

ひがしなかがわ にょうろこうじ

平成 26 年
第 58 号
1 月 4 日 発行

発行者



医療法人社団
小島医院
高岡市東中川町6-10
TEL 26-1020
FAX 26-0573

http://www.kojimain.com

アウトドア

小島 明

当地で開業してから、オートキャンプに興味を持つようになった。二十年前、お盆休みに当時乗っていた三菱のラムダに、鍋、釜、燃料、テント等を載せて、予約してあった奥飛騨温泉郷オートキャンプ場に行った。キャンプ場は満員の状態で、割り当てられた場所は、高原川の川原だった。新調したテントの張り方が分からず、焦っている、隣のキャンパーが丁寧に教えてくれた。妻とテントを張り、パーベキューの用意をしている間に、子供たち(小学生の娘二人)は川原で遊びまわっていた。浅瀬では魚のつかみ取りをやっていたようで、網が必要だった。その後、網を用意したが、子供が高学年になると、妻子ともキャンプに来なくなってしまう。レクレーションとして年に二・三回、職員その家族とキャンプをしてきたが、職員も高齢化すると参加しなくなり、



製薬会社の担当者諸君が参加するようになった。土曜日の午後出発して、翌日昼に帰宅となり、県内、能登や奥飛騨までであるが、十分楽しんでいける。日常生活ではなく、自然の中で、火を起こし、飯を炊き、肉を焼き、酒を飲みながら、自由に過ごすのは、何と心地よいことか。参加者全員がそれぞれ何をすべきかを心得ていて、指示することも無い。大災害が起きても、生き残れるのではないか。ナイフや斧の使い方、調理の仕方を学び、夜遅くまで、人生を語るの楽しい。

初めてのころは、全員がテントで寝ていたが、自分の車で寝るようになってしまった。小生も高齢化してしまい、夜間に三回もトイレに行くようになり、テント生活は苦痛になってしまった。数年前からはコテージかログハウスを借りることにしている。

昨年度は、六月に天湖森キャンプ場へ行ったが、雨が降りっぱなしで、ログハウスの軒下でパーベキューをした。雨の中から薪を拾ってきて、焚き火台で火をおこし、魚や肉を焼き、ビールを飲んだ。ビールは炭酸ガスを用意しての生ビールである。その他のつまみには小生自作の昆布締めもあった。翌日は快晴となり、周辺を散歩した。九月には、自由の森へ行っただ。桜が池の畔にあり、林の中のキャンプであり、心地よいところである。火を起こし、ビールを飲んで、一服して、桜が池を一周する散歩をした。約4kmの程よい距離であり、落ちてくる木や枝を拾って、燃料の足しにしている。火を盛大に燃やしすぎて、火事になる

かと心配したが無事で良かった。当院のキャンプは、持参する道具類はできるだけ少なくしている。椅子、コップ、皿や箸は各自が用意することになっている。重いものは、生ビールセット、ダッチオーブンセットや焚き火台などである。今は冬であるが、もうキャンプへの虫が疼きはじめていいる。

ウォーキングのすすめ

永森 祺郎

私が『高岡ウォーキング協会』に入会したのは、ひよんなことからだった。ある日の読売新聞に高岡ウォーキング協会会員募集中という広告が掲載された。

その中に記録認定者という欄があり、そこに昔一緒に働いていた女性の名前を発見したのである。早速電話をかけて、「あんた歩いとるがけ」「楽しいよ、あんたも入って歩かれ」というやりとりがあり、『高岡の文化と町並みに出会おう道』という十五kmのコースから参加してみた。登山が大好きであり日頃、高岡古城公園を歩き回って足を鍛えている私としては元気に完歩することが出来た。

その後五月には呉羽山丘陵、六月には朝日町の城山歩きに参加した。どちらも軽登山と呼べるかなりハードな歩きであったが、参加者の誰もが健脚だったのには驚かされた。七月は高岡―戸出、八月は戸出―砺波のコースが設定された。どちらも平地歩きではあるが十八kmという長丁場、その上今年の酷暑に見舞われ完歩するのが大変だった。何回か参加してみても気がついたのは適度にトイレが用意されていることであった。コースを設定する人たちのその準備の周到さに感心した。

私が歩きを楽しんでいる中、七月に刊行された週刊新潮に『マラソンは意外に早く死ぬ!』という見出しの衝撃的な記事が載った。東京都監察医務院と日本心臓財団が八四―八九年にかけて、運動中に突然死をした六四五件のケースを調査したところ、三九歳以下の人ではランニング中が一一四件とダントツに多かった。トータルでもランニングが一六五人と二位のゴルフにダブルスコアに近い大差をつけ多かったというのである。その死因の八割が心疾患で脳卒中が二割。それだけ、ランニングがハードで、心臓に重い負荷をかけるといふことらしい。

二〇〇七年から始まった東京市民マラソンでは七年間で七件の心肺停止事故が起きている。幸い一回目からランニングドクター(RD)が一般ランナーに混じって配置されていてAEDで応急処置を施してきたので死者は出ていないというのである。しかし、無理をして走ってもいいですよ、いざという場合はRDとAEDが命を救いますから、といって大会を実施するのはいかがなものか。



記事は走りたい人は心臓の細かい検査を行ってから走るべきだ、と警鐘を鳴らしている。次の週の週刊新潮にはこの続編が載っていて、究極のところ、体が一番いいのはただ単に歩くことである。と結論づけていた。



平野先生に質問

毎週水曜日に外来の診察を担当してもらっている平野先生に質問をしました。

走ると歩く。走る姿はカッコ良くて歩く姿は少々ダサい。その違いが人をランニングに駆り立てるのであろう。高岡ウォーキング協会の目指す方向は正しいと思う。来年は石川県境から新潟県境までの一三〇kmを一〇回に分けて歩く計画があるという。体調を整え、全コース完歩したいと意気込んでいる。

Q、簡単なプロフィールを教えてください。

A、昭和二十三年一月二日生まれ
血液型 B型
出身地 富山県小矢部市

Q、自分の長所・短所はどんな所ですか？

A、長所は人の言う事をよく聞く所。昔はB型で我が道を行くタイプだったはずでしたが、医者になってから、習い性となったのでしよう。
短所は少し飽きっぽい所。

Q、趣味は何ですか？

A、読書・映画鑑賞
最近、老眼がすすんで少しペー
スが落ちています。

Q、お医者さんになった、一番の理由は何？

A、治った患者さんの笑顔が見た
い。

Q、嬉しかった最近の出来事は？
A、四人の子供達のうち二人の娘
が結婚してくれたことです。

快く質問に答えて下さった。平野先生、ご協力ありがとうございました。

これからも、小島医院をよろしくお願ひします！

スタッフ紹介



臨床工学士
樋口 倫子

平成二十四年三月から透析室で働かせていただいています。出身は新潟県の十日町市です。冬の時期になると豪雪でちょっとしたニュースになる場所です。田舎の山で育ったので、海の近くでの生活を満喫しています。

富山県は、やはりお魚が美味しいですね。素敵な土地で温かい患者様やスタッフに囲まれて仕事が出来る事を幸せに思います。今後よろしくお願ひします。



看護助手
岡田 頼子

小島医院に入職して早一年が過ぎました。以前はトラックでルートセールス（配達）の仕事をして

いました。年齢を重ねてからの再就職、色んな意味で辛いものがありました。一八〇度違う職種、何を言われても戸惑うばかり、これでは皆さんに迷惑をかけるのではないかと、etc...随分悩んだ時期もありました。シフト交換すらまともに出来なかった私に一つ一つ教えて下さった透析スタッフの皆さんには心から感謝しています。これからも少しでも皆さんの助けになる様頑張ってまいります。



毎年行っている避難訓練を昨年も六月二十六日に行いました。今回は、富士産業の厨房スタッフ



の協力もあり、患者様の避難誘導に参加してもらいました。「ジリリリリリリ...!!」非常ベルが鳴り、緊張感が高まる中、病棟スタッフの連携のとれた動きや声かけ、テキパキと誘導する姿は、お見事でした。



昨年の十月には、福岡市博多区の整形外科医院で火災が発生し、死者十名、負傷者五名となる悲惨な事故となりました。当医院と規模が似ている事もあり、ニュースを見ていても、とても他人事とは思えません。火災は火を出さないことが一番ですが万一の時は初期消火が肝心です。ポヤのうちに消し止められるかどうかが大きな被害の分かれ目になります。訓練を通して、火災に関する知識をより高められたらと思います。

食べ合わせで元気！

毎日の食事が元気を作ります。食材はそれ自体に力を持つていますが、食べ合わせることによってそれ以上の力を発揮させることができます。

寒い冬を元気に乗りきる様に、風邪を防ぐ、食べ合わせを紹介します。それは...

しんじゆん+そば

風邪を防ぐには抵抗力をつけることです。

そこで、ビタミンC+ビタミンPの組み合わせが効果的です。ビタミンPは毛細血管を丈夫にする働きがある他に、ビタミンCの働きや吸収を強め、細胞と細胞をしっかり結びつけ、細菌の侵入を防げるようになります。

レンコンはビタミンCが豊富で、熱を加えても壊れにくい特徴を持っています。そばにはビタミンPが含まれています。

ですので、「れんこんあんかけそば」等をお好みで作ってみてはいかがでしょう？



薬と健康の豆知識

<薬はどうして飲むのが適切なのでしょうか>

薬は、きちんと水またはぬるま湯（37度くらい）で飲むのが原則です。飲みにくいと言ってお茶やジュース、牛乳では飲まないでください。薬によっては、ジュースやコーラに入っている炭酸や、牛乳のたんぱく質や脂肪は薬の成分と結びついて変化させる可能性があります。お酒やビールで飲むことも薬の作用に影響を与えたり、副作用を高めるので危険なことがあります。

薬を服用する時期と薬の性質はとても密接な関係にあるのです。

- ◎ 食 前：食事の30分～1時間前の空腹時
- ◎ 食直後：食事が済んだらすぐに（胃腸障害を起こしやすい薬のことが多い）
- ◎ 食 後：食事のあと30分くらい（胃腸障害の予防、飲み忘れの予防）
- ◎ 食 間：食後2～3時間後の空腹時（食事をしながらではない）
- ◎ 就寝前：寝る直前、または寝る30分～1時間前

薬を飲み忘れたからといって、次に2回分をまとめて飲むのは危険なことがあります。1回抜いたままにした方が無難なことが多いようです。不安な時には、医師や薬剤師に相談して、薬の服用方法・時間について指示されたように薬は飲みましょう。

一般に、「コップ一杯の水」を、薬と一緒に飲むのがいいと言われていますが、早く薬を効かせたいときは、さらにもう一杯、追加して飲むようにすすめることもあります。ただ、コップ一杯の水が、薬の効き目を高めるといっても、小さな子供やお年寄り、それに胃腸の悪い人は、冷たい水よりはぬるま湯にしたほうがいいでしょう。そのほうが薬が溶けやすく、しかも胃の温度を下げることもありませんから、胃によけいな刺激を与えずに済みます。しかしながら、心臓病や腎臓病の人は、水分をとりすぎると、病状を悪化させてしまうことがありますから、水も少なめにするなどの注意が必要になります。

食事の不規則な人は、「食前」「食後」の指定にこだわらず、薬を飲む時間を決める。

多忙な日々を送っている人の場合、食事時間もどうしても不規則になりがちです。このような場合、「食前」「食後」といった指定にこだわらず、6時間おきとか、12時間おきといったように薬を飲む時間を決めるのも一つの方法です。食事時間に合わせて、薬を飲むのが不規則になるより、そのほうがむしろ適切といえます。

最後になりましたが、薬を飲む場合はつらくても起きて飲んでください。錠剤やカプセル剤を寝ながら飲むと、どうしても胃の中にはいるまでに時間がかかってしまいます。また、最悪の場合、食道の粘膜にピッタリはりついてしまい、そこでカプセルや錠剤が溶け出し、強い刺激のため炎症をおこしたり、潰瘍を作ったりします。

また、寝たきりの患者さんに薬を飲ませる場合もできるだけ上体を起こして飲ませてあげる工夫も必要でしょう。

編集後記

あけまして

おめでとうございます

午年ということので、馬にまつわることわざを紹介しましょう。

◎ 「南船北馬」（なんせんほくば）

南船北馬とは、全国各地を旅すること。また、せわしなく旅をしていること。

「南船」「北馬」は、共に中国での交通手段のこと。

中国の南部は川が多いので船を用い、北部は山や平原が多いため馬を利用して旅をした。そういった手段を絶えず利用していることから、頻繁に旅をするという意味になった。

みなさんは、旅の予定はありますか。

私は、頻繁でなくてもいいので、余裕のある旅がしたいです。

(M・M)

