

ゆふいんだより

第103号

発行/平成22年 7月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977 (84) 3171
FAX.0977 (84) 3969
http://www.yufuin-hp.com
E-mail:hs_yufuin@kjp.or.jp



新任の挨拶

始めまして、4月1日付人事異動により事務局長で就任いたしました久保です。

東京厚生年金病院、サントール千葉、大阪厚生年金病院、再度東京厚生年金病院、玉造厚生年金病院を経て、湯布院厚生年金病院に勤めさせていただくことになりました。出身は東京で両親は鹿児島産です。家族は妻一人、子ども3人が東京におります。

異動になるまで湯布院には一度も来たことがありませんでした。

初めて由布岳の広大な牧草地をみた時はどこか

外国を思わせる印象をもったのは私だけでしょうか。

自然豊かで、文化活動も盛んで活気ある町づくりに若者ががんばっている、この魅力ある湯布院で、医療と介護の両立を積極的に取組み、より地域に求められる病院のスタッフの一員として皆様からご指導とご支援を賜り、感謝の気持ちと謙虚さを心がけて努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

追伸、おいしい焼酎が多くあり楽しみですが、好きですが弱いのでお手柔らかにお願い申し上げます。お酒に飲まれるタイプです。皆さんご注意ください??

(事務局長 久保 博明)

高次脳機能障害のお話

脳血管科 中島 美智

交通外傷や転落外傷、脳卒中などの疾病により脳に損傷を受けた場合、一見平常に戻ったように見えても、ご家庭や社会に復帰されてからはじめて、ご家族などから「なまけ

ものになってしまった」とか「すっかり人がかわってしまった」と気づかれることがあります。そのような患者さん方は、身体の症状がないか軽いにもかかわらず、社会活動や日常生活の場に戻ってはじめて、事態が深刻であることに気づき、診察を受けられると、その原因が高次脳機能障害にあったというふうにはじめてわかることがあります。

『高次脳機能障害』という名前を見ると「なんだか難しい障害みたいだなあ」と思われるかもしれませんが…高次脳機能障害とはつまりは認知障害のことと考えてよいと思います。日常生活を送るために必要な記憶、注意、ことば、考える力、判断する力。

わたくしたちは自分でもそれとは意識せずこれらの力を駆使して日々、環境に適応し、新しい問題に対応しています。さて、ちょっとここで思い出してみてください。わたくしたちが赤ん坊のときには、こうした社会生活を送るために大切な認知機能はだれひとりとして持ってはいませんでした。この認知の機能はわたくしたちひとりひとりが、これまで生きてきた過程において、それぞれにさまざまな経験を経る中で



獲得してきた機能であるともいえると思います。ですから、高次脳機能障害と一口に言いましてもその内容や問題点は個々人あるいはその患者さんを取りまく状況によっても異なってくることを、ご想像いただけるのではないのでしょうか。

ところで、「私は何も病気やけがはしたことなどないけれど、物忘れなんてよくあるわ?」と思われる方もあるかもしれません。「それではもしかすると私も高次脳機能障害なのかしら?」~いいえ、それはちょっと違うようです。なにかの病気やけがをきっかけとして、その後から、家庭や社会活動において、とりわけ他者とのコミュニケーションをとろうとする際に病気の前後とでだいぶ違ってしまったということが、この障害の特徴です。

従来、このような患者さん方は障害であるということが分かりにくかったために、本来受けることができるはずの医療から福祉までのケアを提供されずにいたということで、近年、社会的な問題として取り上げられるようになりました。そこで、福祉行政では、この脳卒中や頭部外傷などの原因疾患に基づく認知障害を、『高次脳機能障害』と名前を付けて整理し、適切な診断を行なおうということになりました。まず、この障害を持たれる方々を発見し、医療~福祉サービスを円滑に受けられるようにすることを第一の目標としています。

※10ページに当院で始めた高次脳機能外来の紹介をしています。興味のある方はご覧ください。

人の話が
理解できない



ご存じですか？ あなたの血管年齢 動脈の詰まり

主任検査技師 佐藤 清八

こんにちは皆さん、「人は血管とともに老いる」という言葉を聞いたことがありますか？ また、自身の血管年齢はご存じですか？ 実は欧米型の食習慣の普及や運動不足、そしてストレス社会と言われる現在では、暦年齢以上に動脈硬化が進んでいる人が増えています。

そこで近年新しい動脈硬化の指標となる検査として「血圧脈波」が注目されています。これは、CAVI(心臓足首血管指数)とABI(足関節上腕血圧比)を同時に測定いたします血管年齢はCAVI検査によって、ABIを測定することで下肢動脈の詰まり具合が推測可能になります。

当院では、CAVI検査(動脈の硬さの程度)とABI検査(足の動脈の詰まりの程度)を同時に検査することで血管年齢並びに動脈硬化や狭窄、閉塞の状態を予測することが可能となっています。そして、血管の異常が推測できる場合は血管エコー検査やMRI検査等で精査確認していきます。

今の私たちの体は、暦年齢だけで年齢を語ることは難しいかと思われまます。骨年齢、血管年齢、肉体、体力年齢などなど、いろいろな体の働きや機能に対して、自身における個々の年齢を知ることも大事なことだと思われまます。そして、どうすれば平均年齢または、平均以上の若さでいられるのか？を学習する為の一つの手段として検査を利用してください。

終わりに、検査は症状の早期発見、予防には、たいへん効力を発揮できるものです。ぜひいろいろな検査がありますが、主治医の先生とよく相談されて上手に検査を受けられることをお勧めいたします。

* ABI(ankle brachial index) CAVI(cardio ankle vascular index)

検査イメージ



検査報告書

動脈硬化の程度は、CAVIとABIの検査結果でわかります

CAVI (心臓足首血管指数)

動脈の硬さの程度を表しています。年齢が高くなるに従ってR/L・CAVIの値は高くなります。正常範囲は8未満です。

CAVIの評価基準

CAVI \geq 9.0 動脈硬化の疑いあり。
9.0 > CAVI \geq 8.0 境界域です。
CAVI < 8.0 正常範囲です。

ABI (足関節上腕血圧比)

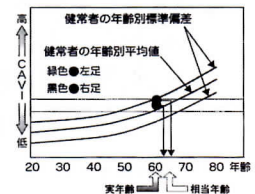
足の動脈の詰まりの程度を表しています。ABIの値が低くなるに従って、狭窄や閉塞の可能性が高くなります。標準値は0.9~1.3です。

ABI評価基準

ABI < 0.9 狭窄または閉塞の疑いあり。
1.3 < ABI 足首の血圧が高めます。(石灰化などの疑い)

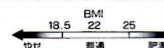
血管年齢判定グラフ

今回のCAVI計測値(縦軸)と被検者の実年齢(横軸)の交差する所に丸印●をマークします。相当年齢は、計測値から実年齢と標準偏差を考慮して求め、下矢印線で相当年齢を示します。左右のCAVIを計測した場合には右足を黒丸●、左足を緑丸●で表示しています。



BMI (肥満度・体格指数)

BMI (kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)
BMIが25以上の場合は肥満としています。

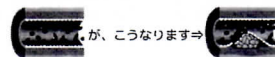


※過度せず規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。



今、動脈硬化の患者さんが増えています

動脈硬化になると



動脈硬化はあまり自覚症状がありません。しかし放置すると、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など命にかかわる疾患の原因となります。

定期的に検査を受けて、動脈硬化の早期発見と治療に努めましょう

職場 紹介 管理棟



後列／(左から)日野事務員・久保事務局長・加藤看護部長・梅尾副看護部長・大久保副看護部長
前列／(左から)井上副院長・森院長・桑野副院長

由布院盆地では、山々の木々が力強い緑へと変わり、水田の苗とのコントラストが見事です。また、日暮れとともにホテルのほのかな光が1つ2つと飛び交い、初夏の訪れを告げています。

皆様方のご支援により、年金病院が公的病院として存続されることが決まり、深くお礼申し上げます。これからも地域の病院として努力してまいりますので、引き続きご支援ご協力のほどお願いいたします。

病院の西棟2階の職員玄関に一番近い所にいくつかの部屋があります。管理棟とよばれ院長室や看護部長室、事務局長室など一般の職員にとってはやや足の遠のく場所ですが、そこに住む住人たちを紹介いたします。

前回(78号)管理棟をご紹介してから、6年の年月が流れメンバーもがらりと変わりました。

森照明院長は平成21年に就任されて以来、病院のこれからの10年をこの病院の医療の質の充実期と位置付け、日本の脳卒中のリハビリテーションをリードする病院を職員とともに目指しています。

そして、院長を両サイドから支えている二人の副院長は、長い間当院を支え皆様にもなじみ深い井上龍誠先生と桑野慎一郎先生です。井上副院長は主に診療・医療安全を、桑野副院長は、主に経営企画を担当されています。

久保博明事務局長は、玉造病院から4月に着任され、病院の健全経営に向け病院の経済という大きな舵を取られています。

日野裕子事務員は、管理棟受付で、管理棟全般と医局の事務を担当しています。管理棟にご用の際は気軽にお声をかけてください。

最後に看護部も前城戸麻三子看護部長が平成22年3月をもって、定年退職され、加藤ふみ子看護部長にバトンタッチされました。副看護部長には、医療安全と教育担当の梅尾さやかと業務担当の大久保通子です。専門性(知識・技術・態度)に基づいた良質で個別的な看護の提供を目指し、長年にわたって受け継がれてきた暖かい看護、あきらめない看護をキーワードに全看護スタッフが丸となってよい看護が提供できるように努力しています。

これから、本格的な夏の到来です。水分をしっかりとって、暑さに負けないように、お過ごしください。

(副看護部長 大久保 通子)

リハビリコーナー

自宅で役立つ! 「よくする介護」

～ 歩行補助具を上手に活用して活発な生活を送りましょう!! ～

みなさんは、歩行補助具と聞くとどう思いますか? 「杖には頼らず歩きたい」「装具は重いし家の中では履きたくない」等と考える方は少なくないと思います。しかし、歩行補助具は単なる代償的な手段ではありません。これらを使う事で歩行が安定し生活を活発にする事が出来ます。そのため、見た目や軽さなどを最優先し選ぶのではなく、①実生活場面で歩行が安定するもの、②立って行う動作(トイレや身支度等)が安定するもの、を選ぶ事が大切です。

今回は、歩行補助具の選び方の一例を紹介します。(実際の選択の際には、専門の療法士にご相談下さい。)

家の中

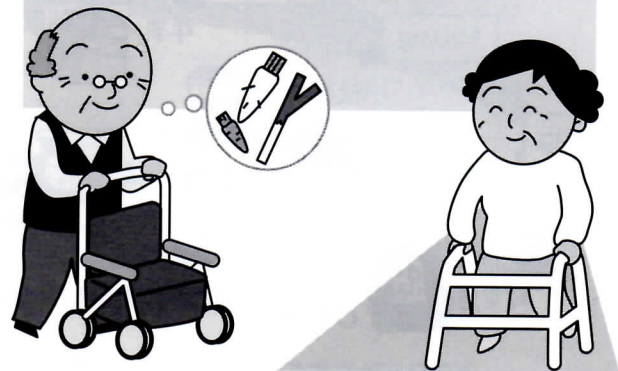
サイドケインや4点杖、アームウォーカーはそれだけで立てて置くことができ、身の周りの事や家事等を行う際に有効です。

洗濯物運びや近所への買い物

シルバーカーを使用すれば、荷物かごに洗濯物や荷物を入れる事ができます。

散歩

路面が平坦であれば、4点杖もよいでしょう。凸凹が激しい路面ではT字杖を使用した方がよい場合もあります。シルバーカーを使用すれば荷物かごに座って休める為、遠方への外出も行い易くなります。



装 具 …… 装具を使う事で歩行や立って行う動作が安定し活動範囲が広がります。



T字杖 4点杖 サイドケイン アームウォーカー 歩行器 シルバーカー 金属支柱付短下肢装具 プラスチック装具

まとめ

活動内容に合わせて歩行補助具を上手に使いこなす事で、いきいきと活発な生活を送りましょう。

※生活様式や身体状況の変化、歩行補助具の老朽化等を認めた際には、専門の療法士や担当のケアマネージャーにご相談ください。

生活習慣病の予防

丈夫な骨と体づくり・食生活のポイント 毎日きちんと摂りたい栄養素

みなさん、こんにちは。前回紹介した「安全な暮らしづくりのための10項目」はいかがでしたか？
家の中で転ばないようにちょっとした工夫をすることで転倒を予防できるので、ぜひ参考にしてみてください。
さて、今回は食生活のポイントについてご紹介します。

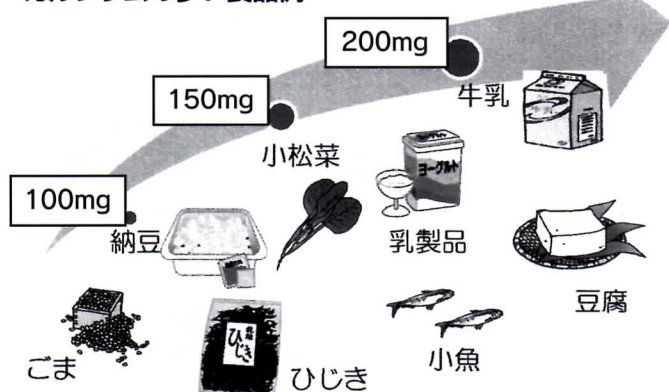
カルシウム

●カルシウムは、骨をつくるために特に重要な栄養素です。
しかし、日本人に不足している栄養素の第1位でもあります。

カルシウムは1日に600～800mg必要です。

カルシウムの多い食品を、毎日、意識して食べるようにしましょう。

カルシウムの多い食品例



カルシウムを上手に摂るポイント

●牛乳・乳製品を毎日摂る
牛乳・乳製品なしで、カルシウムの必要量を補うのは、とても難しいです。毎日摂る習慣をつけましょう。料理に「スキムミルク」を加えてカルシウムを補うこともお勧めです。

カルシウムサプリメントについて

カルシウムサプリメントは、食事の補助的な役割で、乳製品が摂れなかった日などに不足分として利用するのは良い方法です。

次回は、転倒予防の運動についてご紹介します。

参考文献：「あおぞら」当院転倒予防教室作成 引用

たんぱく質

●たんぱく質は、骨に限らず、体をつくる材料になる重要な栄養素です。毎日きちんと摂って、丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質の多い食品例



たんぱく質を上手に摂るポイント

毎食、「魚」か「肉」か「卵」を食べましょう。
1日1回は「牛乳・乳製品」と「大豆製品」を食べましょう。

ビタミンD

●「骨のビタミン」とも呼ばれるビタミンD。
カルシウムが骨を強くするように働くときに、協力してくれます。また、筋肉を維持して、丈夫で転びにくい体づくりのために働きます。

ビタミンDの多い食品例



カルシウムの多い食品と一緒に食べることで、より力を発揮します。「魚のクリーム煮」や「小松菜のきのこ和え」などの料理がお勧めです。干しいたけは調理の前に日光に当てると、ビタミンDが増えます。



日光にあたると体の中でもつくれます。外へ出かけて強い体を作りましょう！
木陰で20分で十分です。

(担当/看護師 畑中 美奈)

生活習慣病の予防

旬の食材シリーズ トマト

夏になると暑さで体に熱がこもる、疲れがとれず食欲が落ちてくるといった“夏バテ”といわれる症状が多くなってきます。夏野菜には、夏の暑さで火照った体を冷やす効果やむくみの改善、疲労回復に役立つ栄養素がたくさん含まれています。今回は旬の食材シリーズ第3弾、“トマト”について紹介します。

旬：7～9月

ハウス栽培が盛んに行われているので、1年中食べることができるトマトですが、旬は“夏”です。旬の時期にはハウス物より露地物がたくさん出回るようになります。露地物のほうが太陽の光を多く浴びているため、栄養価が高くおいしいです。

【おいしいトマトの選び方】

お尻の部分（ヘタと反対側）に放射状の筋が入っている。



ヘタが緑色でピンと張っていて切り口が新鮮なもの。

ツヤ・張りがあり、重量感のあるもの。（ずっしり重みのあるもの）

【保存方法】

青みがあり、熟していないものは、常温で自然に熟します。
熟しているものは、ビニール袋へ入れるかラップをして冷蔵庫へ。

トマトが赤くなると
医者が青くなる

ヨーロッパではこのようなことわざがあり、昔から健康に良い野菜として知られていました。

栄養素・機能性成分

- ビタミンC** ……コラーゲンの生成や鉄の吸収を助けてくれる働きがあります。
- カロテン** ……目や皮膚、消化器官等の粘膜の働きを活発にして免疫機能を高めます。
- リコピン** ……動脈硬化やがんを予防する働きがあります。また、美白効果も期待できます。油に溶けやすく熱に強いという特徴があるので、油と一緒に摂ると体に吸収されやすくなります。
- カリウム** ……血圧を下げる働きがあります。
- リチン** ……毛細血管を強化して、高血圧の予防・動脈硬化の進行を遅らせる働きがあります。
- ビオチン** ……ビタミンCとともにコラーゲンの生成を助け、肌を健康に保つ働きがあります。
- クエン酸** ……疲労回復や、食欲増進作用があります。

夏野菜のトマト煮

材料（2人分）

- 完熟トマト…………… 120g（1個）
- ナス…………… 50g（1/2本）
- ピーマン…………… 30g（1個）
- パプリカ…………… 20g（1/4個）
- 人参…………… 10g
- 白ネギ…………… 20g（10cm程度）
- 生椎茸…………… 20g（2個）
- オリーブ油…………… 12g（大さじ1）
- コンソメ…………… 0.8g（小さじ1/4）
- 塩…………… 少々（2つまみ程度）
- 胡椒…………… 少々

夏野菜たっぷりの レシピをご紹介します。

作り方

- ① トマトは湯むきし、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。（同じくらい大きさに揃えると良いです。）
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ナスを加え炒める。
- ③ ナスがしんなりしてきたら、トマト以外の残りの野菜と少量の水を入れ、柔らかくなるまで煮、最後にトマトを入れる。
- ④ コンソメ・塩・胡椒で味を調える。
※冷めても、冷やしてもおいしくいただけます。
お好みで、その他の食材（肉・魚など）を加えても良いです。

栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	6.2g
塩分	0.6g





障害年金について

前回の障害年金の概要に続き、今回は受給後に必要な手続きについてご紹介します。

● 年金証書に記載された「次回診断書提出年月」を確認しましょう。

引き続き年金を受給するためには、次回診断書提出年月に「現況届」の提出が必要となります。受給者の状況により永久認定となる方がいますが、多くの方が有期認定(1年～5年)となります。診断書提出年月となる少し前に案内が送られてきますので、手元に届けばかかりつけの医師に作成をお願いして下さい。

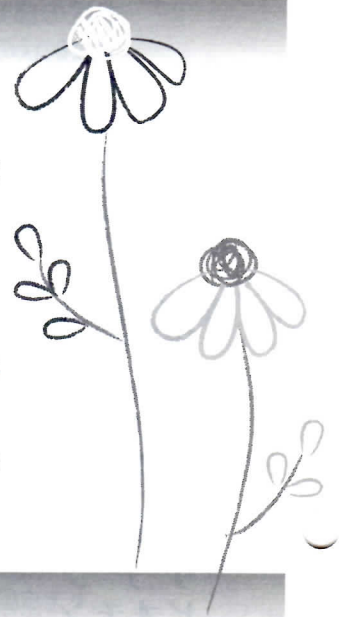
● 障害の程度が変わったとき。

障害年金の額は、障害の程度によって異なります。

- ・ 受給開始後に、障害の程度が重くなったときは、改定請求を行うことで年金額が増額されます。
- ・ 反対に、障害の程度が軽くなったときは、年金額が減額されます。現況届時の診断書によって審査されます。

障害年金を受給できる障害の程度に該当すれば、支給が止まっていた年金を受給できるようになります。

→お近くの年金事務所または年金相談センター、国民年金を受けている方は市町村役場の国民年金の窓口にご相談下さい。



● 2つ以上の年金がもらえるようになったとき。

障害年金を受ける資格をもっている人が65歳になったとき、障害基礎年金と老齢年金との組み合わせを選ぶことができます。(第2号被保険者)

障害基礎年金 + 老齢厚生年金(老齢共済年金)

老齢基礎年金 + 老齢厚生年金(老齢共済年金)

この他、遺族年金を受給している方でも併給が可能になる場合があります。

詳しくお知りになりたい場合は、各種担当窓口か医療ソーシャルワーカーにお問い合わせください。



リレーエッセイ 4

友達 → ご縁

大隈 まり

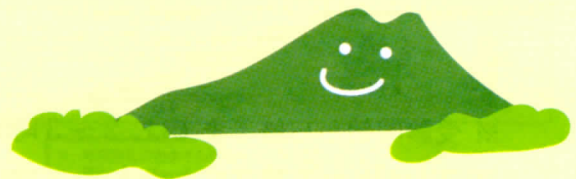
私が、前回、ゆふいんだよりに書かせて頂いたのは、結婚して10年目にキセキのような妊娠をして、産休に入る前でした。あれから、ちょうど8年を迎えます。おなかにいた娘は小学校2年生になりました。子供ができるまでは由布院に住んでいても、まるで観光客のような気分でご過ごし、知り合いといっても、病院の中のお付き合いがほとんどでした。ところが、娘が1歳になって、保育園に通い始めると、保育士の先生方や同じ組の子供たちのお父さん、お母さん、ときにはおじいちゃんやおばあちゃんまで、町で会えばあいさつをし、立ち止まっては、あれやこれやおしゃべりできるようになってきました。寒い湯布院の温かいお付き合いに、娘のもって来てくれた新しいご縁にいつも感謝しています。これからは、小学校を通してのお付き合いも増えていくことでしょう。年をとっても、新米母さんに、どうかご助言賜りますように、よろしくをお願いします。

新しいご縁といえば、入院患者さん。病気になられたり、手術をされたりしたあと、リハビリ入院を勧められ、少しブルーな気持ちで当院の玄関をくぐられる方がほとんどでしょう。はじめて見る主治医に、どんな印象をもたれましたか？ 患者さんによっては、女医が眼に入らないこともあったりしますが、これも何かのご縁ですので、なにとぞよろしくをお願いします。退院されるときは、もう2度と入院するような病気になられませんが、と、祈るような気持ちで、手を振ります。時々、お元気な姿で訪ねてきてくださったり、電話や手紙で近況報告

をしてくださったり、と、お付き合いの続く患者さんもあり、とてもうれしく思っています。

患者さんといえば、外来。私の担当は、慢性の病気の方が多く、たいていは、通い始めたら、なかなか卒業することができないのが現状です。そんな病気を治す、すごい薬や治療法が開発されるまでは、病が結んだ不思議なご縁ですけど、大切に、お一人お一人と向き合っていきたい、と思っています。生活に密着した病気であるがゆえに、つい、話があちらこちらと飛び、3分診療が難しく、外来での待ち時間が長くなってしまふことをこの場を借りまして、お詫びします。

医師になって20年目を迎えました。湯布院に来てからは、10年が過ぎました。いろいろなご縁を、たくさんの方と結ぶことができる、幸せな職業に就いた、と改めて思っています。本当を言えば、そんな中には、悲しいお別れもあります。もうやめてしまいたい、と、何度思ったことか、わかりません。でも、そんな時は、由布岳を眺めながら、ひとつひとつのご縁を大切に、毎日の診療に、生活にがんばっていかねければ、と気合を入れなおしています。いつも支えてくれているスタッフの皆さん、家族に感謝しつつ、リレーエッセイは、中島先生へとバトンタッチ！



次は中島美智先生をお願いします。

入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは、地域連携室です。

今号2ページに、脳神経外科中島医師が説明しました「高次脳機能障害」の専門外来を今年の4月に開設しましたので紹介いたします。

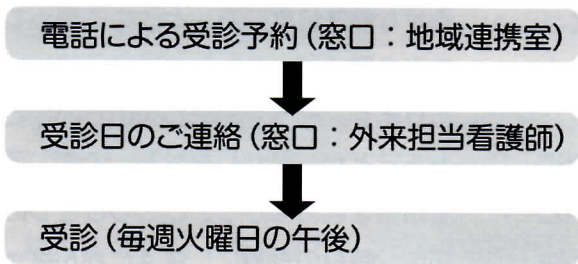
湯布院厚生年金病院 高次脳機能外来 (火曜日 午後)

大分県では平成19年10月より大分市の諏訪ノ杜病院と別府市の別府リハビリテーションセンターが県より高次脳機能障害支援拠点機関の指定を受けられ活動されています。

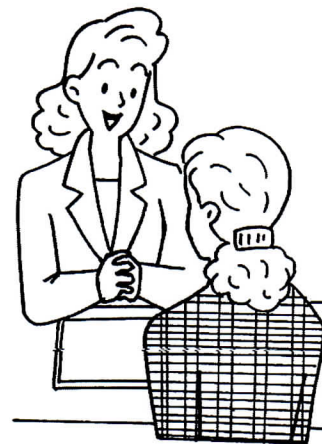
当院は拠点病院協力機関として、主に大分県西部地区を対象として高次脳機能外来を開設いたしました。「この症状は高次脳機能障害なのでは?」「高次脳機能障害で困っている」という方々に対し、医師・看護師・療法士・MSW・臨床心理士等のチームが、相談・診断・支援を行います。

今後、ひとりでも多くの高次脳機能障害を持たれる患者さん方へのよりよい支援の提供を目指し、地域住民の方々や関係機関の方々と共にこの高次脳機能障害支援を行ってまいります。

●高次脳機能外来の流れは次のようになります。



- ① 問診・診察
- ② 画像検査
- ③ 神経心理学検査
- ④ 診断結果説明
- ⑤ チームによる今後の治療計画立案



※ 受診開始から終了までは、2～3時間程度かかります。

※ スケジュール患者さんの体調・状態にあわせて変更となる事があります。

※ ご不明な点等は地域連携室までお問い合わせください。

(担当/脳血管科 中島 美智
地域連携室 松尾 美穂)



外来担当医師一覧表

平成22年7月1日現在

整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	阿部 知佳	加来 信弘	針 秀太	阿部 知佳

内科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	安部 芳武	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充	—	井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来	診療病名	担当医師	診療日・時間
	脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学	森 照明	水曜日の午前中
	リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝	水曜日の午前中
	心身症外来	大隈 和喜	水曜日の午後
	高次脳機能外来	中島 美智 古川 美絵	火曜日の午後

検査	検査名	月	火	水	木	金
	内視鏡	—	大隈 和喜 宮崎 吉孝	—	井上 龍誠 宮崎 吉孝	—
	腹部エコー	—	—	桑野慎一郎	桑野慎一郎	—
	心エコー	安部 隆子	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで
 内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで



〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地
 湯布院厚生年金病院
 代表 TEL 0977-84-3171
<http://www.yufuin-hp.com>

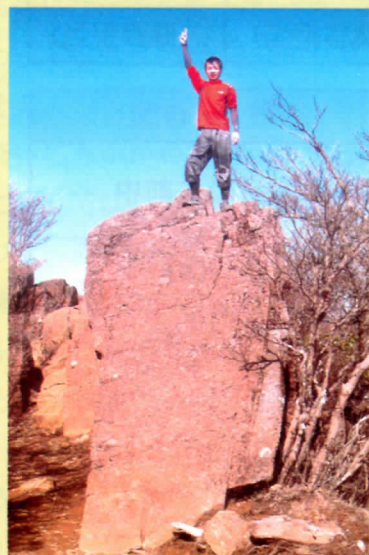
しっちゃんかい!

旬の人 味な顔 山は静かで、雄大で、美しく…

作業療法士 洲上 祐亮



私が登山を始めたのは、就職して2年目の頃でした。きっかけは、登山が好きな当時の担当患者様の話を聞いて、「目の前に由布岳(1584m)があるんだから、一度くらいは登っておこうかな」という軽い気持ちで同期のPT首藤君と一緒に由布岳に登ったのですが、山は想像していたよりも静かで、雄大で、美しく、日常とは別の世界でした。



また登頂すると、街では観ることの出来ない風景と体中の細胞が新しくなるような達成感が得られ、何度も足を運ぶようになりました。気付けば、首藤君と一緒に九重中岳(1791)、祖母山(1756)、富士山

(3777)などの山に登り、最近では傾山でテントでの1泊登山を成功させました。また私は、病院のトレッキング部に所属しており、今年の鶴見岳一気登山や由布岳の山開きに大勢で参加してきました。首藤君と2人で黙々と登るのもストイックで楽しいですが、大勢でゆっくり登るのも賑やかで楽しいと感じています。病院では、患者様と屋外に出た際に「この前、由布岳に登ったんですよ」と話すと山登りが好きな方はもちろん、そうでない方も「頂上からの景色は綺麗だろうね、どんな景色なの?」と興味をもたれることが多いです。また、「これから山登りは出来んやろうけど、体を動かすのはいくつになっても続けんといかんね」と自分のことのように考えてくれる方も多いです。患者様に運動を体を動かす事を勧めることも仕事の一部なので、まずは自分が運動する事が大事だと考えてます。これからも怪我に気を付けて続けて行きたいと思ってます。登山に興味がある方はトレッキング部に御一報ください。

編集後記

今年の2月1日から当院のカルテは従来の紙カルテから電子カルテに変わりました。時代の流れとはいえ、長年親しんだ紙カルテからすると使い方が大きく変わり我々職員も戸惑っています。特に外来診療では私を含め多くの先生方が入力に懸命になるあまり、患者さんのほうを見る時間が随分すくなくなっています。しかしだんだんと慣れてきておりますのであと少しで電子カルテの利点を生かしたより充実した診療体制になるのではと考えています。このゆふいんだよりもこのパンフレット以外に当院のホームページ上で見るができるようになってはいますがやはりこの紙のほうが随分と読みやすく感じます。時々紙のカルテが恋しくなったりするのは紙媒体の持つ不思議な魅力なのでしょう。

暑い夏が続きます。皆さんどうぞご自愛のほどを。

(編集長)

