

## 震災に寄せて

島田病院 院長 河崎 収

3月11日は日本にとって忘れることのできない歴史的な1日となりました。東北・関東を襲ったマグニチュード9の日本観測史上最大規模の大地震とそれに続く津波によって東北太平洋沿岸地域は壊滅的な被害を受けました。炎上する石油コンビナート、津波に流される家々や車、民家に取りあげた船舶、どこまでも続く瓦礫の山、さながら戦場のような光景に言葉を失いました。これから日本はどうなるのだろうか、もう立ち直ることはできないのではないか、テレビから流れる映像を見ながら言いようのない不安感に襲われました。

この惨状を第2の敗戦に例える人もいます。敗戦はある意味、国民にとっては「やっと戦争が終わったのだ」という安堵の気持ちや度重なる空襲の恐怖からの解放感が混じっていたに違いありません。そして、敗戦は明日へ向けた希望の出発点でもあったに違いありません。今回の震災は、不意に襲ってきた自然災害です。昨日まで生活していた家や街並み、そして何より大切な家族や親族、友人の生命が一瞬の内に失われたのです。慣れ親しんだ故郷は自然の圧倒的な猛威の前に消滅させられました。必死で逃げ惑い、なんとか死をまぬがれた被災者の方々は何を思ったのでしょうか。敗戦の時とは異質の大きな虚無感や喪失感が心の中を支配したに違いありません。今回の震災で受けた精神的なダメージは戦後のそれを遙かに凌駕するものがあると思います。

震災発生から1ヶ月以上が過ぎました。行政機能の立ち後れや数々の風評被害などに挫けず、被災者の復興に向けた逞しい営みや子供たちの笑顔を見ると、当初、私の抱いた同情や悲壮感はなくとも薄っぺらなセンチメンタルな感情なのではないかと思ひ知らされました。

こういう災害時には、暴動や集団での収奪が横行するのが他国での常ですが、被災者の冷静で理路整然たる行動や支え合う姿、自らも肉親の死に直面しながらも被災者の世話をする人達に、各国メディアから驚きと賞賛の声が上がりました。いつもは日本に対して厳しい論調の中国メディアにおいても、「日本人の冷静さに世界が感心」との見出しで報じました。同じ国民として民度の高さを誇りに思いました。このことは今後の国際社会の中で必ずや、よい結果をもたらすことと思ひます。

また、震災復興へ向けた全国からの多数の支援者やボランティアの活動を見ていると、「地域コミュニティの崩壊」「無縁社会」と評され、人間の絆が希薄になっている現代社会の状況がまるで嘘のように感じられます。「日本人ってまだまだ捨てたもんじゃ

ない」という安堵の気持ちを抱くとともに、復興への希望の光が見えてきたように感じます。

震災復興の大きな妨げとなっているのが、震災・津波で破壊された福島第一原子力発電所の事故です。政府は3月11日19時03分、原子力災害対策特別措置法に基づく「原子力緊急事態宣言」を発表し、20時50分には半径2km圏内の住民に避難指示が出されました。その後の政府声明で避難区域が小刻みに20kmまで拡大されましたが、情報が錯綜・混乱し後手後手の対応が目立ち、政府や東京電力の危機管理能力のずさんさが指摘されました。政府の危機管理に関しては他国からも無能呼ばわりされるほどの体たらくです。

今回の震災・津波による事故によって、原子力発電の「安全神話」はもろくも崩れ去りました。原子力に依存した今後のエネルギー政策に大きな影響を及ぼすことになるでしょう。世界の潮流は石油、液化天然ガス、石炭などの化石燃料から原子力へシフトしていますが、ドイツやベルギーのように原子力発電廃止へ向けた動きをとろうとする国々もあります。

日本の原子力政策は、「原子力設備の更新が予想される2030年以後も原子力発電が現在の総発電量の3割程度という水準か、それ以上の割合を占める事が適切である」としています。2008年の統計では、日本の電力は24%原子力に依存している状態です。化石燃料に乏しい日本において原子力は理想のエネルギー源であったことは想像に難くありません。現在、国内で54基の商業用原子炉を所有していますが、これはアメリカ、フランスに次いで世界第3位の数です。国土面積からすれば、日本は世界的に見て原発密集地域であると言えます。地震・津波の多発する日本において原子力発電を推進するのであれば、安全管理が徹底されなければなりません。

政府や東京電力は今回の原発事故は「想定外」といい、他の論者は「人災」とあるといます。現有する原子力発電所の老朽化も進んでおり、耐震性にも問題が出てきていますが、十分な対策が講じられているのか不安が残ります。東京電力以外の全国の海岸沿いにある14の原発は津波による浸水を想定していないといわれていますが、今回のような地震・津波による事故を見ると、原発災害の可能性は「想定外」とは言えなくなりました。

次頁へ続く▶



水力や火力発電と比べ長所や利点も多い原子力発電ですが、今回の事故のように、ひとたび安全システムもろともに破壊された場合、最新の科学技術をもってしても制御できない状況となりました。安全に絶対はありません。「安全」を「神話」にまつり上げ絶対視する思想は極めて危険です。原子力発電の「安全神話」が幻想であることを思い知らされた今、私たち国民は将来のエネルギー源として何を選択すべきでしょうか。否応なく選択を迫られることとなります。原子力の平和利用も経済的効率性重視やビジネスに偏重するならば取り返しのつかないこととなります。

現在、私たちは原子力をはじめ科学技術のもたらす文明によ

って多くの利便性や快適さを享受していますが、同時に大量死につながるリスクを抱え込んでいるという現実を見据えなければならなくなっています。原子力に変わる有効なエネルギー資源が見当たらない日本においては、当面、原子力に一定程度依存しなければなりません。原子力の良い面だけを強調するのではなく、核の持つ危険性や脅威に対する認識を新たにし、想像力を駆使した、より高度な危機管理の構築が、いま求められているのだと思います。

このたびの東日本大震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

## インフォメーション

### 診療管理部

#### 健康診断について

病気によっては自覚症状がないままに進行する場合がありますので、何の症状もないから大丈夫と過信していたら、気がついたときには手遅れだった…ということになりかねません。健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。

健康診断は、いわば「スクリーニング(ふるいわけ)」検査ですので、健康診断で「要検査」になっても、精密検査で病気が見つかるのはごく一部であって、異常のないケースがほとんどです。しかし、あくまでも病気の早期発見が目的ですので、「要検査」となっているにも関わらず、そのまま放置

していると、健康診断を受けた意味すらなくなってしまいます。自分の健康を過信せず、定期的に健康診断を受け、健康診断の結果には素直に従うようにしましょう。

健康診断についてお尋ねになりたいことがありましたら、内科・植田にご相談ください。(文責:内科 植田秀樹)



### 【はびきのヴィゴラスよりお知らせ】

皆様のご利用を、  
お待ちしております。

## 「高度体組成計」を導入しました!

はびきのヴィゴラスでは、お客さまの体の状態をより詳しく把握し、その後のトレーニングをより効率よく行うことを目的に5月より「高度体組成計」を導入しました。

高度体組成計でわかること

- ①体脂肪量 ②体脂肪率
- ③BMI(体格指数)
- ④部位別(胴体・腕・脚)の筋肉量  
※腕・脚は左右別に結果が出ますので、左右差比較も可能です。
- ⑤1日の基礎代謝量
- ⑥1日の摂取エネルギー量の目安

- (1)測定費用  
1回につき500円(税込)
- (2)所要時間  
10分(測定・結果説明)
- ※要予約

※お問い合わせは島田病院 地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

# 腰痛症のリハビリテーション【前編】

## 腰痛症とは…

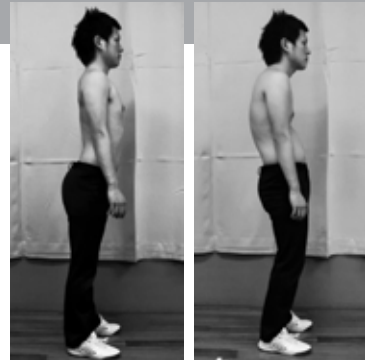
一生の間に約8割の方が腰痛を経験するといわれています。その原因はさまざまですが、レントゲンやMRI検査などで明らかな異常がある腰痛と、それらの検査では異常がみられない腰痛の2種類に分類することができます。(右図)この「検査では異常がみられず、いろんな原因が考えられる腰痛」が一番多いので、このタイプの腰痛の対処を2回に分けてお話します。

### 腰痛を起こす疾患

腰痛症	
レントゲンやMRI検査などで明らかな異常がある腰痛	レントゲンやMRI検査などで明らかな異常がない腰痛
(例) 腰椎椎間板ヘルニア 腰部脊柱管狭窄症 腰椎分離・すべり症	(例) ぎっくり腰 慢性腰痛症 腰椎椎間関節症

## 原因(例)

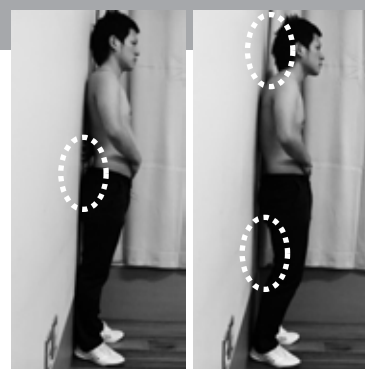
原因の1つに、普段の姿勢(体の使い方)が影響していることが知られています。例えば、右図の左の姿勢は「強い反り腰」になっており、背骨の後ろを支える関節に負担がかかりやすい状態です。一方、右の姿勢では「猫背」になっており、背骨の前を支えるクッション組織(椎間板)や背中の筋肉に負担がかかりやすいということになります。これらのように、普段の姿勢の偏りが原因で、長期間の腰痛に悩まされることがあります。



## 姿勢のチェック方法(例)

まずは簡単な方法で、ご自身の姿勢をチェックしてみてください。まず、壁に背中と踵(かかと)をつけて立ちます。その時の姿勢が、以下のいずれかに当てはまれば、姿勢の偏りがあると判断します。

- 腰と壁の間隙が大きく、手が入る(右図:左)⇒「反り腰」型
- 膝が曲がっている、または頭が壁から離れている(右図:右)⇒「猫背」型



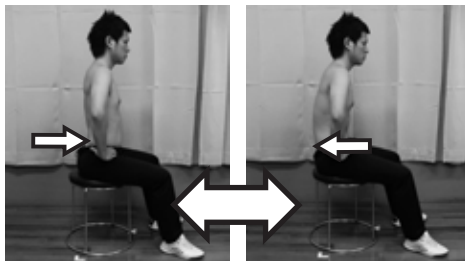
## 運動療法(例)

偏った姿勢を改善する運動を実践してみましょう。まず、今回は姿勢の偏りから負担が集中している部分をほぐす運動からです。先程行った姿勢チェックの結果に応じた運動を試してみてください。

### 準備運動

#### 骨盤・腰の運動

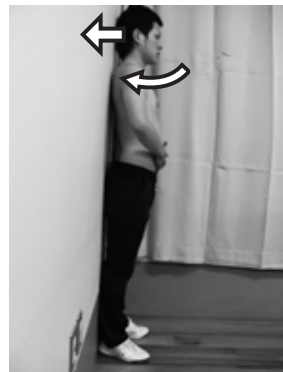
骨盤を一定のスピードでゆっくり前後に倒します。これが簡単にできる方は立って行ってください。10~20回行います。



### 「猫背」型で頭が壁から離れる場合

#### 首の運動

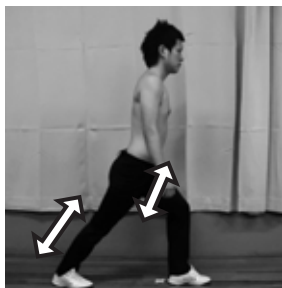
壁に背をつけて立ち、あごを引きます。その後、ゆっくりと後頭部を壁に近づけます。目線が上を向かないように注意して下さい。10~20回繰り返します。



### 「猫背」型で膝が曲がる場合

#### 足首と股関節の前のストレッチ

前後に足を開き、踵(かかと)が浮かないように、上体を起こしながらゆっくりとふくらはぎが伸びるところまで前のひざを曲げます。(壁に手をつく姿勢が安定します)この姿勢を20~30秒間続けます。



### 「反り腰」型の場合

#### 背骨を支える筋肉(インナーマッスル)の運動

仰向けの姿勢で、おへそをへこまし、お腹が膨らまないように腹筋に力を入れます。コルセットを着けているような感覚で、下腹をしめるように力を入れて下さい。10秒~1分間、呼吸をしながら行います。



## はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に提供し続けます

## はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを  
Warm Heart:心 Cool Head:知識 Beautiful Hands:技術  
で支援します

## 島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します

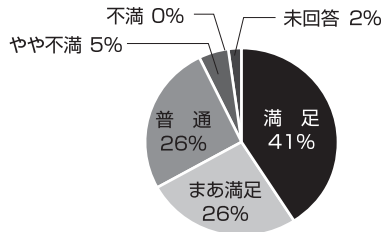


# 食事満足度調査結果

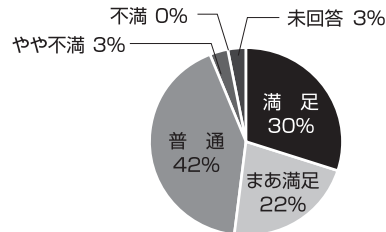
栄養管理課では、「入院中の食事の質の向上」を目的に、患者さまへの食事満足度のアンケートを  
毎年2回実施しています。今回は、平成23年3月に実施した調査結果をご紹介します。

期間:平成23年3月1日~3月26日 対象者:入院患者さま62名 回収率:68%(62名中42名回収)

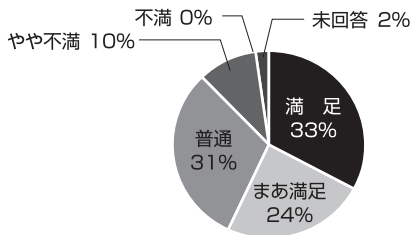
### お食事全体



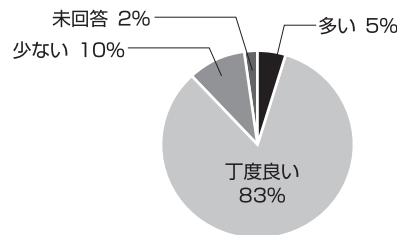
### 盛りつけ



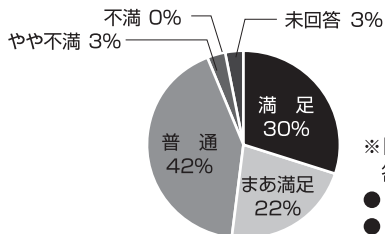
### 温かさ



### おかずの量

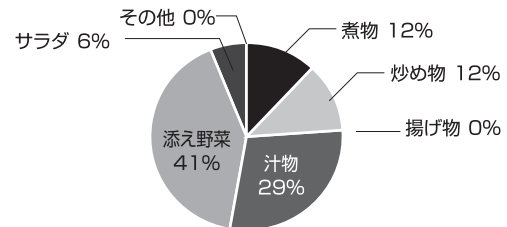


### 味付け



※「やや不満」「不満」と  
答えられた理由  
● 味が薄い...9名  
● 味が濃い...0名

### 特に食べにくかったもの(複数回答可)



### その他のご意見(アンケートの原文のままに抜粋しています)

- メニューの選択の自由度、一品、一品にこだわっていると感じました。とてもおいしく頂きました。
- 病院食は健康食だと思います。ここの食べさせてもらってどれだけ私がたべているか、どれだけ濃い味がわかります。
- 毎日野菜を多く使ってあつてかえて食事を作る参考になりました。酢の物は苦手ですがさっぱりしておいしかったです。
- 煮物が特においしかった。
- 添え野菜はほとんど味がなかった。
- うどんだけがなくて味が薄い卵とじうどんでした。うどんの時も少しでもごはんがほしいです。
- いつも同じ物がでるのが多い。パンの場合ゆで卵ばかり。食パンもたまには出して。ごはん合うおかずを出して欲しい。
- 朝食のおかずが少ないです。
- カレーライスと汁物が冷めていて、食べてもおいしくなかった。

この結果を参考に、献立内容、温かい食事の提供、盛りつけについて見直し、皆様に満足いただけるような食事提供を目指していきます。  
特に味付けにつきましては、添え野菜や汁物などの塩分使用量を再度検討していきたいと考えます。  
アンケート調査にご協力頂き、ありがとうございました。

医療法人(財団)  
永 広 会

島田病院

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1  
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552  
ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

病院の情報に  
QRコードで  
簡単アクセス

