

「新年あけましておめでとうございます。」

島田病院 院長 河崎 収

みなさま方におかれましては、さわやかな初春を迎えられたこととお慶びを申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。

【国家とは何か?】

さて、昨年度を振り返ってみますと、外交問題、国防に関する問題、内政問題について多くの出来事がありました。とくに昨年は、「国家とは何か?」を、あらためて考えさせられるような事件が続発しました。中国漁船による領海侵犯事件、ロシア大統領の北方領土訪問、日米安全保障条約の根幹にも関わる普天間基地移転問題、朝鮮半島の南北間の軍事衝突など、国家の危機管理に関わる政治的、外交的問題が噴出しました。このような問題に対して日本という国家はどのように対応できたのでしょうか?

公務執行妨害で逮捕した中国漁船の船長も、中国の外交的圧力がかかれば処分保留のまま簡単に釈放し、国家的重大問題の責任を地方検察庁の判断に責任転嫁する始末でした。釈放された中国漁船船長が中国国内で英雄視され、Vサインを掲げながら飛行機のタラップを降りる姿には腹立ちを通り越して情けない思いを感じざるを得ませんでした。国家間の主権に関わる重要な問題に対して明確な国家意志を表明することなく外交的圧力に屈する姿に多くの国民が失望したのではないのでしょうか?この国のアイデンティティーは一体どこにあるのかと考えてしまいます。

国内政治においても、国会の衆参ねじれ現象によって混乱と停滞を繰り返し、重要課題が先送りになる状態が続いています。政権交代後の国民の期待が大きかっただけに、現政権の混乱と国家戦略の希薄さに失望が広がっています。

【三島由紀夫氏が予言した国家の行く末】

このような現今の日本の状況を見ると、三島由紀夫氏が市ヶ谷での壮絶な自刃を遂げる少し前に書き記した「私の中の25年」と題した次のような予言的一文が思い起こされます。(1970.7.7、産経新聞)

「私の中の25年間を考えると、その空虚に今さらびっくりする。私はほとんど『生きた』とはいえない。鼻をつまみながら通りすぎたのだ。…私はこれからの日本に大して希望をつなぐことができない。このまま行ったら『日本』はなくなってしまうのではないかという感を日ましに深くする。日本はなくなって、その代わりに、無機質な、からっぽな、ニュートラルな、中間色の、富裕な、抜目がない、或る経済的大国が極東の一角に残るのである。…」

三島氏は戦後民主主義を擬制と断じ、そこから生じる偽善が政治、社会、経済や文化を浸食していく状況を憂い、当時、まだ高度成長の波に乗って経済的繁栄を謳歌している時代に、今日の状況を予言的な文言に残しました。「無機的で、空っぽな、ニュートラルな中間色」と形容される三島氏のイメージした将来像が現在に重なってきます。アイデンティティーを喪失した国家の行く末がどうなって行くのかを三島氏の鋭敏な感性と透徹した理性

が今日の日本の状況を見据えていたといえます。現在では、「富裕で抜け目のない経済大国」ですらなくなっています。ジャパン・アズ・ナンバーワンと言われた経済的繁栄もバブルの崩壊とともに潰え、失われた10年どころか20年になろうとしています。未だ日本経済は低迷し、再生の光は見えてきません。

【社会保障制度の根本的な見直しの必要性】

2010年の診療報酬改定では、手術手技料や機能評価などが見直され、10年ぶりのアップとなりました。その結果、一般病床が80%以上を占める病院では6.3%程度の医業収益アップとなったようです(日本病院会の改定影響度調査)。医療の質を向上させ、安全な医療を提供していくためには、それ相応の原資が必要となりますが、まだまだ十分なものではありません。2012年度には診療報酬、介護報酬の同時改定が行われますが、現今の経済状況を考えれば、財源に余裕がなく、あまり期待の持てない結果になるのではないかと危惧しています。

現在の社会保障制度は、生産に携わる世代が高齢者を支えるシステムになっています。少子高齢化が急速にすすみ、かつ高度の経済成長が期待できない社会にあっては、現行制度のままでは世代間の不公平が拡大し、財政的にも維持できなくなるのは必至です。早急に社会保障制度の根本的な見直しが必要になると思います。

【島田病院の信念】

どんな状況であっても、ヘルスケアの世界には、待ったはありません。毎日、当院を受診される患者さまに対して、全力投球していかねばなりません。国家のあり方や、政治への不信感をいくら述べても、日常の医療業務の中で次々に生起する問題を解決できるわけではありません。

こういう時こそ、私たちは足元を固め、自らの進むべき目標を定め、目標を達成していくために着実に進んでいかねばなりません。「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」という使命を持った組織です。そして島田病は、「人間愛と確かな技術に基づき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」という理念のもと、今後も地域医療に貢献していきたいと考えています。

今年度は、昨年開始した院内のICT化をさらに進め、より効率的で質の高い医療を提供して参ります。また、老朽化し現在の機能にそぐわなくなっている病院の建て替え計画も具体化しています。

「リハビリテーション機能の充実した整形外科専門病院」として地域ニーズに応え、地域から信頼され選ばれる病院造りを推進し、「島田病院は地域の誇りだ」といわれるような病院にしていきたいと考えています。そのためには、これから成すべき課題が山積しています。今後ともみなさま方のご協力をご指導をお願いしたいと思います。

院内感染防止にご協力お願い致します

近隣地域でインフルエンザやノロウィルスの感染報告の増加に伴い、入院患者さまへの感染防止のため、咳や発熱・下痢や吐き気等の症状のある方は、面会を控えていただくようお願い致します。また、体調良好な方でも、お子さまづれ、多人数での面会をご遠慮いただき、所用が済まれましたら、速やかに病院外に出ていただきますようお願い致します。患者さまの院内感染防止のため、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。なお、お急ぎのご用のある方は、看護師が承りますので、受付窓口へお問い合わせください。

診療管理部

ノロウイルス感染について

今年もノロウイルスの感染が流行しています。ノロウイルスとは急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種です。カキなどの貝類による食中毒の原因になるほか、感染したヒトの糞便や嘔吐物、あるいはそれらが乾燥したものから出る塵埃を介して経口感染をします。潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1~2日間続いた後、治癒し、後遺症もありません。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。激しい嘔吐や下痢により急激に水分を失いますので、特に乳幼児や高齢者では脱水症状に気をつける必要があります。

①ノロウイルスは、**手を介して二次感染をします**。感染しないようにするには、各自が行う手洗いやうがいなどの予防法しかありません。特に調理に従事する職業の方や主婦の方は念入りに手洗いをするようにしましょう。伸びた爪の間や最近流行のネイルアートなどのマニキュアは不衛生になりがちです。予防のためには爪は短く切り、マニキュアは塗らないようにしましょう。指先や爪は、汚れが残りにくいので、手のひらに指を立てて念入りに洗いましょう。清潔な爪ブラシを使うことも有効です。時計や指輪などの貴金属なども外し、手首や指輪を付けていた指などは、特に念入りに洗うようにします。手首の汚れは見落としがちです。手洗後は、清潔なタオルで拭くようにします。共用タオルの使用は避け、集団生活の場では、ペーパータオルが有効です。手を洗う前に触れた蛇口。せっかくなので洗った手への再汚染を防ぐため、手洗いと一緒に蛇口も洗い流しましょう。使った後のペーパータオルなどで蛇口を締めるのも、ひとつの方法です。

②ノロウイルスの感染しやすい経路として、ノロウイルスに感染した方の嘔吐物の処理時があげられます。日頃、**使い捨て手袋や消毒液、ペーパータオルなどの道具をあらかじめ「処理セット」として用意しておき、すぐに処理することをおすすめします**。処理時には、マスクをつけずに行くと空気感染する恐れがあります。ご注意ください。

ノロウイルスに関して、おたずねになりたいことがあれば内科・植田にご相談ください。

(文責:内科 植田秀樹)

皆様のご参加を、
お待ちしております。

姿勢改善教室

自身の姿勢を見直し、改善したいと考えておられる方、正しい姿勢を保つためのストレッチやトレーニングの方法を知りたい方、必見の教室です。

日程：平成23年2月8日・15日・22日
全3日間 すべて火曜日

対象者：医師から運動制限をされていない方

時間：15:00~16:30

費用：3,990円(税込)

※1日のみ参加でも全額徴収させていただきます

場所：はびきのヴィゴラス

定員：15名

※お申し込みが2名以下の場合は、中止させていただきます

お申し込み

- ①はびきのヴィゴラスに直接お申し込み ②電話またはFAXにてお申し込み

※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

冬場に多い転倒への対策

寒い季節になると、屋内外に関わらず、転倒・骨折して当院を受診される患者さまがおられます。加齢とともに体力の衰えを感じる方もおられると思いますが、冬場特有の理由から転倒につながることも多いため、普段から気軽にできる転倒対策をいくつかご紹介します。ご自身に思い当たる項目があれば是非参考にしてください。

また、生活の中で簡単に実践できる準備運動例も下段に紹介していますのでご活用下さい。

冬場の転倒の原因(例)

- ①厚着になる……………身動きがとりにくい、厚い靴下では滑りやすい
- ②体が冷えて筋肉がこわばる……………力が入りにくい、体を丸めて縮こまった姿勢になりがち
- ③体を動かす機会が減る……………体力や筋力低下が起こりやすい
- ④トイレ(おしっこ)の回数が増える……………夜間や早朝など、眠気を伴う移動が増える
- ⑤屋内外の気温差で血圧が変動しやすい……………めまいや気分不良でふらつきやすい
- ⑥日が暮れるのが早く、暗くなりやすい……………周囲や足元への注意がいきにくい

冬場の転倒の対策(例)

※各対策は上記の番号に対応

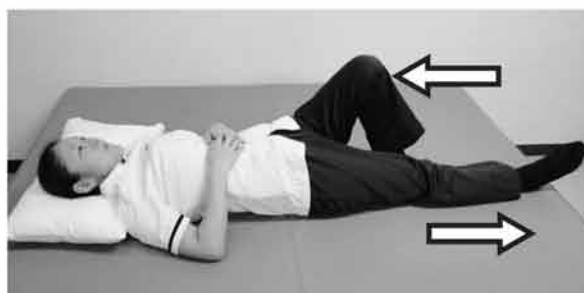
- ①服装……………暖かくて動きやすい服装、滑り止めのついた靴下を利用する
- ②準備運動(循環改善)……………動く前の準備運動(下部参照)
- ③体力低下予防……………ラジオ体操などの運動習慣
- ④お腹を温めてトイレ回数を改善……………腹巻など下着などに温かい素材の物を利用する
- ⑤急激な気温差を避ける……………外出前には室温を少し下げて体を慣らしておく
- ⑥見えやすい環境に配慮……………室内ではこまめに照明をつける、外出先からは日が暮れる前に帰る

簡単にできる準備運動(例)

■寝てできる運動



両肘を組んでバンザイ



交互に足の屈伸

■座ってできる運動



両手を組んでバンザイ



両肘を曲げて肩回し



交互に足踏み



つま先上げ

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心(Heart)と技術(Hands)で支援します

島田病院 理念

人間愛と確かな技術に基づき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



続・サプリメントを正しく理解しましょう!

「サプリメントを正しく理解しましょう!」の第3弾として、トレーニングをするスポーツ選手に、必要な栄養素とサプリメントの摂り方をご紹介します。

第3弾

ビタミンD

体内へのカルシウムの吸収をサポートし、血液中のカルシウム代謝を助ける働きがあり、健康な骨を作るためには不可欠です。不足すると、子供では、くる病(骨が正常に発達しない)、大人では骨軟化症、骨粗鬆症になりやすくなります。



鮭や鰹、鯖・ウナギなどの魚類、鶏卵、干しいたけに多く含まれ、また日光浴により体内でも作られます。魚類をあまり食べない方や、日光に当たる機会が少ない方は、サプリメントでの補給も考えましょう。この場合、ビタミンDに、カルシウムやマグネシウムを複合したサプリメントがおすすめ。量は、国が推奨している成人男女の1日の目安量5.5μg、上限量50μgを参考にしましょう。摂り過ぎると、喉の渇き、皮膚のかゆみ、目の痛み、吐き気、下痢になることもあります。

ビタミンC

アキレス腱や靭帯を強くするコラーゲンの合成や、鉄分の吸収を高め、ケガや貧血を予防する働きがあります。また、運動することで増大する活性酸素による害から体を守る抗酸化作用や、風邪の予防、疲労回復、ストレスに負けない体を作る役目もあります。



イチゴやレモン、ピーマン、キャベツなどの果物や野菜に豊富。加熱すると壊れやすい性質のため、新鮮なものを生で食べると効果的です。国が推奨している1日の摂取量は100mgですが、トレーニングをする方、風邪をひいた後、ストレスが溜まっている方は、200~300mgを目安にサプリメントでの補給がおすすめ。摂取後2~3時間で排泄されるので、1日に複数回に分けてとると良いでしょう。摂り過ぎると、下痢や嘔吐、頻尿になることもあります。

鉄

筋肉を動かすエネルギーとして使われる酸素を、体のすみずみまで運ぶのが、血液中のヘモグロビンです。このヘモグロビンの材料となるのが鉄。トレーニングで、酸素や鉄の消費量が多い方は、鉄不足による貧血に要注意です。



鉄のうち、動物性食品に含まれるヘム鉄(レバー、鶏卵、アユ、イワシ、牡蠣、あさりなどの魚介類に含有)は、植物性食品に含まれる非ヘム鉄(ほうれん草、ヒジキ、プルーンなどに含有)に比べ、体内へ吸収しやすい性質をもっています。意識的にヘム鉄をとると効果的。非ヘム鉄は、ビタミンC・クエン酸(梅干し・柑橘類等に含有)と一緒にとると吸収が良くなります。サプリメントを利用する際は、国が推奨している1日の摂取量、10代男性で7~10mg、成人男性で7~7.5mg、10代女性で10.5~14mg(無月経6~10mg)、成人女性で10.5~11mg(無月経6~6.5mg)を参考にしましょう。

サプリメントは食事で不足している栄養素を補充するためのものです。
食事を基本に栄養を摂ることを心がけてください。

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

