

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。



「落雁(らくがん): 鯛・鶴・亀」

提供: 太郎と花子御用達「若松屋阡壺」さん

- 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)95-8023
- 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) (0587)95-8900
- 住宅型有料老人ホーム **太郎と花子** 愛知県丹羽郡大口町新宮1-10 (0587)95-0111
- ショートステイ **太郎と花子** 愛知県丹羽郡大口町新宮1-10 (0587)95-0134



<http://www.ijinkai.or.jp>
mail:sakura-koho@ijinkai.or.jp



ドクターシリーズ

「甘党」

理事長

小林 勝正

年頭のhumanを執筆するように久しぶりに頼まれた。年末年始はクリスマスもあり、忘年会があり、お正月を迎えて豪華なお節料理があるなど、皆にとって非常に嬉しい時期である。でも、この時期だからこそ、小さい頃を思い出して今の幸せを噛み締めたい。70年前の時代を知っている人ならすぐさま理解できる話をしよう。当時、甘いものといえば、さとうきびを咬んでその汁をすすったものだ。そんな時だからザラメを加熱したカルメラ焼きが最も甘かった。砂糖も少なく、飲み物に多く入れようものなら、親から叱られた。私は大の甘党である。割り箸を砂糖水に突っ込んで凍らせ、自家製のアイスキャンデーを作って楽しんだ。これが上手くいくと、母親の目を盗んで、牛乳にたっぷりの砂糖を溶かし、これを凍らせてアイスキャンデーを作った。砂糖を多くすればするほどアイスキャンデーが固まらない。この事実を幼少の頃から覚え、小学校の理科の時間が始まった時、比重と氷点の授業で先生に言ったら、先生に非常に誉められた。私にとってはすごく甘いアイスキャンデーを食べただけのことである。同級生が乳歯から永久歯に生えかわる頃、私にはとっくに乳歯は無かった。当時の写真を見直してみると、笑った私の口には歯の土手しか写っていない。結婚式や引越の祝いには、鯛や鶴、亀のらくがきが引き出物として用意された。私にとっては1個ぺ口と食べる楽しみの機会であった。

祖父は酒豪であった。母は長女としてその祖父の晩酌に付き合ったため、娘の時代から酒豪となった。ビールなら1ダース、酒なら一升、なんともなかった。そんな母からみると男が酒を一滴も飲め

ず、おしるこをすすっていることは、「男としてだらしがない」という評価であった。それでも、私が「どんぶり一杯のプリンを食べたい」と言ったら、本当にどんぶり一杯のプリンを全くすが立つことなく作ってくれた。母親としての意地であったのだろう。

世間では、外科医たるもの豪快な人柄と思われているようだ。メスを振るって手術を行ない、手術後には気分転換に豪快に酒を食らう。そうした豪快な外科医に命を預けるとというのが患者さんのイメージであろう。私の父の時代の外科医は確かにそんなものであった。インフォームドコンセント（説明と理解と同意）などという煩わしい話はなく、父のカルテには単純明快に「切る」の一言が書いてあった。我々の時代になると、そんな訳にはいかない。大手術であればあるほど手術後の管理が複雑化し、手術が終っても酒を飲むとか食事をするなどの行為が許される状況ではなかった。幸い、私は下戸である。手術後も救急医療も酒気帯びの状態は四六時中存在しないので、いつでも対応できた。ところが、患者さんの家族は、従来の外科医のイメージで来られる。「お世話になりました。」と言ってお礼に持って来られるのは、全てアルコール類である。私にとっては猫に小判というか、豚に真珠であった。ありがたく頂くのであるが、ある時、酒好きの人にそのボトルを譲ったら、「一本15万円もする貴重な物」だったそうだ。

身長185cmの背広姿の私が、クラブへ入っていけば、ホステスが2、3人直ぐ寄ってきて、膝をすり合わすようにして「いらっしやいませ。」と非常に愛想がいい。「何を召し上がりますか？」の問いに

「コーラ」、「ウーロン茶」などと答えると、彼女らは一斉に私のそばから離れていき、他の先生の所へ移動する。これほどまでに下戸は蔑まれる存在であった。下戸は下戸でも便利なこともある。第一日赤の時代には、必ず外科の忘年会や新年会が行なわれた。病院から緊急の電話が入ると部長が必ず「小林君、君は飲んでいないだろう。病院へ行って患者を診てきてくれないか。」と声を掛けられた。ホステスに無視されるぐらいなら私にとっては「待ってました」の心境であった。

がんセンターの時代にアルコールが飲めるようになるろうと、ウィスキーのストレートを口にして頑張ったことがあった。急性胃炎によるものすごい胃の痛みのために、その後2週間ほど何も食べられなかった。それ以降、40年あまり、アルコールが飲めるように努力しようと思ったことは一度も無い。

最近では甘いものが、十分有り余る時代となった。60年前には、ケーキとはクリスマスの時にしか食べられなかった。肉といえば、年越しのすき焼きか、新年会のすき焼きだけで、1年中食べられるものでは無かった。この60年の間にケーキは年中食べられるようになり、パティシエの作るケーキも際限なく多彩となった。今の時代の人是不幸だと思う。今の時代しか知らないからである。砂糖すらままならなかった我々の時代には、そうした時代を経験したからこそ、今が楽しくて仕方が無い。すき焼きの中の肉を食べようと思ったら、生肉を挟んで離

さなかつたものだ。割り箸から手を離したら、肉が無くなる時代からすれば、今の時代は想像がつかない。戦後、いつでもどこでも毎日でも牛丼が食べられる「吉野家の牛丼」を誰が想像できただろうか。父の時代には、甘いものといえばサツマイモかサトウキビであった。父の軍医時代の戦友は私の仲人であったが、院長室を訪れると「おお、ちょうどいいところへ来た。サツマイモがあるから食べ。」と言われてサツマイモを食べながら医療問題を話した。結婚してからも、喫茶店に入ると妻がコーヒーを注文し、私はあんみつを注文する。注文したものが常に逆に置かれた。男はコーヒーを飲まなければいけないのか。あんみつを食べる男がいけないのか、といつも抵抗を感じた。そんな私も父の糖尿病遺伝子をいただき、糖尿病が顔を出し始めた。しかし、これまた今の時代は幸せである。食材に「たら腹食べても糖尿病に良い」と言われる物が市場に出回っている。抱食の時代に即した時代の変化を感じる。酸っぱくない酢からカロリーオフの飲み物、低カロリー食品など、全て便利な時代だ。でも、やっぱり甘党の自分としては、どんな健康食品よりアンジェリーナのモンブランケーキ(パリで販売される頭が痛くなるほど甘いケーキ)を食べてみたい。我こそ甘党と思われる方は、名古屋三越の隣のラシック地下1階にあるアンジェリーナのパリ仕様モンブランを食べてみてはどうでしょうか。このケーキを1個食べれたら、私と同じ甘党と認めましょう。



ナース物語

大切な家族が入院して分かったこと

3B病棟看護師

今年7月、我が家に待望の男の子が生まれました。仕事の合間をぬってイクメンパパを目指し、妻と協力して初めての子育てに日々奮闘しています。今では体重も増え、すくすくと育っている我が子ですが、生後1ヶ月半になる頃、ミルクは欲しがって飲むけど、噴水のように吐くようになったのです。しばらくすると茶褐色のものを吐くようになったので、急いで小児救急に連れて行きました。診察の結果、肥厚性幽門狭窄症であることが分かりました。これは、幽門という胃の出口周囲の筋肉が厚くなってしまい、飲んだものが十二指腸の方へ流れていかず、授乳のたびに嘔吐を繰り返す病気です。夫婦泊まり込みで1ヶ月の入院となりました。初めての子育てで不安いっぱいの妻にとって、辛い日々であったと思います。この時、義母や義姉が毎日のように来てくれて本当にありがたかったです。

今回の経験を通じて、初めて「患者さんの家族」という立場になって気がついたことがたくさんありました。夜中の入院で、病室に通

されてから説明を受けるまでの約1時間、この先の状況が分からないことで、とても不安に感じました。また、困ったり教えてほしいことがあったりした時も、自分と同様に動き回る看護職員の姿を見て、きっと忙しいだろうと思い、頼みたいことも気軽に言えなかったりしました。家族の立場からすると、今の状態を常に知りたいし、話しかけてほしいものだと感じました。そして、看護師として患者さんや家族さんから、聞かれなくても伝える努力をしていくことが大切だと感じました。業務だけでなく「気持ち」の入った看護を行なっていくことが「信頼」へと繋がっていくことも実感できました。

わずか4,500gほどの小さな体に全身麻酔で手術した息子も生後6ヶ月になりました。笑顔が愛くるしくて毎日が幸せです。大切な命を産んでくれた妻にも感謝です。救われた命を大切に、元気に育ててほしいと思います。この経験を通して、患者さんやご家族に寄り添える看護師であり続けたいと思います。



医療技術ニュース

免疫力アップで風邪に負けない食事を摂ろう!

冷え込む日が続き、風邪が流行る季節となりました。
 風邪をひく原因に睡眠不足の低下が挙げられます。
 今回は免疫をアップさせ、風邪に負けない食事法についてお話しします。



風邪の予防に欠かせない栄養素にビタミンA、ビタミンC、ビタミンDがあります。

- ビタミンAは…粘膜を丈夫にし、ウイルスの体内への侵入を防ぐ働きがあります。
- ビタミンCは…ウイルスや殺菌に対する抵抗力を高めます。
- ビタミンDは…骨の形成などに必要なカルシウムを吸収する働きがありますが、近年、細胞で抗菌物質を分泌し、免疫力を高めることが分かってきました。ビタミンDは、紫外線を浴びることによって皮膚で作られます。両手の甲くらいの面積を1日15分間、日光に当てると一日に必要な量のビタミンDが生成されます。よって日照時間が短く、肌の露出も少ない冬は、ビタミンDも不足しがちになります。ビタミンDを多く含む食品を摂って補いましょう。

また、“腸内環境”も免疫力アップには重要です。腸内には約500種類の細菌があり、外部から侵入する病原菌から体を守っています。食生活の乱れなどから腸内バランスが崩れ、腸内細菌の活動が低下すると、風邪をひきやすくなります。腸内環境を改善するにはビフィズス菌、乳酸菌、食物繊維を摂る必要があります。ビフィズス菌、乳酸菌には有害な物質の生成を防ぎ、栄養成分の吸収を高める働きがあります。食物繊維は排便をスムーズにし、腸内をきれいに保ち、ビフィズス菌を活性化させるエネルギー源にもなります。

風邪に負けないためには、バランスのとれた食事と腸内環境を整えること。
 また寒くても日光を浴びて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう。

- 乳酸菌・ビフィズス菌の多い発酵食品……ヨーグルト、チーズ、キムチ、みそ、納豆など
- 食物繊維の多い食品……ブロッコリー、さつまいも、こんにやく、オクラ、海藻類など
- サプリメント等による過剰摂取にご注意ください。

免疫力を高めるメニュー例

ビタミンA・Dを含むメニュー例

たらのホイル焼き(2人分)
 さけ(ビタミンD) ……2切
 塩こしょう ……少々
 たまねぎ ……1/4個
 しいたけ ……1個
 にんじん(ビタミンA) ……1/3個
 ピーマン ……1/2個
 トマト ……1/2個
 とろけるチーズ ……少量
 バター・白ワイン ……少量

ビタミンCを含むメニュー例

フルーツヨーグルト(2人分)
 プレーンヨーグルト ……200g
 りんご ……1/2個
 いちご(ビタミンC) ……5個
 ネーブル(ビタミンC) ……5個



食物繊維の多いメニュー例

根菜肉味噌(2人分)
 食物繊維: 約10g / 2人分
 ごぼう ……60g
 にんじん ……1/2本
 こんにやく ……1/2枚
 れんこん ……30g
 しょうがのみじん切り ……1片
 豚ひき肉 ……150g
 味噌・酒・みりん ……各大さじ3
 砂糖 ……小さじ1
 豆板醤 ……小さじ1/2

ニューフェイス紹介

11月に入職した新入職員をご紹介します

医事課



事務職員
大野 礼絵
Ayae
Ono

笑顔で頑張ります。
よろしくお願いいたします。



頭の体操

数独 (ナンバープレース)

数独の 解き方

- 1) タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 2) 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題1

5		4		7	2			1
		6					7	
3			6		8	4		
4				5			1	3
		5	1					
8	3			2				4
		8			4			
		9			7	6	3	
2	7			6		8		9

問題2

4		8	1			5		3
2		3	9			8	1	7
1				9	7		8	2
	8				1	7	4	6
	2	6		3				
			3			2		5
9		7		1		6		
6				4	5		9	

情報ステーション

催し・トピックスをお知らせします

太郎と花子 ショートステイ 始まりました。

平成26年12月より、ショートステイを始めました。
ご家族のご都合で急に介護が必要になった方も
お世話します。
ショートステイについての相談は下記までどうぞ。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

ショートステイ係 ……(直通)0587-95-0134

事務所……………(代表)0587-95-0111



イベント食

療養病棟・回復期病棟に入院中の患者さんを対象に
イベント食を実施しています



新年明けましておめでとうございます。昨年はイベント食で皆さんの喜ぶ顔を見るたび、
栄養士として、私たちもとても幸せなひと時を過ごすことができました。本年も皆さんに
喜んでいただけるようなイベント食を企画してまいりますので、楽しみにお待ちください。
多くの方に注文して頂けるよう、治療や食形態にも配慮いたします。入院期間の長い患者
さんにも、イベント食を通じて四季を感じていただければ幸いです。
今後とも宜しく願い申し上げます。

栄養科



◆ うな井 ◆

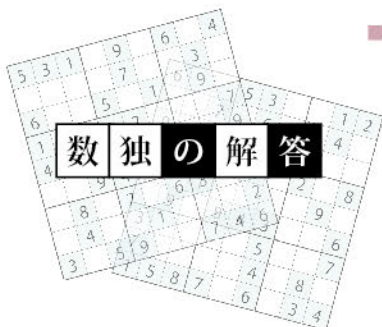


◆ お寿司定食 ◆



◆ クリスマスランチ ◆

※イベント食は療養病棟の患者さんを対象としており、別途料金をいただいております。



■ 問題1

5	8	4	3	7	2	9	6	1
9	2	6	4	1	5	3	7	8
3	1	7	6	9	8	4	5	2
4	6	2	8	5	9	7	1	3
7	9	5	1	4	3	2	8	6
8	3	1	7	2	6	5	9	4
6	5	8	9	3	4	1	2	7
1	4	9	2	8	7	6	3	5
2	7	3	5	6	1	8	4	9

■ 問題2

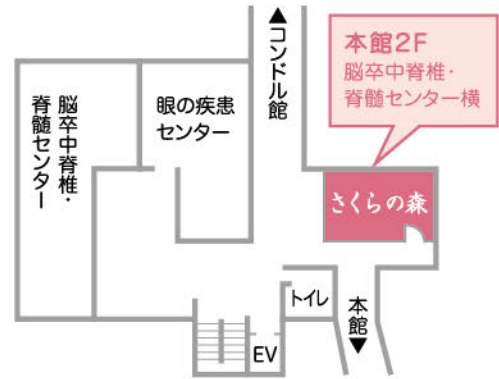
4	9	8	1	7	6	5	2	3
5	7	1	2	8	3	4	6	9
2	6	3	9	5	4	8	1	7
1	4	5	6	9	7	3	8	2
3	8	9	5	2	1	7	4	6
7	2	6	4	3	8	9	5	1
8	1	4	3	6	9	2	7	5
9	5	7	8	1	2	6	3	4
6	3	2	7	4	5	1	9	8



さくらの森通信

さくらの森は、患者さんご自身が病気や治療法などについて、学び調べ、理解を深めるためのお手伝いをするを目的として設立された図書室です。

利用時間 月曜日から金曜日
9時～12時、13時～17時
(土曜日・日曜日・祝日はお休み)



今月の図書紹介



新しい本が100冊入りました | 図解・イラスト入りのやさしく分かりやすい図書を取り揃えました。

先月の図書貸出ランキング

1位

世紀の号外! 歴史新聞
歴史新聞編集纂委員会: 監修
ピラミッド建造から明治維新まで、新聞形式の見出しと記事で伝える古今東西ありとあらゆる歴史上の出来事。歴史の流れと世界の動きがひとめでわかる空前絶後、驚天動地の人類史縮刷版。

2位

あのことろ
さくらももこ
てきやの話術につられ、買ってしまった「まほうカード」。ガラクタの処方に困り果てた家庭訪問。「まる子」だったあの頃をふりかえる、爆笑と郷愁のエッセイ。

3位

片想い
東野 圭吾
大学時代の旧友美月と再会した哲郎は、彼女が性同一障害で現在は男として暮らしていると告白される。美月は他にも大きな秘密を抱えていた。