

# HUMAN

Vol.276 | 2015.4

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集

これまでの35年、これからの35年

新院長  
小林 豊

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

イベント食

sakura's kitchen

レシピ: 豆ごはん

知っとく情報

頭の体操

医療技術ニュース

information | インフォメーション

さくらの森通信

# 特集

新院長  
小林豊

## これまでの35年、 これからの35年、



あつという間にさくらの季節。さくら総合病院にとって、その名の由来である「桜の町大口」に居を構えるなかで、この桜の季節は特別な意味合いがあります。毎年この季節には五条川の桜の花が咲き乱れ、散ればちりやゴミになる桜の花びらも、この五条川では天の川を凌ぐ美しい「さくら川」を作り出します。この桜舞い散るさくら川、その美しさに誰もが魅了されます。私がこれまで受け持ってきた重い病気の患者さんたちは、毎年、今度の桜は見えるかねえ（桜の時期まで生きていられるかねえ）、と期待と不安を口にします。日本人にとつて、富士山とさくらは切っても切れない存在なのです。大口外科クリニックという診療所で始まった蕾は、大口クリニックという膨らみを経て、さくら病院として花が咲き、さくら総合病院となつて花はさらに色づいてきたのです。ここに至るまで35年の年月を要しました。花は大きければ美しいというわけではなく、その佇まいや周囲との調和が、その美しさを織りなすのでしょうか。「断らない医療」を中心とした当院のポリシーとスタンスは、この地域のニーズに合わせて確立されたものですが、少しずつこの地域に根ざすことによつて、さくら

の花として認められつつあるのではないかと思えます。

私がこの病院に常勤として赴任して4年になります。この4年は、病院が提供する医療レベルの刷新を図ってきました。定評のある高いレベルで揺るぎない脳外科の安定した運営、苦痛を最小限にした消化器内視鏡の検査と治療、穴を開けるだけで癌をはじめ多くの病気を治す最先端消化器手術、ドクターカーの消防との連携の推進と現場での救命例や救助例の実績の積み上げ、最先端カテーテル検査と治療を24時間実践できる循環器内科の新設、各科専門医を中心とした安心安全な医療の提供、死因究明のための死亡後画像診断と死体検案業務の症例の蓄積を通じての社会貢献、急性期医療と慢性期療養医療と介護福祉とのシームレスな連携による理想的な福祉施設の整備、とまだまだ道半ばなものもありますが、地域のため市民のために、当院ならではの特徴を生かした運営を進めてまいりました。より高度かつ先進的な医療を提供するために、高いレベルの医師を集めてきました。看護師さんの教育にも力を入れ、離職率の低下も達成しつつあります。患者さんの声を取り入れた患者満足度

# さらに安心安全な医療の提供を目指して もっともっと多くの患者さんや ご家族にご利用いただけるように 磨きをかけていきます。



の向上を目標にした試み、無料巡回バスの運行開始と拡充による受診しやすい病院になるための挑戦。このような一枚一枚の花びらの充実化はゆっくりながら着実に進められ、地域と市民にとって恩恵のある変革として進めています。

尾張北部に咲くこのさくら、小林勝正理事長兼院長が丹精込めて育てて参りましたが、この度、4月1日付けで私、小林豊が院長の任を引き継ぐこととなりました。多くの患者さんとそのご家族に利用して頂いてきた病院ではありますが、さらに安心安全な医療の提供を目指して、もっともっと多くの患者さんやご家族にご利用いただけるように、磨きをかけていきます。これからの当院は、職員教育のさらなる推進、職場環境の整備と組織管理体制の改善、従業員満足度を通しての患者さんの満足度の向上への挑戦、他の病院でやられていない試みの拡大による

病院の個別化と差別化、高齢化社会とそのピークを過ぎたときの医療と福祉のあり方の追求、古い建物の建て替えによる未来を見据えた理想的な病院の構築、患者さんやそのご家族・地域の市民のみなさんに慕われる信頼度の高い病院の確立を目指して邁進してまいります。

これから4月は、さくらの花は葉にその座を譲り、花びらに形を変えて水面（みなも）を染める。これはさくらの花が形を変えて適材適所に身を置いていく様を示しています。当院はこの尾張北部地区において、なくてはならないさくらの花になりつつあります。今後のさくら総合病院に熱い視線を向けていただき、その変化・変革にご期待いただきたい、と思えます。まだまだ経験の足りない若い新院長ではありますが、皆さんの御意見や御要望によって叱咤激励いただき、そのご期待に迅速に答えを出して、突き進んでいく覚悟でおりますので、どうかよろしくお願いたします。当法人が運営する福祉施設は、引き続き小林勝正理事長を中心に地域や社会が求めるものを目指して、成長してまいります。こちらも併せて、皆様のご支援とご理解を賜りますよう、お願いたします。



## 新 院長 小林 豊

### 経歴 |

千葉大学医学部卒業

千葉大学医学部大学院卒業

国立がんセンター中央病院外科レジデント・がん専門修練医修了

船橋市立医療センター外科医長

さくら総合病院副院長・外科部長を経て

さくら総合病院 院長に就任

# ナース物語

## ストレス

5A病棟 看護部

春になり周囲の環境が変化した人も多いと思いますが、ストレスを感じていませんか？ストレス学説で有名なハンス・セリエ博士によると、ストレスは「快ストレス」と「不快ストレス」に分けられます。適度なストレスは交感神経系を活性化し、抵抗力をつけるように働き「快ストレス」と言われます。これに対し「不快ストレス」は過剰なストレス、慢性的に長く続くストレスです。

私自身も4年前までストレスによる体調不良に悩まされていました。めまい・不眠・歯痛・腹痛など色々な症状が出ましたが、最初はストレスが原因だと思いませんでした。なかなか症状が治まらず、病院に行くとストレスが原因だと言われました。ストレスが原因だと薬を飲

んでも効き目があまりなく、つらい日々が5年ほど続きました。

ストレス解消には色々ありますが、人によって合うもの・合わないものがあるので、自分に合った解消法を見つけることが大切です。ちなみに私は、休みの日に自分のやりたいことをやるようにしています。その日の朝の気分で、急に思い立って京都まで出かけたたり、家でケーキを作ったりなどしたこともあります。でも子供たちはいつものことなので何も言いません。理解ある子供たちのおかげで、今日も元気に仕事ができると感謝しています。

自由に使える余暇の時間を漫然と過ごすのではなく、目的意識を持って積極的なストレス解消に使えるといいですね。



本当の「ありがとう」が聞ける場所

私たちと一緒に  
働きませんか？

求人募集

看護師

准看護師

訪問看護師(常勤|非常勤)

訪問准看護師(常勤|非常勤)

夜勤専従看護師・准看護師

パート看護師・准看護師

詳細をチェック!

さくら総合病院 看護部 検索

[ijinkai.or.jp/department/nurse](http://ijinkai.or.jp/department/nurse)



看護師

田中 晶子

Akiko Tanaka

1日でも早く慣れるよう、そして質の良い看護を提供できるよう努力してまいります。

はじめまして。  
2月に入職した  
職員紹介

# イベント食



Event Menu

献立：鯛めし、茶そば、牛肉の野菜巻き、  
いんげんの梅肉和え、炊き合わせ、  
あんみつ

日時：5月14日(木)12:30～  
コンドル館1階・2階病棟  
5月15日(金)12:30～  
コンドル館4b病棟

金額：お一人様 ¥900(税込)

申し込み〆切日：平成27年4月30日(木)

【案内状・申込み用紙は診療費の請求書に同封します】

\* 献立内容・金額：一部変更になることがあります

栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、  
胃切除を受けた方などの栄養指導〔外来・入院〕、  
食に対して不安を感じている患者さんに対する  
栄養相談を随時行なっています。  
お気軽にご相談ください。

今月のイベント食は「鯛めし定食」です。

「鯛めし定食」を企画いたしました。  
お米にぎっしり詰め込んだ  
あつさりとおくよかな鯛のだしを

療養病棟・回復病棟に入院中の  
患者さんを対象にイベント食を実施しています。

sakura's  
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修  
美味しい&ヘルシー  
レシピ

## 豆ごはん

### 【豆ごはんの材料】

- 米 …………… 2合
- さや付きえんどう豆 ……………  
……………150g～200g程度  
(正味約75～100g)
- 塩 …………… 小さじ1と1/3
- 酒 …………… 適宜(好みで)

### 【調理方法】

1. えんどう豆の下処理  
えんどう豆はさやから取り出し、さっと洗ってざるにとります。
2. 豆ごはんの炊き方  
炊飯器炊きの場合…いつも通り米を研ぎ内釜に入れて、内釜の2合の目盛りまで水を合わせます。30分以上浸水させた後、塩を軽く混ぜ溶かし、えんどう豆と一緒に炊きます。  
鍋炊きの場合…事前に2合の米を研いで水に漬けておきます。水は米と同量(同体積)を加え、そこへ塩を軽く混ぜ溶かし、えんどう豆と一緒に炊きます。
3. 仕上げ  
お好みで炊き上がった米に少々酒をふり入れて米を蒸らすと、風味が増します。  
\* お米の分量を2～3割もち米に変更するともちもちした食感が楽しめます。

### ひとことアドバイス 【グリーンピースの豆知識】

グリーンピースはえんどう豆の未成熟の実で、たんぱく質・糖質・ビタミンをバランスよく含みます。ビタミンB1・B2・B6は疲労回復を助け、ビタミンCは風邪の予防や美肌・美白づくりに効果が期待できます。また、整腸作用がある食物繊維も豊富に含まれています。

花粉の多い季節になってきました。  
花粉症やアトピーなどアレルギーをお持ちの方におすすめの旬の野菜「春キャベツ」をご紹介します。

春キャベツは形が丸くて小ぶり、葉は薄くて柔らかく、巻きが緩いのが特徴です。  
主に3月～7月初めに出回ります。水分が多く甘味があり、サラダ等の生食や浅漬けに向いています。水分が多い分、早く傷みやすいので、買ってきたら3日以内を目安に食べきりましょう。



### 花粉症・アレルギーの体質改善に

キャベツに含まれるイソチオシアネートには、がん細胞などの増殖を防ぐ効果があり、花粉などに対するアレルギー反応も抑えてくれます。食べたときに感じる苦み成分グルコシノレートは解毒作用が強力で、がんやインフルエンザ・

花粉症などのウィルスや有害粒子を体外に追い出す効果も期待できます。また、ルテインという成分には眼の粘膜を強化する効果があり、花粉症で起こる眼の痒みにも効果があります。

### 美肌・免疫力アップに整腸効果も

キャベツの主な栄養成分はビタミンC・ビタミンU・ビタミンK、カロテン・葉酸・カリウム・亜鉛など、美容や健康に効果のある栄養素が豊富ですが、春キャベツにはビタミンCが1.3倍、カロテンは3倍も多く含まれています。  
ビタミンCはシミ・ソバカスを身体の内側から防ぎ、免疫力を高めます。疲労物質である乳酸を素早く処理しますので、疲労回復にも効果が

あります。ビタミンUは胃腸粘膜を保護修復し、潰瘍を予防します。さらに肝臓の働きを活性化させる効果や、蓄積された余分な脂肪を減らす効果もあるといわれています。ビタミンKは骨を丈夫にする働きがあるため、骨粗しょう症予防にもおすすめです。食物繊維も豊富で、不溶製食物繊維も含まれており、胃腸を掃除して便秘解消だけでなく満腹感をキープしてくれます。

## 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

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

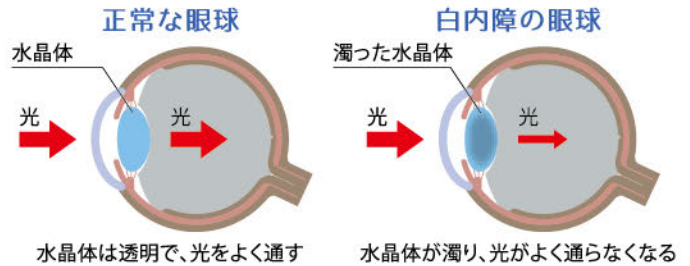
#### 問題2

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

30代後半から、視力・乾燥・疲れなど、眼の衰えを実感する方が多いようです。誰にでも訪れる症状として老眼と白内障、他に緑内障、加齢黄斑変性などは失明を引き起こす病気として注意が必要です。

## 白内障

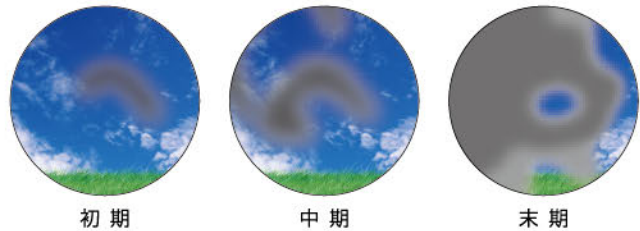
眼の中の水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。物がかすんだり、ぼやけて二重・三重に見えたりするようになります。最も多いのは加齢に伴う老人性白内障です。糖尿病・栄養失調などで若いうちから発症したり、先天性白内障の場合もあります。



## 緑内障

視神経の障害で視野が少しずつ狭くなる病気です。欠けた視野は元には戻りません。自覚症状に乏しく、進行すると失明の危険性もあります。40歳以上の20人に1人の割合で発症しています。早期発見、早期治療が何よりも大切です。

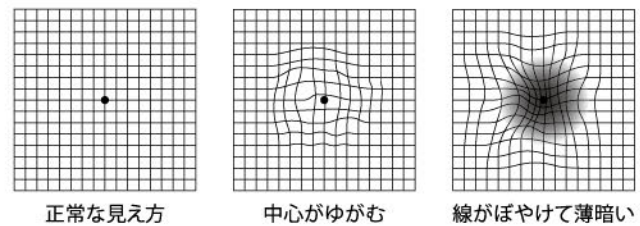
### 緑内障 視野欠損の段階



## 加齢黄斑変性

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、視野の中央がよく見えない、ゆがむ、暗く見えるなどの症状が出ます。近年著しく増加しており、失明原因の第4位となっています。男性の方が女性に比べ、3倍多いという特徴があります。

### 加齢黄斑変性の症状



眼の老化は、加齢に伴う血行不良・自律神経の不調・酸化ストレスの増大など、老化と関連が深いといわれます。つまり、眼の老化防止には、全身の老化防止を心がけることが大切です。

## 眼の老化防止には

### ● バランスのよい食事を心掛ける

偏食をせず、緑黄色野菜や豆・海藻類なども加えてバランスのとれた食生活を心がけましょう。

### ● ストレスをためない

眼は自律神経の影響を受けやすく、ストレスは眼に症状として出ます。ストレスをためないように発散しましょう。

### ● 眼を休ませる

パソコンやTV・ゲームなど眼を使うときは、1時間おきに眼のストレッチをして休ませましょう。

### ● 適度な運動をする

毎日続けられる軽い全身運動やウォーキングなどで、全身の血行をよくしましょう。ストレス解消にも役立ちます。

### ● 十分な睡眠をとる

眼の働きにつながる脳の疲れをとるには、夜更かしを避け、午前0時までには就寝しましょう。

### ● 禁煙

活性酸素を発生させ、血行を悪くするタバコは厳禁！加齢黄斑変性症のリスクを高めます。

眼の老化は加齢とともに避けられませんが、早期発見で病気の進行を抑えることができます。気になる眼の症状がなくても、ぜひ年に1度は眼科で検診をうけましょう。

# Information 2015.4

インフォメーション

4/25

土曜日

13:00-13:40

## 第41回 健康を守る教室

すぐに使える!  
食事お役立ち情報  
| カロリーダウン編

美味しい食事をカロリーダウンで  
いただく方法を伝授します。

[参加費] 無料・予約不要

[場所] コンドル館1F

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

4/4・5

土・日曜日

国指定重要無形民俗文化財

## 犬山祭

からくり人形を備えた12輛もの  
車山が城下町を練り歩きます。

[場所] 城下町一帯

5/23

土曜日

13:00-16:00

## 第9回 さくら市民公開講座

地域に健康と安心を  
誰もがかかる!?がん治療

お気軽に参加できる健康チェックから  
がんの痛み解消、がんの内科的治療、  
外科的治療まで、わかりやすく  
お話しいたします。

[参加費] 無料・事前申込不要

[場所] 大口町民会館2階

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

患者さんのための Library

OPEN

さくらの森 通信



月曜日-金曜日  
9:00-12:00  
13:00-17:00

本館2階 脳卒中脊椎脊髓センター前

## 今月の図書紹介



### 目の病気の最新治療

緑内障・糖尿病網膜症・白内障  
黄斑変性症

蒔田眼科クリニック 院長

杉田 美由紀

失明原因となる目の病気、緑内障、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性症は早期発見、早期治療が大切。さらに多くの方が罹患する白内障など、これら目の病気の最新治療法を解説した総合ガイド。技術革新の進んでいる眼科医療の最前線、いますぐ実行できる目の病気を防ぐ生活法も紹介する。

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。

## 数独の解答

### ■ 問題1

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

### ■ 問題2

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

数独の答え合わせは山折

## さくら総合福祉センターからのお知らせ

ゴールデンウィークに旅行に行きたいけれど  
介護が必要なので出掛けられない。  
そんな時はお任せください。

ショートステイ 太郎と花子  
ご予約受付中

ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134