

当院姉妹施設

玄々堂木更津クリニックス着工

昨年12月29日、姉妹施設である玄々堂木更津クリニックスの起工式が木更津市高柳字宮の前4737番地の現地で行われた。

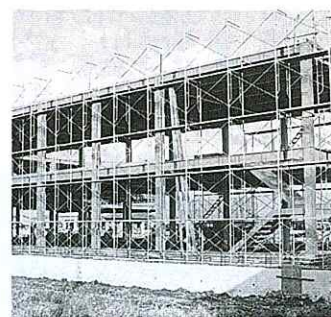
現在、当院透析患者は260余名にのぼるが、そのうち木更津、袖ヶ浦地域では、通院にかかる負担が大きく、サ

テライトの必要性がクローズアップされており、今回の建設の最大の理由となった。

クリニックスの完成により、木更津、袖ヶ浦の一部の方々の通院に要する時間は大幅に短縮され、地域での役割が大いに期待される。なお完成は本年6月末の予定。



春の野島崎灯台(白浜)



永年勤続表彰

(超短波)により加熱・滅菌処理できる装置を導入した。これにより医療廃棄物が普通のごみに近い状態にまで処理でき、一般のごみとして取り扱えるようになった。

感染性廃棄物 処理装置導入

現在、透析で使用済みとなったごみ(ダイアライザー・注射器など)には血液等の残留も多く、その処理にあたっては、2次感染の可能性があるため世論で取り沙汰されている。

そこで当院では、感染性医療廃棄物をマイクロウェーブ

今年も君津木更津医師会より恒例の永年勤続者が表彰された。今回20年・10年の表彰を受けたのは次の諸兄姉である。

20年表彰者
 宇都宮恵美子(看護婦) 佐久間幸子(看護婦) 伊達淑子(事務) 安延敏子(事務)

10年表彰者
 遠藤道子(看護婦) 佐藤てる子(看護婦) 長尾明美(看護婦) 染矢エミ子(管理) 有富義枝(クラーク) 斎藤スズ

も少々パワー不足を感じますが、年輪が刻まれているだけに「心あたたかなお母さん」役を演じている事もあるでしょう。親しみと思いやりの精神と健康に注意し、パワー不足の分を更に磨きをかけ、共に仲良く働きたいと思っています。

ますます忙しくなる事と思いますが、看護婦さんの指導のもとに患者さんの身の廻りを援助し、快適な入院生活を送れるように頑張りたいと思っています。

今後とも私達ナースエイドを宜しくご指導下さいませようお願いします。



心あたたかなお母さん役を
 ナースエイド 荒添 義子

でも大変です。

手術室では沢山の器具・器材の手入れ、手術室内の清掃、洗濯と奮闘しています。

病棟では看護婦さんと一緒に食事や入浴の介助、体位交換

の自覚を持ち、患者さんによるこぼれる様に毎日の業務に努めています。

私達の仕事は精神的、肉体的に健康でなければ勤まりません。近頃「ヘルパー軍団」

(ナースエイド)高瀬芳江(事務)

なお、当院においてもお花見会で表彰された。

院内消防訓練行われる

3月4日、春季火災予防運動週間にちなみ、当院でも消防訓練が行われた。

患者さんへ交え、担架を実際に使った搬送や、歩ける人の避難誘導など実践しながらの訓練であった。

当院では、例年春と秋2回訓練を実施し、常に患者さんの安全確保に全力を注いでいる。

准看護学生透析室 見学実習行われる

2月24日、当院大会議室において木更津准看護婦高等専修学校学生39名を迎え、茅野副院長による「血液浄化の原理」の講義と透析室の見学が行われた。

参加した学生達は、初めて見る透析装置の説明を、聞きもらすまいと真剣に耳を傾けていた。

MRSAの講演会開催

4月24日(土)、東京大学医学研究所附属病院長の島田馨内科学教授を迎え、午後3時半よりノバ・講堂に於いて講演会が開催される予定である。

テーマは、今、社会的問題化している「MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)感染の現状と対策」と「エイズ(後天性免疫不全症候群)感染について」である。

信頼される医薬品づくりをめざす
 中外製薬

グロンサンDX
 グロンサンにクコシ、オウギ、オウセイ...
 3種の強壮生薬を配合。

滋養強壮、肉体疲労時の栄養補給に
グロンサンDX

疲労度
DX



飽食時代の食生活

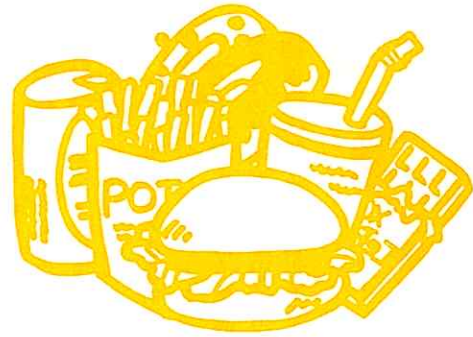
聖マリアンナ医科大学病院 栄養部長 小林重芳



辞書によれば飽食とは、「飽きるほど食べること」。しかし飽きるほど食べたという実感がない。むしろ比較や選択ができないほど品物が豊富で、食物が余り余っている。しかも、便利でいつでも買える。耐えられないほどの空腹感がない生活。こんな実感が庶民の飽食イメージではないだろうか。私は考えていますが、皆さんはいかがですか！私達の食生活は経済水準や天候はじめその他さまざまな要因で変化させられるのです。次に示した項目と内容はその例として参考になるでしょう。

▲時代の影響で食生活は変わる。

- ①食がファッション化しレジャー化した。外食はまさにミニレジャーであり、どこで何を食するかは言わばファッションであるという認識をする人が増加した。食には流行の先端もあり、それらを取り込みそれをライフスタイルとして誇示する人も増加した。
- ②文明化し工業化が進んで食品が変わった。家庭でつくられた時代からいまや工場生産された食物の摂取比重が高くなりました。その食物を大衆が共有することで奇妙な安心感さえ与えています。
- ③加工し簡便化して生活が変わった。食生活の負担が縮小し独り者つまり独身の生活不安が解消され、社会全体の生活の仕組みが変革しています。
- ④柔軟化し軽量化し人間が変わった。スーパーの食品棚には柔らかい食物と軽量化した食物が目立つように、堅い物を食べる習慣が失せ顎の発達障害がニュースになったほどです。



共に現在は沈静化しつつあります。▲更に生活環境の変化と不健康化現象を次のように表現

- できます。
- ①多食化し肥満化し、その反動で減食化し偏食して微量栄養素不足になりました。
 - ②個性化し弧食化し、小食になり、拒食化した病人が目立っています。
 - ③外食化し美食化し、虚飾に溺れ、過食化して成人病が増加しました。
- そして現代の食生活模様を表現するキーワードは①インスタント ②不規則 ③朝食抜き ④外食 ⑤魚より肉 ⑥スナック風昼食 ⑦ドリンク剤 ⑧夜食 ⑨中間食 ⑩ヘルシー だと思えます。
- ▲最期に暴飲暴食を解説します。
- ①適量を知りそれを守ることです。(一回量、一人分量、一日分量は個人差があります)
 - ②古来より腹八分目ということがあるように、自分の適量を人に押しつけないことです。
 - ③食事の回数や間隔が規則的なことです。つまり時間リズムを乱さない努力です。
- ③よく咀嚼することです。それにはその人なりの「食事所要時間」が必要です。
- ④刺激的な食品に注意しましょう。II 香辛料、繊維や堅さ、熱すぎたり冷たすぎるもの、塩分・糖分・脂肪分・エキス分・酸味など、食品の大小、加熱の度合い、咀嚼の度合いなどが刺激のと言えます。
- 寝たきりゼロへの10か条
- 今や、世界一の長寿国・日本。高齢者保健福祉計画「ゴールドプラン」の中で、脳卒中や骨折予防のための健康教育の充実が図られ、寝たきり老人ゼロ作戦が展開されている。この10か条を実生活に生かしてみませんか。
1. 脳卒中と骨折予防に寝たきりゼロへの第一歩
 2. 寝たきりは寝かせきりから作られるII 過度の安静は逆効果
 3. リハビリは早期開始が効果的II 始めよう、ベッドの上から訓練を
 4. ぐらしの中でのリハビリは、食事と排泄・着替えから
 5. 朝おきて、まずは着替えて、身だしなみII 寝・食分けて、生活にメリハリ
 6. 「手を出しすぎず、目は離さず」が介護の基本II 自立の気持ちを大切に
 7. ベッドから、移ろう移そう車椅子II 行動広げる機器の活用
 8. 手すりつけ、段差を無くし、住みやすくII アイデア生かした住まいの改善
 9. 家庭でも社会でも、よろこび見つけII みんなで防ごう、閉じこもり
 10. 進んで利用、機能訓練デイ・サービスII 寝たきりなくす人の和、地域の和
- 「国民衛生の動向」より

エッセイ

MY BEST FRIEND, BEATY



阿部直美

『エンズー』と呼ばれる車たちがあります。その定義ははつきり知らないけど。例えば、ロータス エラン・アルファロメオ・フェラーリ(お金があったら欲しい!) ミニクーパーなどなど。ヨーロッパの車に多いように思います。そんな中で、私が好きな車はミニクーパーです。可憐なたたずまいと、ロールスロイスの横に並んでも引けをとらないその姿。お洒落に都会のホテルにも乗りつけられて、サーフボードを乗っ

て海にも遊びに行ける。そんな日本の車にはない独特な雰囲気を感じていた私でした。でも、よく知りませんが日本にも『エンズー』と呼ばれる車があるそうです。ホンダS600・S800・フェアレディSR・トヨタ2000GTなど古い車たちです。ところで今、高級車嗜好の日本人の中でこのようなたたくまいを持った車があるでしょうか?そして私のお給料で買えて、スポーティで、かわいくて、個性的な車はないだろうか?。などと、そんな事を考えていた頃でした。私がHONDA BEATに出会ったのは。ミッドシップレイアウトの660ccホンダスポーツカーと聞いただけで思わずホンダS600へのイメージがふくらみます。(写真でしか知らないけれど、なんとなく。)そして、キューブで、でもとつてもりりしいスタイルは他に類をみないエンスーな感じに満ちています。なんといいっても、もう少しで製造中止のうわさもあり、販売台数の少なさも文句なしにエンスーな気持ちをつくづくではないでしょうか。気が付いた時には、私は背中



中にホンダサウンドを響かせながら(実はステレオもラジ

髪は夜つくられる。でも、毛根の脂がジヤマになる。

シャンプーでも落ちない毛根の脂。これを取り除くことから育毛は始まる。

「頭皮」の脂は、洗いながすだけでは取り除けません。頭皮の脂は、皮脂腺から分泌され、毛根の根元を覆っています。これを「毛根の脂」といいます。毛根の脂は、毛根の根元を覆って、毛根の根元を守ります。毛根の脂は、毛根の根元を守ります。毛根の脂は、毛根の根元を守ります。

午後9時30分の育毛習慣。カロヤンアポジカ。

Karoyan アポジカ APOGEECA

胃が重い・つらい・痛い。そんな時には、センロック。

主成分 塩酸セトラキサートが胃粘膜の血行を促し胃壁に力をとります。攻めの胃薬、センロック。

30包

Senlock

第一製薬

シリーズ「病気を考える」⑧

胃がんと内視鏡

—小胃がんは内視鏡で治せる時代—

現在わが国での死因の第1位は、悪性新生物です。中でも特に多いと言われるのが胃がんで、内視鏡検査の進歩に伴い早期の診断・治療が可能になってきています。そこで、今回は胃がんと内視鏡について、現在、当院で外来診療をされている昭和大学藤が丘病院消化器内科教授の藤田力也先生に解説していただきました。



昭和大学藤が丘病院 消化器内科教授 藤田 力也

早期胃がんの診断学は世界に先駆けてわが国で完成した。II a型とかII c型とかい

えば、どのような形をした癌かがわかると言ってもよからう。5 mm以下の癌を現在『微小がん』、10 mm以下のものを『小胃がん』と呼んでいる。早期胃がんとは、「がん細胞が粘膜か粘膜下層に止まっているもの」で癌の大きさは

直接関係なく、がん細胞の浸潤度を表わしている。微小がん、小胃がん、早期胃がんなどの用語の違いを少し解説しておきたい。

内視鏡の初期と言え、胃カメラの時代で、今から43年も前の話である。その当時は手術後の標本で研究がすすめられていたため、癌の深さに関する診断学が主流であった。最近はその内視鏡による治療学研究が、発展しつつ



電子内視鏡装置

ある。内視鏡治療はファイバースコープが出現して可能になったものであるが、最近では、テレビモニターを利用した電子内視鏡が登場してきています。モニター画面上で見ると、誰にでも病変がわかるし、看護婦にも介助が容易に行える。さて話は横に逸れたが、微小胃がんとは小胃がんはがん病巣の大きさを表現したもので、それがイコール早期胃がんとは言えないが、微小胃がんでは100%、小胃がんでは95%が早期胃がんである。とはいえ病巣の形では微小胃がんの大部分はII b型とII c型であるので診断は容易ではない。小さな病変を探すには、

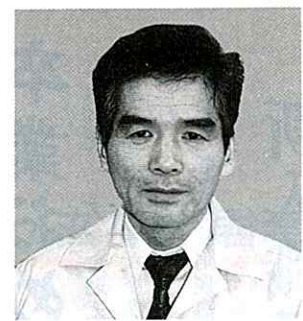
内視鏡専門医の目と、丹念な生検によるほかないが、5 mmは困難でも10 mmではある程度経験を積みばなんとかなりそうである。生検鉗子でいうと、両端を開大すれば5 mmであるのでその2倍までの病変に気をつけなければならない。しかし5 mm以下のものでは内視鏡検査で見付からない、10 mmではレントゲン検査の限界である。と考えてくれれば診断学的には内視鏡によるほかないことになる。内視鏡では病変の色調も見えるので、「赤い」かもしくは「白い」微小胃がんとは小胃がんの区別も付けられる。

か問題であった。平坦か陥凹したものではその周囲に生理食塩水を注射してポリペクトミーすればよいことを考え出した人がいた。この方法が内視鏡的胃粘膜切除術として、微小胃がんとは小胃がんの治療に用いられている。外科手術の出来ない患者には勿論のこと、胃の腫瘍、異型上皮の完全生検やがんの共存を探索するには欠かせない。しかし限界もあり、手技的に切除成功率は70%でレーザー照射を追加せざるを得ないこともある。穿孔などは1%程度生じている。胃がんは依然として、わが国では死因の第1位であるので、その診断や治療に関する研究は続いている。進行胃がんとは早期の比率は最近では逆転して、昭和大学藤が丘病院では早期がんのほうが多くなった。集団検診

ちょっと一言

ある日、あずきを長時間煮ていた母は、コタツで一休み。私が部屋にいくと、母は真面目な顔で「あずきを煮ているからおどかししてきて」と一言。？

おどかせばおいしいあずきができるのだと解釈した私は、鍋のふたをあけ、大声で「ワーッ！ワーッ！ワーッ！」とどめは「おどろいたか！」と一言。すると母が側にきて、お腹を抱えて大笑い。「おどかす」というのは昔の田舎の人の言葉で、「水を加える」という意味だそう、言葉通りに受けたら私はまるでバカ！できることならわかる日本語を話しましょう。(M)



厚生省が昨年発表した平均寿命は、男性76・1歳、女性82・1歳でした。これはもちろん世界の数字であり、男性2位のスウェーデンや、女性2位のイスラエルを1歳以上離れているといわれます。

また、同じ厚生省の人口問題研究所による将来人口推計では、2021年に人口高齢化のピークを迎え、人口の約24%、およそ4人に1人が65歳以上の高齢者となるといわれています。ちなみに、平成4年4月現在、65歳以上人口の比率は、木更津市10・5%、君津市11・2%、富津市16・2%となっていました。

これは、保健や医療の充実で死亡率が低下すると共に、出生率の低下も若年人口の減少をもたらし、高齢化を早めているといわれます。人口の高齢化が進むスピードは、先進諸国の欧米に比べ、2倍から3倍といわれ、それが、高齢者対策を急ピッチで進めるのでしようか。

少しでも高齢生活を 快適に過ごすために

君津市福祉事務所

所長 中村 征憲

木更津市や、君津市、富津市等では、高齢者の制度やサービスの充実を努力しています。例えば、①ホームヘルパーの派遣で、生活の支援をしたり、②ねたきり老人等を抱える家庭で、家を空ける時のためのショートステイや、③虚弱老人のリハビリや入浴支援のためのデイサービスを始め、移動入浴、紙おむつ支給、日常生活用具の給

付・貸与等(詳しくは住所地の福祉事務所でお尋ね下さい)皆さんに活用して頂けるように実施しております。一方国でも、平成2年度から10か年に、特に高齢者の保健福祉サービスの基盤整備を図るため、「高齢者福祉10か年ゴールドプラン」を決めました。

自然の皮脂を守るやさしい石鹸。

潤いを保ち、つっぱり感のない、お肌にやさしい石鹸です。色素、香料は含みません。

お肌に合わせて選べる石鹸

コラージュ石鹸

コラージュM石鹸 100g/750円(税抜き) 化粧品
コラージュD乾性肌用石鹸 化粧品
コラージュA脂性肌用石鹸 化粧品

持田製薬株式会社

テルモの体温計が変わりました!

新発売

●許可番号(静用)第169号

テルモ電子体温計C202 7キ下・予測式 希望小売価格 2,850円(税抜き)

テルモ電子体温計C102 口中・予測式 希望小売価格 2,850円(税抜き)

©テルモ、TERUMOはテルモ株式会社の登録商標です。

卒業おめでとう

春の卒業シーズンを迎え、看護学院より高田典子さん、当院においても7名が卒業致しました。

千葉県立鶴舞病院附属高等看護学院より高田典子さん、野間かおりさん、千葉看護専門学校より田中美砂子さん、木更津看護婦高等専修学校

新入職員紹介

みなさんよろしくね!!

- | | |
|--------------|----------------|
| 本宮 洋 (医師) | 大竹 明美 (ナースエイド) |
| 市場 洋 (医師) | 柴田てるみ (ナースエイド) |
| 篠崎 昌代 (看護婦) | 佐藤 悦子 (栄養士) |
| 梅本 紀子 (看護婦) | 重田 和美 (栄養士) |
| 里山千恵子 (看護婦) | 倉重八重子 (調理師) |
| 小副川智子 (看護婦) | 市原千鶴子 (調理助手) |
| 工藤 静子 (看護婦) | 緒形 春枝 (調理助手) |
| 塘 朝子 (看護婦) | 平野 繁治 (臨床検査技師) |
| 渡邊 詔子 (看護婦) | 露崎 雅也 (臨床工学技士) |
| 長澤 千春 (看護婦) | 飯妻 美佳 (事務) |
| 森 綾子 (看護婦) | 大野由紀子 (事務) |
| 高田 典子 (看護婦) | 小丸 理子 (薬剤師) |
| 重城 隆子 (看護婦) | 坂本常二郎 (運転手) |
| 大島 陽子 (看護婦) | 佐藤 秀子 (保母) |
| 美野田啓子 (看護婦) | 津田 晴美 (保母) |
| 安部 薫 (クラーク) | 山口 裕信 (看護学生) |
| 中村恵理子 (クラーク) | 小森園優子 (看護学生) |
| 金子 美樹 (クラーク) | 川崎 恵美 (看護学生) |
| 若鍋 教子 (クラーク) | 山口美咲代 (看護学生) |
| 北村 歩美 (クラーク) | |

より佐藤美紀さん、高瀬美津子さん、森朋美さん、杉木紀子さん(順不同)の皆さんは、それぞれ仕事をもちながらの通学・授業・実習とハードな

早いもので、玄々堂に勤めて4年、新聞委員になって丸2年が過ぎようとしています。女盛りの25、29才を玄々堂にささげた様な気がします。

そんな私も、今年は激動の1年でした。思えば訪問看護ステーションの開設で何が何だか分からずに過ぎた数

雑感

「どうして私が?」といふばかり、夜中10時までの編集委員会という情報に驚き、出来ることならやりたくない、と最初はいやいや受けた委員です

「雑感」というテーマをいただきましたが、何を書けば良いのやら、考えれば考えるほど迷ってしまいます。

旅の思い出

11月下旬パリ・コンコルド広場(かつてマリリー・アントワネットやダントンらが処刑された場所として有名、又、フランスが誇るジェット機もこの広場の名前から来ている)



今日朝からの雨で、6階にある私の部屋から眺める君津の街はしっとりとして湿っています。今日から振り返る事2週間前の3月14日、第1回玄々堂ラリーが開催されました。



第1回玄々堂ラリー

行って来ました。ラリーの目的は定められたコースの距離を正確に測定し、尚かつその道程に隠されたクイズを解きながら、富津岬にゴールする事でした。総合優勝は須賀先生と大口さんペアの「実はすけべなHONDA NSX」号が、2位の「お暇なV8クラウン」号(武部先生、郷田さん、石井さん、清川さん)に1点の僅差で勝ち取りました。



「可憐なフローレンスシビック16バルブ」号の本田さんと斉藤さんが選ばれました。そして競技の後にはナースエイドと事務の有志の方々の御協力です。海を見ながらの美味しい料理は何よりも楽しい思い出となりました。又約20kmの距離を茅野副院長先生が自転車で駆けつけて下さり、会は益々盛り上がりました。

ティータイム

須賀 春彦



27歳の時に会社を退職し、医師を目指し、平成1年に医師免許を手にはや4年余りが過ぎました。君津での2年間は初めて自分の設計した建物を請け負った時の様にエキサイティングでした。珍しい病気も多数「初体験」させていただきましたが、「初」のつくものを挙げてみれば、初ゴルフ、初スマ口、初イヤサカ、初ラリー、それと初スピンでした。か。車を一台つぶしました。今、国立王子病院にいます。告させて下さい。最後に、2年間親子共々本当に有難うございました。それでは。

編集後記

▼若花田初優勝!!
引いて勝つより、押し勝つのが相撲の極意。

▼我ら原稿集めに東奔西走。ヒューマン原稿依頼も押しの手か! (岩松)

▼不変の原理に基づいて組まれたメンバーも一人抜け、「花より団子ヨ」と言いながら原稿用紙を前にして、「次は私の番ヨ」と秘

▼「お買得30円引き」のシールを貼られ、患者さんに笑われた医療相談員は私。(旭)

▼しかし原稿用紙は白いまま時間だけが過ぎて行き、頭をかかえている私です。(斎藤)

▼また春を迎えて、時が流れるのは早いなと溜息ばかりの今日この頃です。(山口)

▼「新聞委員?」私の名前はとうに除外されてませんか?皆様のことを思うと「怒り」が、「つ」がウツどうしようこんな私でした。(長尾)

▼最近ほくの彼女(二輪)が入院してしまいました。やっとなのきさきが見えてきて、デートを楽しみにしてたのに、悲しいなあ。(刈込)

▼皆さんのお蔭で引越しも無事終わり、今は優雅に主婦しています。♪埼玉良いとこ一度はおいで遊びに来てね。(高橋)

▼木の花を何か植えようかと思うけど、ばあちゃんになっても芽がでなかつたらどうしよう。(本吉)

▼春うらら 人の心も陽炎のごとし (山口み)

野村 晃