

生体腎移植手術始まる

玄々堂君津病院では本年九月十三日、生体腎移植手術を施行。房総地区における腎不全治療に新たな手段が加わった。当院では慢性腎不全の治療として血液透析及びCAPD(持続膜透析)に取り組み、腎不全の唯一の完治療法である腎臓移植の導入が望まれていた。腎臓移植には肉親からいただく生体腎移植と、亡くなられた方の好意でいただく献腎移植があるが、今回行われたのは生体腎移植である。当院では以前から東京女子医大腎センターと連携して生体腎移植のマネージメントを行っていたが東京で手術を受けることの患者



ボランティアさんのお月見人形

さんの負担は大きいものであったため、地元で治療が受けられるようにと数年前から準備を行っていた。今回東京女子医大の協力も得て、手術はトラブルなく成功した。今後も患者さんの希望に応じて移植手術を施行していく方針である。

茅野嗣雄院長の話

当院では、昭和四十九年以来慢性腎不全治療を行っておりますが、

今回腎移植が行われたことは画期的なことであり、腎移植、腎外科の専門家である当院の大崎医師・市場医師と、東京女子医大腎外科スタッフが協力して成功裏に手術を終わりと、術後も順調に経過しております。今後もこのような高度の医療が、地域に密着したかたちで提供できるよう努力してまいります。

日本医療機能評価機構より「一般病院A」の認定を取得

当院ではより質の高い医療サービスを提供していくために、七月二十一日、財団法人「日本医療機能評価機構」による第三者評価を受け、この度「一般病院A」の認定を頂いた。全国で認定を受けたのは九〇〇〇病院中三七〇病院で、千葉県内では三〇〇病院中八病院である。

坂田クリニック腎臓内科外来のご紹介

透析室 岡崎 陽子



坂田クリニック腎臓内科外来

(以下、腎内)は、平成十年四月にスタートしました。その設立目的は、腎臓病の患者さんがここ数年増加しており、今後玄々堂君津病院だけでは十分な対応が難しくなると判断したため、専任腎臓内科専門医に中尾尚之医師(東京女子医大第四内科)、玄々堂君津病院腎臓内科医長 佐中孜医師(現東京女子医

大第二病院内科教授)の研究グループを迎え、いつでも腎臓の専門医療をサービスさせていただくこととした。

設立にあたり、私たち腎内スタッフは、患者さんに満足していただける腎臓専門医療とは何かを検討しました。その結果、私たちは以下の目標を掲げました。一、腎臓の病気について患者さんに十分な理解をさせていただくこと。二、治療の基礎は、十分なインフォームドコンセントであるということ。三、患者さんの現状を理解し

ながらも、さらにより高度の専門診療を行うにはどうしたらよいかを考えること。四、三時間待ち三分診療を改善すること。

そこで、完全予約制、診療時間帯の拡大、八名の腎内専任看護婦を置く、患者さんに専用の診療記録を作成し、その記録を中心に看護・診療計画を全員で立てること。今まで時間がかかっていた診察前検査のために、腎内の検査技師を専任としました。

設立から約二年が経ちましたが患者数は四百五十人を越えました。玄々堂君津病院や健康診断からの紹介に加え、最近では他院からの紹介も増えてきました。今後とも、患者さん中心で、共に歩みか

君津市民ふれあい祭り 当院 最優秀賞受賞

八月六日、第五回君津市民ふれあい祭りが開催された。当院からも総勢八十名の職員がいやさか君津踊りに参加した。当院は参加四十九連中、見事に最優秀賞を受賞した。



最優秀賞受賞してガッツポーズ

これまで病院を始めとする医療機関では、良質の医療を効果的に提供するため自ら努力し自己評価を行ってきたが、こうした努力をさらに効果的なものとするため今回第三者による評価を導入したものである。学術的、中立的な組織による評価は自らの位置を客観的に把握でき、新しい目標もより具体的に、さらに向上できると考えられる。

当院 様々な改善よりプライバシー保護を

当院ではプライバシー保護など患者さんの立場にたって様々な改善がなされた。

プライバシー保護からは、電話ボックスが設置され、また四階病棟の一部カーテンで仕切られていた四部屋に二十床の病室を改装した。

その他、外来では診療の進行状況のテロップが流れ、エレベーター前には検診コーナーが新設された。また、トイレの手すり設置、病棟の段差をなくするなど多くの改善がなされた。



プライバシー保護のため設置された電話BOX

エボジン発売十周年記念講演会 かずさアカデミアパークで開催

房総地区エボジン発売十周年記念講演会(かずさアカデミアパーク)で東京女子医大名誉教授の太田和夫先生が講演した。講演会では太田和夫先生が「シヤントの使い方と合併症の対策」そして東京女子医大第四内科久保和雄先生が「エリスロポエチン不応性貧血」について講演され、玄々堂君津病院の大崎慎一医師と亀田総合病院の望月隆弘医師が座長を務めた。当院をはじめとする多数の参加者より活発な意見交換があり、和やかで有意義な会であった。



第23回糖尿病教室

第二十三回糖尿病教室開催

七月十五日、当院大会議室において、第二十三回糖尿病教室が開催された。今回のテーマは「理想的な経口血糖降下剤の使用法」新薬登場により、長期血糖コントロールを」と題し、医師の立場から荻野良郎診療技術部長の解説があった。引き続き、鳥海昌子薬剤師より内服薬の服用方法について、さらに政所ムツ子看護婦からは低血糖と高血糖について、それぞれ

外来診療の変更

九月より外来診療の変更があった。尾野精一医師の神経内科外来が木曜日午前より金曜日午後となり、荻野良郎医師の糖尿病甲狀腺外来に木曜日午前(予約制)が追加された。また、土曜日隔週である小沢邦寿医師の乳癌外来に、木曜日の長谷川誠医師の乳癌外来が十月二十六日より追加される予定である。

対抗親善野球大会 六対六で引き分け

七月十六日、埼玉県関越病院野球チームと、第八回対抗親善野球大会が木更津信用金庫グラウンドで行われた。炎天下のなか、熱戦が繰り広げられた。最終回に当院が二点を取り、六対六の同点とし引き分けとなった。これで当院は四勝三敗一引き分けとなった。

十年勤続表彰者 ハワイ旅行を楽しむ

当院の十年勤続者は、九月二十五日～三十日の六日間、十年勤続表彰としてハワイ旅行を楽しむ。今回は刈込秀樹さん、在原明美さん、作山敦子さんの三家族が参加し観光やショッピングなど思う存分満喫した。

木更津クリニック納涼祭 グレードアップして開催

八月十日、第五回納涼祭が玄々堂木更津クリニックで開催された。年々、参加者も増え今年には約五〇〇名の参加の中、焼きそば、いか焼き、ビール等をふるまい、患者さんよりお借りした豪華なカラオケステージが設置され、レントゲンの関根明技師長とバンド仲間によるライブ、歌手の中川美幸さんによるステージなど、いつもとはひと



地域の人たちとの交流を深める木更津クリニック納涼祭

糖尿病の食事療法

糖尿病は食事療法をしないか治療効果が大きく変わります。今回は栄養士の立場から「糖尿病の食事療法」をまとめてみました。

糖尿病はどのように起こるのか

私たちの身体は主にブドウ糖のエネルギーによって支えられています。血液中にあるブドウ糖の事を血糖といい、通常、食事をするとき血糖は上昇します。健康な人の場合は血糖値の上昇と共に膵臓からインスリンが出て、ブドウ糖を細胞内に取り入れて血糖値を正常に保つようにコントロールされます。しかし、インスリンの分泌が不十分だったり、その働きに支

障が生じると、血液中のブドウ糖は処理できず、その量が異常に多い(血糖値が高い)状態になってしまいます。こうして糖尿病が起こるのです。

糖尿病の食事療法の基本

- ① 摂取エネルギーを適正に エネルギー量は、医師の指示に従い適正に摂る事が大切です。
- ② バランスのとれた食事を 決められた一日の総エネルギーの中で、必要な栄養素をバランス

食事療法成功の秘訣

よくしつかりとる事が大切です。

や脂質が比較的多く食事の内容が偏りがちになります。

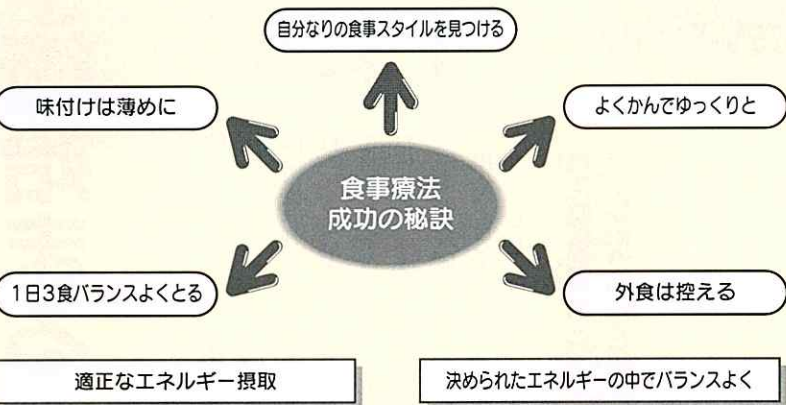
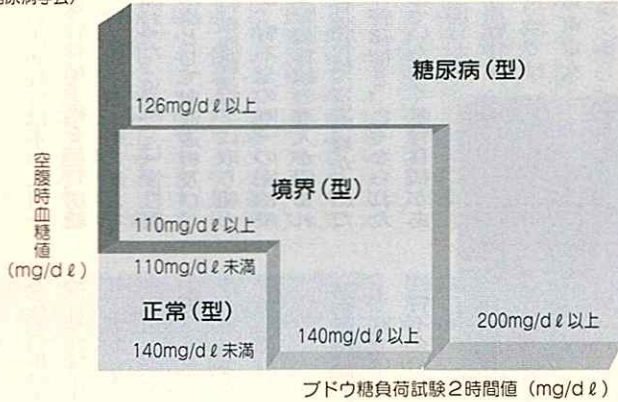
- ★一日三食、主食、主菜、副菜をそろえ規則正しく
- ★味付けは薄めに 塩味を控える事で砂糖の使用を控える事が出来ます。
- ★新鮮な材料を使う。
- ★酢やレモンなどの酸味を上手に使う。
- ★香辛料を上手に使い味にアクセントをつける。
- ★よく噛んで、ゆっくりと 早食いは食べ過ぎの原因になるので、一口食べたら二十〜三十回は噛むように習慣づけましょう。
- ★外食は控える 外食はたんぱく質やビタミン類が少なく、エネルギーになる糖質
- ★バターが多いフランス料理は控えましょう。
- ★自分なりの食事スタイルを 糖尿病の食事療法は、長期にわたるのでストレスにならないように、早めに自分流の方法を見つけ出しましょう。

見直された糖尿病

糖尿病の新しい分類 (1999年、日本糖尿病学会)

糖尿病の分類名	内容
1型糖尿病	膵臓のベータ細胞が破壊され、インスリンが枯渇してしまうために起こる糖尿病。若い人に多く、インスリン注射が不可欠である
2型糖尿病	中高年になって肥満や運動不足が重なり、慢性的な高血糖の状態になることから糖尿病になるもので、日本人糖尿病の約90%を占める
特定の原因によるその他の型	遺伝素因として遺伝子異常が認められたものと、他の疾患にともなう二次性糖尿病
妊娠糖尿病	妊娠中に発症またははじめて発見された軽い糖代謝異常

糖尿病の新しい診断基準 (1999年、日本糖尿病学会)



地域医療における移植医療

診療技術部副部長 大崎慎一

移植とは、摘出した臓器を使用することによって病気を治そうとする新しい概念の外科学で、その基礎は免疫学に根ざしています。恩師太田和夫先生はこれを称して免疫外科(immunologic surgery)といわれていました。私は昭和六十一年に医師免許を取ると同時に、東京女子医大で移植医療とその研究に携わってきましたが、当時はまだ試行錯誤だらけの移植医療も現在は方法も確立され、いよいよ全国の患者さん達にその成果を還元する時代になってきたと考えています。全国から女子医大に腎移植を受けに来る患者さんたちの熱意はすばらしいものですが、東京で治療を続けることは御家族の肉体的負担も経済的負担も大変なことです。それは移植が

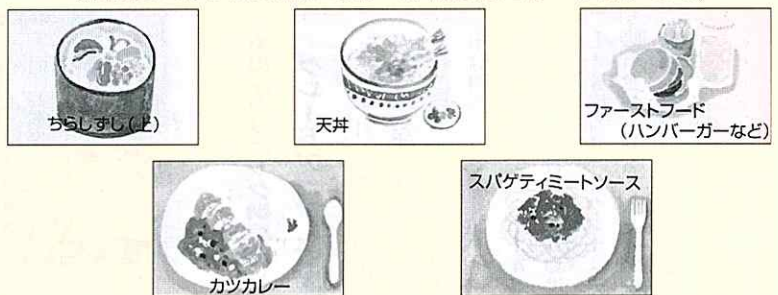
おすすめの外食

※定食やどんぶりのご飯は、すべて1/3残します



避けたい外食

(栄養のバランスが悪いもの・非常にカロリーが高いもの)



乳腺外来、木曜も開始予定

担当医師 長谷川 誠



この度、新規に乳腺外来を担当することになりました。当院では小沢医師が土曜日隔週で乳腺外来をしておりますが、患者さんの増加に伴い私も新たに木曜日に乳腺外来を担当することとなりました。乳癌は最近その発症件数が増加傾向にあります。また過去においては治療法がリンパ節郭清、場合によっては胸部の筋肉の合併切除をする大きな手術が主流でありました。木曜11:00AM〜10名程度(要予約)

生活習慣病教室のご案内

生活習慣病チーム

皆さん、「生活習慣病」ってご存知ですか?最近テレビやラジオで取り上げられ、よく耳にする言葉だと思いが、さてこの病気が実際どのように自分の身体に影響を与えているかわかりでしょうか。以前は「成人病」と呼ばれ中高年の病気と思われていましたが、現在では食生活の欧米化に伴い、子供達にまで深刻な問題となっています。心臓病になる確率をみても、健康な人の四倍といわれ、どの年代の方々も注意する必要があります。

当院では「生活習慣病チーム」を編成し、テーマに沿って年三回の学習会を開催しています。第一回の「肥満予防について」第二回の「高脂血症について」第三回は「高血圧について」です。第三回は「高血圧について」では多くの方々に参加していただきました。第三回は「高血圧について」を三月に予定しています。わかっているようでわかっていない疾患を、講師の荻野良郎医師を筆頭に、管理栄養士、薬剤師、看護婦が専門分野に分かれ、お話しいたします。普段不思議に思っていること、自分の生活の問題点、食事のポイント、検査値の見方等、何でも聞けるチャンスです。リラックスしながら約一時間半、みんなでわいわい学習しませんか? 外来のポスターで日時等のご案内をしております。申込用紙の質問欄もたっぷり書いていただいて、専用ボックスに入れて下さい。皆様とお会いできる日を楽しみにしています。

介護保険の現状

木更津訪問看護ステーション 所長 板倉裕子

介護保険がスタートして半年が経過しました。新しい制度ということもあり、スタート当初は色々な混乱が生じていましたが、介護の現場を全体的に見ると、介護サービスを利用する側も提供する側も、落ち着きつつあります。それに伴い、「サービス

シリーズ”病気を考える“ インフルエンザ

29

副院長 武部嗣郎



有史来、冬になると大流行し春には自然に収まってしまふ、周期的で悲惨な伝染病が世界各地に記録されて、ヨーロッパでは星や寒気の影響(Latitude)によるものと考

えられ、インフルエンザと名づけられました。日本では流行性感冒(流感)ともいい、風邪の一種と考えている人もいますが、重症度がまったく違います。一九一八年に世界中ではやっとなスペイン風邪はA型のインフルエンザで、世界で二五〇〇万人、日本では三百万人が亡くなったと言われています。もちろんたいいていの人は重症の風邪程度で治りますが、体力のない子供やお年寄り、特に心臓や肺に疾患を持つ老人の死亡率がインフルエンザの流行により増加することが知られていて、インフルエンザの直接死だけでなく様々な合併症により重大な事態となりかねないのです。そこでこのインフルエンザについて勉強し、対策を考えてみましょう。

違います。体力のない人では肺炎、脳膜炎、心筋炎などに簡単に移行し、意識障害や呼吸・心不全など重症となり、不幸な転機を取ってしまいます。老人ホームでの集団発生はあつという間に広がり重症化します。小児にとつてアスピリンとの関連で脳障害を起こすライ症候群やインフルエンザ脳炎などが重大です。

ウイルスの種類はA型、B型、C型があり、A型とB型がヒトに感染します。A型にはさらに表面の性状(H蛋白、N蛋白)からH3N2(香港型)、H1N1(ソ連型)などの亜型があり、抗原性が違うので、H1N1にかかった人はH3N2に大丈夫とはいかないのです。ひとと冬の間にはやるインフルエンザは何種類もあり、二度も三度もかかる可能性があります。さらに新型のウイルスが出現すると、免疫がまったくないため大流行し大勢が亡くなることになりま

す。一九一八年のスペイン風邪はH1N1亜型で、新型だったため世界的大流行となったのです。現在の型は数十年経っているのに、新型の発生を見張る必要があります。

病気に人に接触しないのが一番で、無用に入ごみの中に入らない事。また外出したら必ずうがいと手洗いをすること。マスクや部屋の加湿も有効です。きちんとした食事と睡眠で体力を維持してください。積極的に予防としてはインフルエンザワクチンが非常に有効です。その他、老人で何らかの慢性疾患を抱えている人がワクチンが打てない人には、流行期間中、抗インフルエンザウイルス薬であるシンメトレルを予防投与するのが有効なようです。いずれも予防医療なので自費診療となります。

学校や老人ホームなど集団生活者にワクチンを接種すると集団内の流行が予防できることが分かっています。しかし近年、ワクチン接種数が激減したため、インフルエンザが流行し、幼児での脳炎死亡二百人、老人では十万人あたり

二十人程度の超過死亡、そして健康な人でもインフルエンザにかかった時の重症化など、大きな影響が出ていて、ワクチンの重要性が再び注目されています。しかしワクチンは孵化鶏卵を精製して作るので急に増産できないのです。しかもA型、B型、HやN蛋白の違いで免疫は異なるので、流行のタイプを予想し、計画的に作る必要があります。昨年は足りなくなりました。

二回法が推奨されています。一回法で六十〜七十%の効果があり、二回法では更に十%程効果が増します。二回目は大体四週後に打つことにしています。しかし外国では一回法で十分と考えられていて、昨年ワクチンが足りなくなつた時、一回法を優先させたのは、より多くの人に機会を与える方が全体として良いと考えたからです。注射をすると効果が出るのに二〜四週間かかると、四〜五ヶ月持続します。流行が十二月に始まり、一〜二月がピークで四月に終焉するので十一月ははじめから中旬にワクチンを開始するのが適当です。

の効果ではありませんが、インフルエンザの重症感を考えると、かかりにくくなり、かかっても軽く済むのだから大変有効であると言えます。ワクチンは皮下注射をしますが、副作用は局所の痛みや微熱程度で、重症の副作用は百万分の一以下のきわめて少数で、打たなかった場合のインフルエンザによる死亡や重症患者の増加には比べようもないほどです。

ワクチンを打てない人と感染対策委員会が活動し、院内感染、結核対策、感染事故対策などに取り組んできています。マニュアルも整備され、そのうちの幾つかは厚生省作成の感染対策マニュアルの参考文献に挙げられています。今後も感染症は様々な意味で病気の主役(悪役)でありつづけるでしょうし、感染症を無視しての医療活動はありえません。皆様の理解と協力をお願いいたします。

一月から二月にかけてインフルエンザに関連する重症患者で集中治療室が満杯になり、綿密な治療にもかかわらず急激に悪化していく患者さんを見るにつけて、インフルエンザの恐ろしさを多くの人に知っておいてもらいたいと思います。この文を書いていきます。

女々堂君津病院ではかなり前から感染対策委員会が活動し、院内感染、結核対策、感染事故対策などに取り組んできています。マニュアルも整備され、そのうちの幾つかは厚生省作成の感染対策マニュアルの参考文献に挙げられています。今後も感染症は様々な意味で病気の主役(悪役)でありつづけるでしょうし、感染症を無視しての医療活動はありえません。皆様の理解と協力をお願いいたします。

私、ゴルフにはまっています。夏の院内コンペでは、優勝の加藤先生について第二位という成績でした。今でこそこんなに上達しましたが、三年前の始めたばかりの頃はボールは見当違いの方向へ飛び、コースの真ん中は歩けずボールを探しに林の中や土手の方へいき、まず平らなところから打つたことはありませんでした。そして普通の人の二倍歩いて、二倍打つて、回りの人達に迷惑をかけるながらなんとか長い十八ホールを回っていました。そんな

大変な想いをしながらも、歩くのは苦しくないのです。マザー牧場ではあんなに疲れることが、ゴルフ場になると楽しくなつてきます。一緒に回っている人との会話もあるので、がほとんどは、どうやってと入打つたとか、攻め方を考えています。この打ち直しのきかないその場一回だけのショットを、精神集中して打ちます。現実には厳しく、考えたようには打てません。すると、また次はどうしようかと考える、頭の中ではすべてナイスショットを思い浮かべているので、考えていると言うよりは、期待に近いものがあります。まれに想う通りに打てた時は、全身を突き抜ける喜びと、自分に酔ってしまう感じになります。ナイスショットはそうは続かず、醒めてしまつてしまいますが、この自己陶醉を味わうために、私はゴルフを一生懸命やっている気がします。

帝京平成短大のナースの卵たち
教育担当 婦長 二瓶律子
当院は昨年の四月より、帝京平成短期大学看護学科三年生の実習を受け入れています。短期大学は一般では二年間でですが、看護学科の場合は臨床実習が加わり三年間が修業年限となります。ナースの卵たちは一年の学内講義を終え、三年で外科や内科、小児、老人、地域など各実習を経験してやつと卒業ができます。

当院では3A、3B、4階病棟の三カ所が実習病棟にあたります。実習期間は三週間が1クールで、火・金の八時二十分から十六時までです。その間、ナースの卵たちは一人の患者さんを受け持ち、短大教員や病棟

自分を選んだ看護の進路に自信を無くすことも時にはあります。そんな多くの喜びや涙を経験をして、卵たちは一人前のナースに成長していきます。また実習担当の女々堂の先輩ナースたちも、学生指導を通して自分自身が看護の原点に立ち返り初心に戻る機会を得、こからの看護界をになう後輩たちの育成、そして臨床の場のさらなる看護の充実に向けてがんばっております。

九月から十二月が後期の実習期間になります。病棟でプロの縦横ワンドレスと白いエプロンを着た卵たちに会ったら、どうぞ声をかけてください。

平成十二年
女々堂君津病院夏季ゴルフ研修会
優勝の報告
医師 加藤 正久
八月二十二日に、恒例の女々堂君津病院夏季研修会ゴルフ研修会が、君津市のアクアヒルズ・ゴルフクラブで行われました。当日は三十℃を超える猛暑のなか、病院職員約三十人が腕を競いました。私は薬局の高橋さん、木更津クリニックの竹澤さん、栄養科の城之内さんというメンバーでラウンドし、運良く優勝できました。

スコアは三十九・三十八・三十七で、ハンディキャップが十四ありましたので、ネット六十三(九アンダー)でした。ハンディキャップに恵まれたのが良かったです。しかし当日はショットがよく、出だしからパー・パーとスタートでき、要所でパットが入つたので良いスコアが出たと思います。これに満足せず、さらに精進し、次回も優勝をねらいます。

原因と症状

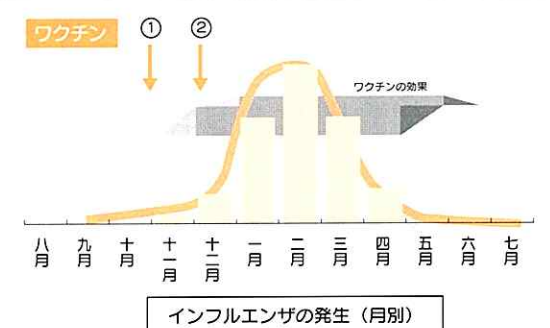
感染者から空気中にはばまかれた〇ニミクロンのインフルエンザウイルスが咽頭部より侵入して感染します。一〜三日後に咳・鼻水・咽頭痛などの上気道炎症症状と頭痛・高熱・全身の強い倦怠感や筋関節痛などで突然に発病します。重症感が普通の風邪とはぜんぜん

診断法

流行期での典型的な症状で診断できますが、正確には血液中の免疫学的反応や、A型についてはノドの分泌液から簡便な方法で診断できます。

ワクチンの話題

学校や老人ホームなど集団生活者にワクチンを接種すると集団内の流行が予防できることが分かっています。しかし近年、ワクチン接種数が激減したため、インフルエンザが流行し、幼児での脳炎死亡二百人、老人では十万人あたり



インフルエンザの発生(月別)

ワクチンの効果としては、お年寄りの入院が半分になり、死亡数が八十%減ります。健康人の発病率は七十〜八十%減ります。最後に
インフルエンザは今でも恐ろしい病気です。女々堂君津病院でも

感染対策委員会について
女々堂君津病院ではかなり前から感染対策委員会が活動し、院内感染、結核対策、感染事故対策などに取り組んできています。マニュアルも整備され、そのうちの幾つかは厚生省作成の感染対策マニュアルの参考文献に挙げられています。今後も感染症は様々な意味で病気の主役(悪役)でありつづけるでしょうし、感染症を無視しての医療活動はありえません。皆様の理解と協力をお願いいたします。



ゴルフにぞつこん 薬剤師 松井和之

私、ゴルフにはまっています。夏の院内コンペでは、優勝の加藤先生について第二位という成績でした。今でこそこんなに上達しましたが、三年前の始めたばかりの頃はボールは見当違いの方向へ飛び、コースの真ん中は歩けずボールを探しに林の中や土手の方へいき、まず平らなところから打つたことはありませんでした。そして普通の人の二倍歩いて、二倍打つて、回りの人達に迷惑をかけるながらなんとか長い十八ホールを回っていました。そんな

十年勤務のご褒美 ハワイ



臨床工学科/刈込 秀樹

残暑のまだ厳しい九月二十五日、三十日にかけて永年勤続十周年のハワイ旅行に行かせていただきました。JAL七十六便にて成田空港を離陸し、子供のぐずりと格闘しながら空の旅は始まりまし。機内食は美味しく、ワインを飲み過ぎてワイキキに到着する頃はグロッキーになってしまいました。ホノルル空港に降り立つと青い空と暑い空気を感ずきました。今回の旅行は、三家族十一人の少数ででしたが子供が五人おりましたので充分にぎやかな旅行となりました。二日酔いの身体にはハワイの太陽は健全すぎて、作山・在原家にはかなり迷惑をかけてしまいました。ごめんなさい。

九月二十五日
到着するとウエルカムの昼食がありカミさんが、「ファーストフードのハンバーガーが食べたい」と言うので、注文すると特大の(三〇×四〇cm)皿の上にフライドポテト(五〇〇g位)と二〇×十五cmの魚が乗ったパンが出てきました。(とても一人で食べる量じゃない)見た目で胸やけがしてきたので早々に立ち去りました。ウエイトレスの方は全員ナイスパディで食事と共にポリウーム満点でした。恐るべしハワイ。

九月二十六日
今日はトロリーバスという少しレトロなバスに乗り、ホノルル動物園に行きました。我が家のアイドルはこのバスがえらくお気に入りで大はしゃぎでした。動物園の中では居眠りばかりしていました。帰りのトロリーバスでは、遠回りして市内観光をしました。ダイヤモンドヘッド等景色は最高で乗り心地さえ悪くなければ、いつまでも乗っていたいぐらいでした。

九月二十七日
今日も例のトロリーバスに乗ってワイキキ水族館に行きました。それにしてもハワイは暑い！じっとしているだけで汗が吹き出してくる。自動販売機などで売っている飲み物は甘いものが多くお勧めできません。皆さんハワイで外出するときはミネラルウォーターを買っていきましょ。しかし、緑茶に蜂蜜とハーブが入っているのは驚きました。恐るべしハワイ。

九月二十八日
自由行動も今日で最後、恐怖の買い物ツアーに出发です。アラモアナショッピングセンターやDFS(免税店)をめぐる結局初日に記念撮影をしたアロハタワーで買

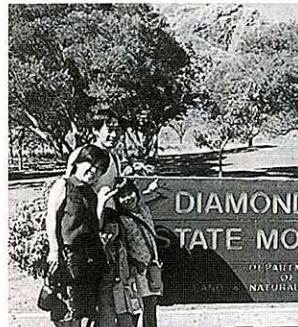
物を済ませました。どこに行っても日本人女性が多く(含むおばちゃん)驚きました。恐るべしおばちゃんパワー！
夕食は三家族合同でお座敷の日本食。ハワイでの日本食はあまりお勧めできません。
九月二十九日
前日夜に荷物をつめておいたので朝食を摂り、帰路に就きました。ハワイの景色は美しい(本人)・オウムで商売している人がいる。(カミさん)
・今度ハワイに行くときはハワイ島以外がいい。ネオンはイライナイ、買い物もいらぬ。
以上トラブルもありましたが、JALの牛さん計画に乗せられることもなく(美味しかった)リフレッシュできた旅行でした。

ハワイ島一日観光では、早起きし楽しみにしていたものの、天気は雨。飛行機は揺れ、バスからの景色は曇り、雨でバスから降りられず、更にバス酔いも手強い最悪。かろうじてサトウキビ列車に乗った時は雨も上がり子供達は列車から「アローハ」と愛敬を振りまきご機嫌に、ハワイの空の青さの素晴らしさを改めて実感。
ワイキキビーチでのひととき、ハワイアンディナーショーはハワイらしい雰囲気を満喫させてくれました。又、日が輝いたDFSでの買い物。仕事を忘れ家族での楽しい時はあつという間に過ぎてしまいました。
子供達は「ママ、また来ようね」と次のハワイを楽しみにしています。天候にはあまり恵まれませんでしたが、とても良い思い出ができました。子供達のバスポートが切れる前にもう一度行きたいなと思っています。
アローハ(ありがとう)

で泳いだりハワイ島へも行って来ました。(残念ながら雨でした)ディナーショーも素晴らしいです。澄みきった青い空と海、行き交う人は皆陽気。そんな雰囲気の子供達は超ご機嫌。「アローハ」「アィムソーリー ひげソーリー」「アィム ゴールド(?)」等々、積極的に堂々と誤った英語を披露していました。
行きは「二度と家族でなんて行けないから楽しんでよう」と言っていたのに、帰りは「今度は何にするか」が変わっていました。十分にリフレッシュする事が出来たので、また仕事頑張るぞという気持ちになりました。久しぶりに家族四人で過ごした六日間は本当に楽しかったです。素晴らしい機会を与えて頂きありがとうございます。

ホテルにチェックインしたらバタンキューで夕食時まで起きることができませんでした。ああもつたない...

九月二十八日
自由行動も今日で最後、恐怖の買い物ツアーに出发です。アラモアナショッピングセンターやDFS(免税店)をめぐる結局初日に記念撮影をしたアロハタワーで買



「ハワイまであと一日!日めくりカレンダーを作成し、我が家では大騒ぎ!勤続十年のご褒美!家族の協力があったからこそ勤めることが出来たんだ!...」
というわけで家族で行って来ました。
今年の参加は刈込さん、在原さんと私の三家族で例年に比べかなり少なく寂しいかな?と思つたのは最初の数秒のみ、子供達は会った瞬間に意気投合し、大変賑やかな旅になりました。
まずはアロハタワー等ホノルル市内の観光から始まり、翌日はダイヤモンドヘッド、海

外来/在原 明美

青い空、青く広がる海、水平線、ヤシの木、ワイキキの街並み、ダイヤモンドヘッドからの素晴らしい景色。登る時の疲れも忘れる三六〇度に広がるパノラマの素晴らしさが心に残っています。

「ハワイまであと一日!日めくりカレンダーを作成し、我が家では大騒ぎ!勤続十年のご褒美!家族の協力があったからこそ勤めることが出来たんだ!...」
というわけで家族で行って来ました。
今年の参加は刈込さん、在原さんと私の三家族で例年に比べかなり少なく寂しいかな?と思つたのは最初の数秒のみ、子供達は会った瞬間に意気投合し、大変賑やかな旅になりました。

「ハワイまであと一日!日めくりカレンダーを作成し、我が家では大騒ぎ!勤続十年のご褒美!家族の協力があったからこそ勤めることが出来たんだ!...」
というわけで家族で行って来ました。
今年の参加は刈込さん、在原さんと私の三家族で例年に比べかなり少なく寂しいかな?と思つたのは最初の数秒のみ、子供達は会った瞬間に意気投合し、大変賑やかな旅になりました。

人事往來

- 看護部
・集中治療室
高梨 征子(看護部長室)
 - 3階B病棟
北見 知子
 - 2階病棟
金 奈々子(外來)
 - 4階病棟
鈴木 初子(新入職員)
 - 外來
橋本 映美
(木更津クリニック)
 - 透折室
高野 秀子(看護部長室)
 - 木更津クリニック
泉水 治美(新入職員)
- * ()内は旧所属部署

防災対策

家庭の救急箱に備えておきたいもの

- いざという時のために備えておかなければと思つてはいても、何を揃えておけばいいのかわからないという方は多いのではないでしょうか?
- ◆ 今回紹介するのはおきの救急箱の中身を簡単に紹介します。
【応急手当用品】三角巾・包帯・絆創膏 滅菌ガーゼ バンドエイド・マスク 脱脂綿・ポケットティッシュ・綿棒 タオル はさみ・ナイフ・毛抜き 体温計(デジタル式)のほわが割れないで済む)安全ピン・懐中電灯
普段「コンタクトレンズを装着している方は、メガネも保管しておくとよいでしょう」
【常備薬】かぜ薬 胃薬 止瀉薬 下剤 消毒薬(ヒタコン) 消毒剤
http://www.tokyo-teapot.co.jp./bosai/medicine.htm

Himeji (姫路城)

サブタイトルは「サファイアールは白鷺城とも呼ばれる姫路城は日本を代表する城のひとつです。白鷺が飛ぶように見えることからそう呼ばれるようになったとのことですが、白漆喰の白壁の城はその名にふさわしいでしょう。白漆喰は大変に強く防火のために使われたようですが、強固な補強材でもあり壁ばかりか、軒から柱に至るまでほとんどの外面が白漆喰で塗り固められています。
慶長六年(一六二〇年)の歳月をかけた池田三佐衛門輝政により築かれました。およそ三〇ヘクタール、甲子園球場の約一七三倍の面積です。
城の要塞としての機能性は縄張り(なわばり)設計・構成、仕組みで決まりますが、姫路城の縄張りは抵抗(防御)線が三重の螺旋形になっており、姫路城の他には江戸城にしかみられない稀な形式です。
す。シンボルである五重六階の大天守閣は高さ四六・四mで、三つの小天守閣と渡櫓(わたりやぐら)でつながり、幾重にも重なる屋根、千鳥破風(はふ)や唐破風が白漆喰塗籠(しろしつこう)というぬり(ごめつくり)の外装と相まって華やかな構成美をつくっています。姫路城は四百年の歴史の中で、戦にまみえることなく近代の戦災や火災に遭うこともなかった類稀な城で、保存状態も非常に良いうえ類例のない遺構も多く、極めて貴重な文化遺産となっています。



編集後記

- ◆ 二十六回目の秋が来る。今年はやっぱ食欲の秋かな...松茸・栗・梨狩りツアー何処に行きたい。
◆ 二十七回目の食欲の秋が来る。栗もおいけど柿もいいな。そのあとはテニスでもどう? E・T
◆ 寂しい気分になる秋。早く冬にならないかな。今年はずるぞ! E・S
◆ 新聞発行日、私はどこで何をしているでしょう??? H・O
◆ 年が開けたと思つたらもう秋のんびり温泉にでもいきたいな... H・S
◆ 巨人軍の優勝の取材に行きたかったのですが... M・Y
◆ 「ヒューマンの機能評価だけはしないでね」字余り N・S
◆ オレもオリンピックにいたい。 S・H
◆ 食っても食ってもおさまらないこの食欲。どうしよう... S・K
◆ アツという間に夏が終わった。一つ年が増えた。 Y・T
◆ アツという間だった。 Y・M
◆ 長調より短調の曲、日の出より夕やけ、春より秋に... Y・M
◆ 秋です。いい季節になりました。 W・M
◆ 二十一世紀ももうそのなのに、何も変わらない自分つまらないのは私だけでしょうか。 S・O