー!)

容姿の違いは、喫煙、空気汚染、紫外線、肥満、ダイエットの習慣、睡眠、うつ傾向などが関連するし、また、頭髮に関しては、前立腺がんとの関連やホルモンの影響など疾患関連が指摘されているの。

目力や目の動きは脳機能を反映しているともいわれるので認知機能老化の早期発見に有用なんだつて。(みんな、キリリと目力つけよう)

体形に関しては、腹囲や皮下脂肪、筋肉量、ボディラインなどや姿勢、また立ち振る舞いも健康のバイオマーカーになるんだよ。例えば、腹囲は体格指数BMIとは独立して、強い死亡リスクとの相関があつて、ウエストとヒップ比が男性で1.0、女性で0.85を超えると有意に健康被害が増加するから要注意。(どうして健康診断で腹囲を測るの?「増えていきますね、とか言われて、ちゃんと正確に測ってる?」って思った人も多いよね。)

そんなこんなに加齢現象。そこに介入してストップさせたい抗加齢医療。今回はアプローチの話で終わってしまいましたが、とっても奥が深くって、日常で実践できること満載なのでこそつと小話していきます。

次回をお楽しみに…。(次号に続く)

栄 養 だ よ り

おいしい果物について知ろう！

秋は、果物が美味しい季節です！果物は血圧を下げたり、風邪、美容にも効果がある優秀な食べ物！特に旬の果物は、より栄養価が高く、そして安価なため、おすすめです☆

果物の旬



7~9月



9~11月



10~2月



10~2月



12~5月



5~8月

ここは気をつけて…

果物は食物繊維もビタミンも多い反面、**果糖という糖分も多く**含まれています！

摂りすぎると**血糖の上昇や体重増加**につながることも…

目安は**1日にぎりこぶし1個分**



また果物は野菜ととれる食物繊維やビタミン、ミネラルの種類が異なるので、**野菜の代わりに果物をとる**ということは**通用しません！**



ドライフルーツは好きですか？

ドライフルーツは食物繊維が多く比較的**低カロリー**のため、間食にピッタリです！しかし種類によっては**カロリーが高い**ものもあるので、栄養成分表示は要チェックです！



間食は**1日200kcal以内**に!!

健診科管理栄養士

討論の文化

「ソーシャルメディア」はだれもが、「発言者」になることを可能にしたが、「言いつばなし」の結果も生んでいる。ネットでは同じ意見や考えを持つ集団ごとに分極化が進んでいるが、この、「言いつばなし」も、一方的に相手を非難し、否定するという断絶や敵対さえ生むようになってきている。よく考えてみるとそんな時は、相手を非難しているが自分への「批判」にどれだけ耳を傾けているかはあまり関心がないことである。本当は「批判」すること、「討論」することは密接に結びついているのである。

そのためには、相手の「批判」をまず受け入れることから始めなければいけない。どうしてそのような「考え」になっているのかを「思慮」することである。そして相手との「共通項」を見つけ、そのことを「お互いに確認」することが大切である。そのうえで、「違い」については、「棚上げ」していく

ICT エピソード ④



今年は「風疹」が例年の2倍と猛威をふるっています。あなたは大丈夫ですか？

その1 「1回かかったから大丈夫」の誤解

1回の予防接種では「抗体」が体の中で十分作られないこともあり、確実に予防できない場合もあります。また、時間の経過にともなって「抗体」が減少することがあり、感染する可能性があります。「妊娠を希望している女性は特に2回目を受けてください」

その2 「風疹にかかっていないから大丈夫」の誤解

風疹の場合、たとえウイルスや細菌に感染したとしても、約30%が目立った症状を起こさない「不顕性感染」を生じることがあります。感染したとしても目立った症状がないため、感染を自覚できず、知らないうちに身近な人に感染させてしまう可能性があります。手洗い・マスクの着用で予防効果があります。

その3 「はしかより軽い3日ばしかだから大丈夫」の誤解

風疹の最大の脅威は「妊婦（特に妊娠初期）が風疹にかかる」と胎児への影響が発生する」可能性があることです。麻疹の場合は流産や早産のリスクが高まるのに比べ風疹は、胎児に難聴・白内障・心臓構造異常などの先天性風疹症候群（CRS）と呼ばれる先天性の障害を引き起こす可能性があります。この先天性障害の有無が、麻疹と風疹の一番大きな違いだと言えるでしょう。

しかなないのである。お互いの「違い」はその人の仕事、生活等の「環境」から生まれているので、中々克服されにくいものである。いや、むしろ全員が同じだということありえないことで、初めから「違ったところ」を持っているのである。最初のうちは、その違いに気が付かないだけで、違いに気が付くようになったということは、それだけ「関係」が深まったと考えることである。夫婦関係でも新婚早々はあまり喧嘩もしないが、しばらくたつと「喧嘩」をするようになる。それと同じである。元々違った環境で生まれた者同士なので「違って当然」たり前」なのである。したがって、その「違い」ばかりを、突き詰めていくと「断絶」にしかならないのである。大切なことは、お互いの「共通項」を増やしていくことや、そこまでは「縮」にやるといえることが必要ではなからうか。

この「共通項」づくりの努力が、「討論の文化」を育てることになるような気がする。

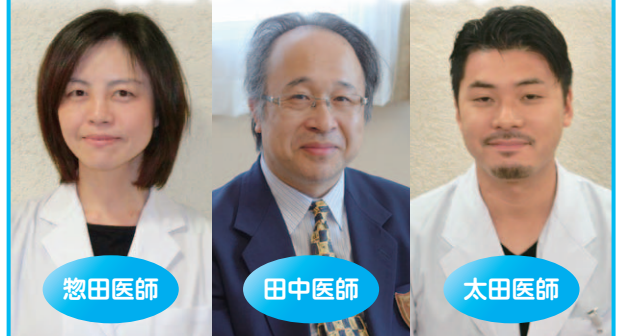
業務推進役 加藤繁秋

市民講座のご案内

当院では「もっと乳腺・甲状腺がんについて知ってもらおう」ということで、「市民講座」を始めました。4月19日城南コミュニティを皮切りに、土器、城坤、岡田、城西の各コミュニティで開かれました。参加はそれぞれ30人ほどで、「いい話を聞かせてもらってよかった」という声が多くありました。特に、「乳がん」は少しでも早く発見されればそれだけ治りも早いといわれており、市民講座がそのために少しでも貢献できればと考えています。

市民講座開催をご希望される方は、下記までご相談ください。
まるがめ医療センター TEL 0877-23-5555 (代表)

私たちが担当します！



毎年恒例ビアホール！



7月19日、宇多津のホテルアネシスにてビアガーデンが開催され、職員、家族が多数参加しました。パフォーマーによるマジック、大会で大きい賑わい部に賑わい部署を越えて親睦を深めることが出来ました。

職場長の夢



ケアプラザまるがめ
 企画調整課
 課長 山口弘道

ケアプラザは介護支援専門員(ケアマネージャー)の資格を有し、介護に関する専門職です。支援が必要な高齢者やその家族と介護サービスを提供する施設や業者とをつなぐ橋渡しの役割を担っています。持病があり、自宅退院に不安のある方に寄り添い、病院から地域(在宅生活)へスムーズに移行できるようにお手伝いをしています。病院への入退院の部分の特に退院の部分でMSW、リハビリスタッフと力を合わせ頑張っています。現在3名体制になり、受け入れもスムーズに対応可能です。これからも地域に寄り添い頑張っていく所存なので、よろしくお願ひします。

スタッフリレー Vol.10



氏名 新名 哲也 所属部署 放射線科

前回 齋藤さんからの質問

- Q 今年の目標は？
- A MR従事者として、もっと院外でMRの発表をおこなっていく

理学療法士の齋藤さんからたすきを預かりました。診療放射線技師の新名です。当院に就職して早4年目の真最中です。主にMR撮影業務に従事しています。さて、夏も終盤となりましたが、皆さんはこの夏をどのように過ごしましたか？昨年、私は友人たちと、女木島の海で丸1日遊びました。その日はかなりの猛暑日で、日焼け対策もせず海パンのみだったため、日焼けと言うより火傷レベルで、ほぼ全身が激痛でした。すぐに皮膚科で薬を処方してもらい、水膨れを割らないようにと指導を受けました。が、海から1週間後、大阪旅行USJにてアクティブに行動した結果、早速水膨れが破裂し、また激痛を味わい、それが大阪旅行1番の思い出となりました(笑)。今年は海での滞在時間を減らしたので、軽度の日焼けで痛みも無く、残りの夏も楽しめそうです。次は、イケメンで社交的なあの方へたすきを渡したいと思います。

私から「あの方」への質問
 マイブームを教えてください

編集後記

【一日の充実感】
 子供の頃は、一日が長く感じられていたが、年を重ねるとともに一日一週間、一か月、一年がとて速く感じられます。今年も早や9月です。あつという間に年末が来ます。何も無く無作為に生きていますと五年一〇年などすぐです。その時「これをしてあげれば良かった」と言っても「時すでに遅し」です。「今日を捉えよ、明日あろうと思おうな」という言葉があります。一日の「目標・課題」をはっきりさせ、毎日の「努力」が大切だということです。「もうすぐ年末」ではなく、「まだ二〇日もある」ということです。この二〇日を、充実感をもって過ごすことが「来年「未来」につながるります。「なんとなく」でなく、仕事、人生において「目標・課題」を持つて過ごす時期です。一日を大切にしましょう。

加藤 繁秋

回復期リハビリテーション 病棟 七夕まつり

