

# はあとほっとステーションしまだ

2003.12

Vol.13

## 本当の日本語にならない言葉

### 明治時代の苦勞

江戸時代の鎖国政策から一転して、明治維新とともに西洋化が政府の方針となり、外国の思想や制度を積極的に取り入れて近代化を進めていきました。憲法を制定し、新しい政府が議会政治のあり方をそのまま輸入して、日本という国の統治を開始しました。それまでの徳川幕府の封建的な制度から180度の転換です。その変革をデザインし、導入し、そして活用していった日本という国、そして日本人という民族は、実に柔軟な対応能力を有していると評価できるでしょう。

どんな時代だったのか想像すると、おかしくなります。まげが切られ、着物から洋装になります。下駄から靴へ、慣れるのは大変だったでしょう。有名な坂本龍馬の像は着流しに革靴という奇妙なスタイルです。侍は刀をはずします。肉を食べるようになります。こうした激変に馴染んでいく柔らかさは驚嘆に値します。

### 外来語の処理

この時代多くの外来語が入ってきました。自然科学は蘭学から医学・化学(舎蜜)・物理(究理)・天文(星学)等の分野の言葉が生まれました。オランダ語の直訳から解剖の用語が生まれました。たとえば、Been V liesが「骨膜」に、Binde V liesが「結膜」に、Net V liesが「網膜」になりました。また、塩酸や水素など「-酸」「-素」「-力」「-子」「-銅」をくっつける体系的用語システムも開発されました。中国語から輸入された「肛門蛋白 墮胎 琥珀」などの言葉もあります。

面白いのは福沢諭吉など当時の知識人が個人で作った言葉です。「概括 感性 帰納 交換 合成 肯定 思考 細胞 主観 命題 体験 断言 哲学 命題 理想 本能 属性 抽象」などの造語は西周の作品です。「野球」は正岡子規が作ったと聞きました。当時の人たちの漢語能力がどれほど優れていたかを物語ります。

しかし、最近では、外来語をそのままカタカナ表記で用いることが多くなりました。その方が本来の意味に近いという意見だそうです。文部科学省の国語審議会ではストレス、スポーツ、ボランティアなど広く一般的に使われ、国民の間に定着していると見なせる語はそのまま使用し、アカウントピリティー、イノベーション

ン、ポテンシャルなど一般への定着が十分ではない語については、それぞれ、説明責任、革新、潜在的な力などに言い換えることを勧めています。アイデンティティー、デリバティブ、ノーマライゼーション、バリアフリーなど一般に定着しておらず、分かりやすい言い換え語がない用語については必要に応じて、注釈をつけるなど分かりやすくなるよう工夫するよう取り扱いの注意を公表しています。



## 島田病院

### リハビリテーションは

こうしたカタカナ表記の外来語は、うまく使われるとぴったりと当てはまる表現となりますが、使う人によって解釈が異なるとやっかいです。どのような意味で使っておられるか、十分聞き取った上で定義をしてから発言の真意をくみ取る作業をしなければなりません。

ヘルスケアの業界で「リハビリテーション」は広く使われている用語ですが、使う人によって意味合いの異なる危険性を持っていると思われます。時には電気・牽引といった物理療法や機能訓練と同義語に使用されます。リハビリテーションは、もっと広い意味を持った言葉です。怪我や病気になった人や障害を持った人が、できる限り自分らしく生きるために行うすべてのサポートがリハビリテーションと私たちは考えています。この概念をうまく説明する漢語がないかと思うのですが、明治の知識人のようにはいきません。したがって、どのような人に、どのような方法で、何を目的として行われるのか、機会あるごとに強調して理解を広めていくような草の根の活動が重要と思われる。

島田病院はリハビリテーションが私たちの得意技の一つだと公言できるよう地域での活動に情熱を注いで参ります。今後ともよろしくお願いたします。

島田病院 院長 島田 永和

### < 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき  
職員全員による患者さま本位の  
ヘルスケアサービスを通し  
地域の積極的な健康づくりに  
関与する病院を目指します

### < 使 命 >

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

### < 職員憲章 >

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  
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

# インフォメーション

## 診療部

### ●睡眠時無呼吸症候群(SAS)について

高度の肥満の方に非常に多い疾患です。現状では、睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上または1時間あたり無呼吸や低呼吸が5回以上おこる場合と定義されています。急に体重がかなり増加した場合に発症が多いと報告されています。症状としては、いびき、日中の眠気、寝不足、早朝の頭痛などがあります。特に大いびきがある場合、SASを疑う必要があります。

ます。治療法としては、マウスピース、鼻マスク(CPAP)などがありますが、根本的には肥満の改善が最も重要と考えられています。当院では10月から呼吸器疾患認定専門医の高村医師により、SASに対して専門診療を始めています。

また内科全体としても患者様の肥満の改善にお手伝いをさせていただきますので、どうぞ遠慮無くご相談ください。

(担当/高村、植田)

(文責:内科 植田秀樹)

## 看護部

じよくそう

### 『島田病院 褥瘡委員会』から

褥瘡の予防策としてのスキンケアについてのお話をさせていただきます。「スキンケア」は褥瘡を予防する上でたいへん重要なことです。でも、決して難しいことはありません。「皮膚は摩擦に弱い。」ことを覚えておいてください。

- (1) 乾燥した皮膚—摩擦により皮膚がめくれやすくなります。入浴や清拭後、保湿クリームなどを塗って、皮膚の乾燥を防ぎましょう。また、室内の湿度が40%以下にならないようにすることが理想的です。
- (2) 骨突起部(骨の出ている部分)は、特に注意して下さい。

摩擦(外的刺激)を特に受けやすいところです。

マッサージは禁忌です。マッサージは、皮膚組織に摩擦とずれ(褥瘡発生の原因)を起こし、圧迫により褥瘡になりかけている部分をマッサージすると炎症を悪化させます。

- (3) 肌に触れるものに注意してください。

肌に直接触れる寝衣、リネン類はわざわざしていない柔らかいものにし、洗濯糊の効いたものは避けてください。

## 事務部

### ●市健診のご案内(受付は平成15年12月末まで)

羽曳野市在籍で満40歳以上、職場等で健康診断を受ける機会がない方に、ご利用頂きます。

期間 4月~12月末(羽曳野市)

検査項目 身体測定・血圧・心電図・血液検査・尿検査・診察  
費用 無料

お問い合わせは——島田病院1階受付まで

### ●ミニスポーツセミナー

平成15年12月18日(木) 18:30~20:00  
テーマ:「膝のテーピング」  
担当:理学療法士 木村 典代  
費用:2,000円(テーピング材料費)  
場所:悠々亭1階 リハビリテーション訓練室

平成16年2月21日(土) 16:00~18:00  
テーマ:「投球障害」  
担当:理学療法士 溝口 大五  
費用:無料  
場所:悠々亭地下1階 職員食堂

お問い合わせは——TEL/FAX共通 0729-53-1007 はびきのヴィゴラスまで

### ウィリアム・モロイ氏講演会

医療関係者だけでなく一般の方にもぜひ考えていただきたいテーマです!  
テーマ「これからの高齢者ケアのあり方  
—カナダと日本の現状から—」

平成15年12月5日(金) 13:30~17:00  
場所 LICはびきの 参加費1,000円(当日受付にて申し受けます。)

- 基調講演「カナダにおける高齢者ケアの現状」  
マクマスター大学 老人病学教授 ウィリアム・モロイ氏
- 「諸外国の実状から日本の高齢者ケアの今後を考える」  
大阪府立看護大学 地域看護学教授 津村 智恵子氏
- 「カナダの医療制度」 医療法人永広会 理事長 島田 永和

お問い合わせは—— 島田病院 医事科(小南、重里) TEL0729-53-1001

### ●地域講習会の報告とお礼

11月15日(土)に島田病院にて、『変形性膝関節症のリハビリについて』をテーマに講習会を開催いたしました。(講師:松浦整形外科医師、神下理学療法士)

当日は募集定員30名に対して49名の方々にご参加いただき、ありがとうございました。松浦医師より『なぜ変形がおこるのか、なぜ痛いのか、治療手順は・・・』といった内容を、神下理学療法士からは『運動の目的、方法、痛みが出たときの対処等』について説明させていただきました。

今後このような講習会を開催することによって、島田病院の診療及びリハビリテーションについてご紹介するとともに、より詳しい説明、ご質問への対応を行ってまいります。

(島田病院 リハビリテーション科)

～ちょっとトクする話～

生活習慣病シリーズ 2

ヤング世代に対する  
食生活のポイント!!



10歳代後半から20歳代には、栄養過剰による肥満と、栄養不足による痩せ、この二つ同時にみられるのが、特徴です。肥満も痩せも食生活の乱れが原因です。バランスよく規則正しく食べるという事が基本になります。20歳代男性では、3人に1人は朝食を抜いている事や夕食が午後9時以降になる人が多いというのが現状です。夜遅い食事が太りやすい事はよく知られていますが、こうした不規則な食習慣が肥満の助長になっていると考えられます。また、痩せに関しては、実はごく普通の体型をした女性が自分は太っているとの思いこみから理想体重が低重化しているのではないのでしょうか？

「最近体重が増えてきたな」「標準体型なのに太っているかも」…  
と思う方は、自分の肥満度チェックしてみましょう!!

近年、体脂肪量と相関の強い指数として“BMI”が用いられるようになってます。

$$BMI (body mass index) = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI判定	定
～19.8までや	せ
19.9～24.2標	準
24.3～26.4過	体 重
26.4～肥	満



糖尿病や心臓病を始めとする病気にかかる事が少なく、健康を維持するのにちょうど良いBMIは、男女ともに22とされ理想体重指数とされています。皆さんはどうでしたか？

BMIが26.4以上だった人は要注意です。冬本番を迎えようとしているこの季節、つついコタツの中に入ってしまい体を動かす事が少なくなっていく人も多いのでは？

肥満が誘因となって発症しているものが多いものの中には、高中性脂肪血症があります。

中性脂肪というのは、食事や運動の影響を受けやすいのです。

また甘いおやつを食べ過ぎにも気をつけましょう。

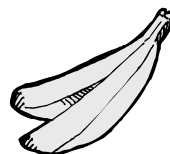
Q

ケーキとバナナがあります。  
どちらを食べますか？  
(答えは裏面に)



ケーキ

or



バナナ

(裏に続きます→)

## 食生活のアドバイス



### A おすすめは、 バナナです。

バナナのカロリーは1本、皮を含まない目方100gで80Kcaありますが、ケーキは約4倍ものカロリーがあります。ケーキ等の甘い菓子類に多く含まれる糖分には、ご飯や麺類などに含まれるデンプンに比べて中性脂肪を増やしやす性質があります。ただし果物の摂り過ぎも中性脂肪を増やしてしまいます。バナナなら中1本、りんごなら小1個程度が一日の適量の目安です。主食のご飯等をしっかりと、甘い物はできるだけひかえるようにしましょう。

### Point

- 1 1日3食規則正しく食べる。
- 2 間食や夜食は控える。
- 3 朝ご飯は必ず食べる
- 4 脂肪を控えましょう。
- 5 食事はゆっくり、よく噛んで食べる。

食事の回数が減ると、一回に食べる量を必ず増やしてしまいます。また一日に必要な栄養素も摂る事が出来ません。そして一日の食事量は同じでも、まとめ食いは体重が増えやすいという事を覚えておきましょう。

お腹がいっぱいになって、食欲中枢に行くまでには、一定の時間がかかります。早食いをしてしまうとその司令が行くまでにどんどん食べ続ける事になってしまいます。一口食べたら15~20回は噛みましょう!



### 一口メモ

#### ご飯について...

ご飯等の穀物に含まれている糖質は、ブドウ糖と比べて、消化、吸収が遅い為、インスリンの分泌も緩やかになり太りにくいと言われてます。また、粒のまま食べるご飯等の穀類の一部が小腸で消化されずに大腸に達し、食物繊維と同じ働きをするということが分かってきています。

最近、若い女性に便秘が多いのは、野菜や果物等の摂取量が不足しているのも、もちろんの事ながら、ご飯を食べる量が少なくなった為かもしれません。朝、昼、両方ともパン食だという方も多いのでは?

もう一度ご飯中心の食事を見直してみてもいいかがでしょうか?

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。