

スイング

swing 第7号 2011.9.30



目		次	
院長挨拶	2	協会病院親睦野球大会	7
肩こりについて	3	看護師募集	7
うつ病について	4～5	編集後記	7
からだ喜ぶ健康レシピ	6	病院案内	8

表紙写真 花の名前

左上：ツククサ（8月29日撮影） 右上：サラサドウダンツツジ（6月14日撮影）
左下：ケイトウ（7月30日撮影） 右下：シモツケ（8月22日撮影）

この惑星の住民は…



院長 向谷充宏

地震、津波、原発事故と何百年に一度といわれる災害を経験したのだからもう当分は何事も起こらずに、と願っていたが半年も経たずに台風、大雨、洪水、土砂崩れで多くの生命財産が失われた。何百年に一度というような天変地異がこんなに一度に重なってしまうとテレビに映る専門家の解説すら恨めしく、そこまで詳しく説明できるなら発生前に教えてくれればいいのにと思えてくる。

外国メディアは大災害が発生しても暴動や略奪もおこさずにきちんと行列を作り順番を待っている健気な姿や瓦礫処理で見つけ出された現金や貴重品の入った金庫が無事に持ち主の手元に戻る日本という国の治安の良さとそこに棲む日本人の心の美しさを高く評価し称賛している。日本人としての経験しかないのだからそんなことは当たり前と思っていたが、一瞬で治安が崩壊し当たり前のように商店のシャッターを壊して商品を略奪するという、他国のニュースを見て、どちらが正しい行為かは考えるまでもないのだが、生命の危機を感じるような緊急避難時に生き残るための究極の選択を強いられたら我々日本人は全滅してしまうのではなかろうかと考えさせられてしまった。

以前に、ロサンゼルス近郊の地下火山が爆発してこのままだと溶岩流が大都市を襲うというパニック映画を観たことがある。映画俳優トミー・リー・ジョーンズが演ずる緊急事態管理局長という肩書のヒーローを中心に学者、警察官、消防士、地下鉄職員などが一丸となって溶岩流を大都市から避けて海に流すといういかにもハリウッド的映画なのだが、あり得そうもない設定ではあるものの究極の危機を一致団結して乗り越える姿に感動した。

その映画でヒーローを演じたトミー・リー・ジョーンズは「この惑星の住民は～」という台詞で始まる缶コーヒーのCMで地球調査をする宇宙人ジョーンズとして出演している。「このろくでもない、すばらしい世界」と外から見た日本の素晴らしさ、外からでは何とも理解しがたいところを面白く映し出しているCMだ。

現実世界では、そもそも想定外なので対応策を考える必要がないし、何百年に一回起こるかどうかわからないような極めて稀な天変地異に対して巨額を投じて対応を講ずるなどということは「税金の無駄遣いであり仕分けの対象」とされてしまいそうだ。政策論争などする気は毛頭ないが、災害を想定できないから対策を準備しないというのであれば、災害が起こった時にはどのようにして被害を最小限に抑えるかという危機管理だけは準備しておく必要があるだろう。

崩壊したら大災害となるほど土砂が溜まる前に爆破して土砂を流すなどという前代未聞のハイリスクな作戦は映画の世界に任せるとしても、「あと何mmの降雨で土砂ダムが崩壊します」などというアナウンスより、崩壊による被害を最小限に抑える対策をアナウンスしてもらいたいものだ。百万人に避難勧告を出すのは良いが、何処か安全な場所を自分で考えて避難しろというのでは、右往左往するばかりだろう。

悲しいかな何百年に一度の天変地異であっても何百種類もの災害があるので、何らかの災害が実に頻繁に起こり得るという現実を知ってしまった。「一般市民の生命財産を守る」というのは立派な防災意識だろうが、「一般市民の生命財産被害を最小限に抑える」という危機管理意識を育てていくことがこれからの日本には必要だろう。

缶コーヒーのCMを見ながらそんな事まで考えるようになってしまった私の心は病んでいるのだろうか。





肩こりとは？

私たちが生活する上で常に筋肉は働いています。座っている間にも首や肩の筋肉が働くことで頭を支えています。例えば長時間同じ姿勢を保つ等筋肉が緊張している状態が続くと血行が悪くなります。血行が悪くなると酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで肩こりがおこります。

肩こりの原因 … 自分の肩こりは、何が原因であるかをよく知ることが大事です。

・悪い姿勢と筋疲労

頬づえをついたり足を組んで本を読んだりリラックスした場合によく見られる姿勢ですが、これは一部の筋肉を楽にしようとして反対側の筋肉に負担をかけてしまっています。かたよった悪い姿勢が続くと特定の筋肉が疲労し肩こりの原因となります。



・運動不足

運動による適度な筋肉の収縮・弛緩の繰り返しが、血行を促しています。従って運動不足は血行を悪くします。

・その他

目の使い過ぎ、歯の噛み合わせが悪い、ストレス等

肩こり予防 … ストレッチで筋肉の柔軟性獲得、筋肉疲労改善、血行促進、ストレス解消を図りましょう。

・方法

ゆっくりとした動作と呼吸で行うのが基本です。反動をつけたり、痛いのを無理に伸ばしたりするのは厳禁です。気持ちの良いところまで伸ばし、その姿勢を15~30秒間キープします。



- ①耳の後ろに手をかけます。
- ②軽くあごを引き首を伸ばしたい方と反対側に傾け伸ばします。



- ①図のように体の前で腕を組みます。
- ②肩甲骨が外側に引っ張られるように伸ばします。

最後に

肩こりは、筋肉をほぐしたり、姿勢に気をつけるというようなことで症状を抑えることができます。その一方で頸椎異常等、初期症状の場合もあります。肩こりだからといって軽視せず整形外科医に相談し、問題が無い事を確認することも大切です。



ここ数年は自殺者数が年間3万人を超えています。自殺とうつ病との関係が深いことがわかってきており、メンタルヘルスが注目されています。そこで今回は心の健康に着目し、うつ病について特集することにしました。

I はじめに

うつ病は何らかの原因で脳のはたらきに故障が生じ、憂うつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気が出なくなる病気です。日本では15人に1人が、一生のうちで一度はうつ病にかかるといわれており、**決して珍しい病気ではなく、誰もがなりうる病気**なのです。また、自殺の原因の1位がうつ病であり、自殺の予防という面でもうつ病について**正しい知識を持ち、早期に気づき、対処する**ことがとても重要です。

II うつ病になりやすいタイプ

①まじめで仕事熱心 ②几帳面で完全主義 ③他人任せにできない ④融通がきかない（柔軟性に乏しい） ⑤人にどう見られているか非常に気になる ⑥自己否定的な考えをする。このようなタイプの方がストレスが大きくなると、うつ病が発症する可能性が高いといわれています。

III 気分の落ち込みとうつ状態の違い

仕事や学校、友人・家族関係等で落ち込んだり、気分が沈んでしまう事があっても、たいていの場合は数日でまた元気に頑張ろうと気持ちの切り替えができる力を持っています。しかし、いつまでも気持ちが沈んだままで復活しない状態をうつ状態といい、2週間以上も続く場合はうつ病の可能性がります。また、体の症状（食欲がない、体がだるい、疲れやすい、眠れない、頭痛等）として現れることもあり、体の不調が長く続く場合にもうつ病の可能性がります。

[チェックリストを次ページに載せましたので、“この頃ちょっと気になるな”という方はぜひチェックリストをやってみて、うつサインを早期に発見しましょう。](#)

IV 家族や周囲の人ができること

- ① 「いつもと違う」状態に、早く気づいてあげる。
- ② うつ病を疑ったら、心の症状で受診することは今では特別なことではないことを強調し、専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）に気軽に相談するように勧めましょう。
- ③ 励ましは逆効果です。余計に追い詰めてしまいます。温かく見守ってあげることが何よりも励ましになります。
- ④ 相手の話をじっくり聞きましょう。
- ⑤ とにかくゆっくり休ませましょう。
- ⑥ 自殺を考えるほど深刻な状況の場合、言動にそのサインが現れていることがあります。注意深く見守り、自殺願望が疑われたら早急に医師などに相談してください。



V まとめ

うつ病は早めに見つけてしっかり治療すればよくなります。ですが、本人が病気と気づかなかったり、うつ病に対する偏見などで治療を受けない人が多いようです。そのため周囲の方が目を配り、本人の変化に早期に気づき、休養を勧める等をし、それでも変化がない場合は医療機関の受診へと導いてあげることが大切です。



うつ状態チェックリスト (ツング変法)

【点数のつけ方】

いつも→4点 しばしばある→3点 ときに→2点 めったにない→1点



		4	3	2	1
1	気分が沈みがちで憂うつである				
2	ささいなことで泣きたくなる				
3	夜、よく眠れなく、朝早く目が覚める				
4	最近、体重が減ってきた				
5	便秘がちである				
6	普段よりも動悸がする				
7	訳もなく疲労感があり、疲れがとれにくい				
8	落ち着かず、じっとしてられない				
9	普段よりイライラ感がある				
10	自分がいない方がみんなのためだと思う				
11	一日のうちで朝方に気分の悪さがある				
12	食欲不振がある				
13	異性に関心がない（性欲がない）				
14	気分は普段よりさっぱりしない				
15	手慣れた仕事もてきぱきとできない				
16	将来のことに希望が持てない				
17	決断力がなく、迷うことが多い				
18	自分が役に立つ人間だとは思わない				
19	毎日の生活に張りや充実感がない				
20	今の生活自体に満足していない				

【判定方法】

点数の合計を出して下さい。

40点以下	うつ状態なし
40点～49点	軽症うつ状態
50点～59点	中等度うつ状態
60点以上	重症うつ状態

※チェックリストはあくまでも目安ですので、うつ状態の疑いが出た場合は精神科や心療内科に御相談ください。



材料（4～5人分）

- 帆立貝柱 …………… 6個
- 油揚げ …………… 1枚
- 生しいたけ …………… 2枚
- ゆでたけのこ …………… 40g
- にんじん …………… 1/3本(40g)
- さやいんげん …………… 3本
- しょうが …………… 40g
- 米 …………… 3合
- 昆布茶（顆粒） …………… 大さじ1
- めんつゆ（2倍濃縮タイプ） …………… 大さじ3

《五目帆立ご飯》



作り方

- ① 米は研いで炊飯器の内釜に入れる。普通の水加減にして昆布茶を混ぜて炊く。
- ② 帆立は厚みを半分に切る。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きををし、粗みじんに切る。
- ③ 石づきを除いたしいたけ、ゆでたけのこ、皮をむいたにんじんは5mm角に切る。さやいんげんは5mm幅の小口切りにする。しょうがは2cm長さのできるだけ細い千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、しょうが以外の③を入れて中火で炒める。めんつゆ、みりん大さじ1を加え、油揚げと帆立も加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、アツアツの④を加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、しょうがをのせる。

《梅肉入り生姜焼》



材料（2人分）

- 豚こま切れ肉 …………… 200g
- 梅干（大） …………… 1個
- A { 酒・しょうゆ …………… 各大さじ1
- みりん・水 …………… 各大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1/4
- しょうが（すりおろし） …………… 大さじ1
- つけあわせ
- キャベツ・青じそ …………… 各適量（千切り）

作り方

- ① 豚肉はざっと広げて塩・こしょう各少々、酒大さじ1をふるう（分量外）
- ② Aの梅干は種を除き、包丁で軽くたたいてボウルに入れる。残りの材料とよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油少々を熱し、①を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら②を加え、豚肉に絡めながら焼く。器に盛り、キャベツ・青じそを添える。



協会病院親睦野球大会



当法人は道内に函館、小樽、余市、岩内、帯広、富良野、洞爺と7つの病院と母子生活支援施設、保育所、介護老人保健施設、看護専門学校などを設置運営しております。9月10日に各病院対抗となる親睦野球大会が開催され、私ども函館協会病院も参加してまいりました。



選手・応援も含め150名程の参加があり、大いに盛り上がりました。富良野協会病院が優勝し、私ども函館協会病院は2回戦敗退という結果でしたが、野球とその後の親睦会におきまして、各病院や施設と親睦を深め、地域医療の充実のため、意見交換をしてまいりました。今後とも当法人を宜しく願います。



看護師募集

TEL 0138-53-5511
(担当：総務課 鈴木まで)



働き続けられる職場を目指しています

院内保育・学童保育(24時間対応)
2交代制夜勤



編
集
後
記

秋も近づいてまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？ 季節の変わり目は体調を崩しやすいですので風邪などひかぬよう、お気をつけ下さい。

さて、第7号は表紙のデザインを変えてみました。当院ロビーに飾ってあります9月の写真を元に作成しました。表紙も含め、紙面もよりよいものにするべく編集していきたいと思っておりますので今後ともよろしく願います。

石 森 敬 次

【函館協会病院外来診療担当表】

平成23年10月1日現在

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土		診療受付時間	月	火	水	木	金	土	
内科・消化器科	午前 8:15~ 11:30	潘桑島 佐々木	榮浪	佐々木	桑島 潘	榮浪 桑島	榮浪 大久保 (第一土曜日のみ)	皮膚科	午前 8:15~ 11:30	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	院外 往診		眞鍋
	午後 12:45 ~3:30	検査日	検査日	榮浪 (予約のみ)	検査日	検査日			午後 12:45 ~2:30 4:00 ~4:30	眞鍋	手術 処置	眞鍋	眞鍋			
内 セ ン タ ー 視 鏡	午前	榮浪	潘	榮浪 潘	榮浪	潘		泌尿器科	午前 8:15~ 11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	
外 科	午前 8:15~ 11:30	向谷	鬼原	澤田	向谷	大野	交替制 9:00~ 11:30		歯科 口腔外科	午後 12:45 ~3:30	田沼	田沼	13:15~ 14:30	手術	田沼	
	第2診 (※)	澤田	向谷	向谷	鬼原	向谷		午前 8:15~ 11:30		三澤 橋本 宮本	三澤 林 宮本	橋本 林 宮本	三澤 林 宮本	三澤 林 宮本	三澤 橋本 宮本	
整形 外科	午前 8:15~ 11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	交代制 第3土曜日 (出張医)	健診 センター	午後 12:45 ~3:30	※1	※1	※1	※1	※1	担当医……大槻	
	午後 12:45 ~3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 ※2			午後 12:45 ~5:10	三澤 橋本 宮本	三澤 橋本 宮本	橋本 林 宮本	三澤 林 宮本	三澤 橋本 宮本		

- ・内科の午後は、検査のため外来診療は行っていません。
- ・大久保医師は、毎月第1週土曜日(のみ)の診療となります。
- ・循環器・呼吸器・心療内科などの専門医の診察や診断が必要と思われる患者様は、他の医療機関へ紹介する場合がありますので、ご了承下さい。
- ・外科の第2診の診療時間は、上記時間帯となりますが、予約患者様(のみ)の診療となります。
- ・外科の午後(※1)は、手術・検査のため外来診療は行っていません。急患の場合は外科外来までお問い合わせ下さい。また、セカンドオピニオン外来の受診を希望される場合は、事前に外科外来(内線1800)へお問い合わせ下さい。
- ・整形外科の水曜日の午後は、手術・検査のため外来診療は行っていません。
- ・整形外科の第3土曜日の午前は、出張医となります。
- ・整形外科の第2金曜日の午後(※2)は、戸嶋院長となります。
- ・皮膚科の14:30~16:00は、院内外診および回診がありますので、お待ちいただく場合があります
- ・皮膚科の火曜日の午後は、手術・処置のため外来診療は行っていません。
- ・皮膚科の金曜日は往診業務のため、午前・午後ともに外来診療は行っていません。
- ・泌尿器科の水曜日の14:30以降は、院外往診及び検査のため外来診療は行っていません。
- ・泌尿器科の木曜日の午後は、手術により外来診療は行っていません。
- ・歯科の水曜日と金曜日の午後は手術日にあたるため外来担当医が変わることがあります。
- ・歯科の水曜日と金曜日は夜間診療(最終受付時間18:30まで)を行っております。17:10以降は、直接歯科外来へお越しください。

・第1・第3・第5土曜日は、全科診療しております。
(第2・第4土曜日は全科休診)

・診療開始時間は、下記のとおりとなっております。
午前8時45分～ ・ 午後1時15分～

※上記予定は予告なく変更する場合がありますので、受診の際は事前に電話確認されまことをおすすめします。



交通のご案内

- 市電**
● 深堀町電停 …………… 徒歩5分
- 函館バス**
● 深堀町バス停 …………… 徒歩5分
系統/5, 8, 7, 10, 10-1, 10-6, 14, 21, 41, 112
● 自衛隊前バス停 …… 徒歩5~6分
系統/5
- 車**
● JR函館駅より …………… 約15分
● JR五稜郭駅より …………… 約10分
● 函館空港より …………… 約15分



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院
函館協会病院【略称】
〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421
<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

無料巡回バスの運行について
無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。

発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院
発行責任者 向谷 充宏
編集委員 榮浪 克也・大上真祐美・岩井 豊樹・古部 諒・山本 佳奈・岩原 利江
事務局 固本 智典・石森 敬次・林 郁代
印刷所 株式会社 長門出版社印刷部