



スイング SWING

函館協会病院広報誌

2016. 10. 1 No.28 秋号

■院長のひとり言■ ～気のむくままに～



「食欲の秋」

院 長
向 谷 充 宏

8月中旬から9月にかけて、立て続けに台風に襲われた北海道では河川が氾濫し、大打撃を受けた。その災害規模が極めて甚大で国民生活に深刻な影響を与えたとの理由で激甚災害指定を受けた。一日も早い復旧と被害に遭われた方が一日も早く日常を取り戻す事を願っている。

台風が過ぎた後には容赦なく秋が訪れる。景色を愛でる。湿度の高い夏の空気に比して、水蒸気が少ない秋の空気は乾燥し、空が澄んで、空が高く感じるようになる。トンボが飛び、道端にススキを見つけ、正に「秋そのもの」である。



となれば「秋の味覚」を代表する「秋刀魚（さんま）」を食べないわけにはいかない。子供の頃は小骨が嫌で嫌いだったような記憶があるが、この歳になれば魚の小骨が気になるはずもなく、大好物のひとつなのである。しかし、スーパーで「今年は高い」と今更ながら気づく。マスコミでは200円以上と報道していたが、1匹160円とは恐れ入った。充分な高級魚の値段である。台風の影響もあるだろうが、日本の平均的な20-50トンのサンマ船に比較して、冷凍庫を完備した

1000トン級の大型船で周辺国が一網打尽に捕っていくのも原因のひとつだそう。本来なら七輪で煙を出しながら炭火焼きにしたいところだが、昨今の住宅事情がそれを許してはくれない。とにもかくにも口先の黄色い脂の乗った大きめのサンマを二匹買ってきて、塩を振って15分待ってから、焼き目を綺麗にグリルで焼き、大根おろしを添えて食べてみた。こ、これは、旨い！！

秋といえば、もうひとつ、毎年恒例となっているイクラの醤油漬けである。これまで数年間の艱難辛苦を乗り越えて、イクラの「素人目利き」から入る。左がピンポン、右が上物であるが、鮭の収穫後期になる11月後半にならずとも、赤く粒がしっかりしたものは皮が固く、箸から落ちると「ピンポン」の如く飛び跳ねる「ピンポンイクラ」と呼ばれる困り物である可能性があり、避けた方が無難という個人的独断的結論を得た、かもしれない（笑）。



イクラ外すのはぬるま湯の中で割り箸を束ねてグルグル回しても取れるけど、「いくら網」を使った方が早くて綺麗に仕上がる。少々白っぽく変色するが、心配ないのだよ。ザルに上げておけば艶やかさは戻るのだから。

味付けに使う醤油には拘った方がよい。薄口醤油も減塩醤油も使ってみたが、薄口といえども塩分が少ないわけではない。色が薄いだけで塩分が多い醤油もたくさんあるので要注意なのである。昆布醤油を使ったり、出汁を使ったり、好みで様々な変化があるようだが要するに好み次第なので試行錯誤を繰り返し続け自分の味を見つけるしかない。

料理酒の多くは食塩や酢の添加により不可飲処置が施されているので、使うのは日本酒の方が良いと思う。日本酒の代わりに焼酎を使うとさっぱりとした味わいになるもやってみても良いだろう。ただし「みりん」の入れすぎは嫌みが出るので要注意。いずれにしても、この日本酒とみりんを「煮切って」アルコール分を飛ばす。醤油も一緒に入れて煮切るというのもあるが、それは個人の好みだろうか。

万人に愛されているとはいわないし、魚卵が苦手という人もいるだろう。しかし、今年の夏、「内地」から来た友達は、「ご飯が見えなくなる程にいくらを山盛りかけて食べる」ということに憧れがあるようで、イクラ醤油漬けの話をしているとき顔が緩み、目が笑っていた。





病院の非常電源



現在の医療施設には電気を使用する医療機器をはじめ様々な機器設備があります。2011年の東日本大震災や、ここ最近の台風などの自然災害による停電が発生した時に人工呼吸器などの生命維持装置が動かないと命に関わったり、十分な診断や治療が出来ない場合もあります。

今回はそういう事態が起きないように停電が起きた時の病院の非常電源について紹介したいと思います。

病院にお見舞いや入院した時に白いコンセントの他にも下の写真の様な緑や赤などのコンセントを見たことはありませんか？

①白いコンセント

このコンセントは一般家庭の物と一緒に停電時は使用できません。

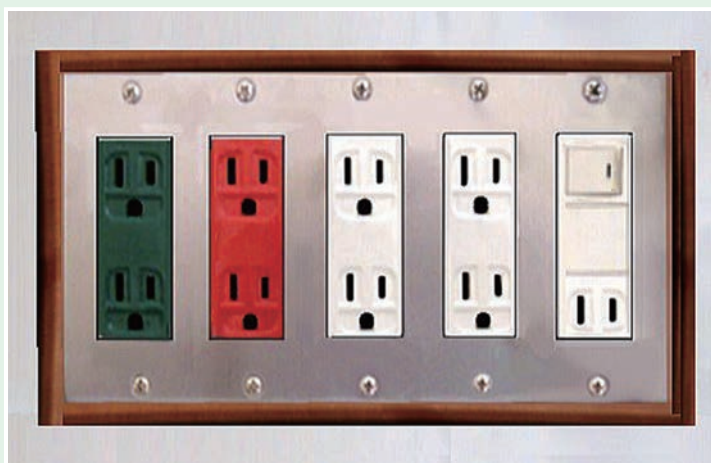
②赤いコンセント

このコンセントは停電時に非常電源に切り替わりますが、切り替わるまでに10～数十秒のタイムラグが発生します。バッテリーが搭載されている機器は切り替わる間バッテリー駆動になります。主に心電図モニターや人工呼吸器などの医療機器に使用します。

③緑コンセント

このコンセントは無停電の為、電気の供給が途切れることはありません。主に供給が止まると危険な手術室や生命維持装置に使用します。

医療機器の進歩に伴い電気供給を必要とする機器が増えていますが、コンセントを使い分け非常時でも安全に診断・治療が出来るような対策をしています。



臨床工学室 臨床工学技士 川合 一平



向谷 充宏 院長

バランスよい食事、適度な運動に勝る薬なし

「老い」は「病気」ではない

函館協会病院 向谷 充宏 院長

当院が地域住民の方々へ向けて実施している健康講座で大変好評であった向谷院長による「老化」をテーマとした講演内容が、この度北海道医療新聞社さんから発行されている「暮らしと健康の月刊誌 ケア」9月号に掲載されましたので皆さんにもご紹介します。

老化現象とは、切ったリングが茶色くなるようなもの

老化とは、生物学的に言えば、時間の経過と共に生物の個体に起こる変化のことであり、生物が死に至るまでの間に起こる機能低下の過程をいいます。

世界各国の平均寿命と人口1人あたりのGDPの相関図をみたとき、日本を筆頭に、米国、韓国などGDPの高い国の方が平均寿命が長いことがわかります。当然収入が多い国の方が高度な医療を受けられますし、戦争を行っている国は平均寿命も短くなるでしょう。日本は戦後から平均寿命がぐんぐん伸び、世界でトップクラスの長さを誇るようになりました。平均寿命は女性の方が長いのは他国でも同じこと。簡単に説明すれば、男性より女性の方が確実に丈夫だからです。

日本人の死因は、がん、心臓発作、脳卒中、肺炎が多いのはみなさんもお存じの通りです。肺炎が多いのは、寝たきりになった患者さんが誤嚥性肺炎を起こすケースも増えたからです。

さて、老化のメカニズムといったことを考えると、説明は難しくなりがちです。学生向けの講義では、次のような流れで説明します。

細胞の中にはエネルギーを作り出すミトコンドリアという物質があり、この物質が数パーセントですが、活性酸素（フリーラジカル）を作り出すのです。活性酸素はさまざまな細胞や遺伝子を攻撃して障害を起こします。通常であれば修復機構が働いて細胞や遺伝子は元に戻るのですが、

年齢と共に細胞機能は低下しやすく、そして器官や臓器の機能が障害され、老化が進行するのです。と、老化のメカニズムを説明すると、どんどん難しくなってしまうので、しっかり覚える必要はありません（笑）。

私自身も年齢を重ね、

老化というものを実感しています。最近薬を処方するにも薬剤名がぱっと出てこないことがあるくらいです（笑）。老化が起これば、老眼や白内障、耳も聞こえにくくなり、階段を上れば息が切れ、皮膚も薄くなり、しわが増えるなどさまざまなことが起こります（表1）。

こうした老化現象をリングに例えて考えてみましょう。切ったリングをそのまま置いておけば、空気にふれることで表面がだんだん茶色くなります。これが酸化であり、こ

の場合の「酸」は先程説明した活性酸素の「酸」と同じです。リングが茶色くなるのは、老化することと同様であり、私たちは70～80年かけてこれを行っているわけです。

リングの茶色は塩水につければ防ぐこ

とができるなどといわれますが、我々が同様のことをするわけにはいきません。そこで酸化しないよう、ビタミンCやE、ベータカロチン、セサミン、カテキンなどといった抗酸化物質を含んだ健康食品が盛んに喧伝されていますが、本当に効果があるのでしょうか。この話は後で述べます。

先程の話に戻れば、私が薬の名前を忘れるのは老化によるものか、それとも認知症なのか。例えばヒントを与えられて思い出すのは、老化による物忘れといえます（表2）。老化の場合は、体験の流れの中の一部が抜け落ちる状態であり、認知症の場合はすっぱりと記憶が抜け落ちるという違いがあります。物忘れの場合は日常生活に支障はありませんが、認知症の場合は日常生活にも支障が出るようになります。もっとも怖いのは、自分が物忘れをしている状態に気付いていない状態といえるでしょう。

老化による物忘れ。これは誰にでも起こり得る、しょうがないことです。歳をとれば、前述したように眼や心臓、骨、皮膚などにさまざまな障害が起こります。人間はそうのようにできている生き物なのですし、最終的には間違いなく死を迎えます。老化は病気ではないのです。これは皆同じなのですから、老化による衰えてくよくよするよりも、死ぬ直前まで元気で生きようと思えることが大切です。

表1 老 化

脳	記憶、反応時間低下
眼	40代・老眼、50代・明暗順応低下、70代・白内障
耳	高音域聴力障害
心臓	心拍出量の低下（40%以下）
血管	動脈硬化
肺	最大呼吸能力の低下（40%以下）
脾臓	グルコース代謝能力の低下
骨	骨塩低下（とくに女性）
筋肉	筋肉量の減少（75歳で握力45%以下）
皮膚	薄くなる（真皮・皮下組織）、しわ、白髪、脱毛
生殖	閉経

表2

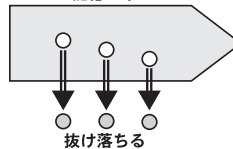
老化による物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- 日常生活に支障はない
- 物忘れに対して自覚がある

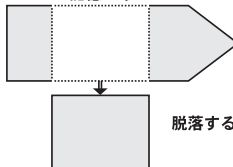
認知症による物忘れ

- 体験全体を忘れる
- 新しいできごとを記憶できない
- ヒントを与えられても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障がある

記憶の帯



記憶の帯

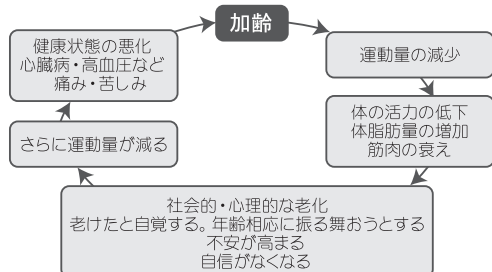




明らかな運動不足は寿命に影響？

歳をとって問題なのは、運動不足になりがちなことです。歳をとるから運動不足になる、すると体の活力の低下や体脂肪量の増加、筋肉の衰えがみられ、そのことで老化を自覚したり、自信がなくなる、さらに運動不足になるといったような悪循環が起り得ます（表3）。

表3 加齢と運動量減少の悪循環



また、外国に運動習慣と死亡率の変化を調べた調査もあります。ほとんど運動しないグループ、わずかに運動するグループ、適度に運動するグループ、かなり運動するグループの4つに分類し、年齢ごとの死亡率の推移を調べたものです。最も死亡率が高いのは、ほとんど運動しないグループであり、体を動かさないことが寿命に影響することが明らかとなっています。注目すべきなのは、適度に運動するグループの死亡率が低めだということです。適当とは、いい加減という意味もありますが、自分に合った運動という意味であり、つまり運動とはその程度でよいということです。

運動不足や栄養摂取の偏りは生活習慣病につながります。とくに糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症などに注意する必要がありますし、これらはメタボリック症候群に直結します（表4）。

表4 生活習慣病

糖 尿 病
カロリー（糖分）摂取過多
脂質異常症
油脂（高コレステロール）摂取過多
高 血 圧
塩分摂取過多
高尿酸血症
食量、肥満、飲酒 →メタボに直結している

生活習慣病は以前は成人病と呼ばれていました。病名が変わったのは、現代はもっと若い人たちが罹患するようになったからです。今の子どもたちは、スナック菓子を食べながらゲームなどをして運動不足になっている。そのため、子どもでも高血圧を発症しているケースがあります。生活習慣病の予防は若年世代にまで求められる時代になっているのです。

適度な運動と体によい食べ物。私たちが健康を維持するためには、このことに気を付けるしか方法はありません。

「食べる」ことに勝る栄養摂取法はなし

ここまでのお話と健康で生きるためのポイントをまとめると、①「老化」は「病気」ではない②万病のもとである肥満にならないこと③病気の予防に努めること④普段の食習慣をしっかりと見直すこと、ということになります。

栄養については、「食べる」ことに勝る栄養摂取法はありません。以前の日本人はご飯を中心に、魚や野菜、豆腐や納豆などといった食事を摂っていたものですが、次第にパンやバター、肉を食べ、どんどん米から離れるようにな

りました（表5）。確かに日本人は長生きするようになりました。では純日本食と欧米風の食事では、欧米風の方がよいのか。そんなこともないでしょう。欧米人は日本食がヘルシーだといって食べています。

表5 食生活の変遷

昭和35年

- ・ご飯を中心に、魚や野菜、豆腐や納豆などの副食

昭和50年

- ・畜産物や油脂などの摂取が増加し、カロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達していた。たんぱく質、脂肪、炭水化物のエネルギー比率のバランスがとれた。
- ・「日本型食生活」ともいべき理想的な食生活を達成

現 在

- ・米消費の減少、炭水化物摂取の減少、脂質の摂り過ぎ
- ・不規則な食事形態に代表される食生活の乱れ

どれほど医学が進歩したところで、体によいものを食べ、適度な運動をすること。これに勝る薬はありません。

体によい食べ物。先程、活性酸素のお話から抗酸化作用のある健康食品について紹介しましたが、ドラッグストアやテレビショッピングなどでも容易に入手することができます。階段を上るのに苦労していた高齢者が、健康食品を使うことで階段をすたすた上っている—そんなショッピング番組を見ると、健康になりたい一心でつい手を伸ばしたくなるかもしれません。

ある健康食品を使うと、便がどっさり出るようになるといいます。しかし、よくよく番組を見ると便秘に効くとは一言も語っていません。パンフレットには「便秘に効果的と評判の？」とありますが、「評判」とは他人が述べたことであり、これを飲めば効くとは一言も説明していないのです。上手に作っているなあと感じます。私も試しに通販で健康食品を購入したことがあります。半年使っても効果はみられません。すると販売会社から電話がかかってきたので、効かないことを伝え、と、「もう半年試すと効果が現れるかもしれません」といいます。医師であることを伝え、と電話は切れました。



体によいものを食べ、適度に運動して元気な高齢者を

カナダではカテキンの含まれたサプリメントが肝障害を起こしたとしてリコールされ、販売中止になっています。「健康オタク」には気を付けろ、です。

健康食品は、例えば「この1粒にブルーベリー1000粒分」などといって購買意欲をあおるわけですが、それが体によいものであったとしても、多過ぎるのはよいことではありません。健康食品ではなくても、飲み過ぎ、食べ過ぎはだめ。何でも過度になるよりは、むしろ控え目のほうがいいでしょう。

体によいものをバランスよく摂り、適度に運動をし、そして笑って楽しく生きること。体のどこも悪くない完璧な人間などいません。毎日病気になりたくないと思いながら生活するのはいかがなものでしょうか。それは病気になったときに、考えればいい。繰り返しますが、老化は病気ではありません。自然現象なのですから受け入れるしかありません。

綾小路きみまろさんがこんなことをいっています。

目指してみようか 上手に老ける ぴんぴん ころり 死ぬ前の日まで元気で生きることを目指しましょう。

地域活動

●9月14日 出前講座（宝来町） 場所：宝来町会館

近藤看護師長が担当し、宝来町会健康づくり教室にお招きいただき、事前にリクエストのありました「老老介護」をテーマとした出前講座を開催しました。当日は国内・函館市の高齢者が占める割合や現状、介護が必要となった時の手続き、老老介護の問題点（介護を受ける側・する側）や日常生活でのポイントについて講演しました。その他、希望者へ血圧測定も実施させていただきました。



●9月15日 健康講座（高齢者大学青柳校） 場所：函館市公民館

久木田外科医長が担当し、「脱腸ってなに？」をテーマとして、脱腸の種類やメカニズム、治療の必要性、実際の治療方法について講演し、終了後には参加者からの質問コーナーを設け沢山のご質問を頂き、有意義な講演となりました。



当院では、地域交流活動の一環として「出前講座」を実施しています。今年は例年に比べ多くのご依頼をいただき、活動範囲も年々広がってきました。ご要望がございましたら、お気軽に当院総務課までお問い合わせ下さい。

TEL 0138-53-5511 担当：固本（かたもと）・加藤

インフルエンザ予防接種



10月3日より予約受付を開始します。

接種期間：平成28年10月3日～平成28年12月29日

※予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでには約2週間かかります。

また、効果が持続する期間は約5か月とされていますので、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要となります。

●予防接種料金●

・函館市65歳以上 **1,500円**

平成28年度市民税非課税世帯の方は無料になります。介護保険決定通知書をお持ちください。

※無料となるのは保険料段階が1～3の方です。

（介護保険決定通知書が手元に無い場合は保健所より無料券の交付を受けてください。）

・函館市以外にお住まいの方や65歳未満の方 **3,985円**

●受付方法●

予約制となっています。お電話か窓口にてお申し出ください。

ご予約・お問い合わせ先：(0138) 53-1057（医事課直通）



院内医療安全研修会

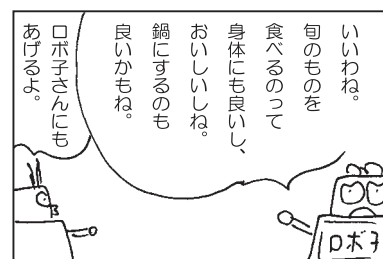
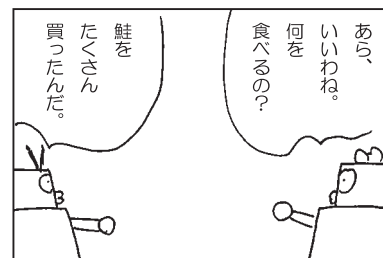
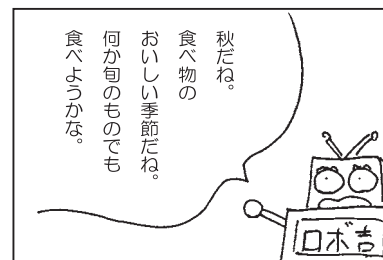
平成28年9月9日(金)、病院会議室にて院内医療安全委員会主催の職員対象研修会を当法人本部 田所看護局長の講演により開催しました。

当日は、職員90名が参加し、「災害時における医療安全の取り組み方」をテーマとして、近年全国各地で起こっているような自然災害が実際に函館で起こった場合に職員がすべき対応や停電時における準備・対策について、講演していただきました。

今後、当院での災害対策を改めて振り返り改善に努めるとともに、職員一人一人の意識づけが強化できるよう取り組んでいきたいと思っています。



旬のもの



缶詰もおいしいですけどね。

柳生十兵衛

皮膚科外来休止のお知らせ

皮膚科外来は、平成28年9月30日付をもちまして医師退職に伴い一時休止することとなりました。今後は診療体制の確保ができ次第、外来診療を再開したいと考えておりますので、これまで受診していただいていた皆さまには大変ご迷惑をお掛けすることとなりますが、ご理解とご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。



【函館協会病院外来診療担当表】

平成28年10月1日より

診療科	午前 午後	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	備考
内科 消化器科 (内線 1700)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 8:15~ 11:00	8:45~	山内 桑島 佐々木	榮浪 白石 國兼	佐々木 白石 國兼	山内 桑島 白石	榮浪 桑島 佐々木	榮浪 山内 (二次当番日)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~		白石	白石	白石			
外科 (内線 1800)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 9:00~ 11:30	8:45~ (向谷院長) 9:30~	第1診 向谷	久木田	向谷	村上	澤田	当番制	※セカンドオピニオン外来 の受診を希望される方は、 事前に外科外来までお問 い合わせください。 ※第2診と第5診は、予約 診療のみとなっております。
				第2診 久木田	—	村上	澤田	—		
				第5診 —	—	—	ストーマ外来 (認定看護師 福島)	—		
整形外科 (内線 1620)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	当番制 出張医 (3週目)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	手術	多田	戸嶋	戸嶋	多田 戸嶋 (2週目)		
皮膚科 (内線 1900)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	—	—	—	—	—	—	※皮膚科休診中
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科 (内線 1610)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	※毎週水曜日の午後2:30 以降は、院外往診がある ため休診となります。
	午後	12:45~ 3:30 (水のみ) 1:15~ 2:30	1:15~	田沼	田沼	田沼 院外往診	手術	田沼		
歯科 歯科口腔外科 (内線 1911)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	三澤 橋小 本松	三澤 宮小 本松	橋本 本松 出張医 (2, 3週目)	三澤 宮小 本松 出張医	三澤 橋小 本松	三澤 橋小 本松	※水曜日と金曜日の午後は、 手術のため外来担当医が 変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間 診療のため午後6:30まで 受付を行います。
	午後	(月・火・木) 12:45~ 5:10 (水・金) 12:45~ 6:30	1:15~	三澤 橋小 本松	橋小 本松	橋本 本松 出張医 (2, 3週目)	三澤 宮小 本松 出張医	三澤 橋小 本松		
内視鏡センター (内線 1600)				榮浪	山内	榮浪	榮浪	山内	当番制	※内科又は消化器科を受診 してください。
健診センター (内線 2800)		予約制		國兼	大間知	大間知	大間知	國兼	—	※健診希望の方は、医事課 までお問い合わせください。

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

※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。



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15分

●函館空港より …………… 約20分

無料巡回バス

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。

病院理念

地域住民に信頼され、地域とともに歩む病院を目指します

- 社会福祉法人として、医療・福祉の提供を通して社会貢献を行います。
- 病院の能力を結集し、高度医療および救急医療を提供します。
- 病院職員の総合力を生かし、安全な医療・看護を提供します。
- 患者さまのプライバシーを尊重し、思いやりのある医療・看護を提供します。
- 病院職員全員の、医療技術等の向上を目指すとともに次世代の人材を育成します。



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/>

〇発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院
〇発行日 平成28年10月1日

2016
28号

〇編集 固本智典・加藤康次
〇発行責任者 向谷充宏

〇印刷所 株式会社 長門出版社印刷部