

県 中 的 情 報 源

# ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会  
2014・6月号



## ステロイドとともに半世紀

「半世紀前の病院」



事務局 青山修治

私のこのような書き物の持ちネタは、「鉄道」です。「職員とくしま」にも鉄道ネタで2回書いたし、県庁でも有名な～知事からも、「鉄ちゃんしてる？」と言われる。～鉄道マニアです。もちろん全国のほとんどの鉄道は乗ってます。

また仕事の面では、「航空」を担当し、県庁内でもその点でも有名かもしれません。JAL、JAS、ANA、SKYの各本社を一日で回って、担当の方とマニアク（だいたい鉄道マニアは、航空も詳しい）な話をしたことも、今となっては（！）、楽しい思い出です。

さてここからが本題。ことあることに、公言はしているのですが、私は小学3年生以来の腎炎でして、最初の入院は1967年1月、もうすぐ50年になります。

初期治療に失敗し（田中元中央病院副院長（私の何人目かの主治医）の今年の桜眉会での言）、以後10代はほとんど病院で過ごすことになりました。

大卒後22歳で県職員になってから、2回の腎生検、胆嚢摘出等の入院はありましたが、50歳前まで維持量のステロイドですんでおりました。最近シクロスポリンを飲みながら生きており、ステロイドも引き続きといったところで、クレアチニンは1.0前後、腎機能は正常？です。

半世紀前の病院、と言っても徳大病院の姿ですが、その頃の記憶をいくつか。

### 1 無塩食

当時は無塩食が出てました。朝食は（塩分3g食まで？）無塩パンに、イチゴジャム、リンゴジュースに何か。ただでさえ気分も悪いなか、食べれるはずありません。

結婚後、女房が作ってくれる料理の中で食べられないものがあり、「何で私が作ったものを・・・」と言われた原因は、ほとんどこの時のものです。（ケチャップの味がしないスパゲティ、マヨネーズ香りだけのマカロニ、酢がきいていない春雨の酢の物・・・）イチゴジャムをおいしく思うようになったのは最近です。



京都にて 2014/5/30

### 2 絶対安静

この頃の腎臓病は、保温と安静ということで、大便以外は、食事も寝たままでした。その後も、とにかく安静にしろということで、小学生時代は、ほとんど寝たきり。

その後中学は、善通寺の小児病院だったので、看護師さんの目を盗んでは、ソフトボールやら卓球などで遊んでましたが、なにぶん生活の拠点がベッドですので、本も横になって読むという生活。今、体力がないのはこのせいだと思っています。

何よりショックなのは、現在は「乏尿期以外安静不要」となっていることです。

### 3 教授回診

当時の小児科教授は、後に学長になられた北村先生でした。その回診時の主治医への指導の厳しさは、主治医が真っ赤な顔になるほどに。子供心に医者も大変だなあと。

もっとも、当院の幹部は、「口でだけならいいじゃない・・・」とのことでしたが。

### 4 ステロイド

最初はリンデロン。3mg服用後しばらくして、ある朝突然1リットル近くの尿が出て、その尿瓶を持ち上げて見たことは今でも記憶に残っております。

その後も、メドロール→プレドニゾンとお世話になっており、今も維持量5mg（最低）は欠かせません。

私が元気だとかハイテンションと思われる方、それはプレドニゾンのおかげです。

何年か前、日量換算で1.25mgまで減らしたときがあり、そのときは何でこれだけしんどいのだろうと感じ、主治医（現在はお隣の徳島大学病院）に勘弁してと泣きついたほどでした。

そのほかにも、この最初の入院のときだけ「米穀通帳」が必要だったこと、看護師さんの夜勤が一人だったこと、外来が木造だったことなど。その後入院した鳴門病院は病棟も木造でした。

私の「病院、病気」ネタは、「鉄道」ネタと同じくらい「無限」です。



いきなりコーヒーレイク  
皮膚科 敷地 孝法

# 「犬論」

もうすぐ暑い夏がやってくる。

そこやかしこの「公道」、犬の排泄物が夏の熱気でもわっと舞い上がり「公道」がおしっこ臭くなるのだ。室内犬でも室外犬でも犬は屋外を散歩させなければならない。さすがに今の時代、大便秘は持ち帰りする人が多くなったが、小便秘は暗黙の了解で「公道」ならOKだ。田舎の堤防や山の中なら目立たないが、都市部での希少な「公道」のあの臭いはたまらない。かつて我が家の道路に面した花壇に放尿され花が枯れてしまったことがあり、それ以外犬のおしっこには敏感になってしまった。



さてどうだろう。いっそのこと犬の公衆トイレでも作ったらどうか。街のあちこちにある公園に犬用のトイレを作っちゃうのだ。便器は無理として限られたスペースに草むらやミニ電柱を作り、最先端のバイオ技術で尿や便を濾過して最終的には肥料ができるようにする。犬はそのするどい嗅覚で自分のトイレ場所をきちんと決めているんだよと反論される愛犬家もいるかもしれない。ならばこれまた最新のアロマセラピーを駆使してどんなワンちゃんにも自分のトイレと間違えるような臭いを合成してもらい犬達を1箇所を集めてしまう。犬同士の喧嘩が絶えないかもしれないが、そこは犬のおまわりさんに何とかしてもらいましょう。



もう一つ気が滅入るのが、ご近所さんの小型犬達にいまだに吠えられることだ。もう最低5年はなる。住宅街のその家の前を通るだけで家の中からガラス越しに前足をキリキリとダッシュ回転させながらワンワンキャンキャンと永遠に吠えられる。また別の犬は散歩中に自転車側を通ろうものなら、ウ〜と咬みかかってくる。飼い主さんがリードを引っ張って最悪の状態は回避できているものの、飼い主さんは自分チの犬をひっぱたいて躰けようもしない。こちらがおたくに何の危害も加えない、むしろ友好的な善人であることを理解できないアンタ達は悪いけどあまり頭が良くないねと考えざるを得ない。

番犬であり飼い主に忠実なんですと反論するかもしれないが、こちらにとっては不愉快以外の何物でもない。

そもそも小型犬の本来なら「かわいらしさ」を売りにするような犬が、不審者が家に侵入してきたときに吠えてその輩が侵入をあきらめて帰る（泥棒のあの絵です）ようなご時世か。どうせ番犬に飼うならドbermanやシェパードのようなSAT（自衛隊でいう特殊部隊）並みに訓練された犬を飼って欲しい。きっと不審者は侵入するやいなや無言ダッシュで噛みつかれているだろう。



いろいろと犬の悪口を書いているように思われるかもしれないが、実は私は犬が大好きである。昔父が猟をしていた関係でポインターという種類の猟犬を飼っていた。私が中学生の時に当時としては長寿の13才で亡くなった。そのときの悲しみがあまりにも大きかったものだからそれ以来犬を飼うのは止めた。せいぜい私を気に入ってくれている近所のコーギー犬2匹の散歩帰りにヨーヨーシしてあげて顔をペロペロ舐められる程度が一番良い。ちなみにN先生の飼っているミニチュアダックス（写真）は、かつて訪問したときに嬉しすぎてそこらに嬉ションをしてくれたという（失礼。掃除が大変らしいです）。そんな万人に優しい犬が良い。それで良いではないか。

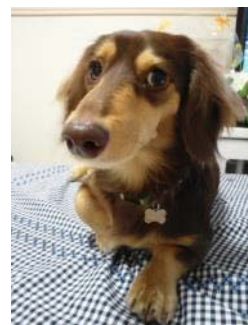


残念なことに徳島県の犬の殺処分数は全国でも有数に多いらしい。転勤やリストラ、給与カットなどを理由に「安楽死させてほしい」と保健所に犬を持ってくる飼い主が多いという。持ち込まれた犬は安楽死などできない。窒息死なんです。

犬は大昔からヒトと共存し、飼い主を文字通り「主」（あるじ）を尊び、従順に生きていた。なのに自分の身勝手な理由で犬を手放そうとするヒトが実際にいる。犬はかわいい。

本当にかわいい。

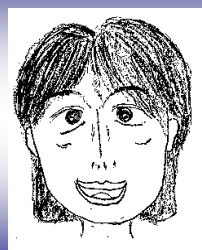
最期まで看取れないなら犬を飼わないでほしい。真の犬好きだから、そう思います。





# 13 高崎寛之

FW 188cm 28歳  
昨年 ヴァンフォーレ  
甲府より移籍し、初  
のJ1昇格に貢献し  
た大型FW。長身と  
抜群のボディバラン  
スを活かしたポスト  
プレーでチャンスメイ  
クするだけでなく、自ら  
も果敢にゴールを狙  
う



## ミステリーの 徳島ヴォルティス応援コーナー

眼科 武田 美佐  
(通称：ミステリー)

### 第4回 『徳島ヴォルティス選手へ突撃インタビュー』 皆さんこんにちは、ミステリーです。 今回は、昨年、徳島ヴォルティスに加入し、大活躍中の高崎寛之選手へインタビューしてきました。

**ミステリー** 前節(5月3日 FC東京戦)、ホームでの初勝点おめでとうございませう。

**高崎選手** ありがとうございます。

**ミステリー** 勝ち点がとれて少しはほっとしたのでは？

**高崎選手** 勝ちたかったのが本音で引き分けてもつたないという気持ちです。自分が決めてれば勝てたという思いもあります。

**ミステリー** 春からずっと見てきてチームが変わってきていると感じます。前節では3バックになっているし、徳島地元出身の佐々木選手がスタメン出てきたりしています。

**高崎選手** そうですね。佐々木選手もガンバ大阪戦での動きがよくて、次のFC東京戦ではスタメンで出てきました。そうやってフレッシュな選手がどんどん出てくるのはチームとして刺激になっていいと思います。

**ミステリー** 高崎選手は昨年甲府から、徳島に移籍されて、プレーオフでも活躍されていましたし、今シーズンも3節からずっとレギュラーで、今やヴォルティスにとって欠かせない選手ですね。

モチベーションになっっているものは？

**高崎選手** J1でやれる喜びですね。J2に比べてたくさんの人にみられるので、恥じないプレーをしたいという気持ちが強いです。



**ミステリー** FWの選手は自分で点を決めたいという気持ち強いと思いますが、ゴールの近くでパスをしてボールを奪われてしまうことはどのチームでもありますね。見ている方は、とにかくシュートを打てばいいのにと簡単に考えてしまいがちですが、そこを判断するのは難しいのですか？

**高崎選手** 僕たちはチャレンジャーなので失敗は恐れていてもしょうがない。シュートで終わったり、縦にしかけてみたりすることで分かってくる部分があるので。一人ひとりももっと前にむかってプレーするようにしたいと思いますね。

**ミステリー** 高崎選手はFWですが、かなり下がって守備にも参加されていますよね。運動量すごいですね。(えっ、何でもここにいるのって感じ)

**高崎選手** J1の選手は攻撃力が高いので、その攻撃の第一歩を掴むようにするのがチームのコンセプトです。そこで奪ったら最前線まで駆け上がらないといけないですね。

**ミステリー** 第10節の甲府戦で甲府のサポーターが暖かく高崎選手にエール送っていたのが、いいなと思いました。

**高崎選手** うれしいですね。甲府は1年間だけですけど、濃い内容のサッカー生活でしたしサポーターも地域密着で温かい人ばかりでしたね。

**ミステリー** お互い地方の甲府と徳島ですが、サポーターの雰囲気とかまわりの環境とか違いはありますか？

**高崎選手** 甲府はサッカーに対する思いが強いと思いました。小さい子から高齢の方もユニフォームを着てスタジアムに来てくれるし、ゴール裏はいいですね。徳島の方も、徳島にJ1あることを誇りに思って、もっと友達を誘って見に来てほしいと思います。

**ミステリー** 今度は7月にレッズ戦がありますが、楽しみにされていますか？

**高崎選手** そうですね。古巣です。個のレベルもトップクラスなので、そこに挑んでいく楽しみがあります。

**ミステリー** サッカー選手は国内も国外問わず移籍が多いですね。覚えるのが大変です。

**高崎選手** 本音は一つのチームで長くやれるのがいいと思いますけど、自分のレベルにあわなかったり、もっとチャレンジしたいとか、環境を変えてみたいとか、いろんな理由はあります。でも、どこに行ってもつながりがあるのでそれはそれで楽しいものです。

**ミステリー** サッカーと話はかわりますが、ずっと関東にいて、四国ははじめてだと思えますが、徳島はどんな印象ですか？

**高崎選手** サッカーに集中できるところですね。のんびりした生活が出来るのがいいです。

**ミステリー** お寿司が好きとお伺いしましたけど・・・

**高崎選手** まだ、目の前で握ってくれることにはいったことはないです。今調査中です。

**ミステリー** 好きなネタは？

**高崎選手** 貝類ですね。赤貝とかツブ貝とか。

**ミステリー** 徳島は魚介類はおいしいですよ。是非トライして下さい！  
とてもソフトな印象の高崎選手、後半も応援しています！





## 研修医が主役

「良い医者」の条件

臨床研修医2年目 石谷 圭佑

医療ドラマは数多く放送されているが、主人公は決まって「良い医者」である。これから「良い医者」を目指すためには何が必要なのか、そのような主人公たちに共通するのは何なのか考えてみたい。

### ①技術がすごい

「良い医者」は全身状態が悪かろうが、癌が転移していようがお構いなし。誰もが手を出せないもの、手術では治らないものでも圧倒的な技術力で切って治してしまう。患者さんのことを第一に考え、難易度がどんなに高くても患者さんに対して侵襲の低い術式を選択する。しかしながら当然、術後の合併症もなく患者さんは元気に退院していく。

### ②患者さんとの距離が近い

患者さんも人である以上、様々なことで悩みを抱えていることも多い。病気のことはもちろんだが、「良い医者」は患者さんが望んでいなくても、患者さんが抱える人間関係などの医療とは関係のない悩みにも鋭くメスを入れる。一度は患者さんに怪訝な顔をされ煙たがられるが、最後には問題を解決し患者さんから泣いて喜ばれる。



## 『看護の日』イベント報告



8階南病棟 酒井 桜

5月12日は何の日かご存知でしょうか？近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。その日にちなんで旧厚生省により「看護の日」が1990年に制定されました。中央病院でも毎年、看護の心・ケアの心・助け合いの心を分かち合うために、新人看護師が中心となり看護の日のイベントをしています。

今年は「看護は元気をリレーする。」というキャッチコピーのもと、私たち看護師がどんな仕事をしているのかを知ってもらうために、写真を交えて提示させていただきました。他にも「忘れられない看護エピソード」を展示させていただきました。



オープニングでは、保育所の子どもたちが一生懸命練習した歌やダンスを元気いっぱい披露してください、元気がリレーしたような気持ちになりました。

### ③医局ではアウトロー

技術がありすぎるからか、患者さんを想いすぎるからか治療方針などで医局員とぶつかることは多い。時には教授に対立しても自分を貫く。同様に教授に対立した医局員はどこかへ飛ばされるのだが、「良い医者」は強運も持ち合わせており、逆に教授を失墜させることすらある。

### ④過去に何かを抱えている

「良い医者」は過去に過ちを犯した、身近な人を亡くしたなどあまり言いたがらない過去を抱えている。そのトラウマを原動力に、とてつもない力を発揮し、奇跡を呼び込むことができる。

### ⑤やたら屋上に行きたがる

重要な手術の前や、長時間の手術が終わった後、「良い医者」が行くのは医局ではなく決まって屋上。病院の安全管理に疑問を持つことなく、時に誰かと手術の成功を祝ったり、時に一人で自己満足したりしている。

### ⑥寝なくて大丈夫

朝から夕方まで手術、夕方からは患者さんのために働き、夜中は緊急手術。次の日も朝から手術。1日2日寝ていなくても患者さんのためなら、と不眠不休で働く。「良い医者」は底なしの体力が必要だ。

以上、簡単に「良い医者」の共通点を挙げたが、「良い医者」になるにはまだまだ努力が必要である。

その後は、井上看護師によるピアノ演奏を聴いてもらいながら、絵葉書コーナーで自分なりの絵葉書作成、身体測定・血圧測定・健康相談をさせていただきました。血圧の値を気にしている方は多くいらっしゃったのですが、



BMI（肥満度を測るための国際的な指標）のことを知っている方が少なく、自分のBMIを初めて知り、値に驚いたり、これから気を付けようと思ったりしてくださる方がたくさんいらっしゃいました。

看護の日のイベントでは看護の心を伝えられたと思います。このイベントをきっかけに自分の健康に関心を持ち、いつまでも元気で過ごしてもらえれば良いなあと心の底から感じました。来年も皆様の参加をお待ちしております。😊





■朝5：30集合。まずはお寺の掃除をする。座禅の前の奉仕活動、これは基本である。参加者は10人ぐらい。掃除が終わると、皆でお堂に座布団をしいて胡坐を組み準備に入る。足の組み方を隣の人が親切に教えてくれた。

電気が消され、目をつむる。場がしんと静まり返る。線香のかすかな灯りと香り。鐘の合図とともに、1時間の瞑想が始まった。



◇安倍首相もブログを寄稿するアメリカで急速に台頭中のリベラル系ネットメディア、The Huffington Post の創設者アリアナ・ハフントン。彼女は10代の頃から1日30分の瞑想をかかさない。来日の際も、真っ先に京都のお寺

で座禅をしたと言う。一方Googleでは、社員教育のコースに瞑想を取り入れている。その名も「Search Inside Yourself (心の中を検索しよう)」。これらメディアによる啓蒙もあり、アメリカでは瞑想がビジネス界の大きなトレンドになっている。キーワードは“マインドフルネス (気づき)”。

■2年前に北陸に行き、以来、瞑想を中々実践する機会がなかったが、徳島市内に座禅が出来るお寺を発見し、意を決して早朝座禅に参加した。

どうやって見つけたかって？

Googleで検索した！



■…寺の外の虫の鳴き声が聞こえてくる。始まってからしばらく経ち、気持ちが落ち着いてくる。まず手のひら、腕、そして足と、体の感覚を**体の内側**から見ていく。慣れてくれば本当に「見る」ように感覚が感じとれるようになる。そして体の感覚を「見る」とき、そこに緊張があることに気づくのだ。気づいたとき、それは消える。

■10数人がいるのに、お堂は全くの静寂に包まれている。皆の集中に共鳴して自分も集中できる感じ。そのうちとても気持ちが良くなってくる。体のスキャンが終わったら、次は呼吸を見ていく。これが座禅の伝統的な手法である。



■人が不安や恐怖、あるいは絶望といった苦しみを感ずるとき、普通その原因は、自分の外にある何かだと考える。例えば憎いあいつ、お金がないこと、自分を病気にした何かの原因etc。しかし本当はそうではない。

苦しみが心に生じるものである限り、それを作り出しているのは心そのもの、心の中の**思考の動き**である。

座禅で、なぜ体の感覚や、呼吸を見るのが重要なのだろうか？ それは、体の感覚を感じている限り、思考は止まっているから。その時、心の中に**苦しみはない**。そして呼吸すなわち「息」という字をよく見てほしい。それは「自らの心」なのである。

◇個人のパフォーマンスを高めるために瞑想を行うアメリカのビジネスリーダー達。そういった人々の間で、日本は「マインドフルネスが文化に根付いた国」と言われている。座禅や茶道、竜安寺石庭を始めとした抽象度の高い文化の数々。当の日本人は忘れかけているが…。

~~~~~  
座禅と瞑想に関するお薦めの本を紹介します。



誰もが「怒りの種」をもっている。それは「思いやり」に変えられる。怒りを和らげ、幸福になるための「気づき」の呼吸・歩行・瞑想

『怒り (心の炎の静め方)』  
ティク・ナット・ハン 著



苦しみを手放す方法とは、心の青空に気がつくこと。

『青空としてのわたし』  
山下 良道 著

# 酔っぱらいの たわごと 復活編



桜眉会  
湯浅安人

「モラエスのこと」

眉山ふもとの新町小学校の校門がある東山手町に、ポルトガル人モラエスの胸像がある。春にはきれいな桜が見られる通りである。胸像はもともと伊賀町三丁目の、モラエスが生前に住んでいた場所にあったが、数年前に宅地造成でいまの場所に移転した。

ヴェンセスラウ・デ・モラエスはポルトガルのリスボン出身で、神戸の総領事を辞し、一九一二年徳島出身のヨネの元へやってきたことはよく知られているところである。終の棲家（ついのすみか）となった長屋は、眉山の紅葉が一番きれいに見える場所を、とモラエスが探して伊賀町三丁目（現・徳島通信病院駐車場前）に決めたらしい。これは、私が三十年ほど前に、近所の古老から聞いた話である。今は、眉山に背を向けている胸像であるが、紅葉ではなく、春には桜吹雪に包まれる。

昨年3月に、旅行でポルトガルに行った折、リスボンの港で小石を拾ってきた。そして阿波踊会館横の潮音寺にあるモラエスのお墓に、その小石を置いた。

晩年、夢見たふるさとのリスボンの小石に、モラエスの魂はいくらか慰められたであろうか。モラエスをテーマにした新田次郎・藤原正彦（息子）の著書「孤愁」に、こういう心情がサウダーデと表現されている。

ちなみに、ヨーロッパ大陸西端のポルトガル・ロカ岬に通じる山道には、立派な松の木がたくさん生えていた。大航海時代には、この松で船を建造し、ポルトガル人たちは大西洋へと乗り出していったとのことである。ロカ岬に立って大西洋を眺めると、ニッポンはいかにも、いかにも遠い。が、松林の景色はみように日本風であった。

（追記）伊賀町三丁目にある狭い墓地に、もと阿波藩のお抱え絵師・守住貫魚（もりずみ つらな）のお墓がある。徳島の美術史に興味のある方は名前をご存じかと思う。しかし墓は小さく手入れもなされておらず、最近でも時々テレビや新聞で作品と名前を見かける割に、誰の墓参もない様子。その墓には、「帝室技芸員 守住貫魚」とその妻の名前が彫ってある。墓の場所を知っているのは、近所ではたぶん私くらいだろう。



## 【編集後記】

基本的に恋愛バラエティー番組には興味を持たない人間である。過去に放送されたラブワゴンというワンボックスカーで世界中を走りまわり、翌日のクラス内での話題を独占したあの「あいのり」ですら、私にとっては「猫に小判」、「犬に論語」。オープニングソングの「はじまりの場所（ゆず）」を聞いて、入力切替→ゲーム開始となる。

そんな私がこの歳になって「テラスハウス」というあいのりの二番煎じのような恋愛バラエティー（恋愛だけではないが）に不覚にもハマってしまった。

ただし、着眼点はあの子とこの子がくっつきそうとか、気まずいとか恋愛事情にはまったく興味はなく、「番組で使用している車のグレードが下がった。トヨタ（スポンサー）が力をいれてくれなくなったのではないか」「とんでもないやつだが、いなくなると数字が下がるなあ」など、運営側の視点で根も葉もない独り言をテレビの前でつぶやくようになった。あえてツッコミどころを作り老若男女を魅了させる「テラスハウス」…恐るべし！！

ナニージャ編集委員 有馬 信夫

## ご意見箱 (皆様方からいただいたご意見にお答えするコーナーです)

病衣を病院側で準備してくだされば、入院時の荷物が少なくなります。よろしくお願いします。

ご意見有難うございます。現在導入にむけて調整しております。

トイレに診察ファイルを置くスペースがほしい。

ご意見有り難うございます。現在2階外来検査室周辺のトイレには設置しておりますが、さらに設置するよう計画中です。



## 医療秘書一同