



BELIEVE
2002
秋季号
VOL.3

ふしぎ自然紀行③
いつの日にか街にもトロの森が… いなかの鳥と都会の鳥——平松山治

健康にプロポーズ
秋から始めよう。冬の健康支度

シリーズ 情熱白衣③
湖面を望む静寂心——浮草 実

大阪赤十字病院93年のその時
患者さんへの思い、聖歌とローソクの炎に託し。



科目	曜日	月	火	水	木	金	備考
一般内科		友野	武呂	坂井	友野	有馬	
			三井				
糖尿内科		隠岐	花岡	田中	隠岐	武呂	
		隠岐	花岡	田中	隠岐	武呂	全て予約制
内分泌科満		田中	隠岐	武呂	田中	花岡	
肥		田中	隠岐	武呂		花岡	全て予約制
血液内科		坂井	有馬	通堂	赤坂	通堂	
		赤坂					
		通堂	有馬	通堂	赤坂		全て予約制
消化器内科		米門	津村	大崎	杉之下	圓尾	
					大鶴	松田	
						蜂谷	全て予約制
肝臓内科		喜多	大崎	木村	國立	高松	
					國立	高松	全て予約制
胆・膵臓内科消		蜂谷	辻	友野	辻	福山	
化			福山				
			辻				全て予約制
免疫・リウマチ		竹内	竹内	竹内			
内		竹内	竹内	竹内			全て予約制
腎臓内科		渡部	鄭	鄭	鄭	渡部	
		渡部	鄭		鄭	渡部	全て予約制
循環器科		滝本	垣田	桂川	田中	稲田	
		林	柏井	稲田	桂川	田中	
		神原	田中	大塚	神原	垣田	
		林	柏井	稲田	桂川	田中	全て予約制
		神原	田中	大塚	神原		
心臓血管外科				南		南	
				南		南	全て予約制
小児科		新居	金岡	田中	新居	金岡	
		山本	住本	葭井	肩野	砂川	
		田中	新居	山本	住本	田中	
外科		岡本	亥埜	加茂	瀬尾	井ノ本	
		亥埜	東山	中島	有本	浮草	
		鍛	古家	祝迫	三木	東山	
				中島	鍛		
				浮草	井ノ本		
整形外科		富原	担当医	富原	浅野	担当医	
		大浦	富	牛尾	大浦	(渡邊)	
		牛尾		大谷	清水		
		清水		浅野	大谷		
				富原			
リハビリテーション科		渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	
		渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	
脳神経外科		担当医	岡本	担当医	岡本	岡本	
			伊藤		鳴海	小室	
			山名		山名	鳴海	
					伊藤		
					小室		
神経内科		金田	竹内	安井	鈴木	加藤	
		鈴木	加藤	金田	加藤	鈴木	
		竹内					

科目	曜日	月	火	水	木	金	備考
呼吸器科		吉村	久保	網谷	西坂	若山	
		網谷	田原	若山	田原	吉村	
		西坂	網谷		久保	黄	
		黄					
		吉村	久保	網谷	西坂	若山	
		網谷	田原	若山	田原	吉村	
		西坂			久保	黄	
		黄					
呼吸器外科			弘野	渡辺		中出	
				田中			
産婦人科		加藤	姫野	松本	針田	三瀬	
		木下	松本	木下	木下	加藤	
		針田	馬場	三瀬	姫野	馬場	
泌尿器科		西村	西村	大森	西村	大森	
		前川(正)	金子	金子	金子	前川(信)	
眼科		吉田	担当医	吉田	担当医	坂上	
		加賀・森下		森下・加賀		岡本・木枕	
		木枕・坂上		坂上		森下・木枕	
		岡本		岡本・木枕		木枕・岡本	
耳鼻咽喉科気		箕山	岩永	箕山	田邊	岩永	
管食道科		担当医	與那嶺	柿木		担当医	
		岡野	柿木	與那嶺	担当医	岡野	
		田原	担当医	田原		田原	
皮膚科		本田	堀口	堀口	藤井・本田	堀口	
		松島	太田	松島	松島	藤井	
		藤井	本田	藤井		本田	
			堀口				
			松島				
形成外科		大井	柴田	大井	大井	柴田	
精神神経科		吉田	早川	上田	土戸	吉田	
		上田	土戸	吉田	早川	早川	
			担当医		上田	土戸	
放射線科		石垣	藤堂	石垣	藤堂	藤堂	
		太田	太田	藤堂	太田	石垣	
		藤堂	石垣	太田	小嶋	太田	
		小嶋	小嶋	小嶋	西川	小嶋	
		西川	西川	西川		西川	
		太田	太田	藤堂	藤堂	太田	
		小嶋	石垣	小嶋	太田	石垣	
		西川	小嶋	西川	小嶋	小嶋	
歯科		柚木	杉立	松本	担当医	親里	
		松本	松本	杉立		松本	
		杉立	柚木	柚木		杉立	
		親里	親里	親里		柚木	

編集後記 今月号の表紙は「音楽会」です。暑い夏も終わり絶好の行楽の季節「秋」を迎えました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」とも言われますが、たまには音楽会にでもかけて気分をリフレッシュしてみたいかがでしようか。ところで、日本ほど四季折々の季節感が微妙に変化し、人々の四季に対する感覚が敏感な国も少ないと思います。そのことは、そのまま日常会話の発端の一部に反映しています。「いいお天気ですね!」「すっかり秋も深まりましたね!」といったふうに、誰もがふだん何気なく使っている言葉に季節感がこめられ、その一語で会話に一体感が生まれ、人間関係も和やかになります。言葉の季節感といえば、日常の仕事の会話の中にもっとあるといいですね。業務上の要件からはじまり、それに終始していたのでは、聞き手もたまたま、一体感も生まれません。私たち病院に勤務する職員も、日本の四季折々の季節感にもっと敏感となり、心豊かな気持ちで患者様と一体となって「病氣」と立ち向かう環境を共に作りたくと考えています。今月号は、皆様からいただきましたご意見を参考に一部紙面を充実しました。ありがとうございました。(NH)

いつもの日にか 街にもトトロの森が



「トトロのトトロ」が棲んでいる樹は、樹齢何百年にもなる大きなクスノキでした。古い大きな樹には、普通の人にはみえない、何が棲んでいるのでしょうか。

私の生まれた家の小さな庭には、私と同じ年のカキの木がありました。そのカキの実を食べ、初めてヒヨドリが訪れてくれたのが63年、私が中学1年の冬のことでした。それまでは、私の住んでいる大阪の福島区ではヒヨドリを見かけたことがなかったのです。その頃は、スズメとツバメだけが「都会の鳥」だったのです。それが70年代に入ると、ヒヨドリは冬だけでなく夏にも頻りに姿を見せるようになり、とうとうヒナ連れでやって来てくれるようになったのです。キジバトも同じ

頃、「都会の鳥」のなかまになりました。

63年、西宮市の浜甲子園にある、私の勤務先の学校の校庭でカワラヒワという鳥の巣立ちヒナをみつけました。本来、この鳥は雑木林や田んぼや河原に棲む、いなかの鳥、なのです。事実、この年の数年前までは、1年に数回、それも秋に「キリコロ」と鳴きながら空を通過するのを見かけるだけでした。この年の数年前、まだ春浅い頃、メタセコイアの下で「キリコロ・キリン・キリン」と思っていたのを覚えていて、大阪市内の公園でも「キリコロ・キリン・キリン」と春早くから木の頂で囀るカワラヒワをよく見かけるようになりました。カワラヒワも「都会の鳥」

なかま入りです。同じ頃、この公園でメジロの巣が枝から落とされて見つけた。メジロも最近、春遅くまで囀っているのをよく見かけるようになったので、「都会の鳥」のなかまになっていくのかもしれない。

大阪では、70年頃までは「いなかの鳥」だったハシボソガラスやハシブトガラスも、今ではすっかり「都会の鳥」になっています。シジュウカラも、かつてヒヨドリがそうであったように、大阪市内でも冬にはよく姿を見せるようになりました。小型のキツツキのなかま、コゲラの観察記録も耳にするようになりました。まだまだ、「トトロ」が棲めるまでにはなっていないが、都市公園の緑の成長がこれらの鳥たちの「都会の鳥」化の重要な要因になったことは間違いないことのようにです。

スズメの家とツバメの餌

一方、昔からの本家「都会の鳥」であったスズメやツバメには、逆に都会の住宅地の波が押し寄せています。スズメは、元々はキツツキが穿った木の穴などに、枯れ草などを運び込んで巣を作っていた鳥のようですが、人と共生するようになってからは、屋根瓦の隙間などに枯れ草などを運び込んで巣を作っています。ところが、マンションやビルには屋根瓦の隙間はありません。私の学校でも、数少ないコンクリートの隙間を



(上) さえずるカワラヒワ (左) キジバト (右) ヒヨドリ (右下) メジロ

めぐって争いが絶えませんが、中にはカイツカイフキの茂みの中に、枯れ草を編んだ横型の壺巣を作り、ひなを孵すものもできました。これは、スズメの祖先がアフリカなどに棲むハタオリドリの仲間から進化した名残だと考えられていますが、今のスズメの住宅事情を物語っているようで、身につまされます。ツバメは人家の軒下の壁などに、泥やワラを自分のだ液で固めた団子を積み重ねるようにして巣を作ります。福島区でも、これまで巣を作っていた古い家が建て替えられ、軒下がなくなったりでツバメの巣もずいぶん減ってしまいました。巣の材料の泥を探すのさ



イブキの茂みの中に巣作り
ツバメ
ツカメ
イブキの茂みの中に巣作り

え大変な環境になってしまいました。私が子どもの頃は、ツバメが餌にしていたハエも、いない方が不思議なくらいたくさんいました。私たちがにとっては清潔な今の都会では、ハエは、いてはならないものになってしまいました。

子どもの頃読んだ「いなかのネズミと都会のネズミ」のお話では、都会にできた「いなかのネズミ」は落ち着かない都会にびくびくりして、いなかに戻ってしまいました。「都会の鳥」は、「いなかのネズミ」が帰ってしまつた後も、都会で暮らして続けたようです。私のこの便利で清潔な都会で暮らし続けているのですが、この鳥たちは今、どんなことを思っているのでしょうか。そして、この便利で清潔な都会にも、トトロの棲めるような森ができるのでしょうか。

文：写真：藤川女子大学附属中学校・徳栄校教諭・平松山治、ウジ虫のことを知らない生徒の方が多いです。ツバメを見ることがない生徒もいます。生き物から何かを学ぶことが難しい世の中になりました。

表紙 新明塾 藤橋貴之

音楽大云 (2000)

気になった写真をもとに意欲的に外国の街などのモチーフに挑み出したのも展覧会をきっかけにひてでした。それまでとは違つたメルヘンチックな世界が展開するようになり、本人も楽しんでいくようになります。2000色の色鉛筆があると、ときに体調が悪かったり、個人的な悩みや落ち込みによって、画面は迷宮のように切り刻まれ、うずまきともあります。シックな色のこの作品は、落ち着いた、彼の日常を思わせます。

(文：新明塾・松村和子さん)

新明塾は京都東山の清水寺近くにあり、25年以上もハンディをもつた人たちの歩みをすすめてきた活動支援団体です。健康維持のための水泳やトランポリンの他に当初から美術サークルは週一回。仕事を終えた人たちが描き集まりました。藤橋貴之さんもそんな仲間ひとりでした。彼はことばや文字を上手に使いこなすことはできませんが、新しいことに挑戦することをいとわなくなりました。友だちの身になって考えられる優しさをもっています。

朝晩の冷えにご注意!

健康にプロポーズ

秋から始めよう。 冬の健康支度

気 候が涼しくなり、過ごしやすくなる秋、私たちの体にも少し変化があらわれ、汗が出づらくなり、そのために尿が出やすくなります。これは、体の老廃物の処理や体温の調節を行うため、皮膚からの発汗で行っていた作業を尿が代わりにするためです。この時期は泌尿器にかなり負担をかけることになります。

そこでおすすめなのが、腰を左右にふるという運動です。自分の背骨を見るように体を捻り、力を抜く感しでバツと体を戻すという簡単な運動ですが、特に捻りにくい方を念入りにすれば、腎臓の機能が十分に発揮されるようになります。1回の尿の量は増えますが、回数は減るようになります。

また、秋口に足が冷えるという方も多いのではないのでしょうか。この冷えに悩まされて



うひとつ効果的なのが、足を温める足湯です。大きめの洗面器のようなものを40℃ぐらいのお湯を用意します。湯の量はくるぶしがかくれるくらいです。湯温が一定の温度を保つように6分ぐらい、もし、赤くならないようであれば、もう一度2分ぐらい続けてください。足の冷え以外にのどや鼻などの器官にも効果があるの

四季菜料理 旬の野菜はおいしい! 元氣!
東洋哲学を音楽に取り入れた現在音楽の鬼才J・ケージが「茸」を探って20年もたつたら、もう茸を探すのにあきあきするかもしれない、と考えたのです。ところが毎年、春とか秋に再び森にでかけると、新しい茸が見つかる。それは初めてのことみたい私を興奮させる。E・サティのように、「と語つたという不思議な魅力をもつた茸。国内には約4千〜5千の種類があり、そのうち食用になるのは百種類程度。中でもよく食されるのは、シイタケ、マイタケ、えのき茸、マッシュルーム、なめこなど。

この茸の栄養面で何が良いのかというと、免疫力を高めるβグルカンという食物繊維を多く含んでいることです。また、腸の動きを整えてくれるので便秘にも効果があり、血中のコレステロールの低下してくれる作用もあります。



ミネラルは、身体機能の維持や調節に欠かせない微量栄養素のことです。皆さんもよくご存知なもので言うと、次のようなものがあります。

栄養学 ③

ミネラル(亜鉛)

栄養課 伊藤 大翼

- ①カルシウムが不足すると骨粗鬆症になる。
- ②鉄が不足すると貧血になる。
- ③ナトリウムを過剰摂取すると高血圧になる。

このほかにも、たくさんミネラルがあります。一部を紹介すると、比較的多く存在するカルシウム、リン、カリウム、ナトリウムなどの多量元素と、ごく少量しか存在しない鉄、亜鉛、銅、マンガン、クロムなどの微量元素などです。このなかで今回は「亜鉛」を詳しく説明したいと思います。

亜鉛不足で味覚障害に

- ①成長を促進し、傷を早く直す
- ②インスリンの分泌を、安定させて血糖値を上げる
- ③免疫力を維持し、感染症から身を守る

一般的に過剰症はおこりにくいとされています。しかし、欠乏症は成人の場合、症状がはじめて出るのは味覚障害です。味を感じるのは、舌にある味蕾という器官です。高齢になると味を感じにくくなるのは、老化により味蕾が減

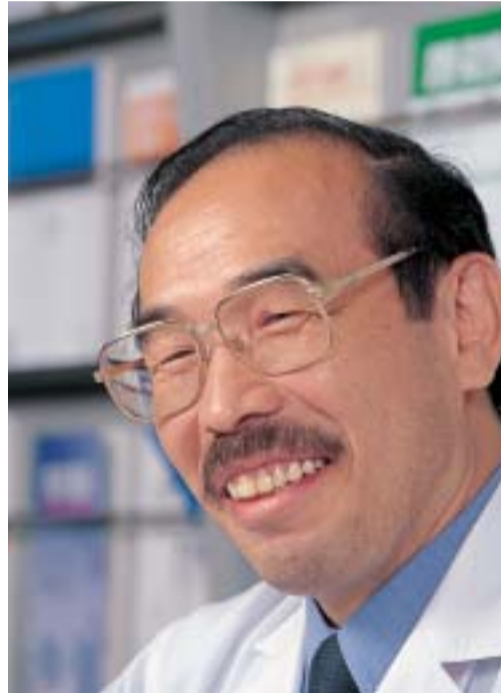
少するためです。しかし、亜鉛欠乏症の味覚低下は、老化と関係なく若い人に見られます。このメカニズムは詳しく説明されていませんが、耳下腺から分泌される唾液の中に亜鉛を含むタンパク質があり、これが味蕾のはたらきに影響があるためと考えられています。このように、微量元素ですがさまざまなはたらきをしています。

湖面を望む静寂心

どんな病状も最後まで諦めない
思い出深いドイツ(ボン)時代



第一外科部長、専門が肝臓の浮草医師は小さい頃から祖母に「あなたは医者にならないさ。」と言われ続けられていた。そして、何のこだわりもなく自然の成りゆきで医学部に進学。「医者を志したきっかけは、こんな風に、トランクス(ボート)に乗るといった感動を受けていた。ただ、こんなことではなかったのです。」と浮草医師。祖母に呪文をかけられたような形で医師になって約10年が過ぎた55歳の時、ドイツのボン大学で医学部附属病院医師として、研究と臨床に従事することになった。それからは「人工臓」と「肝臓移植」の研究に明けくたれた日々とお聞きした。「今では、日本が移植においても、かなりの最先端をいっていますが、僕がボン大学にいた時代のドイツは日本よりもはるかに人工臓及び肝臓移植の研究が進んでいて、今思えば大変貴重な経験をさせていただきました」と感慨深げに語った。また毎日研究室にこもりっぱなしの時、たまの休日に愛車のフォルクスワーゲンで家族とドライブに出かけたことも、とても思い出深く残っているそうだ。「ドイツのロマンティック街道は、すごくよかったですね。オランダ、デンマーク、イギリス、イタリアと隣国を車でまわりました。どの国も絵に書いたような美しい風景でした。」時間の流れ方と空気のたおやかさが、



MINORU UKIKUSA
浮草 実
第一外科部長

昭和20年7月22日生まれ。昭和46年9月京都大学医学部卒業。同年12月、京都大学医学部附属病院臨床研修。昭和48年6月新潟県立中央病院外科医員。昭和51年4月京都大学医学部附属病院医員。昭和56年6月ボン大学(ドイツ)医学部附属病院医員。昭和57年6月同大学医学部に研究に従事(フルボルト財団奨学生)。昭和59年帰国。再び、京都大学医学部助手に。その後、京都の洛和会音羽病院、奈良の大和高田市立病院にて外科医として従事。平成6年当院の第二外科部長に重任。平成12年第一外科部長に兼任。現在に至る。

「僕らは、外科医という立場から、摘出して根治できると判断した病態のものに対しては、最後までメスで最善を尽くしたいとも思っています。しかし、これと同じように手術に化学療法や放射線療法を併用した集学的治療も大切です。いずれにせよ、根治性とQOLのバランスを考えて治療することが重要で、それには医師と患者がお互いを理解し合い、そしてそれぞれが信じ合える関係を築きあげることが大切です。」

ドイツ時代は車、そして日本に帰って来からは、湖が休日の友。大学時代にボート部で活躍した浮草医師は、クラブの練習で明け暮れた思い出の琵琶湖湖畔に住んだ。休日は近くを散歩したり、静かに湖面を眺めることが、心の栄養になるそうだ。「何故か、日赤には京都大学のボートのOBが多いですよ。OB会で実際にボートを漕いで頑張っている人もいますが、僕は残念ながら今は見ただけですね。」と大学時代の青年に戻った笑顔でインタビューをしめくくつてくれた。



ボート部時代右端

ナースレポート
心ゆれる日々



やまなか ゆういち
山中 雄一
昭和47年7月9日生まれ。平成7年3月徳島文理大学文学部英文学専攻卒業。同年4月、国際トレーディング株式会社高松支店就職。翌年の平成8年9月の同社退職。平成12年3月大阪赤十字看護専門学校卒業。同年4月大阪赤十字病院救急部看護士として配属。平成13年10月当院看護部放射線科外来兼務。現在に至る。趣味は、サーフィン。

人と接する仕事から人の役に立つ仕事へ...

「とにかく人と接する仕事でした。大阪出身で、大学時代は四国の香川県で過ごす。卒業後、金融関係の企業に営業職として就職し、上司にも恵まれて居心地いい環境ではあったが、「人と接する仕事」から「人の役に立つ仕事」につきたいという思いが強くなっていった。」「大学時代に先輩から紹介してもらって老人ホームなどで福祉のボランティア活動をしてたんです。きっと、その時の経験が僕の心の中には印象強く残っていたんだと思います。その頃に、男性の看護師の仕事を知りました。」山中看護師は迷う事なく、すぐ大阪に戻って看護師を志した。配属されたのは、救急部。救急車で運ばれてくる患者さんの病状を瞬時に判断し、適切な処置にあたらないといけない。救急車の間の患者さんの状態などを正確に知り、時には、一秒を争うこともある。「できるだけ、冷静に状況に慌てることなくやって来たつもりですが、まだまだこれからです。それに、患者さん本人はもちろん、救急の場合、ご家族の方が動揺されていることが多いです。今の僕の課題は、ご家族の方の心配されている気持ちに寄り添うことです。」

「ミレーティングでは、女性の看護師さんの考えや心の配慮に、感心することが多いです。でも男性的な意見もそこにもうまく中和できていると、看護師の現場にも何か新しいものが生まれてくると思います。僕が、少しでもその担い手になればと思っています。僕を見て、将来看護師をめざしてくれる男の子が増えるといいですね。」



休日には、海サーフィンに行くのが何よりも楽しい。

大阪赤十字病院98年のこの時

患者さんへの思い、聖歌とローソクの炎に託し。

終戦から4年の月日を迎えようとする昭和24年頃、大阪のいくつかの病院では、クリスマスになると看護師たちによって聖歌が歌われていました。当時勤務していた大阪赤十字病院の看護師たちも、クリスマスになるとそのいくつかの病院に歩いて行き、聖歌隊に参加して聖歌を歌いました。

それから3年、同じ聖歌を歌うなら、日頃お世話している自分たちの患者さんたちのために歌いたいという気持ちで、数人の有志が集まり、クリスマス日の早朝に聖歌を歌って病棟をまわりました。これが、大阪赤十字病院のキャンドルサービスのはじまりなのです。その後、早朝は患者さんの眠りのさまたげになるのではという声も多く、今日のように消灯前に行うようになりました。また、年を重ねていくうちに有志の数も増え、看護部門以外の人々の関心も高まり、病棟廊下の電灯の点滅や暖房等にも協力が得られるようになってきました。



患者さんに少しでも「やすらぎとぬくみ」をとの思いが、このキャンドルサービスに込められています。現在は100人を超える看護師・看護学生が参加し、11月の終わり頃になると毎年看護専門学校の教室の窓からはさまざまな患者さんたちへの願いを込めた練習の歌声が、晩秋の空へと流れて行きます。それと同時に、若い看護学生たちは、授業や実習の合間をぬって歌集やキャンドル、そしてポスターづくりを精を出し始めます。

「僕らは、外科医という立場から、摘出して根治できると判断した病態のものに対しては、最後までメスで最善を尽くしたいとも思っています。しかし、これと同じように手術に化学療法や放射線療法を併用した集学的治療も大切です。いずれにせよ、根治性とQOLのバランスを考えて治療することが重要で、それには医師と患者がお互いを理解し合い、そしてそれぞれが信じ合える関係を築きあげることが大切です。」



「僕は、外科医という立場から、摘出して根治できると判断した病態のものに対しては、最後までメスで最善を尽くしたいとも思っています。しかし、これと同じように手術に化学療法や放射線療法を併用した集学的治療も大切です。いずれにせよ、根治性とQOLのバランスを考えて治療することが重要で、それには医師と患者がお互いを理解し合い、そしてそれぞれが信じ合える関係を築きあげることが大切です。」



おひねるの三知識

皆さんは、何種類も目薬をもらって、「いったい、どうやって使ったらいいの？」と困った経験はありませんか。今回は、目薬についてお話ししましょう。

目薬の種類

目薬には、白内障や緑内障を予防するもの、抗作用や抗炎症作用をもつもの、ビタミン剤や目を潤すもの、検査のためのものなど、たくさん種類があります。

目薬の使い方

①まず、手をきれいに洗います。②次に目薬の先が汚染されないように注意しながら、キャップをはずしてください。③目薬の先が眼やまつ毛に触れないように固定し、もう一方の手の人差し指で下まぶたを引っ張って、ポケットを作ります。

目のケア

④顔を上にむいて、1回1〜2滴ずつ点眼してください。(それ以上は薬が流れてしまいます)⑤点眼し終わったら、そのままでの姿勢で1分位、眼を閉じるか、または目をそとをおきます。(またはたきをすると、薬が涙と混ざり流れてしまいます)⑥目薬を使い終わったら、貯法(しゃ光・冷所保存)に従って保管してください。

目薬の保存

⑦他の人の使っている目薬を使うことは避けてください。目薬は用法を守って、根気よく続けることが大切です。何かご質問などありましたら、お気軽に医師・薬剤師までご相談ください。(調剤係長 辻本喜則)

病気と仲良く付き合う術

ピロリ菌と潰瘍の原因?

胃潰瘍は胃の粘膜が自己消化される病気です。その原因として、これまで、胃には粘膜に対する攻撃因子(胃酸やペプシン)と防御因子(粘膜をおおう粘液や上皮細胞など)が存在し、攻撃因子が防御因子を圧倒すると胃潰瘍になると考えられてきました。しかし近年、胃に感染する細菌がいることがわかり、これが胃潰瘍の発生と密接に関係していることが明らかになっています。この細菌がヘリコバクター・ピロリ(以下、ピロリ菌)と略称です。

胃の中には強酸性に保たれており、本来、このような環境に適応できる細菌はいません。それなのになぜ、ピロリ菌は胃の中で生存できるのでしょうか。実は、ピロリ菌は胃内にある尿素からアンモニアをつくり出す力をもっており、これを酸を中和して胃の壁の中に住みついているのです。現在では、この細菌が出す毒素が胃壁の細胞を傷つけ、胃潰瘍の原因ではないかと見なされています。実際、正常な胃のピロリ菌感染率は5%程度ですが、慢性胃炎や胃潰瘍・胃がんではピロリ菌感染率は80%〜90%に上がります。胃潰瘍や十二指腸潰瘍になった人のピロリ菌を薬で除菌すると、潰瘍が発生しないこともわかっています。

このことから、一時は、ピロリ菌を除去すれば慢性胃炎や消化性潰瘍のみならず、一部の胃がんまで確実に予防できる、と考えられました。しかしピロリ菌と胃の病気の関係は、そう単純ではないようです。たとえば、消化性潰瘍については、ピロリ菌の感染率の高くない人でも潰瘍にならない人がいます。したがって、「ピロリ菌と潰瘍の原因」と割り切れることはできません。消化性潰瘍は、まずピロリ菌がいて、さらに粘膜の攻撃因子と防御因子のバランスが崩れたときに起こる、とみるのが正しいといえるでしょう。

攻撃因子と防御因子のバランスを崩すのは、心身の過労やストレス、睡眠不足、不規則な食事、タバコやお酒、コーヒの飲みすぎ、ある種の薬の服用などです。胃潰瘍をはじめとする消化性潰瘍の予防では、第一にこのような生活上のマイナス因子対策を立て、必要であればピロリ菌の除菌を考えるべきです。

毎日ちょっとマイチェック

MY CHECK

肥満について

肥満とは、体の脂肪量が正常以上に増えている状態を言います。体の脂肪量が男性で体重の25%以上、女性で30%以上あれば肥満です。脂肪量は市販されている簡易体脂肪計で測ることができますが、身長と体重から肥満を推定することができます。体格指数(BMI)といわれる値が22の時を標準体重と云い、病気に最も罹りにくく、25以上あれば肥満と診断されます。一度、自分のBMIを計算してみてください。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

米国では、最近の調査で成人の34%がBMI25~30であり、27%が30以上であると報告されています。(BMI25は、例えば、身長155cmで体重60kg、身長165cmで68kgに相当。BMI30は、155cmで72kg、165cmで82kgに相当)。この20年間にBMI30以上の人が75%増加し、特に青少年では2倍に増加したと云われています。

肥満の治療の基本は食事療法と運動療法です。安全で効果的な薬物療法はまだ確立されていません。最近でもやせ薬で死亡者がたことには記憶に新しいところです。食事療法では、腹七部から八部に摂取エネルギーを消費エネルギーより減らします。バランスよい食事を心がけ、食習慣を是正します。しかし、食事療法を守ることほど難しいことはありません。多くの人が長続きせず失敗しています。食べるものを減らすというだけではなく、運動も含めた生活習慣全体を是正することが大切です。運動療法では消費エネルギーを大きくして体脂肪を燃やすようにします。運動には酸素を十分取り込むような有酸素運動が最適です。最も簡単に誰にでもできるのはウォーキングです。一日一万歩を目標に歩きましょう。根気強く、継続していくことが重要です。肥満を予防することで成人病を防ぐことができます。糖尿病、高血圧、高脂血症などで内服治療をうけている人も薬が減り、病気がよくなります。

外来のご案内

診療科目			
●内科	●循環器科	●心臓血管外科	●脳神経外科
●外科	●整形外科	●リハビリテーション科	●産婦人科
●神経内科	●呼吸器科	●呼吸器外科	●気管食道科
●泌尿器科	●眼科	●耳鼻咽喉科	●精神神経科
●皮膚科	●形成外科	●麻酔科	
●放射線科	●歯科	●小児科	

受付時間（月～金）	
初診の方	—— 月曜日～金曜日 午前8時30分～午前11時30分
再診の方	—— 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時45分
診療開始は	—— 午前8時45分からです

お問い合わせ
☎06-6771-5131(代表)

診察券は全科共通で永久に使用いたします。ご来院時には必ずおもちください。

保険証等は月に1度窓口で確認させていただきます。また、変更・更新の際は必ずご提出ください。

院外処方せん相談窓口をご利用下さい

本院では、新病院開院時より、外来処方せんはすべて院外処方せんにすることとなり、この9月から各診療科において院外処方せんの発行を推進していく事になりました。院外処方せんを受け取られたら、街の「保険薬局」を利用していただくこととなりますが、ご自分の「かかりつけ薬局」をつくられると安心です。

そこで、本館正面玄関と精神神経科外来の2ヶ所に「院外処方せん相談窓口」を設置し、いろいろなお相談を承ることとしました。ご自宅近くの保険薬局の紹介などにも応じております。また、お薬がすぐにいただけるように、薬局への院外処方せんのFAX送信も無料でサービスしています。

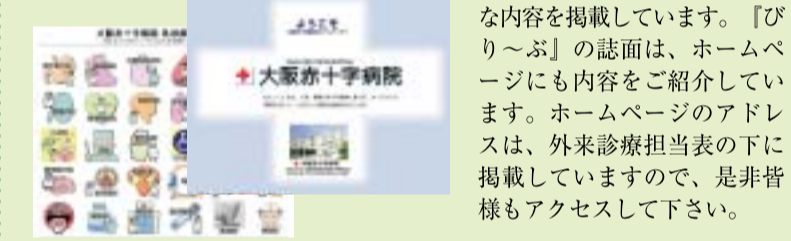
この窓口では、大阪府薬剤師会の職員が対応しておりますので、お気軽にご利用下さい。



VOICE 患者さんからの声

車いす専用の駐車場を何台か確保してください。
満車等の事情により、場所の確保ができないことがあります。但し、駐車場係員に車いす使用の旨をお伝えいただければ、出来る限り玄関に近い場所をご案内いたします。また、身体障害者手帳の交付を受け、同手帳を提示された方については、駐車料金を免除いたしますので、入場の際に駐車場係員にお申し付け下さい。

大阪赤十字病院のホームページは、ピカいちですね。
ご覧いただきまして、ありがとうございます。当院のホームページは、診療科の紹介をはじめ、関連施設及び学校のご案内、また各職種や看護専門学校の学生募集のご案内など、様々な内容を掲載しています。『ぴり〜ぶ』の誌面は、ホームページにも内容をご紹介します。ホームページのアドレスは、外来診療担当表の下に掲載していますので、是非皆様もアクセスして下さい。



こんな時こそ 形成外科



形成外科 大井 克之

1. 形成外科とは？

今号から、形成外科の診療内容について皆様にご紹介するコーナーがスタートしました。今回は第1回目ですので、形成外科とはどんな科かお話ししていくことにしましょう。

「形成外科」という名前を聞いただけでは何をしているところかよくわからない方も多いと思いますが、一言で言うと形成外科は「体表表面の変形・醜形を手術などによって機能・形態をできるだけ正常に近づける」ことを仕事にしています。「見た目」と「はたらき」の両方のバランスを考えながら治療を行っているのが形成外科です。

「変形・醜形」ができる原因は大きく分けて三つあり、一つめは外傷（けが）、二つめは腫瘍（できもの）三つめは先天異常（生まれつき）です。

一つめのけがについては、擦り傷、切り傷、やけどなどの皮膚の傷はもちろん、顔の骨折や指の損傷も扱っています。また、これらのけがをした後のきずあと、ひきつれも手術で良くなります。その他正確にはけがではありませんが、床ずれ（褥瘡）や巻き爪、手術後のケロイドも治療しています。

二つめの腫瘍については、あざ、ほくろ、いぼ、こぶはもちろん、皮膚がんも形成外科が担当です。皮膚以外のがんでも手術した後に大きな欠損（皮膚や筋肉のないところ）ができてしまうようであれば、形成外科がそれを補う手術を行います。

三つめの先天異常は眼瞼下垂などまぶたの異常、小耳症、副耳など耳の異常、唇裂・口蓋裂など口の異常、多指症など指の異常、その他にもでべそ、包茎など外から見えてわかるものはほとんど形成外科で治療可能です。腋臭症（わきが）も手術しています。

このように形成外科では外から見えるあらゆる部分を手術していますので、手術を行う部位も、手術を受けられる方の年齢もとても変化に富んでいます。形成外科は、頭の前から足の先まで、生まれたばかりの赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる部位・年齢層の手術を行っている診療科です。

一般的にけがや病気に対しての治療法は必ずしも一通りでないことが多く、それぞれ一長一短がありますので、患者さんに十分説明し、納得してもらった上で手術を行うように心がけています。どのような質問でも、できるだけわかりやすくお答えするようにしておりますので、このコーナーに書いておきますようなことでお困りのことがありましたら、遠慮なくおっしゃって下さい。次回からは代表的な症状について説明していきます。



「なぜ」?
「何」?
「Magnetic Resonance Imaging」
「MRI」とは?

A 磁気共鳴画像(Magnetic Resonance Imaging)の略です。放射線科で行う検査はほとんどが放射線(X線)を用いる検査ですが、この検査では放射線は使いません。一言でいってしまうと「磁石を使って体の断面の画像を得る。」ということなのですが、もう少し詳しく説明してみます。

大きな磁石の中に、検査する患者様に入ってもらったとき、外からラジオ波という電波(FMRI)で使う周波数の電波を照射すると人体から別の電波が返ってきます(磁気共鳴現象Magnetic Resonance)。これを受信してコンピュータで計算すると体の輪切り画像(断面画像)が出来上がります。電波の送り方を微調整することによって、同じ断面でもいろんな色調の輪切り画像を作ることができ診断に役立ちます。血流に敏感な電波の送り方をすれば、血管だけを簡単に描出することも可能です(MR血管撮影法、MRアンギオグラフィ)といわれ、当院でも脳ドックで動脈瘤を発見するのに用いられています。不思議ですね。

磁石の中に入って行う検査なので、手術で体の中にペースメーカーや、金属製が入っている患者様は検査の際に注意が必要です。検査自体が危険になる場合もありますので必ず事前に自己申告して下さい。



TOPICS FILE
トピックス & ニュース



新本館建設工事「上棟式」挙行
地上部分鉄骨組立工事完了



清水院長による除幕の儀

本年4月から開始しておりました地上部分の鉄骨組立工事は順調に進捗し、9月下旬には、最終段階の14階部分まで全て完了する運びとなりました。これに伴い、9月24日(火)に、新本館建設工事現場内において、上棟式が執り行われました。

当日は、見事な秋晴れとなり、病院関係者、日本赤十字社大阪府支部関係者、工事関係者等約60名の出席者により挙行されました。式典では、清水院長による除幕の儀、清水院長、中崎管理局長による久寿玉開披等が行われ、地上約60mの高さに最後の鉄骨が組立てられました。これにより、約6ヶ月間にわたる地上部分の鉄骨組立工事が全て完了したことになり、関係者一同、これまで工事が順調に進捗してきたことへの感謝と、今後の工事期間中の安全を祈願いたしました。

今後は、外壁及びバルコニーの取付工事、内装工事等を継続して行ってまいります。また内部の設備関係工事につきましては、9月から一部設備機器の搬入を開始しており、平成15年7月の竣工を目指して、より一層本格的に工事を進めてまいります。

今後とも、新病院建設におきましては、患者さまから信頼される病院づくりを目指すとともに、建設工事中は騒音、振動等には十分配慮して行ってまいりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



新本館正面(南側)より

大阪赤十字病院ボランティア会
ボランティアへご参加を

先般「大阪赤十字病院ボランティア会」の活動がテレビ、情報誌などで紹介されました。

また先日、日本赤十字社大阪府支部を通じ堺市教育委員会から新任教員を対象とした「社会奉仕体験活動研修」が、受入れ21人3班に分かれ、9日間に亘って当病院で行われました。

昨今、小、中、高では「ボランティアなど社会奉仕体験、自然体験活動の充実に努める」ことが学校教育法に盛り込まれるなど義務づけられてきており、思いやりの心を養う社会奉仕の精神を身に付けるため、先生自らが率先して体験をされ、それを教育の場に活かしていくことは、大変喜ばしいことと思います。

「大阪赤十字病院ボランティア会」もお陰をもちまして、今年で38年を迎えることとなります。これからもより充実した活動内容にしていきたいためには、「ひとりひとりの力」が必要となります、ボランティアに関心をお持ちの方、経験を問いませんので、ご参加をお待ちいたしております。

活動内容は、インフォメーション・移動図書・車椅子での送迎・おしぼりなど衛生材料作り・日

講習会 & 相談会

当院では、診察とは別に様々な講習会・相談会を行っております。関心をもたれた方は、是非ご参加下さい。

- ①開催日時 ②場所 ③対象者 ④講師・代表者
- ⑤その他(特に記載がなければ、会費は無料)

1. 内科
お問い合わせ先は内科外来(407)へ

- 糖尿病教室(1コース4回実施)
①毎週木曜日(第5週は除く)13時30分から15時30分まで
②内科外来19番 栄養相談室
- ③糖尿病の患者様とその家族(当院での受診の有無は問わず)
- ④医師、看護師、管理栄養士

- 外来患者栄養相談
①月曜日から金曜日までの毎日午前中
- ②内科外来19番 栄養相談室
- ③当院外来診察において、主治医から相談指示を受けた患者様
- ④管理栄養士

- 入院患者栄養相談
①月曜日から金曜日までの毎日
- ②内科外来19番 栄養相談室
- ③当院入院中で、主治医から指示を受けた患者様(予約制)
- ④管理栄養士

●大阪日赤みどり会
(日本糖尿病協会、大阪糖尿病協会加盟)

- ③糖尿病で、大阪赤十字病院で医学的治療を受け、糖尿病教室を受講した人、及び役員会で承認した人。
- ④患者会、医師、看護師、管理栄養士
- ⑤医療社会事業部にて入会受付一泊研修やウォークラリーなどを通じて、健康管理や衛生指導及び会員同士の親睦を図ります。
- ⑥入会費1,000、年会費2,000。内科外来にて、活動内容を掲示しています。

2. 呼吸器科
お問い合わせ先は呼吸器科外来(437)へ

- 喘息教室
①毎月第3木曜日 15時から16時
- ②呼吸器科外来処置室
- ③当院受診の有無に関わらず、どなたでも参加可能
- ④呼吸器内科医師(偶数月)、薬剤師(奇数月)

3. 外科
お問い合わせ先は外科外来(421)へ

- のぞみの会
①毎月第3木曜日(8月、12月は除く)14時30分から16時まで
- ②外科外来待合室
- ③乳癌手術後の患者様(当院受診の有無に関わらず、参加可能)
- ④外科医師、薬剤師 他

4. 産婦人科
お問い合わせ先は産婦人科外来(427)へ

- 両親学級(1コース2回実施)
①毎月第1・2土曜日 10時から12時
- ②11号病舎
- ③当院で受診の妊婦の方と、夫の方
- ④産婦人科外来看護師、助産師、管理栄養士
- ⑤受講費1,500(事前に支払)

5. 耳鼻咽喉科
お問い合わせ先は耳鼻咽喉科外来(418)へ

- 道声会(どうせいかい)
①毎週月・水曜日 13時から14時まで
- ②第2会議室(12月2日より看護専門学校会議室)
- ③喉頭摘出手術を受けた患者様(当院受診の有無に関わらず、参加可能)
- ④喉頭摘出をした会員が、ボランティアとして発声練習の指導にあたります。
- ⑤パイプ式人工咽頭、電動式人工咽頭、食道発声の3種類の代用音声の指導を実施。入会費2,000、年会費3,000。会員同士の親睦会等も、実施しています。

6. 薬剤部
お問い合わせ先は薬剤部(490)へ

- おくすり相談コーナー
①月曜日から金曜日 9時30分から15時まで
- ②正面玄関薬剤部横
- ③当院受診の有無に関わらず、相談可能
- ④薬剤師