

human

No.222

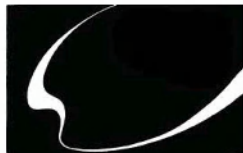
2010.10

：医療を通じて人と人とのふれあいを広める
ためにヒューマン(人)と名付けました。



「病棟を彩る花」

救急指定・労災指定病院	さくら総合病院	東京都品川区大井町1-1-29 (0587)95-6711(代)
老人保健施設	さくら荘	東京都品川区大井町新宮1-9-6 (0587)95-6722
訪問看護ステーション	あすかビレッジ	東京都品川区大井町1-29-2(3階部分) (0587)95-8623
ヘルパーステーション	あすかビレッジ	東京都品川区大井町1-29-2(3階部分) (0587)95-8026
居宅介護支援事業所	あすかビレッジ	東京都品川区大井町1-29-2(5階部分) (0587)95-8027
デイケアセンター	御 嶽	東京都品川区大井町1-29-2(5階部分) (0587)5294-5722
有料老人ホーム	太郎と花子	東京都品川区大井町新宮1-10 (0587)95-0111



<http://www.ijinkai.or.jp>

E-mail: info@ijinkai.or.jp

日本の食文化

—その①—

院長 小林勝正

日本の高齢化率は世界の国々に比較しても非常に高い。これは戦後の食料不足と、その後の日本人が非常に健康的な食生活を送ってきたからと考えられる。そのため、和食や寿司などの日本古来の食文化が健康食品として世界各国から着目されてしまった。典型的な影響は、寿司に起因されるマグロ捕獲に関する世界的規制である。本来、昔であればマグロの脂肪分の多い部分、すなわち今で言うトロの部分は捨てていたという。赤身の部分を使って寿司を握り、江戸で起用されたことにより江戸前寿司という言葉ができた。当時はマグロを醤油漬けして「づけ」として食してい

たらしい。ところが、このトロの部分に含まれる脂肪分は人間のコレステロール上昇作用には関与しない。EPAとしてプラスに働くとかつてから、マグロのトロが脚光を浴びるようになってしまった。マグロは回遊魚であるため、日本海を遡り青森県沖で太平洋へウターンする。いわゆる「大間のマグロ」である。築地市場で扱われた「大間のマグロ」が一匹四百万で競り落とされていたが、ここ三年は香港人によって六百万を超える値段で競り落とされるようになった。別に何人に競り落とされても構わないが、日本の食文化がここまで注目を浴びるようになってきたということはい

明らかである。

しかし、日本の食文化はそんなに浅い文化ではない。ラーメンの文化は中国三千年の歴史があるといわれるが、日本の食文化も遡れば二千年の歴史がある。奈良薬師寺に起源のある薬膳料理から始まり、日本には古来から米文化と草食動物としての文化が脈々と現在まで続いている。多くの日本人がこの歴史を認識することなく、イタリア料理やフランス料理、華句にアメリカのファストフードに憧れるようになってしまった。そして私に言わせれば、日本の国土が毒されてしまった。フランスのワインがとれると「今年のポージョレヌーボーの出来は……」と大騒ぎする。もともとフランス料理はイタリア料理がハブスブルク家とともにフランスへ移っただけのことである。そして発展

した。海賊の国イギリスから肉食文化がアメリカに移り、アメリカ文化の発展とともにマクドナルドハンバーガーやケンタッキーフライドチキンの形で日本に侵入してきた。ハンバーガーに使用する肉は、元は牛や羊のスネ肉である。硬くて食べられない肉を中央アジアの騎馬民族が馬の鞍の下に置き、タタキで柔らかくした。これがハンバーガーの肉の起源であり、ドイツのハンブルクでどうしてハンバーガーとなったか、定かではない。アメリカから伝染させられたのはアメリカインディアンの風土病であった「梅毒」だけで十分のはずだ。日本人はなぜ自分たちの文化をそれほどまでに簡単に捨て、外国文化に憧れるのだろうか。

確かに戦後、日本が非常に乏しく何も無かった時に裕福に見えたアメリカ文

化に憧れたのはやむを得ない事である。一家に一台の車、洗濯機、テレビ、冷蔵庫。これらの生活必需品に憧れているのはまだ日本人もまともであつた。ところが、それ以降はファストフードに憧れ、何でもかんでもアメリカ人の文化を無選択に模倣するようになつてしまつた。綺麗な黒髪であつた日本人が茶髪に憧れ、今や金髪にまでなつてゐる。男がヒアスをし、マニキュアまでする時代になつた。アメリカ人の犯罪者が刑務所に収容される時、ズボンのベルトが没収される。ベルトが凶器になると共に、自殺防止の目的である。そのためズボンは腰まで落ち、その文化が腰ばき文化として、今の若者はズボンを腰まで下ろしてはいて満足している。踊りはマイケルジャクソンに代表されるよ

うな黒人文化の踊りを真似し、関節が外れたような踊りをするが、あのままだ日本人の若者がこの踊りを模倣し続けられ、高齢になる前に変形性関節症として体を壊してしまつてゐる。綺麗な日本の歌をアメリカ人やイギリスの少女は英訳してバラード調に歌つてゐる。その反面、日本人の若者は黒人の歌う歌のリズムで、一生懸命聞いても歌詞が理解できないような、そして決して覚えられないような歌を歌うようになつた。安室奈美恵の歌う歌など典型的であろうと思つていたら、今や若い男たちのグループが歌う歌など歌詞が難解で何が言いたいかわからない。

ない。食材の種類だけでなく、食習慣についても相当毒されてきた。パーティーなどに参加すると全て立食である。私は小さい頃から母に「立って食べるとはみつともない。ちゃんと座つて食べなさい。勝正」と怒られてきた。だから今でも食事を立つて食べる気にならない。小さい頃、スイカやウリを食べたが、そんな時でも縁側に腰掛けて食べたものだ。今はテーブルについて食事をすれば、それは接待であり、過剰接待となる。と言う。階段や歩道にベタんと座り、ファストフードをむさばれば、一般的食生活として過剰接待と言われぬのか？

配つた日本の食文化は、例え外国人が十年、二十年学んでも学びきれないであろう。特に四季の花や食材を添えた食事なぞフランスで出せる訳がない。バターとワインとブイヨンで煮込んだ味は、食材が多少古くても全くかまわない。アメリカ人と住んでいた時「さしみ」を買つて来て食べた「ドックフード!!」と言われた。なま物のおいしさなぞ彼らには全く理解できないのである。エスキモーがアザラシのなま肉を食べ長寿であるのは、彼らには解らないであろう。これは、明治時代に日本人がスーツを着、ネクタイを締めて靴を履いてみても、何か雰囲気が違うのと同様である。やはり、日本人の食文化を心から理解し、その伝統を芯から伝承したいものだ。

高血圧

看護師 武田 恵利

この夏、猛暑に悩まされ、たくさんの人が熱中症になりました。対策として、水分補給と体温を下げることです。多汗な労働現場では、塩のチュアブルも配給されたそうです。

今年も、秋が短いとされています。猛暑が長引くのか？冬の到来が早いのか？看護師の私には、気象のことはよくわかりません。ただ言えるのは、気候に体を順応させていくことです。

健康管理とは、各人それぞれが自らの体と精神を健康状態にあるように積極的に努力することです。まだ暑いからと、塩分・水分を過剰摂取していると大変なことになるかもしれません。塩分の過剰も高血圧の原因のひとつとされています。

高血圧が続くと、血管にかかる高い圧により、全身の血管や、心臓、腎臓に負担がかかり、動脈硬化などをおこします。動脈硬化でもろくなった血管が破れたり、詰まったりすると、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。寝たきりの原因にもなる疾患です。

- **脳 卒 中** → 脳の血管が破れる脳出血と、脳の血管が詰まる脳梗塞があります。回復後も麻痺が残ることが多く、寝たきりの原因第1位でもあります。
- **心 筋 梗 塞** → 心臓の血管が詰まり、血液が届かず心臓の筋肉が死んでしまう病気です。
- **慢性腎臓病** → 尿の異常や腎機能の低下が慢性的に持続する病気です。進行してしまうと、人工透析や腎移植にいたる場合があります。

高血圧の患者は、有酸素運動を行うと血圧が下がることが証明されています。また、食塩の排泄も促進されます。日常生活に運動を取り入れて、体から塩を追い出しましょう。気候の良い日は太陽の光を浴び、寒い冬を乗り切る体作りをしましょう。運動は、ちょっと息が弾んでニコニコ笑えるくらいが良いと言われています。ほんの少し汗ばんでくるような運動をしましょう。

高血圧は自覚症状がないため放置されることが多く、知らないうちに病気になっているかもしれません。無理をしない程度に、少しでも体調に異変を感じたら、かかりつけの医師に相談してください。また、定期的な健康診断を受け、早期発見・早期治療を心がけ、健康な体を取り戻しましょう。

元気が一番、なよりの宝ものです。

地域医療センター開設

さくら総合病院では本年10月地域医療センターを開設いたしました。

センターは診察・検査・入院の予約受付から、社会福祉資源の活用、病気予防のための健康管理指導まで、地域の皆様への幅広い貢献を目的としております。

活動の一部として、医療・健康情報を提供させていただく【健康を守る教室】を定期的に開催いたします。どうぞお気軽にご利用ください。

10月の健康を守る教室

テ マ : 「メタボリックシンドロームとお食事・運動のアドバイス」
 日 時 : 平成22年10月30日 土曜日 13:00～14:00
 場 所 : 本館1F 外来待合室(外来入り口右側)
 講 師 : 中村看護師長 馬場管理栄養士 蔵村理学療法士
 参 加 料 : 無料
 お問合せ : 受付窓口もしくは医療連携室(Tel0587-95-0015)



健康を維持し、病気予防のための楽しい教室です。

ご近所の方、ご家族お誘い合わせて、お気軽に参加してみませんか？

「無知と思い込みによる失敗談」

外来看護師 上尾 善隆

外来勤務の看護師・上尾です。これは私が自衛隊の衛生員(消防でいう救命士ではない救急隊員)になったばかりの失敗談です。

ある冬の午前4時。救急コールがなり、出動要請が入りました。「どうやら、近くの会社で上司が倒れているとの若い社員からの通報だ。上尾とBいくぞ!」と、電話を聞いたのが救命士のA先輩。ただちに3人で現場へ向かいます。

現場へ着く前にA先輩が「今回は情報が少なく、現場でいろいろ判断しなければいけない。ワーストシナリオ(最も重症的な状況)と考えて行動する」との事。緊張した空気が救急車内を包みます。

しかし、そんなA先輩の思いとは違い現場に着くと、通報したであろう方が笑顔でこっちに手を合わせて「ごめんなさいポーズ」をしています。

「すみません。倒れていたわけじゃなかったです。ずっと徹夜していたらしく死んだように寝ているだけです。」申し訳なさそうにその男性は言ふ。誰かにオフィスに行くところまで寝いイビキをかいて寝ている中年男性が…

(なーんだ、寝ているだけじゃん。これにて一件落着き!)と思い、帰る準備をする私とB先輩。しかし、A先輩はその上司の血圧を測りながら、既往歴を若い会社員から聴取している。(ただの誤報でしょ?帰って早くまた寝たいのに…)私の思いとは裏腹にA先輩が一言。

「SAH(くも膜下出血)の可能性がある。ただちに搬送する!!!」とのことで近隣の脳外科医がいる病院へ直行。結果は先輩のいうとおりでSAHだった。先輩の判断によりひとつの命が助かり、帰ろうとしていた私は医療人失格である。

今日の症例で私が学んだことは「自分の無知と思い込みの怖さ」です。通報した方が「寝ているだけでした」との言葉と、実際にイビキを確認しただけでバイタル測定もせず「寝ているだけ」と判断した自分の愚かさです。

人の命に携わる医療従事者にはかなりの知識、経験、技術と判断力が求められます。そこに妥協はなく、日々勉強だとA先輩は帰りの救急車で笑っていました。私はその言葉を今も忘れず、これから日々精進していく所存です。

「介護内容の充実を図る」さくら総合福祉センター化」

さくら総合福祉センター 事務長 前田

この度、医療法人区仁会の介護福祉系サービス事業所を統一名称に変更しました。これまで、介護福祉のニーズに対応し、それぞれの体制で事業所の円滑な運営をしてまいりましたが、複線に多様化してきた介護福祉社会は、今後ますます新しいニーズが生まれてくると考えられます。

また、在宅(家庭)での介護や看護の提供が主流になりつつある現在、訪問看護や訪問リハビリテーション、訪問ヘルパー、デイケアなど総合的に計画したケアプランが重要な役割を担うこととなります。そのようなときに、適切なケアプランを計画するには横の繋がりをコミュニケーションをいかに図るかがポイントになり、取り分け居宅介護支援事業所の実力、統率力が必要です。

さくら総合福祉センターは、居宅介護支援事業所あすかビルジを中心として重度在宅患者の看護を行う訪問看護ステーションあすかビルジ、訪問看護同様に身体のケアやリハビリテーションを行う訪問リハビリテーション、身体介護や生活介助を行い日常のお世話をするヘルパーステーションあすかビルジ、在宅でのリハビリテーションやご家族の介護負担の軽減をサポートするデイケアセンター御嶽とさくら荘デイケア(通所リハビリテーション)と在宅介護が厳しい状況に対応する介護施設として老人保健施設さくら荘と有料老人ホーム太郎と花子で構成し、新しく生まれた介護ニーズと看護に対してみなさまの介護負担の軽減、お悩みの解消を総合的にレポートします。

これからも、ご利用者のみなさまにひとりひとりに合った適切な看護、介護・福祉サービスを提供いたします。

診療科表

平成22年10月1日現在

	午前 9:00~12:00										午後 5:00~7:30									
	外科	内科	整形外科	脳神経科	小児科	皮膚科	耳鼻科	泌尿器科	婦人科	眼科	外科	内科	整形外科	脳神経科	小児科	皮膚科	耳鼻科	泌尿器科	婦人科	眼科
月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日	○	○	○※1																	

※1 休診日もございます。
 ※ 診療時間に関しては、変更された診療科目により異なる場合があります。
 ※ 不明な点などございましたら、担当に確認して下さい。
 ※ 各項目が変更になる場合はお知らせいたします。

機関紙 発行 医療法人 宣行会 電話 0687(93)6711(代)
 human ヒューマン 発行元 総合病院 発行元 2010年10月1日
 No.222 発行部数 250部 西宮市大古町新富1-29