

発行元 徳島県立中央病院広報部門会議
770-8539 徳島市蔵本町1丁目
電話 088-631-7151(代) 平成22年11月発行(年4回発行)



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ぐスリ

2010・秋・第12号



ベルリンマラソン : ゴールのオリンピックスタジアムにて阿波踊りで国際交流



平成22年9月26日

ベルリンマラソン完走したと



5階病棟 助産師 岡島真理子(写真①左側)




ドイツの首都であるベルリンの街は、9月の最終日曜日に40,000人のランナーと8,000人のインラインスケーターによって溢れかえりました。ベルリンマラソンのコースは世界でも最速記録が出るコースとして知られています。2001年に高橋尚子選手が女性ランナーで初めて2時間20分の壁を破ったのがこのベルリンのコースです。そして2005年には野口みずき選手も大会&日本新記録で優勝しています。実はこの2005年のレースにはわたしも3回目のフルマラソンで参加、自己ベスト記録を出しました。

ベルリンマラソンコースのもうひとつの醍醐味は沿道の観衆が作り出す独特の雰囲気と熱気の凄さでしょう。また、コースはベルリンの見所を網羅する設定になっており、特にレースのクライマックスであるウンターデンリンデン通りからブランデンブルグ門を抜けてのゴール前ラスト約400メートル、大声援の観戦スタンド前を走り抜ける時の感動42.195Kmを走ったものだけが味わえる生涯忘れることのないものです。一緒にフィニッシュしたメンバー(写真①中央)は古希を過ぎて、2年前よりマラソンを始められたそう・・・。新たな挑戦に年齢は関係ないようです。マラソンのあとはオランダ・ベルギーの世界遺産&グルメを満喫帰国しました。





いきなりコーヒーブレイク
皮膚科 敷地 孝法

兄弟船

時は9月26日(日)、天気は曇りときどき晴れ。台風12号は関東沖に大きくそれたが、それでもなお強風注意報が出ていた。朝家を出るときは、まさかこのようなことになるとは予想もしていなかった。

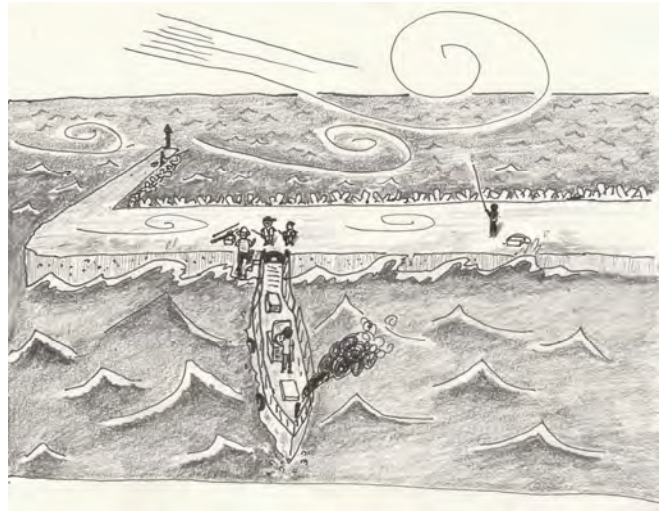
その日は津田のすぐ沖合にある一文字という防波堤に子供(長男10才、次男6才)を連れて3人で朝から釣りに出かけた。サオもシカケもエサも十分に用意した。渡船屋さんには、とある名人のツテで前日に予約した。もう準備は完璧である。3人ともテンション高く、ルンルン気分が出発した。

港に到着。ときどき潮風が顔をたたく程度。私たち3人はそれぞれ荷物を持って渡船のおっちゃんの後に続き、棧橋をわたって小さな船に乗り込んだ。岸から防波堤までは船でほんの7~8分ほどの距離。しかし船が防波堤に近づくにつれ、何か嫌な予感がしてきた。**ものすごい風**なのである。今風というと『ハンパねえ風』。台風の余波もあり、かつ満潮の時間帯とも重なって、うねりもハンパねえ。小舟はまさしく**兄弟船**

(“波の谷間に命の花が~”) **状態**となった。船はほどなくして防波堤に到着したが、コンクリートの壁には幅50cmほどの階段らしき構造はくっついているものの、その船の着け方はまさしく磯に乗り上げる渡船そのもので、“ガガー、ブオン!”とエンジンをきかせたままで船首を壁にくっつけるという荒々しい技。転落の恐怖におびえながらも次男のをせ、長男のをせ、荷物をのをせ、最後に自分が飛び乗って何とか一文字防波堤に上陸した。船は帰って行った。

防波堤の上は**先ほどにも増してもものすごい風**である。何せ風を遮るものが一切ない。ここでまず予想外のことが起こった。次男が突然泣き出したのである。『父ちゃん、怖い~。もう帰りたい~。』今来たばかりではないか!なだめすかしながら、私はとりあえずシカケを作り始めた。

しかし西からの強風のため、名人に教えてもらっていた西方向(新町川河口)にむけての投げ釣りはどう考えてもできない。逆方向はテトラポットがずっと並んでおり、浮き釣りの投げ釣りしかできない。しかしこの強風ではサオがまともに出せない。



次男は泣き叫び続けている。長男は『うるさい!』と次男にキレている。容赦ない風。そこに波しぶきが体にかかる。半袖のTシャツ一枚という軽装の我々親子3人はまたたくまに水浸しとなった。子供たちは2人共『寒い~』と震えだした。既にながっている釣り人たちをみると全員カッパを装着した磯釣り用のフル装備ではないか!すべてが甘かった。

そしてついに最悪のことが起こった。レジャー気分をかぶっていた私の麦わら帽子が突風とともに吹き飛ばされ、同時に首にくっついていたヒモがめがねを引っかけて凧のように大海原へ飛んでいったのである。一万事休すー

次男は私の脚にしがみつき離れない。長男は天を仰いで何かを叫び続けているが風の音で何を言っているのかさっぱりわからない。私はまるで龍馬(彼も近視であった)のように目を細めて、ただただ遠くをみつめるだけであった……。

おっとこれではいけない、帰らなきゃ。滞在時間15分。渡船のおっちゃんに電話すると『ハイハイ。』みたいな軽いノリですぐ迎えにきてくれた。おっちゃんはすでにこうなる事態を予想されていたようであった。次に携帯電話の受話口をやや耳から離して(鼓膜予防のため)妻に電話。○×△のため車が運転できないのでタクシーでここまで来て運転して帰ってほしいと。しばらくしてタクシーが到着すると、2人の子供たちはたいそう喜んで『母ちゃ~ん!』と駆け寄って行った。私は、愛想笑いを浮かべながら、そのぼやけた光景を目を細めて眺めることしかできなかった。



研修医が主役 働き始めても子ども

臨床研修医1年目 細岡 洋子



一人暮らしの家に帰ると母が作った料理が机の上に並んでいることがある。「わざわざ持ってきてくれていいよ、お母さんも忙しいだろうし。ご飯は食べているからイチイチ心配しなくていいよ。でもまあ、ありがとう。」と少し面倒と思いつつ電話一本しておく。慣れない仕事を始めた娘を気遣ってたまに来てくれているのだが、こちらとしてはあまり心配させたくないし、年をとった母に遠い距離を運転させるのは逆に心配である。

この間、久しぶりに祖母に会いに行った。祖母は一人暮らしであり、母がしばしば様子を見に行っている。

「お母さん大切にしてくださいよ。私は、あの子が私を大切にしてくれるからうれしい。何歳になっても子どもだからかわいい。」と私に言ってきた。どうやら子供が心配らしい。母が子を思う気持ちはいくつになっても変わらないとはよく聞くが、まさにその通りだ。働き始めて、初めて自分で稼いだお金で母の日のプレゼントを買ってみる。ちょっとは成長したかな?敬老の日に祖母にプレゼントを買ってみる。孫が成長して少しは母親の負担がとれたと祖母は感じてくれるかな?いつもは口悪く冷めた自分だが、そんなことを一丁前に思ってみる。まだまだ子供なのに。30歳を超えたら流石にあまり心配されなくなるだろうか。自分に子供ができたらいつまでも心配する母親の気持ちがわかるのだろうか。ただ分かるのは、結局のところ母の私に対する心配は消えることはないということだ。背伸びをするのはやめて、ただ感謝の気持ちを伝えておこうと思う。私がもし母親なら、「ありがとう」の一言がききたいと思うから。**ほっとするねえ~**



九州編

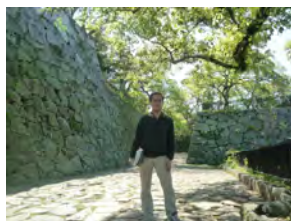
今回は九州一周を計画した。福岡から佐賀、長崎、熊本、鹿児島、宮崎、大分と時計の反対回りで、途中、知覧と高千穂峡に寄り道することとした。そして臼杵からのフェリーで八幡浜に渡る経路とした。



福岡城

1600（慶長5）年、筑前国に封じられた黒田長政が1601年から1607年にかけて築城した平山城である。城は、天守台、本丸、二ノ丸、南丸、三ノ丸からなる。

今も残る穴蔵を持つ大天守台の規模からして、熊本城並の天守がここには建てられるだろうに。しかし、長政の父の黒田如水は天守を築かせなかった、黒田家安泰のために。城に隣接して、古代の迎賓館に相当する施設である「鴻臚館」（こうろかん）があり、発掘調査の状況が見られる。現在の福岡城には、北九州市に以前は移築されていた祈念櫓が築城時に建てられていた場所（本丸）に戻されている。また、南二ノ丸には多聞櫓、大手門（下の橋）脇に潮見櫓が移築されて残っている。



吉野ヶ里遺跡

弥生時代の全ての時期に遺構・遺物が発見された学術的価値の高い遺跡である。とにかく広い。歩いていると、弥生の昔にいる気分がする。晴天にめぐまれ、全体を見渡せた。



佐賀城

佐賀城の象徴とも言える鯨の門は、天保9年に本の丸正門として建てられた。1874（明治7）年の江藤新平が率いる不平士族の佐賀の乱による弾痕が、門の扉に残されている。10代藩主鍋島直正が天保期に再建した本丸御殿の一部を忠実に復元された。

御殿にはボランティアの人がいて、親切に話をしてくれた。堀端は、高校生や一般の人がジョギングで汗を流していた。



唐津城

天守閣を鶴の頭に見立て左右に広がる松原が、鶴が翼を広げた形に似ていることから別名・舞鶴城ともいわれている。



関が原の合戦（1600）によって支配体制を確立した徳川幕府により、廃城後石垣までの取り壊しを命ぜられた難攻不落の城郭を持つ名護屋城の解体資材を用いて、1608（慶長13）年に築城されたのがここ「唐津城」である。



名護屋城

朝鮮出兵をめざした豊臣秀吉が1592（文禄元）年に築城し、以後、文禄・慶長の役で2回出兵する拠点となった。しかし、秀吉が死去した1598（慶長3）年

に撤兵が行われた。完成からわずか6年で無用の存在となった。領主の寺沢広高が唐津城を築城した時、廃城として資材を流用した。また島原の乱後には、一揆などに利用されるのを恐れて、残っていた石垣等が破壊された。

城跡に立てば、各大名の陣屋が見渡せ、天下統一した秀吉の権力の偉大さを実感できる。



平戸城

平戸湾に面して建つこの城は絵になる。「街道をゆく」で司馬遼太郎も絶賛している。

中山愛子は34代藩主松浦清の第11女で、京都の中山大納言家に嫁ぎ、その姫慶子（よしこ）が明治天皇の御生母となる。松浦家と皇室との深い関係がある。



島原城

1618（元和4）年、松倉豊後守重政が当時森岳と呼ばれた高地を城のかたちに取りとって石垣を積み、7年の歳月を費やして築いたものです。

4万石の所領に比して、立派すぎる城は、領民に対する重税や天候による凶作、そしてキリシタン弾圧により、島原の乱を生じさせることとなった。結局、松倉家は断絶した。





熊本城

加藤清正が築いた天下の名城である。明治初期の西南戦争には、西郷隆盛率いる薩摩軍の攻撃にも耐えた。失火により、

天守閣等は消失した。宇土櫓だけは現存しており、石垣の反りは見事である。本丸御殿が完成した年には200万人超の来場者があり、登城者数の記録になったそうである。大名庭園である水前寺公園も近くにあり、ゆっくり散策できた。



人吉城

対岸から球磨川と胸川を隔てて人吉城跡を展望すれば、石垣と多聞櫓・長堀・隅櫓と清流のコントラストが



美しく、2万2千石でしかなかった相良氏の居城としては石高以上の規模を誇る城だったことがうかがえる。

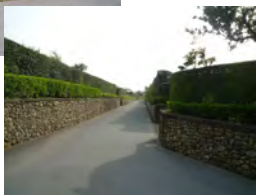


鹿児島城

島津氏の居城は、武田信玄と同じく簡素なものであったとされている。現在城内には博物館があり、城の背後には西郷隆盛が籠城した城山がある。鹿児島郊外の知覧には特攻会館があり、平日にかかわらず多くの人々が訪れていた。飛行場を飛び立つ直前の写真や手紙、そして出撃時の特攻機が展示されていた。今日の平和の有難さがしみじみと感じられた。



その余韻の残る中で、知覧の町並みと庭園を歩いた。石垣に囲われた通りの中には手入れされた庭園が多くあり、その一つ一つが違った趣があった。一度行ってみるといいと思います。



飫肥城

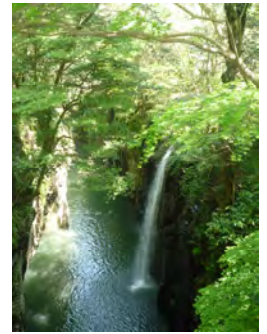
島津家と伊東家との激しい合戦が繰り返りひろげられたが、1587（天正15）年、豊臣秀吉の命により伊東祐兵（すけたけ）が伊東家の居城として賜って以来、明治初期まで280年

余り、伊東家14代にわたって5万1千石の飫肥城を治めた。大手門から松尾の丸に至る登城道は飫肥杉が生い茂り、石段と石垣、城壁があいまってなかなか風情がある。大手門近くに明治の外交官小村寿太郎記念館がある。



高千穂峡

神話の古里であり、一度は行って見たかった場所である。あいにく前日の雨のため増水し、ボートの貸し出しが中止されていた。観光用のポスターでは滝の下あたりにボートを漕ぎ出している風景であるが、当日は滝の風景と新緑だけで人工的なものがなく、印象がとてもよかった。



岡城

2年前に訪れて、今回2回目である。兵庫県和田山の竹田城と同様に廃城の美しさがある。竹田市内の滝廉太郎記念館や歩くメロディが流れる



滝廉太郎トンネルを通ってみた。故筑紫哲也氏が滝廉太郎の縁戚関係にあることに驚かされた。

大分府内城

1599（慶長4）年、石田三成の妹婿の福原直高によって築かれた。城は、宗門櫓と人質櫓が現存し、戦後、大手門や二重櫓等が復元され、廊下橋が最も新しく復元された。再建廊下橋は福井城にも見られる。



臼杵から八幡浜のフェリーになる。船が着いて、西宇和の開明学校が見てから家に帰った。総走行距離2300*。余りだった。九州編・・・完！！



キノアヤコの・・・

「読書の秋 最近読んだ本」

医療教育 木野 綾子



暑かった夏が過ぎて、やっと秋の到来。秋風にふかれながら、心にしみ込むように一文字一文字を読み、行間に溢れている著者の思いを感じとりながらじっくりと本を読む。とっても幸せな瞬間だ。

私の趣味は読書で、時間を作って、図書館、書店に足を運んでいる。夏の甲子園が終わった頃に、書店で見つけた一冊の本、それは岩崎夏海の「甲子園だけが高校野球ではない（以下：甲子園だけが）」だ。この本には2つの意味で引き寄せられた。1つは、今話題の（遅すぎでしょうか？）「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら（以下：もしドラ）」の著者だったから。そしてもう1つは、私が「甲子園」という言葉に非常に期待を込めているからだ。（阪神ファンではありません）

もちろん「甲子園だけが」を購入し、同時に未だ読んでいなかった「もしドラ」2冊の本を購入しすぐに読んだ。夏の甲子園では「熱闘甲子園」で放映されているように出場した高校にはドラマがある。そして、圧倒的に多い出場できなかったチーム、本人、家族、マネージャーにもドラマがある。「甲子園だけが」には、素朴だけど、純粹になれる感動がたくさん埋め込まれていた。中でも、甲子園球児を支える家族が大会ごとにもらう（もらえない場合もあるが）背番号に一喜一憂している描写が自分と重なり、涙があふれた。

「もしドラ」はこの本とは対照的に、甲子園出場を決める都立の普通高校を舞台にドラッカーのマネジメントについて説明されている。マネージャーのみなみちゃんは、ドラッカーの教えを忠実に実行に移し、甲子園出場を手にした。「野球部を甲子園に連れていく」と決めたみなみちゃんはその目標を達成させるために、ドラッカーのマネジメントを手段として取り入れた。組織を動かせるお手本のような内容を私の好きな高校野球という組織の中でストーリーを組み立てているので読みやすかった。私はこの本を1日目は高校野球を目指す青春ストーリーとして読み、2日目はマネジメントの視点で読み、3日目はドラッカーの経営論の視点で読んだ。今度は、みなみちゃんも読んだドラッカーの「マネジメント【エッセンシャル版】」を読もうと思っている。私は、「甲子園だけが」は高校球児を持つ親の気持ちで読み、「もしドラ」は職業人としての視点で読んだ。どちらも読みやすい本なので、興味のある人には是非読んでもらいたいと思っている。貸し出しもしますよ。そして高校野球、マネジメント等の話ができれば、私にとっての読書が一層楽しいものになると確信している。



はっぴいレシピー



栄養管理科 管理栄養士 黒田 裕子

当院では、日清医療食品㈱とともに患者さんに元氣になっていただくため、病院給食を提供しています。

今回は、塩焼きが定番の鮭ですが、目先を変えてマヨネーズと組み合わせた献立を紹介します。

鮭のマヨネーズ焼き



写真・調理提供：日清医療食品㈱

材料(4人分)

生鮭	4切	
塩	}	
こしょう		適宜
小麦粉		
油		
ゆで卵	1個	
マヨネーズ	40g	
ドライパセリ	適宜	
ブロッコリー	120g	

作り方

- ①鮭に塩・こしょうをする
- ②①に小麦粉をまぶす
- ③油を引いた鉄板に②を並べ、200℃に温めたオーブンで5分ほど焼き8割ほど火が通ったら、いったん取り出し、みじん切りにしたゆでたまごとマヨネーズを合わせたものとドライパセリをかけて少し焼き色が付くまで焼く
- ④ゆでたブロッコリーと一緒に盛り付ける

ワンポイント

マヨネーズは10g約70kcalとエネルギーの高い食品です。エネルギーが気になる方は量を減らしたり半量をプレーンヨーグルトにするとよいでしょう。また、たまねぎやきのこを入れても美味しくいただけます。

酔っぱらいのたわごと

10



小児科
湯浅安人

異常に暑かった今年の夏もやっと終わった。それにしてもアツカッタ。自宅横の眉山では、七月二五日に、ウグイスの「ホーホケキョー」とクマゼミの「シャーシャーシャー」が同時に聞こえた。ウグイスが七月末に啼くのはふつうなのであろうか。ただ、昨年よりセミの数は少なかったように思われる。暑さのせいなのか、あるいは単に七年前のセミの産卵が少なかっただけなのか。あまりに暑いとセミも羽化を一年遅らせるとか。

田舎育ちなので、小生もセミ採りは得意である。セミ採りは、まずセミを見つけてことに尽きる。木にとまっているセミは、正面からは見つけにくい。木のまわりを左右に半周して、木の側面で探すのである。木から飛び出してみえるセミのシルエットは、わかりやすい。木の下でセミをさがしている姿を見ただけで、その人間がセミ採り名人かどうかすぐにわかる。また、セミは日が高くなるにつれて木の上の方へ移動する。網の届かない高さの木の下で（しかも昼近くになって）見上げているような人は、たぶんうまくない。捕まえやすい順に、アブラゼミ↓クマゼミ↓ツクツクボウシ↓ヒグラシ↓ラゼミの姿はおるか鳴き声も聞いていない。

クマゼミはこどもの頃には貴重であったが、温暖化のためか、最近ではアブラゼミより陳腐で、しかも秋田町の街路樹では真夜中にも鳴いている。ヒグラシゼミの羽は透明で色彩もクマゼミに似ているが、やや小さくスリムで美しい。ヒグラシゼミは、金属音のような高い「カナカナカナ」という声で鳴き、こども心にも夏が終わる寂しさを感じさせてくれる風情があった。

夏休みには自宅で、金魚とメダカと沢ガニ（そごうデパートの食品売り場で、一匹五〇円で購入した）とカブトムシと、屋外にザリガニとコガネグモが居候をしていた。コガネグモは昨秋に2回産卵をしたクモの、小さな二代目である。トンボなどの餌を与えて大きく育てていると言えば、ほとんど人が引いてしまうかも。

七月に県医師会館で、「ペットから感染する病気」の講演会があった。犬・ネコ・小鳥・爬虫類のあとに、クモまで飼っている人がいるという一行をみつけ、にんまりしたのは約二百人のうち一名だけ。ただ、全国的に見れば、関東では「ホンチグモ」のマニアが試合をさせて番付表を作り、九州ではコガネグモの決闘が神事として催されて、毎年どこかのテレビニュースで放送されている。

（暑さと戦って、ビールもたくさん消費してしまった。体型が樽に近づいてきた。でも、これから秋の味覚が・・・）。



消化器内科一同



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）

【ご意見】

平成22年4月の診療報酬の改定で、病院は診療ごとの明細書は義務付けられましたが、なぜ、わざわざ窓口を別に設けて明細書を渡すようにするのでおしょうか。また、当日以外に明細書を渡す場合は手数料をとるのであれば、当日全員に配るべきではないでしょうか。

【お返事】

ご意見をいただきありがとうございます。それぞれの窓口が分かれていることで、お手数をおかけし申し訳ありません。できるだけ利便性を考えた方法を検討いたしました。個人情報の確保や、患者さんやご家族の方がゆっくりとしたスペースで、明細書の内容に関する質問や説明が受けられることなどを勘案し、現在のシステムとさせていただきます。また、明細書は当日であれば全員の方に、無償で発行しておりますので、お手数をおかけしますが、是非とも明細書をお受け取りいただきたいと存じます。今後ともお気づきの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申しください。

【編集後記】

今年、秋（以下：アキ子←感情移入しやすくするために）ってあったんでしょうかねえ。なんかすでに冬の気候になってますよ。我が家ではこないだまで、冷房かけてたのにすでに暖房がまわりはじめました。我輩はアキ子が大好きなんです。我輩はアキ子（我輩は猫みたいなノリで・・・）！！それはそれは好きで・・・結婚してもいいくらい好きなんです。読書は苦手だが、食はすすむし、スポーツにちょうど気温だし、ほんだし いりこだし♪・・・

あ～アキ子とは来年まで会えないのか（涙）・・・

ナニージャ編集委員 有馬

