



あたたかい医療をみんなの手で

HUMAN

“きみつだより”

甜茶(てんちゃ)号

NO.39 平成14年 4月20日発行
編集責任者 茅野 嗣雄
編集者 “HUMAN” 編集委員会

玄々堂 君津病院

〒299-1144 君津市東坂田4-7-20 ☎0439-52-2366(代) URL http://www.tokyo-bay.ne.jp/~gengendo/

病院ボランティア活動 今年で十周年を迎える

三月十六日、坂田クリニックリハビリ室にて、病院ボランティア学習会・交流会が開催された。職員と二十四名のボランティアの方々に参加して頂き、これまでの十年間の活動を省み、今後の活動の展望が語り合われた。さらに十年という区切りに、多くの寄稿を

頂き作成した「記念誌」が配布された。また、茅野理事による「ボランティア活動十周年記念一礼帳」が講演されると共に、医療職の充分に手の届かぬところでボランティアさん達のサポートがどれほど患者さんの救いになっている

か、日頃の活動のねぎらいや、十年間で培われた信頼関係に感謝の意を表した。当院で病院ボランティア活動をしていただいている方々(登録者)は、四月現在で七十一名にのぼる。その活動は、平成四年五月から開始した脇山富江さんによるストレッチ体操に始まり、平成六年カットボランティア活動開始、平成十一年移動図

書開始等様々だ。車椅子の介助や手作り作品など外来やボランティアルーム内でのボランティア活動を受け入れている施設が多い中で、お話し相手や食事の介助等、病棟での活動も当初より展開している。

しかし、病院という施設が、プライバシーや感染等の問題も含め安全な活動が行われるように、ボランティアアオリエンテーションを十分行った上で活動して頂いている。また、年に二、三回の学習会では、他院のボランティア活動

を見学したり、活動時の疑問点についてのディスカッションしたり、常に前向きな活動が展開されている。

ボランティアさん方の無償の行為が、心から心へ直接響く暖かい頑張れのメッセージとなり、病院を訪れる人だけではなく、病院職員にも多大な勇気と応援を与えてくれている。



ボランティアさんとの安らぎのひとつ

ボランティアクリニック内に移転

木更津訪問看護ステーション

木更津訪問看護ステーションが玄々堂

木更津駅前にあった同法人木更津訪問看護ステーションが玄々堂

木更津訪問看護ステーションに於いて

ホームヘルパー一級養成研修が行われる

三月七日、君津市坂田記念館に於いて第六回安全対策講演会が開催された。「リスクマネジメント」医療事故防止への取り組み」と題し、医療紛争・訴訟の現状、行政の動向、医療事故防止対策の実践等について述べられた。

講演会には、武部院長をはじめ百二十八名の職員の参加があり、安全対策に対する関心の高さが伺えた。

四月から透析専門の阿部医師が東京女子医科大学から、病棟医として帝京大学から鈴木医師、東京女子医科大学から頼所医師が着任した。また外来医として帝京大学から西田医師、東京大学から釣田医師及び須並医師が参加した。尚、釣田及び須並医師は消化管専門医として大腸内視鏡検査も担当する。さらに今後五月に中西医師、六月に日並医師が病棟医として着任予定である。また市場医師及び荒井医師はそれぞれ四月及び三月をもって退任した。

四月から血液疾患専門の外来が木曜日の午前中に開始された。同科専門医である根津医師が担当する。房総地区には血液専門医が極端に少ないため、患者さんにとっては朗報である。

「透析期の食事教室」開催される

本年四月一日より診療報酬改定に従い、外来透析食が廃止された。これに伴い、栄養科主催による「透析期の食事教室」が君津・木更津両施設内で四回にわたり開催された。今後も栄養相談は継続し、適切な食事指導を行っていく予定である。

日本静脈栄養学会 当院からも出題

当院の糖尿病外来のご紹介

外来看護部長 横山のぶ子



近年、糖尿病患者さんは益々増加の一途をたどって

おりますが、糖尿病は、一度発病すると症状には個人差があっても治癒することはなく、病気と上手につき合っていくことが必要になります。当院の糖尿病外来は、内分泌専門医である荻野診療技術部長が診

察を行っています。診察は予約制で、火木土の各曜日です。医師をはじめ職員は、前日に患者様の検査結果のチェックを行い、個々の患者様の把握に努め、診察がスムーズに行えるシステムにしています。また、初期の段階から患者様と関わり、個別に適切な教育指導に専念する事を目的に、看護師・薬剤師・栄養士の職種と連携を取りあったり、糖尿病療養

認定士(糖尿病とその療養指導全般)に関する正しい知識で、医師の指示の下で患者さんに熟知した療養指導を行うことのできる資格の取得や専任スタッフの配属に努めています。

昨年より、糖尿病外来診察室東カウンターにおいて、薬剤師による薬の説明やクイズによる検査の説明を開始しました。また、当外来の一角に指導場所を設置し、日常生活・検査・インスリン注射・低血糖等についての細かい指導にも力を注いでいます。

外来診察とは別に、糖尿病教室を年二、三回開催しています。病気に食事・運動・薬・日常生活等に関する事が分かりやすく学べる教室で、今度で二十五回目になります。皆様の参加をお待ちしています。患者様が健康的な社会生活を営む事が出来るよう、また、主体性を持って喜び楽しみを味わいながら生活習慣を変えていけるように、スタッフ一同、今後も力を合わせて行きたいと思っております。

「透析期の食事教室」開催される

健康組合ボウリング大会 ニューフェイスパワー全開

三月十七日、千葉リーパレーンにおいて、第三十一回千葉県保険組合ボウリング大会が開催された。当院からも個人戦団体戦と十名の選手が参加し、二十九チーム中十六位の成績であった。個人戦では、一般女子の部で、島海末子選手(三Gトータル四六二ピン)が八位入賞を果した。更に今年はおまげまで獲得した。

第6回安全対策講演会開催

三月七日、君津市坂田記念館に於いて第六回安全対策講演会が開催された。「リスクマネジメント」医療事故防止への取り組み」と題し、医療紛争・訴訟の現状、行政の動向、医療事故防止対策の実践等について述べられた。

講演会には、武部院長をはじめ百二十八名の職員の参加があり、安全対策に対する関心の高さが伺えた。

熱心に耳を傾ける職員

永年勤続表彰者

20年勤続

- 横山のぶ子
- 伊藤ひろ子

10年勤続

- 大崎 慎一
- 中尾 薫
- 古志由紀子
- 平野 直美
- 伊藤みつゑ
- 西 隆一
- 西牧奈津恵
- 西 ユリエ
- 平方加津代
- 立川 京子
- 重松さち子



福草苑の会でされた調理実習-今年は「雑穀し・太巻ぎざし」にチャレンジ

接遇と「快」



名誉院長 高田 眞行

四月といえば、新人職員の手紙です。そこで、この機会に「接遇」ということについて、日頃考えていることを文章にしてみました。

人間は誰でも、楽しいこと、快いことだけで生きていければ最高だな、と思っています。これを少しむつかしく言うと「人間はみんな快感原則にしたがって生きていく」と言い換えることも出来ます。

ただ、快感にもいろいろあって、お風呂に入って気持ちいいとか、スキーですっ飛ばして最高だった、といった自分だけの快感と、「約束ごとの社会」の中で味う快感

感、例えば一定のルールの下で行うゲームとかスポーツの中で、或いは一定のルールに従って仕事をやる職場の中で「周囲の人達」と共有する快感の二つがあります。接遇というのは、この二つ目の、「周囲の人達」と共有する快感を追求する行為の一つです。そして私達職員の場合、「周囲の人達」の中で一番大切なのは「患者さん」です。

「接遇」という言葉は、日常語としてはなじみのない言葉ですが、私は、近頃はやりの「顧客サービス(C・S)」という言葉よりこちらが好きです。なぜならば、「接」という字には、もともと「はなれたものを合わせて、うまくつなぐ」という意味があるからです。患者さんと我々は、もともと

とはなれた存在で、最初からうまくつながっているわけではありません。これを、さきに述べた「快感の共有」(患者さんはもちろん、我々の方も同時にいい気分になるようにすること)でうまくつなぐことが出来ないかというのが「接遇」の課題なのです。

最近、世間一般では、過剰な丁寧語(時に日本語として正しくないともいえるような)の使用が、いかにも優れた接遇であるかのようにもはやされていきます。千葉県下の某病院でも「患者様」という呼称を全職員に強制的に使わせたりしています。こういった世の中の流れをみていると、接遇する側

の、こうすればお客さんに快感を与える筈だという一方的な思い込みや、一つの型にはまったやり方が中をきかす過ぎてはいないかと心配になります。接遇は本来、あらかじめ頭で考えて、理屈で、あるいは形で、その善し悪しをきめることは出来なくて、「快不快」という、その場で我々と患者さんの間を行き交う感覚が、その優劣を支配している、いわば出たとこ勝負の行為なのです。

優れた接遇は、相手側の快感だけでなく、接遇する側の快感も呼び起こし、結果として、接遇自体が、どちら側にとっても自然でムリがなく、したがって揺るぎないものになるのです。「快感の共有」こそが優れた接遇をドライブしている原動力だ、と言い換えることも出来ます。

つかしい！ だけど大事！ その人その人によって何が起るか、相手がどう出てくるかが分からない。もっと言えば、接遇では、一瞬先は分からない、勉強のように正しい答えがただ一つ用意されているわけではないのです。(マニュアルが実践に当たって余り役に立たないのはこのせいです。)

では、一体どうすればいいのか。大事なことは(そしてむつかしいことだけ)、一瞬の目線で、相手を見極めて、どういう言葉かけをすれば、どう振舞えば、相手の快感スポットに命中する球を投げることになるのか、そして相手からも、こちら側に快感を与える球が返ってくるようになるのか、ということこそを「直感的に」判断出来るように日々訓練を積み重ねる、これしかないのです。これを、野球のキャッチボールになぞらえて「心のキャッチボール」の訓練と呼ぶことも出来るでしょう。

例えば、今すぐにでも実行出来る身近なところでは、「患者さん」「患者様」「おじいちゃん」「おばあちゃん」などという呼称を、この「心のキャッチボール」を念頭において、一人一人の患者さんを相手に使い分けてみる、そして相手側に「いい気分」を呼び起こせたかどうか、自分も又「いい気分」を分かち合えたかどうかをそのつと肌で感じてみる、一人一人の個人的な自覚に基づいたこういうささいな訓練の日常的な積み重ねによってしか優れた接遇は生まれて来ないのです。

私は毎日外来でたくさんの患者さんと接しながら、つくづくこう思うのだけれどどうでしょうか。

つかしい！ だけど大事！ その人その人によって何が起るか、相手がどう出てくるかが分からない。もっと言えば、接遇では、一瞬先は分からない、勉強のように正しい答えがただ一つ用意されているわけではないのです。(マニュアルが実践に当たって余り役に立たないのはこのせいです。)

では、一体どうすればいいのか。大事なことは(そしてむつかしいことだけ)、一瞬の目線で、相手を見極めて、どういう言葉かけをすれば、どう振舞えば、相手の快感スポットに命中する球を投げることになるのか、そして相手からも、こちら側に快感を与える球が返ってくるようになるのか、ということこそを「直感的に」判断出来るように日々訓練を積み重ねる、これしかないのです。これを、野球のキャッチボールになぞらえて「心のキャッチボール」の訓練と呼ぶことも出来るでしょう。

クローズアップスタッフ

Produced by S.OSAKI



このコーナーは患者さんの役に立つ工夫をしている職員をクローズアップして紹介していきます。第一回は経腸栄養持続投与法を導入した、管理栄養士の西井大輔さん(写真)に話を伺ってみました。

OS: まずは持続栄養法とはどんなことなのか教えてください。

西井: 食事が食べられない患者さんに、経腸栄養専用ポンプを用いて、食事を低速かつ持続的に投与していく方法です。OS: なぜ持続投与法を取り入れようと思ったのですか?

OS: 西井さんは今年二月に「食道癌術後の早期経腸栄養の経験」として日本経腸栄養学会で報告するなど、精力的に活動されています。外科医としては大変期待を寄せられる分野ではないでしょうか。最後に仕事以外の楽しみは何ですか?

OS: ...それと寝せているのです。今日はありがたいことになりました。

キーワード 「快感の共有」「心のキャッチボール」

平成14年3月より「看護婦さん」の名称が変わりました。



長い間親しまれた「看護婦さん」の名称がこの3月より「看護師」という名称に変更になりました。女性は看護婦、男性は看護士というように男女によって呼び方が異なっていましたが、男女共同参画社会づくりを進める上で、同じ専門職の名が男女で違うのは好ましくないという判断のもと、平成13年12月6日の衆議院本会議にて可決され、平成14年3月1日より施行されています。また准看護婦・士は「准看護師」、保健婦・士は「保健師」、助産婦は「助産師」となりますが、現在助産師だけは女性の方に限られています。

英語では男性も女性も「ナース」と言います。(ある番組で「ナースマン」と男性の看護師をそう呼んでいる番組もありますが、本当はこれは正しくありません。) 当院にも男性の看護師が3名います。力強い中にも優しさにあふれた人々ですのでこの機会にあらためてよろしくお願いたします。



看護管理師長：二瓶律子

ゴルフ

臨床工学科 持田和彦

今回、この原稿の依頼を受けたものの、他人に自信を持って話ができる趣味かどうか分かりませんが、私のゴルフ観について書かせてもらいます。

ゴルフを始めては三年、好きな割に練習嫌い、いつも一〇〇以上叩く腕前のハイスコア・ゴルフ。もともとレッスンプログラムに習う気もなく、一緒に回るシングルの人のアドバイスを従う程度のいい加減なゴルフですが、友人や同僚ら(ベラベラ喋る人、スロープレイヤーや教え魔...)とコースを回ることや、ハーフを終えてのビール、ホールアウトしての反省会の楽しみなどが忘れられなく現在に至っています。



ナイスショット！ボールの行方は？

の集中力がなく、肝心な場面でプレッシャーを受けてアプローチやパットが決まらなくなってしまう。集中しようとする力がはいる失敗してしまうという経験がたくさんあることから、自分は集中できないんだと思いついて、なかなか上達できない部分があります。これから、まず考え方を換え、集中しようと頑張るのではなく、集中していない自分を見つけ認めてやるべきではない

かと思う今日この頃です。最後に、往年の名プレイヤーの名言集より、「プレイヤーの最大の敵は、コースでも相手でもなく、自分自身だ。」(トム・シン普森)

シリーズ”病気を考える“ 乳癌

34



乳腺外来担当
医師 長谷川 誠

近年性器の癌は減少の一途をたどっている中で、乳癌は今後増加が予想される重要な疾患になってきています。今回は乳癌の発見から診断治療に至るまでの経過を簡単に御説明致します。

乳癌は、多くは患者さんが乳腺の腫瘍を自覚し、その腫瘍の増大を心配し外来を受診されます。そのため患者さんは乳腺の腫瘍に対し非常に敏感になっていることから、その大きさの変化に関して非常に詳細に診察されている事が多く、それらの情報は診察の上でも重要です。乳癌は患者さんが自分で乳腺を触診することで比較的小さい時期に発見できます。自分では触診してもよくわからないから触診しないといわれる患者さんがいますが、時々体を観察する習慣をつければ手遅れになるまで放置されることはありません。自分の体に注意を払ってあげましょう。いろいろな診断技術が進歩した現在でも乳癌の診察の基本は触診であり、年間にわずかに一回の乳癌検診よりも、場合によっては自己診察のほうが有用であるとも言えます。(乳癌検診は年に一回のみ市区町村により三十歳より無料で受けることができます。当院でも受け付けております。)

（癌の時には皮膚にえくぼができることがあります）これをdimpling signといいます。可動性そして腫瘍の位置などを診察致します。また乳癌の場合には時として乳頭より分泌物が認められるときがあり、特に血性の分泌物が認められる場合は要注意です。

次に患者さんの背景因子を聴取致します。乳癌は一般に未婚で授乳歴のない女性に多く発生するといわれています。またやせている患者よりも肥満傾向にある患者に多く、母親、姉妹など乳癌の家族歴がある患者は少しだけ発生頻度が上昇するといわれています。また片側乳癌の既往のある患者では残存乳腺に乳癌の発生頻度が高いこともわかっています。

以上に引き続き検査にうつります。乳腺の超音波検査ならびにマンモグラフィを行います。超音波検査は患者さんには非侵襲（被爆などの心配がなく生体への影響がない）で繰り返し行える検査であり、軟部組織内の観察に優れた検査です。たとえば乳腺症の患者さんでは触診のみでは乳癌の発見は困難であり、超音波検査が大変有用です。（乳腺症では乳腺組織に凹凸が発生し腫瘍の触知が困難となるからです）。一方マンモグラフィでは微細な石灰化像の検出にとても非触知乳癌の発見や他の診断法では診断できない乳癌の発見に利用しています。撮影時に乳腺を圧排し撮影するために多少不快な検査であるのと、少量ではありますが被爆するのが難点です。

腫瘍の大きさを、形、皮膚の変化を施行します。これは注射針を用いて腫瘍細胞を吸引採集し、これを顕微鏡で観察し病理医が診断する検査ですが、非常にわずかな細胞から診断するために一度の検査では残念ながら診断がつかない場合があります。他の検査で悪性が否定出来ない場合は繰り返し検査を施行することとなりますが、それでも診断が確定しない場合には局所麻酔下に切除生検（腫瘍を切除します）を行います。病理診断は癌治療では最も重要な診断ですが、特に乳癌では病理診断が難しいため熟練した病理医が診断することが重要です。病理診断が癌かどうかの最終診断になります。

癌の診断が確定したら次に癌の転移の検査を行います。当院ではマルチスライスCTを用いて肺や肝臓の転移の有無を検査しておりますが、検査の精度がかなり向上したため、触診では発見できないような小さな腋窩リンパ節の転移も発見できるようになりました。乳癌は進行すると骨にも転移をきたす事がありますので、骨転移の検査にシンチグラフィを施行する場合もあります。

最後に治療ですが、乳癌の治療は手術と手術後の補助治療から成り立っております。まず手術ですが、最近では乳房温存手術や胸筋温存乳房切除術が主流となっております。以前は胸部の筋肉を合併切除する大きな手術がさかんに行われておりましたが最近ではほとんど行われなくなりました。そのため手術の後に上腕がひどい浮腫になるというのでは今ではみられないようになりました。胸筋温存乳房切除術を施行した場合のきあがりの形態は乳首のない男性の胸部と同様の形態となります。また、乳房温存手術はだれにでも行うわけにはいきませんが、最近では乳癌の早期発見が多くなり手術症例数が

あなたにもできます！ 乳がんの自己検診法

乳がんが命をおとすことは、女性として残念なことです。乳がんは自分で見つけることのできるただひとつのがんですので、月1回の自己検診を欠かさず行いましょう。

検診の時期は
1 生理のある人は、生理が終わって4～5日経って
2 閉経後の人は、月に一度日を決めて
そして異常に気づいたらすぐに受診しましょう。

1 鏡の前に立って

乳房に くぼみ、ひきつれはありますか？
乳首は へこんでいませんか？
同じ向きですか？
湿疹やただれはありますか？

次は両手を上げて同じことを見てみます。
わきの下もよく見てみましょう。

2 寝ころんで

姿勢…ふとんにあおむけに寝て、調べる側の肩の下にうすい座ぶとんか枕を入れます。
指…親指以外の4本の指をそろえて、指のはらで乳房をなでるようにさわります。
指でつまんではいけません。

3 最後に

乳首を軽くつまみ、乳をしばり出すような異常な液が出ないか調べましょう。

＜資料提供：君津市役所 健康管理課 指導係＞

医師 荒井 武和

私が、この玄々堂君津病院へ赴任したのは、二年前のことですが、非常に月日が経つのが早く感じます。私には二人の子供がいますが、一人目の息子は、その頃まだ一才八ヶ月でした。息子は、私が医者というものになった年に生まれました。私が医者として右も左も分からない時、息子も世の事は全く分からずただ泣いているだけでした。そんな息子も一人で歩くようになり、欲求や喜怒哀楽を少しずつ覚え、今では一人前の様な顔をして生活しています。当たり前ですが父親からみれば、まだ単なる子供で、ようやく赤ちゃんと卒業したばかりの様にか見えません。きっと、私も他の先生方から見れば、私が息子を見るのと同じ様に見えるのでしょう。そんな私を、温かく指導して下さった先生方や看護師の皆さん、レントゲン技師、検査技師、薬剤師の方々、そして、患者様、御家族の皆様方、二年間、本当にありがとうございました。

医師 市場 洋

この度、四月をもちまして退任することとなり御報告致します。今後はしばらくの間、実家近くの病院に勤務する予定です。

臨床医となりもう十年が過ぎ、その間当院でまる五年間勤務致しました。そのため現在ある自分は、玄々堂君津病院に育てていただいたという思いが強くあります。

この君津を離れるのはやはり残念で仕方ありませんが、新天地でも全力投球する所存です。今まで本当にありがとうございました。

退任医師のことば

でも過言ではありません。患者様をはじめ、諸先生方、職員の皆様方に深く感謝申し上げます。

私は、学校や勤務先の関係上、北は青森県、南は鹿児島県とかなり広い範囲にわたり在任してきました。各地それぞれいいところはたくさんありましたが、君津が一番肌に合っていた様な気がいたします。(でも、青森のお刺身は最高だった。特にイカは絶品。)

この君津を離れるのはやはり残念で仕方ありませんが、新天地でも全力投球する所存です。今まで本当にありがとうございました。

人事往来

【異動】

()内は旧所属部署

- 2F病棟 竹松 恵 (透析室)
- 3A病棟 立川 京子 (外 来)
- 3B病棟 鈴木 光 (集中治療室)
- 4F病棟 山本 明美 (3A病棟)
- 手術室 日生美由紀 (4F病棟)
- 集中治療室 金 奈々子 (2F病棟)
- 透析室 白井 史子 (坂田クリニック)
- " 米本 恵子 (3A病棟)
- 看護部長室 谷 美行 (3B病棟)
- " 佐藤まゆみ (手術室)
- " 小石紀代美 (3B病棟)
- " 神志那郁美 (3B病棟)
- " 加藤 奈美 (2F病棟)
- 坂田クリニック 長田 浩子 (外 来)
- " 清水さゆり (4F病棟)

結婚・出産

【結 婚】

()内は旧姓

- 平成14年
- 2月 安藤かおり (伊藤)
- 3月 鳥海 明子
- 3月 岩間 勝彦

【赤ちゃん出産】

()内はベビーの名前

- 平成13年
- 12月 鈴木 恵子 (明良)
- 1月 広谷 知子 (美華)
- 1月 栗田 志保 (真弥)
- 2月 刈込 秀樹 (俊樹)
- 3月 花田 美紀 (光稀)

平成14年度～新入職員紹介～

看護助手



緒方 真美



戸倉 英子



矢吹 絵美



寺島 江美



石橋 純子



白石 恵美

臨床工学技士



川上 崇志



宮崎 拓也



高橋 初



森野 郁恵



遠藤真由美



山陰 裕子

事務



安本 未来



鳥海真理子



山野井喜美恵



須永 洋平



唐川 秀明



高梨 法子

理学療法士



高橋 彩乃

臨床検査技師



高梨 法子

平成十四年度 幹事紹介



平成十四年度の幹事長を務めさせていただきますことになりました。どうぞ宜しくお願い致します。

■新メンバー

養科の西井大輔です。本年度も病院行事が多数予定されていますので、奮ってご参加下さい。一年間苦楽を共にするスタッフは、副幹事長を中心に個性派がそろいました。若輩者ではありますが、スタッフと協力しながら頑張りたいと思います。

- (副幹事長) 松井 和之 砂川 亮平
- (幹 事) 西村 郁子 御船 陽子
- 花沢 久代 瀧澤 留美
- 竹井由美子 隅元 淑子
- 児玉 祐佳 緒形裕美子
- 長谷川知美



高橋 妙子 伊藤 栄 山口 啓 高橋 彩乃

編集後記

★今年から編集委員です。がんばります。どうぞよろしく。(鈴木)

★今回より委員会のメンバーになりました。宜しくお願いします。(寺坂)

★春到来。私の頭もぼつかばか? (山本)

★二年目の新聞委員、頑張ります。皆さん、ちゃんと読んで下さいね。(津田)

★陽の暖かさに春の訪れを感じる今日この頃。もう今年も三月過ぎてしまったんですね。早過ぎる。(佐生)

★初めての委員で右も左もわからないので直進しようと思います。(山口)

★春風のようにフレッシュで暖かな対応を心がけます。(杉谷)

★コスト削減! (平野)

★子供と一緒に風呂に入っている時が一番幸せ。(吉田)

★最近(??)、物忘れが激しくなったのは、新しい自分を発見しようとしているのだと思つてしよう! (住沢)

★平成十四年度がスタート、ギアの切り替え忘れずに。(山口)

★社会の経済不安の中で、医療の本質が見失われて、小さな改革がなされ心配です。しかし世界に目を向ければ日本もまだ思っているのかもしれない。(大崎)



今年度のヒューマン編集委員です。よろしくお願ひします。

サブタイトルは "甜茶(てんちゃ)"

今号からサブタイトルが中国茶の名前になりました。最近の健康茶ブームにより様々な種類のお茶がでてきていますが、今回は、花粉症やアレルギー性鼻炎に効果があるといわれている甜茶についてです。テレビや新聞で話題になったこともある甜茶はバラ科キイチゴ属に分類



されその名が示すとおり甘いお茶でカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。アレルギー性鼻炎は体内の免疫細胞から放出されるヒスタミンが花粉などに対し過剰反応することから起こります。甜茶に含まれる「甜茶ポリフェノール」という成分がヒスタミンの放出量を減少させる効果があることから花粉症に良いとされているのです。

食事と食事の間や眠る前に、小さじ一杯の茶葉を300ミリリットルの熱湯で3〜4分煮出したものを180cc程度飲むのが効果的なようです。ティーバッグの場合、一分間は浸けておき甜茶ポリフェノールを十分に抽出します。甜茶にはカフェインが含まれていないので就寝前に飲んでも大丈夫です。

外来診療予定表 平成14年4月現在

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
午前	茅野 11:00~指定 高田 11:00~12:00 武部 荻野 8:30~10:30	永高 阿部 竹田	荻野 西田	武部 小川 根津 (血液内科)	須並 釣田	茅野 (隔週) 高田 10:30~12:00 永高 8:30~10:00 当日担当Dr
午後	永高 (血管外来)	茅野 清水 (神経内科) 高常 (整形外科) 荻野 (糖尿病・甲状腺)	高田 武部 呼吸器科	高田 前野 (整形外科) 荻野 (糖尿病・甲状腺) (8:30~11:30) 長谷川 (乳腺外来)	高田 栗林 (整形外科)	荻野 (糖尿病・甲状腺) 紫之 (糖尿病・甲状腺)月1回 高橋・當間・松井・岡崎 (アレルギー・リウマチ科) 小沢 (乳腺外来) (隔週) 山崎・木原 (泌尿器科) 当日担当Dr
夜間	永高 仁和	永高 阿部	湯城 西田	中川 小川	永高 釣田	荻野 (糖尿病・甲状腺) 紫之 (糖尿病・甲状腺)月1回 高橋・當間・松井・岡崎 (アレルギー・リウマチ科) 小沢 (乳腺外来) (隔週) 古谷 (整形外科) 本田 (循環器科)
夜間	武部 大崎 長谷川	永高 荻野 阿部	湯城・市場 西田 呼吸器科 (予約)	中川 小川 須並 神経科 (隔週・予約)	高田 釣田	

*予約診療に関しましては変更的になりますので予めご確認下さい。
*外来担当医師診療予定は、毎月月初めに発行されます。詳しくはそちらを御覧下さい。

<透析患者さん用>

木更津・君津シャトルバス運行予定表



(平成14年4月1日現在)

ルート	1便(行き)	2便(行き)	1便(帰り)	2便(帰り)	注意事項
●君津病院 坂田クリニック前	7:20	11:50	14:10	18:20	・予定時刻になりましたら、発車致します。 ・気象不良の際は、利用をご遠慮致します。 ・乗車・降車の要は前日の17時までに連絡下さい。
●君津駅 北口バス停前	7:20	11:50	14:10	18:20	
●木更津駅 東口 旧エボ前	7:45	12:15	13:45	17:55	
●蕨根駅 改札口前	8:00	12:25	13:35	17:45	
●木更津クリニック 玄関前	8:10	12:30	13:30 1便(帰リ)	17:40 2便(帰リ)	

玄々堂木更津クリニック 電話：0438-41-8611 事務