

human

No245

2012/9

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。



「ロンドンブリッジ」

救急指定・労災指定病院	さくら総合病院	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129 (0587)95-6711(代)
老人保健施設	さくら荘	愛知県丹羽郡大口町新宮1-96 (0587)95-6722
訪問看護ステーション	あすかビレッジ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10(太郎と花子内) (0587)95-8623
ヘルパーステーション	あすかビレッジ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10(太郎と花子内) (0587)95-8026
居宅介護支援事業所	あすかビレッジ	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10(太郎と花子内) (0587)95-8027
デイケアセンター	御 嶽	愛知県丹羽郡大口町新宮1-129(さくら総合病院2F) (080)5294-5728
有料老人ホーム	太郎と花子	愛知県丹羽郡大口町新宮1-10 (0587)95-0111



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

E-mail: info@ijinkai.or.jp

ロンドンオリンピック

外科部長 小林 豊

先日、ロンドンオリンピックが開幕した。第30回だという。ロンドンで開催されるのは1908年、1948年に次いで3回目である。1944年はロンドンで開催予定であったが、第二次世界大戦で中止となっている。同一都市での3回の開催は第一回を開催したアテネ（ギリシャ）にならぶロンドンのみである。オリンピックが開催されるたびに、開催都市の紹介がなされ、テレビの映像で多くの名所を見ることができ、なんだか旅行したような気持ち

ちになるのが楽しみのひとつである。私の記憶にある最初のオリンピックは1984年のロサンゼルスオリンピックで、その前回のモスクワオリンピックを冷戦の影響で参加をボイコットしたあとのオリンピックであったため、国内でも相当盛り上がり、大々的に放映され、小学生であった私もテレビにかじりついて胸の高まりを覚えた記憶が鮮明にある。

今回のオリンピックでは、これまで日本が獲得した最高のメダル数であった

前々回のアテネオリンピックを凌ぎ、38個のメダルを獲得している。メダルを確実に視されてメダルをとれなかった人もいれば、全くメダルの話題にも上がらなかった人が金メダルをとったり、と悲喜こもごも。そこには様々なドラマがあるが、メダルをとっての満面の笑みよりも、期待に反してメダルを取れなかつた人の悔しいというより申し訳ないという顔がどうしても気になってしまう。メディアも冷やかだ。そんな顔にカメラを向けてどうするのか、と疑問に思う。アナウンサーも仕事とは言え、なぜ質問を投げかけられるのであろうか？政治家が不祥

事の釈明を求められている時とは訳が違うと思うのは私だけであろうか。いずれの種目もオリンピックに出場するというレベルが如何にすごいかわいことを考えると、みな凄いな、と思ってしまう。私がバレーボールの東京都選抜だった頃の同期がその後日本代表にいたことがあるが、彼は当時から別格であり、やはりあいう奴が日本代表になるんだな、と実感した。以来、スポーツの日本のトップクラスは尊敬の念しか浮かばない。

日本人選手では、期待通り金メダルを獲得した女子レスリングの吉田選

手や伊調選手は、その計り知れないほどのプレッシャーをはね除けて栄冠を手にして、超人としか言えない。そのプレッシャーの大きさを我々に感じさせてくれたのは、やはり体操の内村選手であろう。これまで大会で落ちたことがないという鉄棒で落下したにも関わらず、最終的に金メダルを取るあたり超一流のかつこよさを感じた。今回のオリンピックでは、その競技や種目で日本初のメダルを取ったものが多かったような気がする。サッカー女子の銀メダル、フェンシング男子フルーレ団体の銀メダル、卓球女子団体の銀メダル、ウエイトリフティング女子初のメダル、アーチエリー女子団体の初のメ

ダル、軽量級を除いてのボクシング初の金メダル、などなど。個人的にはやはりバレーボール女子の28年ぶりの銅メダルであろうか。一時低迷していた日本バレーボール界にメダルをもたらした。

金メダルは素晴らしいが、銀は「金より良い」と書く、銅は「金と同じ」と書く。全てのオリンピック出場選手、そしてそのオリンピック選手に負けた為にオリンピックに出場できなかった選手、それらの選手を支えた人々にお疲れさま、と言いたいと同時に感動をありがとう、といいたい。テレビに映る人、映らない人、目立つ人、目立たない人、支えられる人、支える人、誰が欠けても

感動は得られない。いかなる立場の人もプライドをもって一生懸命やった結果が人の心を動かす。これはスポーツだけに言

えることではないのではないかと。我々医療の世界でも同じなのではないだろうか。





富士山登頂のコツ

さくら総合病院 乳腺外科 福富 隆志

私は大酒飲みで(もともと、最近は誰も相手をしてくれないが)、他人に自慢できるようなものは何一つ持ち合わせていない。しかし、いろんなことが好きなことは間違いない。たくさんの南の島、ヨーロッパの国々(特にイタリア、フランス)を訪れ、スカラ座やオルセーに行ったり、釣り(ルアー専門)にもものめりこみ、飛行機の操縦を教わり、凡人にもかかわらず、「遊んでおってこそ生きたということなんや」という尾形光琳の遺訓を実践している。

さて、そんな私にもただひとつ誇れる「記録」があり、それが「日本百名山完登」である。そこで、今日は日本を代表する山、富士山(3776m)登頂のコツをお伝えしたい、と思う。これは高山登頂の基本でもある。まず、前々日くらいから、天気図をよく眺め、前線、低気圧の位置を確認しておく(よくわからなければ、地元の警察に聞く)。一般的には、7月後半-8月初めが最もほのぼのしやすい。天候が安定しているのを確認した後、吉田口(山梨県側)から登りはじめる。須走り口は最も大変で、山梨県側のほうがやや登りやすい。登山靴が望ましいが、普通のスニーカーでも何とかなる。昼間のうちに5合目まで、車であがっておく。そしてわざと、7合目まで歩いてのぼり、再び5合目まで下山する。無駄なようでもこれは高度馴化のためで、翌日が断然楽である。5合目の山小屋(個人的には佐藤小屋が比較的すいていて、食事もますますなので好きである)に宿泊する。当日、朝4時-4時半に出発する。ザックは、軽いものを下に、重いものを上につめる。ゆっくり歩き始める。「ゆっくり」とは、周りの人にすべて抜かれてゆく感じ。大丈夫、8-9合目で必ず抜き返せる。そして、50分登り(歩き)、10分休憩し、60分を1ピッチとする。どんなに疲れていてもゆっくりでよいから50分は歩く、逆に余力があっても50分で休む。この1ピッチの感覚を体に覚えこませる。休憩の時は、必ずザックをおろして座り、水分を十分に補給する。「十分」とは、もうたくさんと思ってもまだ足りない感じ。エネルギー源(私の場合は、ドライマングー)も合わせて摂取する。富士山の核心部は8合目にある。ここはやや傾斜がきつく、距離が長い。8合目を慎重に通過すれば、9合目、もう頂上の神社の鳥居が見える。お若い方で、大体5ピッチ前後(4時間半-5時間半)で登頂できる。吉田口頂上に「頂上碑」がたっており、そこまで行けば十分である。厳密には最高点剣ヶ峰は頂上火口を半周ほどまわりこんだところにある。天候がよければ行かれたらよいと思う。ただし、高地に長くとどまっているほど、高山病になりやすいので、登頂したら記念写真をとってさっさと下山した方がよい。富士山の頂上は眺めのよいところではなく、長居しても面白くない。むしろ、午後になると必ず上昇気流がわき、天候が崩れやすくなり、落雷の心配がある。雷がなったら、どこにしようかと絶対即刻おりてくるのが原則である。下山は約3時間半みておく。5合目におりたら、すぐ車で下までおりてくる。登りはゆっくり、下りはできるだけはやく、が望ましい。ただし、登山中の事故(特に北アルプスなど)はほとんど下りにおこる。下りの方が、当然疲れており、また体重が一気に片足にかかるため、滑落・転落しやすいのである。まあ、夏の富士山にそう危険はないが、以上をしっかりと守っていただければ、初心者の方でも必ず登頂できる。「1度は登ってみたい」「2,3回挑戦したけれどだめだった」などの方、ご参考までに。

自己紹介

人事課 課長 野澤 清

こんにちは、6月1日よりさくら総合病院に入職いたしました野澤 清と申します。医仁会で働く職員の皆さん、宜しくお願いいたします。

東京の杉並区で生まれ大阪支店に所属して名古屋に勤務する生活を20数年経て10年前に愛知県内にある大学の創立時に学生のキャリア支援や自治体・関係省庁との連携事業に従事してまいりました。

家族は愛妻と社会人の息子2名の4人家族で名古屋市内に在住しています。我家は、息子2名が大学まで野球部に所属し私も自らバットを持って指導していた体育会系の関係で高校や大学の野球観戦が趣味です。夏の全国高等学校硬式野球選手権、夏の県予選や大学リーグ戦を、休日の時間が許すときは熱田球場や瑞穂球場に、若者たちの夢舞台を観戦に足を運んでいます。

また、海が好きで、近場でチヌやシーバスをターゲットにのんびりと糸を垂らして釣った魚を料理して食すのが至福の時です。

さて、ご縁があり医仁会にお世話なり環境の変化や採用方法の相違に戸惑いを感じながら業務に追われる日々が続いています。前職で学生のキャリア支援をしていた関係で本年度は新卒高校生対象の介護・福祉学科設置への高校訪問や求人活動、2014年度に向けての学内説明会や学生の求人依頼など大学キャリア支援センターとの関係構築と採用活動も開始いたしました。従来職安や紹介会社からの斡旋とは違う職員の長期的採用も含めて活動をする所存です。至らぬ点も多々在ると思いますが、よろしくご指導とご協力をお願い致します。

第18回 「健康を守る教室」

テ — マ：「便秘の基礎知識・便秘対策」&セラバンドを使用した体操

日 時：平成24年9月29日 土曜日 13:00～14:00(受付12:30～)

場 所：新館1F

講 師：外科 小林奈々医師 理学療法士 磯村

参 加 料：無料

お問い合わせ：受付窓口もしくは医療連携室

Tel 0587-95-0015



便秘。みなさんにとって身近すぎて気にしない存在かもしれませんが、便秘は身体からの何かしらのシグナルかもしれません。今回の健康教室では便秘に隠された病気、日常生活で可能な便秘対策についてお話させていただきます。ちょっとした食生活、日常生活の改善で便秘が解消するかもしれません。奮ってご参加ください。

※健康を守る教室の体操コーナーでおなじみのセラバンドを健康教室終了後に下記価格で販売をいたします。
ご希望の方はお申し出下さい。 黄色(弱)400円 緑色(中)460円 青色(強)520円

