

湯～ねっと



いのち輝く



A hospital surrounded by beautiful Nature (美しい大自然に包まれた病院)

高校生インターシップ(就業体験)

高校生インターシップ(就業体験)をご存知でしょうか。関係機関からの照会文を読むと以下のとおりです。

高校生が自己の興味・関心・能力・適正等について十分理解するとともに、自己をよりよく生かす観点から「自分に適した職業はどのようなものか」などについて考察し、将来への希望を抱いて高等学校あるいは上級学校における学習や諸活動に取り組むことができるようにする。というのが趣旨のようです。

当院も発足当初から、早速事業に参画し、希望する高校生を受け入れております。今回は2名の希望者に対して、7月17、18日の2日間に渡って体験が実施されました。

後日、2人の感想を見せていただくと、当然ではあると思うのですが、ナース服(白衣)に着替えてとても緊張した様子が良く記されていました。病棟には看護師のほかに助手さんがいたこと、実際にいろいろ体験した中、こわごわやった事が患者さまに伝わり自信をもってやってあげないと不安が増幅されることなど、よく観察しているなというのが伝わって来ました。



体験を終え看護部長と玄関先で記念撮影

2日目は2人とも緊張がほぐれ、病棟以外の部署で、それぞれの専門分野の話の聞いたり、またたくさんの患者さまとも話げできたようで、今度は患者さまにもっと専門知識を身に付けてから接する意欲を持って帰られたようです。

将来は看護の道に進みたいという希望を持っているようなので、近い将来看護師になって、またお会いできる日が来るよう我々も大いに期待をして待ちたいと思います。

山神様石碑建立式

登別温泉旅館の祖、瀧本金蔵氏が明治23年に私財を投げ打って建立したと言われる山神(通称水神)様石碑(登別厚生年金病院横隣に位置)が、平成18年5月6日深夜、落石により温泉道路(道道)に転落して道路を塞ぎ、大きく破損しました。

ただちに温泉地域で再建発起人会が結成され検討されましたが、永年の風雪に耐え忍んだ石質は非常に粗で脆く、長い間温泉地域を守って

きたこの山神様石碑の復旧は不可能と判断、今年7月には開湯150年の節目でもあり、地元住民から寄付を集め、新しく建立して子孫に残すことになりました。

平成20年5月30日、新山神様石碑の入魂式が執り行われました。秋にはこの周辺にオンコなどが植樹される予定です。

人間が驕り高ぶった結果、殺人、地球破壊など荒れまくっている今のご時勢、自然に対する畏敬、畏怖の念ほど貴重なものはなく、瀧本金蔵氏の精神が今後また150年先の子孫まで引き継がれていけばいいですね。

その症状はお年のせい？五十肩、外反母趾

整形外科医長 水城 安 尋

「年のせいですかねえ」との言葉をよく外来でお聞きします。しかし実際は異なることや治療が可能なものも少なくありません。ここで僕が専門としている分野で意識があまりされていない疾患について取り上げたいと思います。

《五十肩？》

五十肩というのは江戸時代の文献にも記載されている50歳前後の人に生じる肩の痛みですが、我々は肩関節周囲炎と呼んでいます。しかしこの病名が一人歩きしてしまい、肩が痛いのは五十肩だと信じられている方が多いです。しかしこの中に腱が切れてしまっていて手は上がるのにある角度でギクッとした痛みがでるようになったり、肩の中にカルシウムの石ができて痛いという方も多く、治療の方法が異なります。また五十肩にしても夜間の痛みなど辛い症状も多く、病院で専門の治療をうける方が圧倒的に早く回復する可能性が高いです。

《外反母趾》

外反母趾とは足の親指が外側に向いてしまう変形のことですが、外反母趾になると、親指の付け根が出っ張るため、靴をはくと痛みで困ったり、見た目の変形を悩まれる方も多いです。軽ければ装具や体操で治療し、ひどければ骨の向きを変える比較的簡単な手術で形が戻ります。長年にわたり悩まれていることも多いので矯正が完了すると大変喜ばれることも多い疾患です。もしなにかありましたら気軽にご相談ください。



山神様と建立式模様

ハーモニカコンサート

理学療法士 成田 元気

平成20年7月26日土曜日、天候にも恵まれた晴天の中、登別厚生年金病院におきましてハーモニカのコンサートが開催されました。

演奏者は高木利正先生をはじめとする、タカギミュージックスクールの皆様、総勢20名！音響専門技師さんの協力のもと1時間半にわたり、ハーモニカとオカリナの音色で当院の治療・療養中の患者さまに癒しと安らぎの時間を与えていただきました。

演奏がはじまると、皆さん目を閉じて、どこか懐かしいハーモニカの音色に耳を傾け、昔を思い出しながら聴いている様子でした。

生演奏による迫力のある音色は、聴いている私達の心にとっても響く音色で、中には目に涙を浮かべている方もいらっしゃいました。ハーモニカの楽しく、懐かし音色とオカリナの美しい響きは、入院中の患者さまだけでなく、私達も一緒に安らぎのひとときを得ることが出来ました。

最近では、このように音楽を用いた音楽療法というものが注目されています。音楽療法とは、音楽が持つリラクゼーション効果を治療にまで発展させたもので、医療、介護現場で積極的に取り入れられるようになってきました。

その効果とは、普段私達が好きな音楽を聴いてストレス解消やリラックスをする効果だけでなく、心身の障害や子供の発達障害、老化現象などに対しても治療効果があると言われ、様々な場面で用いられております。

今回のハーモニカコンサートでも、このような効果により、聴いていた全ての方々に元気と力を与えていただきました。今後もこのような機会を設けて、患者さまに癒しを提供していきたいと考えております。

出演していただいた皆様、協力していただいた皆様、本当にありがとうございました。



医療・福祉相談室って？

医療福祉相談員 堀 祐美子

患者さまは凶らずも病気の発症に伴い、思いもよらない生活上の様々な心配事が生じます。でも「どこに相談したらよいのかわからない。誰に聞いたらいいのかわからない。」と不自由な状態の中で困っている方が多いのではないのでしょうか？

「医療福祉相談室」は、そのような患者さま・ご家族の生活上の様々な問題や不安は勿論、回復後の社会復帰・社会参加への対応をご本人、ご家族と一緒に相談し解決に向けて足がかりを見出すところです。



とはいっても、具体的にどんな相談をしてよいのか…？とお考えになる方も多いでしょう。悩む前に声をおかけください。必要があれば専門家に、あるいは役所にと内容によって解決の道を広げられる努力をいたします。以下にいくつか例を挙げてみました。

例えば…

- ・退院後自宅に帰りたいが常時介護できている人がいない
- ・家には段差があるので心配
- ・医療費や生活費などの経済的な問題
- ・治療や病気に対する疑問
- ・もとの仕事に戻れるか心配、など

相談室にいる医療ソーシャルワーカー(MSW)が、まずはゆっくりと患者さまのお話を伺い、その相談の内容に応じて問題の整理をしたり、解決方法を一緒に考えたりします。時には関係機関の紹介や連絡調整、福祉制度の利用を図ることもあります。勿論、相談者の秘密は厳守いたします。

どうぞお気軽にご利用下さい。

— はじめに —

今年、登別温泉は開湯150年を迎えました。厚生年金病院前から地獄谷入口までの道々・温泉バイパスも完成、併せて間欠泉を中心とした泉源公園も整備される記念の年となりました。

年間300万人超が訪れる名湯・登別温泉。その誕生とメカニズムを探ってみましょう。

— クッタラ湖の誕生と登別温泉 —

クッタラ火山の活動は今から数10万年前に始まり、すでにできていた四方嶺の東に美しい円錐形の成層火山を形成しました。

クッタラ火山が再び活動を始めたのは今から数万年前（5万年前くらい）からだろうと考えられています。大量の火山灰、軽石を噴出したクッタラ火山はまわりからしだいに崩落しカルデラが形成されました。そこに長い年月をかけ水がたまってできたのがクッタラ湖です。

約1万年前から現在の登別温泉あたりで再び火山活動が始まりました。このときには粘り気の強い溶岩が地下から押し上げられ、日和山をはじめ船見山、笠山などの連丘ができました。日和山は今でも頂上から噴煙を上げ

ています。粘り気の強い溶岩を出す火山活動では、しばしば貯まったエネルギーを爆発的に放出します。地獄谷と大湯沼はそのためにできた爆裂火口なのです。

— 登別温泉のメカニズム —

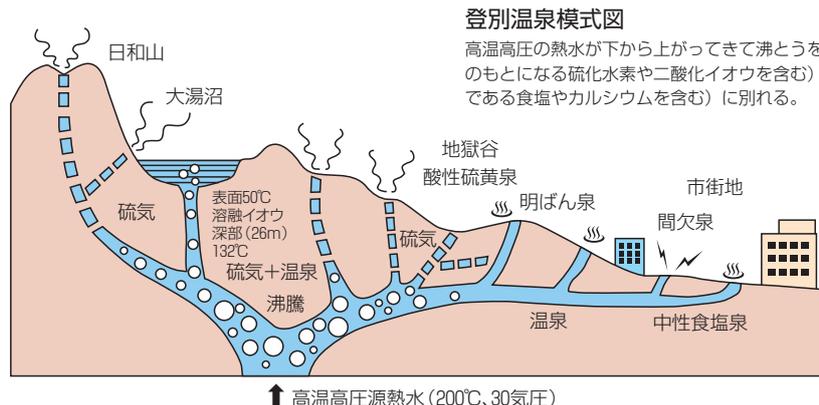
地獄谷や大湯沼では強い硫黄臭のある硫気が至る所から噴き出しています。この硫気は高温高圧の地中深くでは温泉の源熱水に溶けていた硫化水素や炭酸ガスが、地表に近づくにつれて圧力低下により沸とう、気化し、水蒸気とともに岩石の割れ目を通して運ばれたものです。

地上に噴き出した硫気は地下水や沢水を温め、混ざり合って硫黄泉などをつくります。硫気の抜けた源熱水の中には塩分が残留し、明ばん泉や食塩泉として温泉市街地一帯に湧き出しています。

— おわりに —

登別温泉が今後200年・300年と続くように、天与の恵である「温泉」に感謝し、この素晴らしい自然と資源を次代にリレーするのが私たちの役目ですね。

(資料協力) 登別観光協会



登別温泉模式図

高温高圧の熱水が下から上がってきて沸とうを起こし、硫気（硫黄泉のもとになる硫化水素や二酸化イオウを含む）と温泉（食塩泉の成分である食塩やカルシウムを含む）に別れる。

日本の食文化 その2 味噌の栄養価

日本の気候風土は温暖で多湿なため発酵には条件に適し、古代から多くの発酵食品がつくられた。なかでも味噌はその土地の環境や原材料、熟成期間などにより全国各地に地域特有の味噌があるが、すべてに共通する原料は「大豆」と「麹」と「塩」である。

大豆は植物性食品の中では蛋白質の含有量が抜群に多く、しかも良質であることから「畑の肉」と呼ばれている。肉にくらべて蛋白質こそやや劣るが、炭水化物は食物繊維を多く含み、脂肪酸に関しては、肉が飽和脂肪酸が多いのに対し、大豆は不飽和脂肪酸が多く、肉に多いコレステロールは大豆には少ない。大豆にはトリプシンインヒビターという物質（トリプシンは蛋白質を分解し体内に栄養として吸収させる酵素でインヒビターはそれを阻害する物質という意味）が含まれている。大豆も生で食べると下痢をおこす。味噌は製造の過程で煮たり、蒸したりして加熱するのでインヒビターは破壊され、大豆蛋白質は体内に消化吸収される。

麹菌は大変働き者で蒸したり、煮たりした米や麦、大豆に付いて多くの種類の酵素をつくり、このような発酵で生み出される物質が味噌に栄養的に優れた特質

を与えている。

塩の含有量は味噌の種類によって異なるが、およそ10%前後である。この量は有害な腐敗菌の繁殖を抑えて、しかも乳酸菌や酵母などが生育して活動が活発にでき、おいしい味噌を造るための必要な量なのである。

味噌には必須アミノ酸が望ましい形で含まれている。味噌にはとくに良質な蛋白質が多く含まれている。



日本人になじみの深い「ご飯と味噌汁」は合理的な食習慣といえる。米には必須アミノ酸のリジンが少ないが大豆には多く含まれ、また大豆には少ないメチオニンは米には多く含まれ、足りないところを補い合っている。又ビタミン類もAとC以外はほぼ含まれている。米と大豆が同じ地域で収穫できたことは日本民族にとって幸運なことだったといえよう。

(特別寄稿 室蘭市 K.M記)

夏バテ対策

暑い時期には、汗が吹き出てきてついつい冷たい飲物に手が伸び、その結果食事を抜いてしまう事もあります。夏こそいつもよりエネルギーやビタミン類を十分に摂りましょう。ビタミンB1やB2は、糖質や脂質を効率よくエネルギーにかえてくれます。

今回は、ビタミンB1が豊富な豚肉と、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を早めるにんにくと、食欲増進に効果があるハーブ入りの炒め物をご紹介します。



豚肉の炒め物 バジル風味 ＜材料4人分＞

豚ももスライス肉…… 360g
さやいんげん…… 80g
ヤングコーン…… 8本
ニンニク…… 1かけ(10g)
バジル…… 10枚

A
オイスターソース 大さじ2
ナンプラー…… 大さじ1
塩・こしょう…… 少々
塩・こしょう
サラダ油

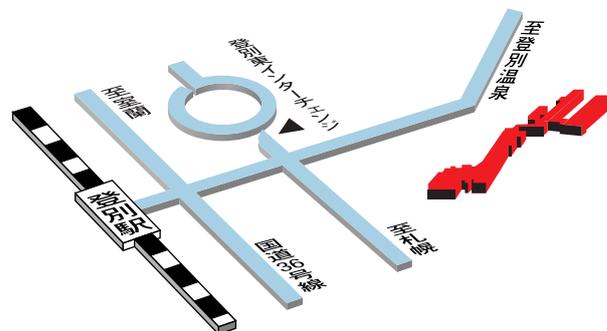
作り方

- ① 豚肉は細切りにし、塩・こしょう各少々で下味をつけておく。
- ② さやいんげんは食べやすい長さに切り、色よく茹でる。ヤングコーンは縦半分に切る。
- ③ サラダ油大さじ3を弱火で熱しにんにくを炒め、香りが出てきたら①を加えて炒める。豚肉に火が通ったら②を加えてさっと混ぜ、Aで調理する。
- ④ 適宜に切ったバジルを加え、ひと混ぜする。あれば、バジルを飾る。

編集後記

先般某紙に「介護はカネ次第」という悲しい特集があった。おむつ代の支給が市からカットされ、月額7万円余の年金から約1万円の出費増。自治体の独自サービスも絞込みが進んでいると。もう一つ、要介護のお年よりで、特養の空き待ちの「つなぎ」にケアマネが有料施設を提案しても、在宅介護を選ぶのは決して所得の少ない人達であると。公的サービスがなくなれば「老後は金次第」になる。チラット小耳に挟んだ情報では、米の転作奨励金は農家が固辞しているが国が決めた予算、地方に無理やり押し付けている？とか、縦割り行政の「行革」で困っている所に振替えられないのですか、日本国政府様。内閣改造でどう変わるの？
(T. K)

出版責任者 院長 時田捷司
編集長 事務局長 森田克徳



<各交通機関>

- JR登別駅下車（特急列車停車）
登別温泉行きバス（病院前下車徒歩2分）
- 札幌－登別温泉高速バス（終点下車徒歩10分）
- 道央自動車道：登別東インターより7分

外科・整形外科・消化器内科・神経内科・循環器内科
麻酔科・リハビリテーション科・泌尿器科

登別厚生年金病院

（財）日本医療機能評価機構認定病院

〒059-0598 登別市登別温泉町133番地
TEL(0143)84-2165 FAX(0143)84-3206
Email:hs_noboribetu@kjp.or.jp
ホームページ:http://www8.ocn.ne.jp/~nobo/hp/