



高原Dr. ホノルルマラソン走破中のワンショット



**ホノルルマラソン
完走したじょ。**

整形外科 高原 茂之

手を取り合ってゴールする事が出来ました。タイムは秘密です。まあ、お祭りですから。忙しいさなか、快く？大会に送り出してくれた部長はじめ同僚の先生方には非常に感謝しています。ありがとうございました。

さて話は変わりますが、2年前、「絶対体重が減るし、1年でとくしまマラソン走れるようになるから～」という友人の甘い言葉に誘われ、ついマラソンの世界に入ってしまった。体力だけには自信があったのですが、走り始めた当初はたった200mで吐きそうになり、あまりの情けなさに挫折しかけました。しかし走り続けるうちに友人の輪が広がり、2か月で10km、4か月で20kmと走れるようになると、どんどん走る世界に引き込まれて行きました。

皆さん、ご存知でしょうか？数あるスポーツの中で、長距離走ほど才能よりも努力の比重が大きいスポーツは無いそうです。つまり練習を続けさえすれば、誰でも記録を伸ばしていけるのです。50歳でも60歳でも程度の差こそあれ充分可能です。大事なものは練習を継続すること、故障をしないことだと思います。ストレッチやマッサージをしたり、練習の方法をいろいろ工夫したり、仲間と競い合ったりすることで自分自身と対話することが増え、無駄なもの(脂肪だけじゃなく精神的にも)がそぎ落とされていくのが解ります。

ただ、整形外科医としてはメタボな中年がマラソンを始めて自分だけ健康になったのでは当たり前すぎてつまらない。せつかくトレーニングを続けているのだから、マラソンで得たものを皆さんにもなんとか還元したいと思っています。

私の外来に来られる方は、いろいろ五月蠅いと思いますが、お付き合い願えれば幸いです。本年もよろしくお願い申し上げます。



皆さん、お元気ですか！唐突ですが、2009年ホノルルマラソンに参加してきました。

早朝4時に夜空を埋め尽くす花火とともにスタート。2万4千人という信じられない人数でした。ビル街にはクリスマスイルミネーションが輝き、ほとんどのランナーはお祭り気分。立ち止まって記念写真を撮りまくります。少し空が明るくなりダイヤモンドヘッドのふもとを通過。元気いっぱい高級住宅街のアップダウンを越えた頃には完全に日が昇り、ここからが本当のホノルルマラソンの始まりです。

路面の硬いハイウェイが果てしなく続き、気温はどんどん上昇。精神的にも肉体的にもダメージが刻み込まれていきます。周りでも歩き出す人が増え、膝の故障を抱えていた仲間が遂に立ち止まりそうになった瞬間、道路脇で応援しているQちゃん(高橋尚子元選手)を発見！疲れ果てていたはずの仲間がダッシュで握手しに行ったのには笑ってしまいました。余裕あるじゃない！Qちゃんの手は小さくて温かでした。

そんなこんなでやっと折り返した後は、ほぼずっと上りになります。もう周りは半分以上が歩いています。着ぐるみを半分脱いじゃった汗まみれのピカチュウ、ノックダウン寸前のタイガーマスク、けんかしている新婚さん(シャツに永遠の愛で完走!!と書いてあるのがイタイ)、奥さんの手をとり支えて歩いている初老のご夫婦など、いろんな人間模様が窺われます。

我々5人グループは困難を乗り越え、全員無事に





天使のコラム
ちょっとだけ世界のお産
『モンゴル編』

セカンドマザー
 (助産師) 岡島真理子



2009年9月某日 当院の分娩室で3565gのジャンボな男の赤ちゃんが元気に産声をあげました。

ママとパパはモンゴル人の方です。この赤ちゃんにはモンゴル語で“大きな”という意味の名前が命名されました。

モンゴルのちょっとだけお産事情

お産事情などもきかせていただきました。
 モンゴルでもほとんどが病院出産。分娩台での出産が当たり前らしく、当院のフリースタイル出産を紹介してみました、

にこやかに首を横に振って“考えられない”というようなりアクション！ご希望どおり、ご主人立ち会いのもと、分娩台での出産となりました。後日、お産の感想を伺うと、“うれしかった・・・ここでの出産はとってもよかったです。4月に出産する友人にもいいよと紹介しました”とお言葉をいただきました。妊娠中、日本では体重を増やすぎないように食事についての指導があったりしますが、モンゴルでは妊婦さんとはとにかくよく食べてのんびりすごすそうです。

セカンドマザー

モンゴルでは赤ちゃんを取りあげたひと(助産師)は、“第2の母(セカンドマザー)”になるらしく、『あなたはこの子の第2の母ですよ』とご両親とモンゴルからはるばるお祝いに来日されたグランマがそろってあいさつにきてくださいました。将来、“モンゴルの石川遼くん(?)”みたいになって、日本のセカンドマザーに逢いに来てくれるといいなあ・・・なんて、勝手な夢を描いてほくそ笑んでいます。

元気にすくすくころもからだも名前のように大きくなって、みんなに愛されるひとになってくださいね。
 ※写真はご両親の了解のもと掲載しております。

研修医が主役

県中のオススメ

臨床研修医1年目 木村有希



みなさん、こんにちは。研修医1年目の木村有希です。

さっそく自己紹介ですが、私は広島県出身で徳島大学を卒業し、現在は徳島県立中央病院にて2年間の研修をしています。『有希』という名前のため、かかりつけ病院のカルテでは女性であったり、大学入学時には女性で登録されていたりと、よく女性に間違われますが、間違いなく男性であります！！

名前をみて女性医師だと期待していた同僚の研修医たち、期待はずれでごめんなさい。

さて、県立中央病院で働いていると、様々な行事があります。その中でも、とくにオススメなのは、県立中央病院の誇る『大忘年会』です。すべての病院職員の

忘年会で、参加者は総勢200人にのぼります(もちろん患者さんにご迷惑をおかけしないよう通常の業務は行われています)。ワシントンホテルの1フロアを貸し切って行われる豪華なもので、出てくる料理も豪華です。

しかし、なによりすばらしいことは、この豪華さではなく、皆が熱く燃える『笑ってポン』です。『笑ってポン』とは、1チーム数名で各自の芸を競い合うコンテストで、皆の力の入れようは凄まじく、数週間前から練習し、衣装・大道具は自分たちで製作するほどです。歌や踊りはもちろん、楽器の演奏から漫才までと内容は多岐にわたり、コンテストの結果次第では、忘年会であるはずなのに遺恨を残すほど皆本気で取り組みます。

『笑ってポン』だけでなく、たくさんある楽しい行事を通じて、職員同士のチームワークを培い、日常診療が円滑になるよう活かしていきたいと思えます。

編集部からのつつこみ

研修医の元気さは、病院全体の元気さに強く影響します。しかし木村先生、元気なだけではなく、チーム医療のことまで考えていてくれるとは、
 ...泣けてくるぜチクショー！(泣) (し)



連載 ～ロボットの自転車旅行記～

事務局 環 隆志



今回は業務多忙と、紙面の関係上、お休みさせていただきます。次号は「しまなみ街道編」です。
 ご期待ください。





北陸編(1)

10月の連休を利用して、北陸の福井、石川、富山にある五カ所の城跡をめぐる計画を立てた。

徳島に近い方からでは、一乗谷朝倉氏遺跡、丸岡城、金沢城、高岡城と七尾城址の五カ所である。1泊2日の日程のため、遠い方から行くことと決めた。全行程約1000キロである。

名神、北陸自動車道を経由して、金沢から能登道路に入る頃には、雨模様の空が少しずつ良くなり、羽咋市近くの千里浜(ちりはま)なぎさドライブウェイを通る頃には晴れ模様になった。



(なぎさドライブウェイ)

このなぎさは石川県羽咋郡宝達志水町今浜から羽咋市千里浜町に至る延長約8kmの観光道路で通行料は無料である。日本で唯一、一般の自動車やバスでも砂浜、波打ち際まで走ることができる。

この千里浜の砂は、他の砂浜の粒の約半分～1/4の細かい粒で出来ており、海水がそこに浸み込んで固い砂浜を作っているようだ。

そこから少し走ると、能登半島の口に当たる場所にあるのが七尾市の七尾城址である。(右最上の写真)

七尾は七つの尾根、菊尾、亀尾、松尾、虎尾、竹尾、梅尾、竜尾にまたがっていることから名付けられ、七尾城は能登畠山氏が築いた戦国の山城である。山頂の本丸を2mほどの低い野面積(のづらづみ)の数段の石垣が取り囲んでいる。その昔、上杉謙信が訪れた時、城の素晴らしさに感嘆したそうで、城址から眺める七尾南湾の風景は絶景である。



(城址から七尾南湾)

七尾から高岡に向かう途中で氷見港の魚市場に立ち寄り、新鮮な魚介類を土産に買った。



(新田薬剤局長と七尾城址)

高岡城は、第2代加賀藩主前田利長が慶長14年(1609年)に築いた。縄張はキリシタン大名の高山右近があたったと伝えられている。

東南279間(約507m)、南西201間(約365m)の規模である。城の特徴はその広大な水堀(水濠)にあり、総面積21万㎡のうち約3割が人工の水源で占め、その水は現在に至るまで、水位はほとんど変わっていない。



(高岡古城公園1)

(高岡古城公園2)



しかし1615年に一国一城令により廃城となった。今では、高岡古城公園として濠や石垣、土塁がそのまま残されている。

市内の中心に東京ドーム4.5個分にあたる広大な面積を占め、

「春は、桜」
 「夏は、豊かな緑」
 「秋は、色鮮やかな紅葉」
 「冬は、白銀のたたずまい」

と、四季折々に人々を楽しませてくれている。

訪れた季節は10月であり、少し肌寒い感じではあったが、散策にもってこいであった。

宿は金沢駅前にとり、居酒屋で新鮮な刺身をいただいた。歯ごたえがあって本当においしかった。



世界遺産・秘境黄龍・九寨溝の旅

外来棟 瀬尾正代

2009年春、友人から誘われていた「徳島からひとつ飛び」直便の黄龍・九寨溝世界遺産の旅。丁度その時期、テレビで放映されたその美しい風景を見て、すでに私の気持ちは旅立った。

2009年9月13日 初日

徳島空港に臨時検疫所が開設され、私たち100名が海外へ出発し、4時間後、中国四川省成都空港に到着した。

四川省北西部の山中、原生林が生い茂った50kmの溪谷、標高3000m以上のカルスト地形の湖沼や美しい不思議な風景が、1970年代に森林作業の関係者によって発見され、1992年世界自然遺産に登録された。

2009年9月14日 2日目

九寨溝空港は2003年に開港した標高3500mにある空港で、富士山の頂上にできたような場所で高山病が心配された。黄龍一帯は紀元前1万年ごろに地上現われた古い地質に長い年月をかけ石灰分が枯れ葉や枝などに付着し「石灰華」となって水を堰き止め、3000ヶ所以上の湖沼が棚田状に連なる。射し込む太陽光線の強弱により青色や黄緑色に輝く美しい景色が人気の観光地である。



2006年8月にできたロープウェイで3474mまで一気にのぼった。新しい木の遊歩道を上り1時間20分かけ「五彩池」に到着。良い天気恵まれ、エメラルドブルーの風景に感動・感動・感動。

高山病特有の声かれ症状に小型酸素ボンベ3本を使ってしのぎ、下り2時間は膝の痛みを感じながら「迎賓彩池」など周辺の美しい風景を眺めながら、無事に下山できた。バスでホテルに向かい3時間まっ暗いデコボコ道路を走り遅い夕食となった。

2009年9月15日 3日目

九寨溝は、「Y」の形に流れる3本の峡谷とチベット族の9ヶ所集落(寨)があったことから名づけられた。天然ガス使用の「エコバス」で環境保護に留意し、約5000人の観光客が一ヶ所に集中しないスムーズに流れるバス運行が調整されている。

広大な720平方Kmに「長海」「五花海」「鏡海」「熊猫海」など100ヶ所以上の大小の湖沼や、幅300m超す落差25mで流れ落ちる「諸日朗瀑布」「珍珠灘瀑布」の水しぶきにも迫力ある滝には圧倒され、マイナスイオンにも満喫できた。また、木々の間や湖のほとりには高山植物も美しく咲き紅葉も楽しめた。



この旅の途中私の身体に不思議な変化が生じていた。旅行前から悩まされていた蕁麻疹がいつのまにか治っていたのである。海外旅行には体力・気力が必要とあらためて実感し、今後の体力づくりのため、インフルエンザ対策にも城山や眉山へのウォーキングをはじめている最近である。



いきなりコーヒースレイク ~番外編~ やけどに注意!!!

皮膚科 敷地 孝法



1 赤ちゃんのやけど:

つたい歩きを始める1才頃を過ぎますと、机の上の熱い物をひっくり返して顔や胸にやけどを負うことがよくあります。熱い物とは、味噌汁、お茶、コーヒー、カップラーメン、鍋のお湯などがあり、“ちょっと目を離したすきに”という例が圧倒的に多いです。

また石油ストーブの上の沸騰したお湯をかぶった場合などは、命にかかわる重症な状態に陥るかもしれません。昔ながらの石油ストーブを使うときは、柵を設けるなどの厳重な注意が必要です。

炊飯ジャーや電気ポットの蒸気に手を持っていった場合は、蒸気の熱に加えて圧がかかるため予想以上に深いやけどとなります。アイロン中にその場を離れるときも要注意です。

2 低温熱傷:

低温熱傷とは、“少し熱い程度の温度”が長時間接することによって生じるやけどのことをいいます。健康人でもよくありますが、糖尿病をお持ちの方は、血流が悪く冷え性のため暖房器具を使う機会が特に多く、加えて足先の痛みを感じにくいために低温熱傷を起こす頻度が高くなります。ファンヒーターや電気ストーブ、コタツ、電気毛布、湯たんぽなどすべての暖房器具が原因となり得ます。予防するには、①長時間同じ姿勢でないこと、②直接皮膚に当てないこと、③そのまま眠りこけないよう、ご本人も、また周りの方も注意してあげることが大切です。

以上のことはご両親を始め、おじいちゃん・おばあちゃんなど周りの人すべてが意識する必要があります。

徳島を語る

～神奈川県人より～

放射線技術科 泉 翔一



はじめまして。放射線技術科1年目の泉と申します。

私は生まれは東京で、神奈川で育ち、大学まで過ごした後就職は徳島です事に決め、2年前に徳島にやってきました。結構軽い気持ちで来ましたが、働いてみたら、電話で早口でしゃべられた時など、始めは脳内で翻訳する処理が追いつかなくて、聞き取れなかった事が何度もあり、言葉には結構苦労しました。

あとこっちに来るまで車を運転した事が無かったので、普段の生活もホント苦労しました(汗)

でも食材がとても安くて美味しい事と、川が非常にきれいな事に驚かされました。あと、あの有名な阿波踊りに去年せっかくなので勢いで参加させてもらい徳島の楽しい文化に触れられていい経験になりました。

ちなみに私は大学時代に剣道(たいどう)という沖縄の空手を母体として作られた武道を部活でやっていたのですが、2年前徳島剣道協会を設立して、現在も大会等に参加したりして徳島をアピールしながら楽しんでます。



一応教える事も出来るので、いずれは徳島で広めてみたいと思っていますので興味のある人は是非声をかけて下さい！



せっかく徳島に来たので、徳島のよさをもっと理解して、楽しみたいし、他県の人にもっと足を運んでもらえる様になってもらいたいとも思っているので、ぜひ徳島のいい所をもっと教えてください。

では今後ともよろしくお願ひ致します。

編集部からの突っ込み

神奈川県のとちらですか？

横浜、川崎、それとも伊勢佐木町？

(←こらこら田舎もん、無理すんなって)

はい、ごめんなさい。神奈川県のこと、何もわかりません。

こちらこそまた教えて下さいね。(し)



栄養管理科 管理栄養士 黒田 裕子

当院では普通食の患者さんには、基本メニューと特別メニュー(選択食)を用意しています。

今回は、特別メニューの人気メニューを紹介します。

豚肉のトマトソース煮



写真・調理提供: 日清医療食品(株)

材料(4人分) エネルギー 226kcal(1人前)

豚ロース	300g
塩・こしょう	適宜
小麦粉	適宜
玉葱	100g
マッシュルーム(缶)	50g
いんげん豆	50g
トマト缶	100g
トマトケチャップ	大さじ2 A
チキンソメ(顆粒)	小さじ1
サラダ油	適宜

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをする
- ② ①に小麦粉をまぶす
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の豚肉とスライスした玉葱・マッシュルームをさつと炒める
- ④ ③にAを入れ炒めとろみがついてきたら塩・こしょうで味を整え彩りに下茹でしたいんげん豆を入れる

ワンポイント

やわらかい豚肉と甘酸っぱいトマトソースがご飯にもよく合い、食が進みます。豚肉のかわりにあまりくせのない鶏肉や白身魚で作ってもおいしくいただけます。

酔っぱらいのたわごと 7



小児科
湯浅安人

五十年前の「いけないこと」

時効ということがあると信じて、この稿を書いています。

その一

小学校三年生頃に、実家の前の国道五十五号線がコンクリート舗装された。当時の正月の遊びはコマ回しやベーゴマ(バイと呼んでいた)である。国道とはいえ、自転車・単車以外には半日に一台も乗車の通らない道で、そこは格好の遊び場であった。
片方の手のひらか空き缶のふたにコマを回して乗せ、回っている間のみ追いかけてることができる鬼ごっこであった。コマが止まるとその場から動けず、鬼につかまる。電柱に触れていれば鬼につかまらないルールであった。バイは、コマよりも高価で、ゴザの上で回して、はじき出されたら相手の物になるギャンブルであった。回すのにはかなり技術が必要で、高学年の遊びであった。今はその欠点を補うベイブレードとやらが市販されているが、バイを賭けた真剣勝負の方が明らかに興奮した。

その二
ウエルかめで知られる美波町の隣の故郷

牟岐町でも、夏にはウミガメが産卵に来ていた。夜中に青年グループについて行き、砂美の浜で上陸したウミガメをひつくり返していた。川や沼にいる亀より大きいウミガメは、ひつくり返すと、ほぼ自分では起きあがれない。その卵は、ピンポン球の様に丸く、鶏卵のような硬い殻がなく、ぶよぶよしていた。おかしかった記憶は、あまりない(食うたんかし)。

その三

メジロという緑色の小鳥は、当時も許可証がないと捕獲・飼育はできなかったと思う。が、周囲に飼っている人は何人かいた。山に入って、トリモチという粘着質のものを五十センチほどの小枝に塗りつけて、竹かごに入れたおとりの近くに三〜四本仕掛ける。十メートルほど離れたところに身を隠し、口笛でメジロの鳴き真似をする。おとりが鳴くと、山のむこうの方からメジロが近づいてくる。やがて、トリモチのついた小枝に止まると、何とクルツと頭を下にしてぶら下がってしまうのである。そこでバタバタあばねると羽にトリモチがついてあとあと手間なので、一目散にメジロを外しに駆け出す。手に残る小さい命のぬくもりは、今も覚えていいる。

正月のお屠蘇をいただいたて、これこそ「酔っぱらいのたわごと」である。年始めからこれでは、今年も酔っぱらいのつまらない話が続きそうである。



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】

初診についての特別料金について

【お返事】

ご意見をいただきありがとうございます。

「初診に係る特別料金」については、平成8年12月1日から、他の医療機関からの紹介状なしに当院に直接来院した患者さんから、初診料に加えまして、2,500円の「初診に係る特別料金」をいただいております。(救急車による搬送等、その他やむを得ない事情の場合はいただきません。)

これは、当院と地域の医療機関との機能分担、連携を進めるため、普段の健康維持の相談・診療は、地域の医療機関の医師、すなわち「かかりつけ医」が、専門的な検査や入院が必要な治療は当院で行うというものです。

病状の経過や診療を迅速・的確に行うためには、紹介状が極めて有用です。是非、「かかりつけ医」をお持ちいただき、紹介状をご持参の上、当院を受診していただきますようお願いいたします。

今後もお気付きの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申し付けください。

7階病棟スタッフ



徳島県立中央病院 基本理念
県民に親しまれ、
信頼される病院となる

(あとがき)

先日、心の扉朗読コンサートの特別講演で聖路加国際病院理事長 日野原重明先生から「あなたに与えられたいのち、どう過ごしていますか」と題したお話がありました。写真は講演終了後の控え室でのワンショット。神戸に立たれる前、特別にお時間をいただき、また写真の掲載も快諾していただきました。温かく、優しいオーラを持つ素晴らしい人生の大先輩にお会いできたことに感謝です。(な)

