

# スイング

swing 第8号 平成23年秋



## 目 次

院長のひとり言～気のむくままに～「学生時代」	2	秋のクリーン作戦	7
新任ドクターのご紹介	3	4コマ漫画	7
摂食・嚥下について	3	「ロボ吉とロボ子」第1回	7
冷え性について	4～5	協会病院クイズ	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：トチノキ（9月29日撮影）  
左下：イチイ（9月29日撮影）

右上：ツリバナ（9月29日撮影）  
右下：ヤマボウシ（9月20日撮影）

## ■院長のひとり言■ ～気のむくままに～

# 学生時代



院長 向谷充宏

発端は大学旧友からの一本の電話、同期生の逝去を告げる悲しい知らせだった。仕事に忙殺される日々を送り、気がつけば生活習慣病適齢期のど真ん中。「健康を維持するためには規則正しい日常生活を」という言葉は繰り返して患者さんには話しているものの、自分達はどうだろうと疑問を持ってしまう毎日。そんな事を電話で話しているうちに無性に会いたくなつた。酒でも飲みながら学生時代の昔話がしたくなつた。まずは集まれるだけ集まろうということで場所と日時が決まった。

9月の連休を利用しての泊まりがけ宴会に旧友8人が集まつた。消化器内科、消化器外科、循環器内科、循環器外科、呼吸器内科、泌尿器科、整形外科そして精神科と各専門に分かれ、卒業以来30年ぶりに会う者もいたので、最初こそ緊張した顔で挨拶し近況を報告し合つたものの、15分もかからず30年前の学生時代にタイムスリップした。

濃厚な青春を過ごした学生時代であったはずだが大学講義の内容を憶えているものは皆無で、ほぼ全員がいまだに留年したり国家試験に落ちる悪夢を見ることがあるという話には笑ってしまった。さもありなん。きちんとノートを取りながら講義を受けるような学生ではなかつた。黄色の車を磨きすぎてベージュ色にしてしまつたことや親に買ってもらったであろう中古車に皆で乗り込み「この車、なんて遅いんだ。お前は運転が下手だ、右足に根性入れてもっとスピード出せ」と言った途端に捕まつてしまい、ほんの少しだけ申し訳なく思いながら反則金7,000円を皆でカンパした。30年以上も前のスピード違反で捕まつた話を昨日の出来事のように思い出し、「細菌学の前期試験で俺は13点、お前は9点だった」、「いや、俺は11点、お前が9点だった」と100点満点の試験で9点だの11点だの最低点争いの話など本当にどうでも良い話だが2人揃つて担当教授に鼻で笑われ、「後期の試験は受けても意味がない。落第決定！」とまで言われたことだけはお互いはっきり覚えていた。勿論、後期の試験は圧倒的な高得点で無事進級し事なきを得た。後日談として、その細菌学教室で研究したテーマで医学博士を取得したという事実は彼の名誉のために記しておかなければならぬのだが。

勿論、これには理由があった。試験直前に一人で勉強していると挫折するのが目に見えていたし、一人、二人で勉強していると脱落もするが数が集まればお互いを励まし合い助け合い引っ張り合つて落後者を出さないという「母集団セオリー」なる根拠のない学説を勝手に作り、「～勉強会」と称する数人の小グループで勉強したのである。試験科目が十数科目。試験は一日、二日の間隔で一月半位かけて続く。人間の記憶の限界を探るためなのか、ストレスに強い人間をつくるための試験なのか判らなかつたが、酒を酌み交わしながらお互いによくもまあ無事卒業し、国家試験に受かったものだと昔話に花が咲いた。

劣等生であったことを自慢する気もないが、そんな仲間たちと学生時代を乗り切ってきたことでストレスや逆境に強い人間になれたようにも思う。年月は流れ、今では教える側になつてしまつた学生時代を知っている旧友から「お前が教える？世も末だな」と言つたが、今の学生は良く言えば眞面目、悪く言うと面白みがない。平均点は確実に高く優秀な学生は数多くいるだろうが、こんな大馬鹿野郎が将来医者になるのかと我が眼を疑うような個性的な学生は少ないと感じているのは私だけではなかつた。

翌朝、飲み疲れた重たい身体をゆっくり起こしながら高血圧やら高脂血症の薬を探しているお互いの後ろ姿に笑いをこらえながら、「来年もまた会おうぜ、元気でな」と約束して別れた。



# \* 新任ドクターのご紹介 \*

平成23年7月1日より着任

## 佐々木 利恵子 先生

昭和37年10月13日生（49歳）

診療科目 内科

愛知医科大学 昭和62年卒業

産業医・日本内科学会認定医

趣味 水泳・映画鑑賞・茶道・お酒を飲むこと・道の駅めぐり



### ●先生がら一言

7月1日付で、函館協会病院に着任しました。

出身は士別市です。上川地方北部にある町です。

旭川東高校、愛知医科大学を卒業後、北海道大学医学部附属病院循環器内科に所属し、多くの病院を経験しました。これまでの臨床経験を生かし、函館協会病院で内科医として、函館周辺地域の医療に貢献していきたいと思います。

函館協会病院着任から4ヶ月が経過し、来院する患者様にも少しづつ顔を覚えていただき、患者様の笑顔にも触れ、今の生活にも慣れてきたところです。（プライベートではたくさんの趣味がありますので気軽に声をかけてください。）

今後ともご支援よろしくお願い致します。

平成23年11月1日より着任

## 指 原 俊 介 先生

昭和32年10月23日生（54歳）

診療科目 内科

産業医科大学 昭62年卒業

産業医・日本人間ドック学会認定医

趣味 読書



### ●先生がら一言

11月1日付で、函館協会病院に着任しました。

生まれてから父や自分自身の転勤で、大阪府・京都府・福岡県・熊本県・コネチカット州・愛知県・岐阜県・静岡県等と延べ15回程移動を経験しましたが、11月から北海道で初めて生活することになりました。

（小児期からあこがれの地でした、特に結果的に入学はできませんでしたが「北海道大学」のある札幌また「新撰組」や「旧幕府軍」にゆかりのある函館に対して）

さて、医学部を卒業してからの仕事ですが、

1987-1999の間は一般内科・神経内科の臨床と神経系の研究に従事しました。

（どちらかというと、研究が好きでした）

1999-2011の間はJR東海という企業で産業医として社員の健康管理に従事しました。産業医の立場は皆さんあまり馴染みがないかもしれません、法的に労働安全衛生法・企業では健康管理の執行者として権限と責任が明確であり、社員を健康にするための医療行為と組織管理を行います。今後は、地域医療を担う函館協会病院で何とかお役に立てればなあと考えています。ただ、病院の実務や実技から離れて13年以上経過していますので何かとお世話になることがあると思いますが、その際はご支援の程よろしくお願い致します。

# 冷え性



季節も秋となり、これから冬にかけて寒い時期が訪れます。寒さに伴い、体の冷えを感じるようになった方も多いのではないでしょうか。今回は冷え性を特集し、冷え性に関する知識や予防・改善方法をご紹介していきたいと思います。

## ●冷え性とは●

身体の他の部分は温まっているのに、手や足の先などが凍ったように冷たいなど部分的な冷えの症状がとても強い、もしくはいっこうに温まらず冷えているような感じが続く症状のことです。

女性に多いことから女性特有のものと思われがちですが、男女・年齢に関係なく起こる症状です。

## ●冷え性チェックリスト●

1 手が冷える	9 寝るときは電気毛布か湯たんぽが必要	17 平熱が低い
2 足が冷える	10 のぼせことがある	18 夏でも靴下をはいている
3 寒がりである	11 足がほてることがある	19 夕方足がむくむ
4 肩こりがある	12 足は冷えるのに頭はのぼせる	20 生理痛がある
5 トイレが近い	13 お風呂に入ってもなかなか温まらない	21 下痢しやすい
6 クーラーがつらい	14 腰痛や膝痛がある	22 しもやけができやすい
7 足が冷えて寝れない	15 よく手や足が冷たいといわれる	
8 頭痛持ちだ	16 ダイエット中である	



いくつ項目に当てはまりましたか？ 3個以上〇がつくようなら要注意、5個以上つくなら冷え症の可能性があり、10個以上ある方は重度の冷え症の可能性があります。

## ●原 因●

冷え性は様々な要因が絡み合って血行が悪くなることで起こります。その中でもホルモンの変動や自律神経のバランスの乱れが大きな原因です。周期的にホルモンの変動を繰り返している女性は、冷え性になりやすく、ホルモン分泌が乱れる更年期にはその症状が強くなります。また、動脈硬化などによって毛細血管まで温かい血液が回らなかったり、気温が低いことによって毛細血管が縮んでしまうことで血行が悪くなり、血液の届きにくい手や足に影響が出やすくなります。その他には日常生活（運動不足、冷暖房のかけ過ぎ、薄着、喫煙など）や食生活（冷たい食べ物や飲み物の取りすぎ、加工食品の取りすぎ、無理なダイエットなど）によって起こっていることが多いようです。

## ●症 状●

自覚症状としては、特に寒くないのに手足が冷える、お風呂に入っても手足がすぐに冷えてしまう、布団に入っても手足が冷たいままなかなか温まらず眠れない、一度冷えてしまうと暖かい部屋にいてもなかなか温まらない、暑い夏でも足が冷えているなどといった症状があります。

場合によっては冷えだけではなく、むくみ、頭痛や肩こり、腹痛、体のだるさ、不眠、生理不順、肌荒れなどが伴います。

一人一人症状の出方は様々であり、このような症状は冷え性が原因とは限りませんが、冷え性が原因の場合には冷え性を解消することで症状が改善していきます。



# ●予防・改善方法●

## <服装>

外気から体を守るために服装の工夫が大切です。

- ・服を重ね着することで、空気の層を作ることができ保温効果が高まります。
- ・腹巻やシャツなど防寒下着を着用したり、カーディガンなどの羽織り物、膝かけなどを利用する。
- ・靴下をはきましょう。とくに5本指ソックスは自由に指が動くことで脚先の血流が良くなることに加え、指の間の汗もよく吸うため汗で冷えてしまうことを予防するのでお勧めです。

## <入浴方法>

お風呂は、全身を温めるだけでなく、冷たくなり収縮した毛細血管を広げ、血行を良くし、冷え性改善の手助けをしてくれます。



- ・寒いと熱い湯に入ろうと思いがちですが、これは逆効果です。お湯が熱い為長時間入っている事ができず、身体の皮膚しか温まらず、すぐに湯冷めてしまいます。40度前後のちょっとぬるめの熱さが体への負担が少なく丁度よい湯加減です。
- ・入浴中に足の指を開いたり閉じたりして足の指を動かしましょう。自律神経の活性化を促します。
- ・半身浴でゆっくりお湯につかるのも良いです。
- ・足湯だけでも効果があります。足湯の場合は42度～43度程のちょっと熱いかなと思うくらいの温度が適温です。
- ・入浴後は身体を冷やさないよう、髪の毛を乾かしたり、足には靴下などを着用して下さい。湯冷めしては逆効果になってしまいます。

## <食事>

- ・加熱調理したものを温かいうちに食べるようになります。体を温める香味野菜（しょうが、ねぎ、にんにくなど）を加えたり、調味料や香辛料（塩、コショウ、唐辛子、酒など）をうまく利用しましょう。また、糖分には体を冷やす作用があるため、甘いものは食べすぎないようにしましょう。
- ・冷たい飲み物ではなく、常温または温かい飲み物を飲みましょう。発酵させてあるお茶（紅茶、烏龍茶、プーアール茶など）は、体を温めてくれるといわれています。



## <マッサージ>

足・腰を押したりもんだりすると副交感神経が働き、血流や水はけが改善します。押す回数や時間に決まりはありません。目安は気持ちいいと感じるまでです。

- ・ふくらはぎを念入りに、足首からひざに向かってみ上げてください。血流が良くなります。
- ・腰は腎臓に近い場所を押しましょう。この部分に血流が増えると腎臓の働きが活発になり、体の水はけが良くなります。
- ・足首を回す（足先を床につけ、そこを中心に足首で大きく円を描くようにぐるぐる回す）だけでもツボを刺激するのと同じ効果が期待できます。

## <たばこ>

- ・たばこは血管を収縮させ血液の流れを悪くしますので、冷え性にもよくありません。

冷えをもたらしている原因を知って積極的に対処法を行うことで、その症状が少しづつ改善されていきます。ぜひみなさんも今回の特集を参考に冷え性の予防・改善に努めましょう。



# からだ喜ぶ健康レシピ

## 《辛みごまだれ(白と黒)》



### 材料(作りやすい分量)

練りごま(白または黒) ……	大さじ 3
しょうゆ ……	大さじ 1
砂糖 ……	大さじ 1
酢 ……	大さじ 1
ラー油 ……	適量
水 ……	大さじ 1~2

### 作り方

①全ての材料を混ぜ合わせる。

#### ★保存方法

密封できる保存瓶に入れて冷蔵庫で約2週間

☆サラダや味噌漬け焼(肉・魚)にも利用できます。



### 材料(4人分)

里芋 ……	4個
ごぼう ……	1/4本(50g)
にんじん ……	1本
れんこん ……	1/2節(150g)
こんにゃく ……	1枚
だし ……	1と1/2カップ
辛みごまだれ白 ……	大さじ4



## 《秋野菜の煮物》



### 作り方

- ① 里芋は皮をむき、半分に切って塩少々(分量外)でもみ、水で洗ってぬめりを落とす。ごぼうはたわしなどでよくこすって洗い、乱切りにして水にさらし、水気を切る、にんじんは皮をむき、乱切りにする。れんこんは乱切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、熱湯で1分間茹で、水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、①と②を入れて炒める。
- ④ だしを加え、弱めの中火で15分間ほど煮る。野菜に火が通って柔らかくなったら、辛みごまだれ白を加え、塩小さじ1/2で味を調えて、煮汁が半分くらいの量になるまで煮詰める。



# 秋のクリーン作戦

10月17日(月)深駒町会主催のクリーン作戦に参加してまいりました。朝8時30分に集合し、約1時間、深堀町、駒場町を回り清掃活動をしました。

季節も秋となり、道路の脇には落ち葉も多くありましたが、落ち葉に隠れて吸殻などのゴミもありました。町の綺麗な景観を保とうと、できるかぎり多くの落ち葉やゴミを収集しました。



収集後にきれいになった町を見て、やりがいを感じつつ、町を綺麗にしようという普段から心がけも必要であることを実感しました。

クリーン作戦は年2回、4月と10月に開催されますので、来年も参加させていただきたいと思います。

参加された皆様、お疲れ様でございました。

## 協会病院イズ

当院では、平成23年8月より「1階：エントランス前」と「2階：健診センター前」に院内で生息する植物の写真を掲示しております。この掲示物は、毎月1日に内容を変え、その月に見ごろとなる植物をお知らせしています。



さて、そこで問題です!!!

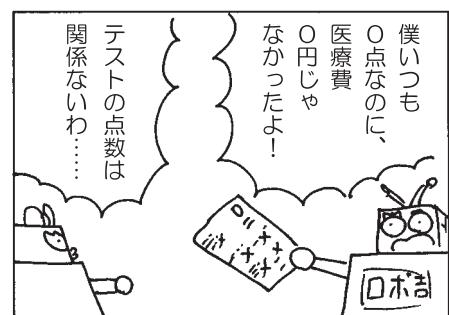
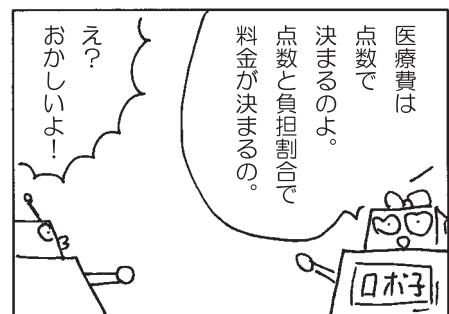
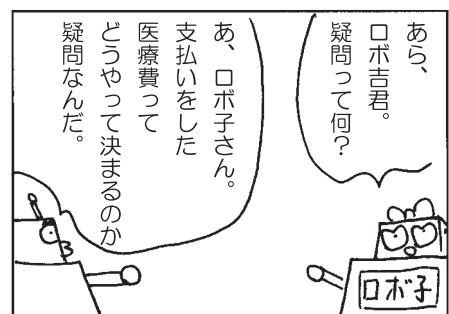
平成23年11月の写真で掲示している左記の写真是、何という植物の実でしょうか?

ヒントは、院内正面玄関前に生息する植物です。

掲示物もしくは、実際に植物をご覧いただければすぐに答えがわかることでしょう。

当院ホームページの中にもヒントが隠されていますよ!!!

正解は、スイング第9号にてお楽しみに。



苦手教科は数学らしい…  
柳生十兵衛

# 【函館協会病院外来診療担当表】

平成23年11月1日現在

	診療受付時	月	火	水	木	金	土		診療受付時	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 指原	佐々木	潘桑島 指原	榮浪 桑島 佐々木	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	
外科	午前 8:15~ 11:30	向谷 9:30~	鬼原	澤田	向谷 9:30~	大野	交替制 9:00~ 11:30		午後 12:45~ 3:30	田沼	田沼	13:15~ 14:30	手術	田沼	
	第2診 (※)	澤田 9:30~ 11:30	向谷 9:30~ 11:00	向谷 9:30~ 11:00	鬼原 9:30~ 12:00	向谷 9:30~ 10:00	歯科口腔外科	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 林 宮本	
整形外科	午後 12:45~ 3:30	※1	※1	※1	※1	※1		交代制 第3土曜日 (出張医)		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
	午前 8:15~ 11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	健診センター	医事課 (健診担当) にお問い合わせ下さい	担当医 ..... 大槻						
	午後 12:45~ 3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 ※2									

- 内科の午後は、検査のため外来診療は行っておりません。
- 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。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おりません。  
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おりません。
- 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、戸嶋医長の診療となります。
- 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)

- 皮膚科の14:30~16:00は、院内往診および回診がありますので、お待ちいただいく場合があります。
- 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おりません。
- 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おりません。
- 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おりません。
- 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おりません。
- 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。

- 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す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

### 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。



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/>

発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行日 平成23年11月7日

発行責任者 向谷 充宏

編集委員 榎浪 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