

あ い わ

2019
Vol.53 新年

愛和会理事長 蒲谷 堯
年頭のご挨拶

＜高橋透析センター長＞

「透析患者さんのココロの健康」～癒し～

栄養科レシピコーナー

「もうイッピン」～災害時にできる備蓄品簡単レシピ～

薬剤師のお薬豆知識「おくすり アレ・コレ」

「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「咲きし時 猶こそ見しか 桃の花 散れば惜しくぞ 思なりぬる」

詠み人知らず



年頭のご挨拶

医療法人社団 愛和会
理事長 蒲谷 堯

明けましておめでとうございます。

昨年を振り返って見ますと、地球温暖化の影響でしょうか、「これまでに経験したことのない」という言葉がしばしば使われる程の大雨や台風に見舞われたり、北海道の胆振地方で発生した地震など様々な災害が相次ぎました。そこで我々も今までの災害対策を見直し、災害対策マニュアルを改訂いたしました。

3月には診療報酬と介護報酬の同時改訂が行われ、地域包括ケアシステムの推進が図られました。

団塊の世代が75歳を迎える2025年に備えて病院、介護施設、在宅の連携を充実させ、今までのような病院での看取りという構図を介護施設や在宅での看取りに変えていこうという政策です。

そのために、終末期医療に対して、国民一人一人が何を望むか、自分の意志が伝えられる内に、事前に家族や親しい人、医療従事者などと繰り返し話し合うなど、「事前指示書」なるものを作成しておくことが勧められております。

事前指示書とはアドバンス・ケア・プランニング(ACP)の日本語訳ですが、この程11月30日に愛称が「人生会議」と決まり、「いい看取り、いい看取られ」の語呂から11月30日を「人生会議の日」とすることが厚労省より発表されました。皆様もその日には話し合ってみてはいかがでしょうか。

ところで目を外に向けて見ますと。米中の貿易戦争や、韓国の駆逐艦からの自衛隊哨戒機への火器管制レーダー照射の問題が起きた中で年を越しましたが、今年はどうなるのでしょうか、特に日韓関係の行方が心配されます。

そのような中で、朗報もございました。一つは京都大学の本庶佑教授が「がん免疫療法」の研究で日本人で5人目のノーベル医学・生理学賞を受賞されました。今後更なる臨床への応用が期待されるところです。

もう一つは、日本の原発輸出政策が破綻し、原

発を作る日立製作所の会長でもある経団連の中西宏明会長が今年の年頭会見で「国民が反対なものは作れない、原発を進めるためには国民的議論が必要だ。」と述べたことです。これまで政府は原発が一番コストが低く、クリーンで安全と宣伝してまいりましたが、実際には原発は税金による補助金づけで成り立っており、一番高い電力であることも判明しております。それに加えて使用済み核燃料処理にかかる費用は19兆円とも言われております。

また福島原発事故で安全神話も完全に崩壊いたしました。今後、原発政策が見直され、縮小廃止の方向に進むことを願っております。

世界は今や技術革新やグローバル化の中で、貧富の格差が広がっているとされております。英国の国際貧困支援NGO「オックスファム」の発表によると、2017年に世界で生み出された富の82%を最も豊かな1%の人間が独占している状態だとのことです。

ちなみに世界一の資産家はマイクロソフト創業者のビル・ゲイツ氏で9兆1千億円。日本一はユニクロ社長の柳井正氏で2兆3千億円(世界41位)だそうです。

最近、日本にも1億円を100万円ずつばら撒いたり、月に行く予約をしたりと派手な人がおりますが、もう少しあのタイガーマスクの真似をしてみてもいかがでしょうか。ランドセルがいくつ買えるでしょうか。政治家には是非、格差の少ない社会づくりを期待したいところです。

今年は平成最後の年になりますが、新しい元号になりましても平和な時代が続くことを祈るばかりでございます。



おくすり「ア・シ・コ」

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

カサつく時季に気になる

軟膏クリームはどう違うの？



寒い日が続いていますが、冬になると乾燥が気になります。私も乾燥がひどくてつい掻き壊してしまいます。そんな時に皆さん保湿剤を使われると思います。

普段何気なく使っていると思いますが、塗り薬にはクリーム以外に軟膏、ローション等があります。今回はその違い、特徴を紹介します。

「基剤」によって分類されている

成分は主に「主成分」、「基剤」、「添加物」に分けられます。主成分はほんのわずかでほとんどが「基剤」と呼ばれる膏体です。

そしてその基剤によって軟膏、クリーム、ローション等に分けられます。

時の伸びがよいため使用感が優れています。

しかし、乳化剤などの添加物が含まれているため、傷口や潰瘍部には刺激があるため適していません。

※乳化：油脂性と水溶性の基剤を混合しクリームにすることを乳化。乳化させる物質を乳化剤と呼ぶ。

《軟膏》

油脂性基剤のワセリン等からできるものを「軟膏」と呼びます。特徴は、刺激感が少なく、皮膚を保護することです。傷口や潰瘍があるときはワセリンを用いた油脂性基剤の軟膏が適しています。

「ベタつき」や「てかりやすい」という欠点があるため、使用感の好みが人によって分かります。

！！注意！！

「〇〇軟膏」と名前がついていても軟膏ではなく、クリームの場合があります。

ヒルドイドソフト軟膏は、軟膏と名が付きますが、実は乳剤性基剤からなるクリームです。

《クリーム》

水溶性と脂溶性の両方の基剤を混合したものを乳剤性基剤と呼び、これが「クリーム」です。本来交わらない基剤通しを混合してクリームにしています（乳化）*。

クリームには添加物として乳化剤が含まれています。特徴はべた付き感が少なく、塗布



ニベアクリーム



Vaseline (軟膏)

図 市販されている代表的なクリーム

Next ⇒ 「ローション」について

《ローション》

乳液のような乳剤性ローション、液体の溶液ローションなどありますが、最大の特徴は、さらさらとして伸びがいいことです。

使用感がよく、頭皮など軟膏を塗りにくい場所にも塗ることができます。水で流しやすいので簡単に流せてしまいますが、逆に汗ですぐに落ちてしまうという欠点になります。

クリーム同様に刺激があるため傷口に使用することは適していません。

《最後に》

剤形の違いは使用感、部位に合わせて使用します。「保湿」のためにクリームや軟膏が使われますが、軟膏はべたつきや洗い流しに

くい特徴があるため、使用感で選ぶとよいでしょう。傷口、じゅくじゅくした湿疹がある場合には軟膏が適しています。また頭皮はローションでないとうまく塗ることができません。



帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

今話題の「元号」って?



今回はいま何かと話題の「元号」について調べてみました。

【元号は多種多様?】

「元号」はいくつあるか、皆さんご存知ですか? 「大化の改新」から始まった元号は**全部で247**あり、平成の次の元号は248番目ということになります。

元号は現代の私たちのイメージでは「二文字」が一般的だと思いますが、東大寺を建立した聖武天皇の時代から約21年間には「天平感宝」や「神護景雲」といった**「四文字」の元号も存在**しています。

そもそも、何故日本で元号が使われるようになったのかを調べていくと、当時先進国だった「中国」の存在があげられます。

当時の中国は朝貢してくる周辺諸国を後進国とみなし、君主国として中国の年号を使わせていました。そんな中、日本では大

化の改新にともなう政治改革によって「日本は先進国となった」ということを諸外国に知らしめるために独自の元号を制定したと考えられています。(諸説あり)

現在、改元する際は「天皇の即位の際のみ」と定められていますが、明治以前の改元にはいくつかのパターンがありました。

縁起の良い出来事があった際に改元を行う**「瑞兆改元」**。天災等の凶事が起きた場合に行う**「災異改元」**。

意外に思われるかもしれませんが、江戸時代まで庶民は元号のことを知らない人がほとんどであったともいわれています。

最後になりますが、元号で多く使われた漢字ベスト3を紹介します。

第一位「永」(29回)、同率二位で「元」と「天」(27回)となっています。

新元号、どんなものになるのか!

昨年開催しました愛和ミーティングでお話したココロの健康。
今回は、癒しをテーマにお伝えします。

【透析を続ける大切さ】

週3回の透析は、ご自身の命をつなぎとめるために欠かせない治療です。

透析を無理なく行え、大きな合併症なく生活するためには、ご自身の体でどんなことが起き、どんなことが今後起こりえるのか。またそれを出来る限り防ぐには、どのようなことを注意していかなければならないのか。大変だとは思いますが、これらのことをしっかり理解して頂くことは重要です。

今、幸いにも何事もおきず、症状もなく透析生活を送れていても、透析だけを受けていれば大丈夫と考え、腎不全になる前と同じような食生活してしまう、決められた薬を内服しないなどの行動をとると、大きな合併症を患い、生活活動に関わるハンディを背負うことになりかねません。

決められた薬は
しっかりと服用する！



このようなセルフケア、自己管理を継続すること、透析という治療を一生続けなければいけないことは、透析を受けている患者さんに特有の負担と言えます。

この負担を少しでも軽減し透析生活を続けるために、直接の解決方法ではないかもしれませんが、ココロに癒しをもたらすコトを見つけてはいかがでしょうか。

もちろんそれぞれの患者さんによって、どんなことをすれば、ココロの安らぎが得られるかは違いますが、例えば次のようなものを試してみてもはどうでしょうか。

【いろいろなことにチャレンジ!】

<運動>

ラジオ体操、ウォーキング、ゴルフ（ラウンド、打ちっぱなし）、テニス、卓球、バドミントンなど



<旅行>

日帰り旅行、国内旅行、海外旅行



＜趣味＞

音楽鑑賞、将棋、囲碁、カラオケ、ダンス
ヨガなど、ペット、アロマ、マッサージ
様々なコミュニティーへの参加



【癒しを活用し、気分転換を】

適切なセルフケアを続けている方でも、合併症などが起こると、それまでの努力の疲れが一気に現れ、燃え尽き症候群のようにセルフケアを止めてしまうこともあります。

ココロの癒しを活用し、気分転換をはかることで、セルフケアを含めた透析生活を頑張りすぎず続けていけるのではないかと考えます。

もし透析を始めて諦めていた趣味や習い事があれば、ぜひ小さいところから再開してみてください。

もし透析をしているから断念していた旅行先があれば、現地の透析施設で透析を行うことで旅行を楽しむことができます。もし新たに挑戦したいこと興味があることがあれば、是非試してみましょう。

今回は、今回紹介した癒しの一つである運動で、簡単にご自宅で出来る運動をご紹介します。

透析患者さんのココロの健康

～ご自宅での運動～

です。

高橋センター長、ラジオ日本に出演

透析患者さん向けの連載を続けている、高橋センター長ですが、この度**ラジオ日本の「健康 知りたい話」**に1月28日から2月1日までの5日間に出演しました。

センター長の担当テーマは「慢性腎不全」。

広報チームでは放送開始時間の11時50分の30分くらい前からリーダーTさんがそわそわし始め、インターネットラジオ「radiko（ラジコ）」をセットしていました（笑）

放送が始まると進行役の實石あづささんから先生の紹介があり「医療法人社団愛和会、南千住病院の～」とラジオから音声 flowed 時にはなんだか嬉しいような、恥ずかしよう

な不思議な感覚でした。

ラジオの中のセンター長は愛和ミーティングでもおなじみの語り口で進行役の實石さんとやり取りされていて、腎不全について勉強中の私にもとても分かりやすい内容になっていました。

センター長から収録の裏話をお伺いしたところ「一発OK」だったそうなのですが、やはり進行役の實石さんのお力も大きかったとのことでした。

放送終了後、ラジオ日本さんから番組内容のCDが送られてくるとのことで、改めて聞き直して腎不全の勉強をしたいと思います。

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

たーばん
いれん
で

第1問

甘いものがたくさんも
らえるかも。

魚春

第2問「何と読む？」

上品な白身は西京漬け
にすると美味！

うぐりさま
おだ●りさま
す

第3問

●に同じ文字を入れて
出来る2つの言葉は？

愛和写真倶楽部

「耕運機」



常から広報に使えるような構図を意識して街に出っていますが、カメラを持って行ったわりにはこれといった被写体に出会わなかったり、いつもと同じような構図で写真撮ったりすることがあります。

一方でカメラを持たずに出かけたときに限って「撮りたい！」と思う構図に出会い、悔しい思いをすることもあります。（こんな時はスマホすら持っていないケースも…）

この写真は、珍しくカメラと撮りたい構図の両方が揃った一枚です。元々「働く車」が好きななので、おもちゃ屋さんなどでトミカの働く車シリーズをチェックしています。街中で自衛隊車両や大型機械などをみると興奮します（笑）

お気に入りには「ロードカッター」や「コンバイン」、「かにクレーン」などです。

「耕運機」と「猫車」が一緒に写っている構図がとても気に入っていて、おもちゃに見えるモードで撮影しました。



災害時には通常どおりの食事をとることも、食料品を確保することも困難になります。そのためには日頃から非常食品の準備が大切です。

そこで今回は非常食品でもおいしく食事がとれるレシピを紹介します。

アルファ化米の豆ごはん



【栄養成分】 1人分	
エネルギー	399kcal
たんぱく質	9.4g
カリウム	158mg
リン	127mg
塩分相当量	0.8g
水分	187g

【材料】 2人分

- アルファ化米・・・1袋
- お好みの水煮豆缶・・・20g
- ひじき水煮缶・・・10g
- しょうゆ・・・小さじ1
- ※しょうゆの代わりに味噌でも可。

<注意>

缶詰には「水煮」と「ドライ」の2タイプあります。透析をされている方は「水煮」のものを選びましょう。また、非常時の食事は自身が摂取してよい水分、カリウムの量に気を付けましょう。

【作り方】

- ① 袋をたてにして底部を広げて袋を安定させます。
- ② 袋の上部を開封してから脱酸素剤とスプーンを取り出します。
- ③ お湯（160ml）又は水を袋の内側の注水線まで注ぎよくかき混ぜます。
- ④ 袋のチャックを閉め出来上がりを待ちます。
- ⑤ ひじき水煮と好みの水煮豆、しょうゆを入れ再度かき混ぜて出来上がり。



災害時の備蓄用非常食品は準備されていますか？



食品を備蓄するにしても、種類がたくさんあって分からないわ？



どんな食べ物が必要か

ホームセンターやスーパーでは、たくさんの非常食品が販売されていますが備蓄品の諸条件を紹介します。

●備蓄品の諸条件

- ①携帯に便利であるもの
- ②水、加熱を要さず、すぐ食べられるもの
- ③味の薄い物もの
- ④平常時の献立に随時取り入れやすく、更新しやすいもの
- ⑤缶詰は各自で開けられるもの（プルトップ式）
- ⑥保管に耐え、味が変わらないもの
- ⑦保管に便利であるもの
- ⑧小型でハイエネルギーであるもの

⇒ 例えば・・・

- ・カロリーメイト
- ・長期保存パン
- ・缶、ペットボトル飲料
- ・アルファ化米
- ・レトルトのおかず
- ・おかず、フルーツ缶詰
- ・お菓子

～アルファ化米とは～

アルファ化米とは、お米を炊いた後に急速乾燥したもので、水やお湯を注ぐだけでごはんに戻る便利な食品です。水では60分、お湯では15分でおいしいごはんが食べられます。

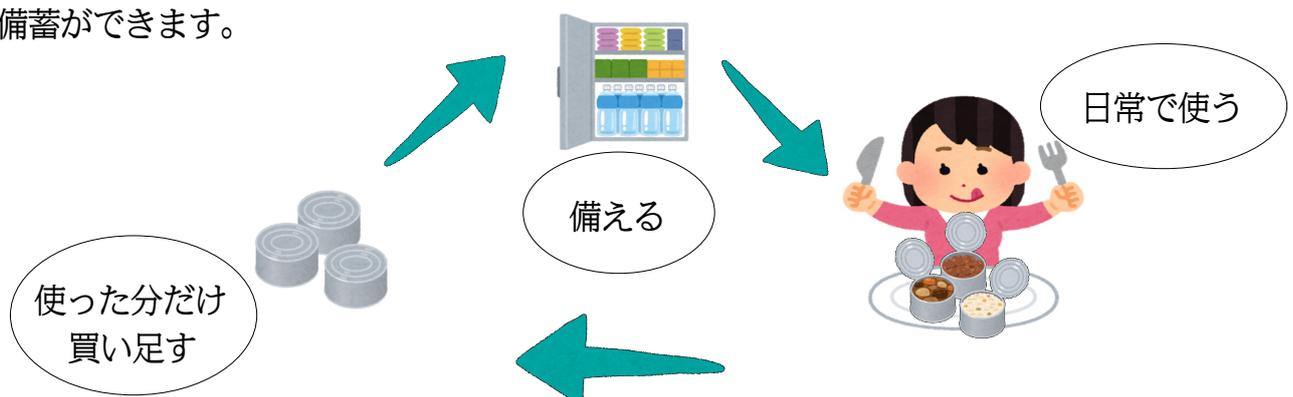
備蓄する缶詰と組み合わせて栄養バランスを整えましょう。

★アルファ化米は水でなくても、お茶やジュースで戻ります。

一人ひとりがそなえておきたい

「ローリングストック」

普段から保存のきく食材を少し多めに買って置き、日常生活で使いながら買い足しで備蓄する方法です。いざという時に慣れているものを口にできる上、保存期間を過ぎた食品を廃棄する事ありません。また、比較的保存のきく食品を回していけば、手軽で割安に災害食の備蓄ができます。



愛和ミーティング2018開催

毎年開催している「愛和ミーティング」。
昨年は11月18日に荒川区にありますアクト21にて開催されました。

テーマは『透析患者さんのココロの健康』とし、I部では「透析患者さんのココロの健康」、「癒し～運動～」、「合併症への備え～もう一度復習 合併症～」。

II部は「終活～事前指示書って?～」
「災害への備え～東京都透析の現況～」をお伝えしました。

「ココロの健康」のパートは熊の前腎クリニックの院長が担当され、冒頭で「不調を生じやすくする要因とそれに対する自己管理についてお手伝いできることはないか考えてみました」とテーマの趣旨をお話しさせていただき、本編では「ココロの健康が乱れやすい理由」や「透析患者さんのストレス」などについてご説明させていただきました。

その中で「考え方を試してみる」、「生活を変えてみる」などの「ストレスの撃退法」についてもご紹介させていただきました。

「運動」のパートでは透析センターの田中看護師から実際の動きも交えた「透析中にできる運動」をご紹介させていただきました。

I部最後のパート「合併症」は、これまでの広報や愛和ミーティングでご紹介させていただいた内容の復習という形で行わせていただきました。



私の印象に残ったのはII部の「終活」でした。

以前、愛和ミーティングの事前アンケートに患

者様からも取り上げて欲しいとのお声も見ており、人生のステージで必ず訪れる最後の時をどう迎えるか、また家族としてどう捉えることができるかを考えさせられました。

今年の愛和ミーティングも、旬なテーマが取り入れられるよう、スタッフ一同準備を進めているとのことなので、どんな会になるかいまから目が離せません。

インフルエンザ「流行警報」

東京都福祉保健局は1月17日、都内のインフルエンザ患者報告数が1月7日から1月13日までの間で急速に増加し「流行警報基準」を超えたと発表しました。

「流行警報基準」とは感染症発生動向調査による定点報告において、30人/定点(週)を超えた保健所の管内人口の合計が、東京都の人口全体の30%を超えた場合としています。

同局はインフルエンザの予防、拡大防止により一層注意し、体調管理や早目の医療機関の受診をするよう注意を喚起しています。

【インフルエンザ対策のポイント】

- ★こまめな手洗い
- ★休養・栄養・水分補給
- ★咳エチケット
- ★適度な室内加湿・換気
- ★予防接種



愛和会第23回研究発表会

毎年冬に愛和会三施設の職員が一堂に会して行われる、研究発表会が昨年12月9日に開催されました。

23回目となる今年度は株式会社T-Fit代表取締役社長の武田敏希先生をお迎えし「健康のためのトレーニング」と題した基調講演をしていただきました。

武田先生はパーソナルトレーニングを行うジムの代表であると同時に、ご自身もパーソナルトレーナーとしてご活躍されており、講演はテニスボールを使って、実際に体を動かすところから始まりました。

足裏をテニスボールで刺激すると、前屈した時の結果が刺激前後でまったく違い、職員からは歓声があがっていました。

先生は「トレーニングは習慣化することが大切」と説かれ、強い負荷のかかるトレーニングを急に始めても長続きしないため、軽めのトレーニングを習慣化するよう勧めていただきました。

職員による研究発表会は今回は7題の発表があり、各部署が積極的に研究に取り組んでいる姿勢がみられました。

今年度も各部署、それぞれテーマを持っているようなのでどんな発表になるのか今から楽しみです。



南千住病院外壁補修工事完了

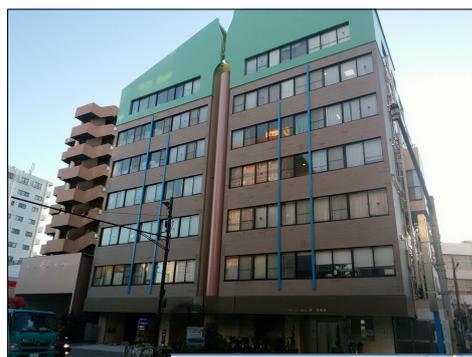
昨年9月5日から実施しておりました南千住病院の外壁補修工事が12月28日に完了致しました。

今回の外壁補修工事は、1997年に実施致しました増改築工事以来の大規模な工事となりました。

事前工事となる足場組立作業では、作業音による騒音などご迷惑をおかけし、本工事着工時には駐輪場の狭小化などご不便をおかけしましたことをご詫び申し上げますとともに、ご理解とご協力をいただきました皆さまに感謝申し上げます。

今後とも、地域の皆さまに最善の医療を提供できますよう、努力して参ります。

ご協力、ありがとうございました。



災害対策委員会を発足

南千住病院は、これまでも「防災委員会」で職員による自主防災に取り組んでまいりました。

しかしながら、近年発生している大規模自然災害による各地の被害状況やレポートを見てみると、防災だけではなく、被災後の業務の継続や再起動についても考えておく必要があるとの結論に至りました。

蒲谷理事長を中心に従来の「災害対策マニュアル」の大幅な見直しを実施し、「BCP対策」も念頭に置いた、新マニュアルを作成致しました。

「BCP」とは「事業継続計画」とも呼ばれる、災害などの緊急事態が発生したときに、企業が損害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を図るための計画のことです。

蒲谷理事長は厚生労働省の発行した「BCPの考え方に基づいた病院災害対応計画作成

の手引き」を参考に、災害対策準備会議を発足し、当院において事業継続に必要な「水道・ガス・電気」などのインフラがどのような状況にあるのか、被災時に想定される事態にはどのようなものがあるのかを、一つずつ確認をしていきました。

これまでであった防災委員会は「災害対策委員会」と改称され、委員も各所属長となりました。

11月2日、災害対策委員会の初会合が招集され新マニュアルおよび災害対策の基本指針が蒲谷理事長から発表されました。

委員会はこれまで2回開催され、災害時に使用するアクションカードやインフラの現状について確認しています。

3回目の会合が2月中旬に開催予定となっており、日祝祭や夜間発災時における対応の再検討が議題となる予定です。

編集後記

家でテレビを見れば「平成を振り返る」
街を歩いても「平成最後の〇〇」

経過した年数を数えるだけなら「西暦」の方が便利ははずなのに、我々日本人は「元号」を大事にというか上手に使っているなあと思います。先日読んだ新聞の記事では「元号」は「時代のイメージをつかむラベルのようなもの」と評されている方がいました。

新元号は一体どんな時代のイメージとなるのか、今から楽しみです。(T)



広報担当としては
あと、何回「平成最後」
と使ってしまうのかな
と考えてしまいます。

あいわ vol.53 新年号

発行日 2019/2/1

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院
日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

