

県中の情報源 ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みぐすり
2009・春・第6号



脱メタボ

救命救急・集中治療科
大村健史

皆さん、目標を持っていますか？

毎日の目標、月の目標、人生の目標などなど、目標にもいろいろありますが、僕は社会人になってから、毎年年間目標を打ち立てています。

目標の効用について、興味深い研究結果があります。ハーバード大学MBA卒業生のうち「未来について明確な目標を紙に書き、それを達成するための計画を立てていますか？」という質問に対し、はいと答えた人は全体の3%しかいませんでした。しかしその人たちの10年後の収入は、いいえと答えた残り97%の人たちの10倍であったそうです。

僕の場合、医師になってから最初の3年間は「(東京で外科医をしていたので)東京都から癌をなくす」という目標でした。日常、常に公言し、過酷な研修医修行に耐えてきました。しかし、目標が大きすぎたため一向に達成されそうになく、いつしか目標はかすんでしまい体をなさくなってしまうました。そうです、目標は大きすぎではいけないのです。

4年目からは、仕事の世界だけにとらわれてはいけな思考え、「二酸化炭素を減らす」へ変えました。病院内の無駄な明かりはすべて消し、電子カルテの輝度を下げ、近所にあるデパートの開きっぱなしの扉を通るたびにすべて閉じていました。現在もバス通勤を心がけています。自分ひとりではできることが限られていますので、このナニージャを読んでくださっている読者の皆さんと一緒に削減に取り込んでいただければ僕は幸せです。

さていよいよ新年度ですが心機一転、目標を「**体脂肪を減らす**」にでもしましょうか。

助産師外来誕生！

助産師 岡島真理子

2009年1月6日 産婦人科外来に
助産師外来が、うぶ声をあげました！



『助産師外来ってなに？』
そんなうれしい疑問にお
答えしながら、
助産師外来の紹介をさせ
ていただきます。



扉を開けると、ほのかな**アロマの香り**と**やわらかなBGM**
♪ (**マタニティモーツアルト**)がやさしくお迎えします。

心もからだも解放して、リラックスして
いただきたいからです。

みなさまのご利用お待ちしております。



安心して出産・育児にのぞんでいただけるようマ
マと赤ちゃん・ご家族をサポートします！

♥快適なマタニティライフのために..
腰痛などのマイナートラブルを解消します。
♥満足できるお産のために..
どのようなお産がしたいのかお聞きしながら、いっしょに考え準備していきます。♥ゆっくりお話しできるように、完全予約制でゆったり十分な時間をおとりしています。
♥気になること、ご心配事など、何でもお気軽にご相談いただけるようこころがけています。



毎週火・木曜日 9:00-15:00



～ ペンギンが空を飛ぶ??? ～



事務局 永井利幸

病気休暇を取っていた当院スタッフの快気祝いと誕生日のお祝いを兼ね、2泊3日で冬の北海道へ。

前の週には、新千歳空港が閉鎖されるほどの吹雪になって、いくら晴れ男の私がいても・・・と思っていたのだが、案ずるより産むが易し！！で、晴天に恵まれた。ちなみに、次の週には再び吹雪に見舞われたようだ。

右の写真は、当初の計画では札幌方面から美瑛入りする予定が、「生キャラメルが欲しい!!!」と、鳴門を出てから大合唱。声の大きな彼女たちに負け、冬の最大の難所とも言われる日勝峠を越え、今が旬の花畑牧場へ。ここでは一人一日8個まで購入可とのこと。まさに見事な戦略に嵌り、全員8個購入してしまった。(表紙の写真は、花畑牧場の売店入り口で)

この日は、アイスパーンの道を含め、300kmを約7時間で走破。やっぱり、アイスパーンを運転するのは楽しいので、やめられない。



今回の最大の目的は、「～ペンギンが空をとぶ～」の旭山動物園!!!



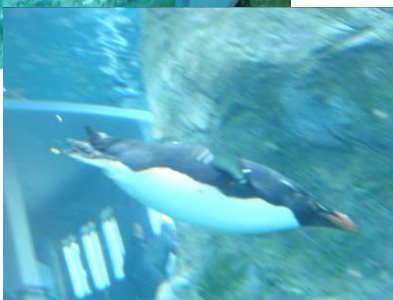
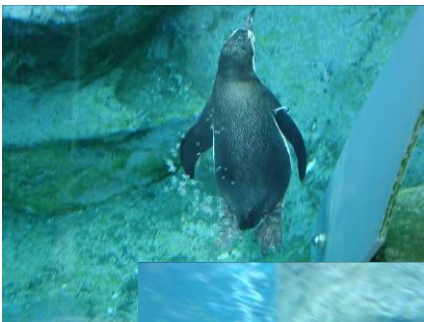
左の写真は、冬期恒例のペンギンの散歩。動物園到着後すぐに、行進でお出迎えしてくれた。何とも微笑ましい光景だ。写真で見るとひょこひょことゆっくり歩いているよう思うが、実は意外と速い。途中腹這いになって、滑って進むペンギンも。

どの子もオードリーの春日みたいに胸を張っている。人間は、じょうで引かれたピンクの線から体もカメラも出てはダメと言われ、まさに「ペンギン様のお通りだい!!!」という感じ。



続いては、これまた大好評の「もぐもぐタイム」。右の写真はホッキョクグマ。おやつのにしんを投げ込むと、スイスイ泳いで、パクッと。

えさを投げ込む係員を見上げながら、手で早くちょーだいというポーズをする。これもナカナカ愛嬌があってイイ。向こう側の岩を蹴って、上手に方向転換をする。両手を上手に使ってえさを掴み、おいしそうにもぐもぐ。



そして、これが問題の「泳ぐ」ペンギン。当院地域医療センターの相談員であり、このナニージャの編集員である有馬くんの激写なのだが??

他の人たちが上を見上げて、青空が見える水中ドームの上を通過する時の「飛んでいる」瞬間を狙っているのにも係わらず、有馬くんだけは一人下を向いて、ペンギンが水中を「ただ泳いで」いる写真を「おう」と声を上げながら、パシャパシャと納めている。みんなが、「有馬くん、今、今。ほら、こっち、こっち」と声を掛けているのにも係わらず・・・

結局、有馬くんが「ペンギンが空をとぶ」の意味を理解したのは、その夜の層雲峡温泉で、みんなでデジカメを見ながら「空飛ぶペンギン」の話をしているときだった・・・

その時の有馬くんの落胆振りは、爆笑もの。もちろん、帰ってきてからも、撮ってきた写真を持ち寄り、2度3度おいしいネタとなった。

みなさん、医療福祉相談の時には労ってあげてください。m(_ _)m
ちなみに、右上の写真が「空をとぶペンギン」の図。



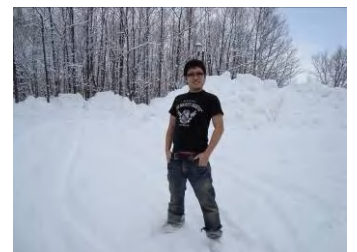
層雲峡温泉 氷爆まつり



アイスパーン? kmで爆走中



アザラシの「もぐもぐタイム」



-5℃ 美瑛ポテトの丘で

いきなり
コーヒースレイク

皮膚科 敷地孝法



むちゃ旨カラトリ

春は生物が一斉に目を覚ます萌え萌えの季節。徳島県ほどその山海の素材に恵まれているところはないのではないのでしょうか。

春を告げる鳴門の桜鯛は今や侍JAPAN、阿南のタケノコは京都産にも勝るといわれています。

しかし私にとって一番春を感じやすいのは意外にも貝です。アサリやシジミはお馴染みですが、今回はちょっとめずらしいトリ貝の話です。

めずらしいと言ってもトリ貝は、そう、皆さんご存知のようににぎり寿司に盛り込まれているあの白黒模様の貝のことです。残念ながら普段口にするトリ貝はほとんどが韓国産の冷凍物で、地物はあまり出回りません。しかもトリ貝の殻は割れやすいこと、またさばいているうちにあの黒い部分が、まな板のザラザラですぐはがれてし

まうことより、トリ貝のほとんどは産地で加工されてから出荷されるのです。

この度『日本一の魚のごはん』という本を読んでいるとこの殻付きトリ貝(通称カラトリ:築地市場のプロの間ではこう言うらしい。鶏のから揚げではありません)の話が載っており、あの昔の記憶がよみがえったのでした。

あれは3年前のちょうど桜の季節、某飲み屋さんで席に着くといきなりおかみさんから「センセイ、殻付きのトリ貝が入ったんですけど食べてみますか？」とニヤつき顔で問われました。「ハイ、いただきます！」恋の予感を感じた私は脊髄レベルでYESと答えました。

そのおいしかったこと！(絵本のグリとグラにもこのフレーズがでてきますね。)生でいただくとそのモチモチプリプリ感が口内を踊り、かみ締めるとその官能的な甘みが味蕾を覆いつくして、これでもかというぐらい攻め続けてくるのです。もう、こうなるとビールもお酒もお茶も要りません。もうしばらくこのままできさせて！という感じでした。

次にいただいたのは軽く火で炙った憎いやつ。なぜか軽く炙るだけでその甘みは何十倍にも増すのです。これほど濃厚な貝の甘みは未だかつて経験したことがありません。それ以来気になって何回か問い合わせましたが入荷したことはありませんでした。

カラトリが食べられるのはちょうどこのナニージャ6号が置かれる4月から6月。もしもチャンスがあれば期を逃さず味わってみてください。

って言うか私も呼んで下さい！！



これが殻付きトリ貝だ！『築地魚河岸旦那日記』より無断で掲載。本も買ったから許してね。

研修医が主役

料金所の魔術師

臨床研修医2年目 重清正人



桜も散り、この時期の毎年の出会いと別れの繰り返しを経験し、人は成長していくのだなあと、キャラにもなく感傷に浸ろうとするも、忙しい日々で没頭する毎日です。

突然ですが、人はたまにミスをする。皆さんにも、人には言えないミスを犯していることでしょう。

私は高速の料金所でミスをしてしまいました。料金所のゲートを通過するも、なんと、チケットを取り忘れてしまったのです！

「あら！」
と思い、すぐに車を脇に停め、私に取られそびれたチケットを見ると、風にあおられ、悲しげになびいていました。

そこで私はすぐに車を降り、急いでチケットを取りに行ったのです。が、時すでに遅し、後続の車に私のチケットを取られてしまいました！いや、取られてしまったとは後続の車に失礼です！まさか私のチケットなんか取りたくなかったはず！

かくして私はチケットを持たず、高速に侵入してしまったのです。

「これはまずい！」

しかし、高速で車をバックさせるのは危ない！どうしよう？？？

人は、危機的状況ではとんでもないことを考え付くものです。とっさに考えたのが、とりあえず私自身が歩いてゲートを通過してみよう！ただし、できるだけ車のような風貌で！やや小走り、そして中腰でゲートに侵入した私。しかしチケットは、無常にも排出されず・・・。

「しょうがない。高速を出る時に訳を話せばわかってくれるだろう。」

そう思い、とぼとぼと車を走らせ、降り口にて事情を話すと、「どの車がどこで乗ったかわかるんで、大丈夫ですよ！」

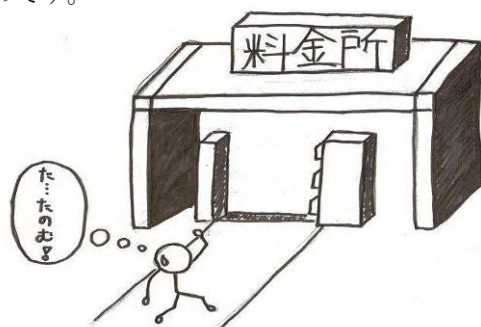
「ほんまですか？」

「だって、料金所は全部ビデオまわしてますからね！」

「・・・」

それ以降、ビデオに写った私の姿はネットにてロングランしている、というウワサ。

私にとって、昨今のETCの普及は、実は願ってもない朗報なのです。





連載 ～ロバートの自転車旅行記（6）～

～鹿児島爆走編その6～

事務局 環 隆志

4月から医事担当になりました。よろしくお願いします。

平成18年11月25日(土) 11:47

やっとこさ昼飯にありついた。知覧を出てからの「薩摩半島・死のロード」でようやく見つけた喫茶店に入り、私はこれまでの行程について考察していた。

道はどこまでもまっすぐで車も少なく、自転車で行くにはこれ以上ないというくらい良かったんですがね。平原を縦横に農道が走っていた。(右の写真)



知覧はお茶の産地としても有名だが、そこから南は火山性で水の入手が難しく、昔はあまり人の住んでいない地域だったのではなかろうか。おそらく戦後に灌漑など大規模な農地改良が行われ、その結果、自転車的にすばらしい縦横の農道が走ることとなったと思われる。

問題は嵐の直前のように吹きすさぶこの不気味な南風(ちなみに逆風)だ。どこまでも続くならかな平原は、地平線の向こうで暗い雲の間に飲み込まれていた。



それと私にとって第一回目の自転車旅行で、地図なんか広域の一枚で良からう(とにかく荷物を減らすべきだ)という軽い判断の結果、どちらに進むのが正しいのかわからないという状況になってしまったこと。阿呆だ。写真の通り人を発見することも難しい。徳島とは状況が違うのだ…。

「しかしこのカレー、おいしいじゃないか。」(左の写真:飛び込みで入った喫茶店で)

平成18年11月25日(土) 12:44

薩摩富士と呼ばれる、開聞岳通過。(右の写真)

単独峰ですばらしい山容だが、本日は山頂が不気味な雲に覆われている。知覧から飛び立った特攻隊の飛行士が、開聞岳を見て故郷に最後の別れを告げたという。山腹のトンネルは心霊スポットにもなっている。薩摩半島のはずれのこんな火山の近くになど、昔は人は近づかなかったでしょうね。



平成18年11月25日(土) 13:01

開聞岳を過ぎると、JR西大山駅があった。知らなかったが日本最南端の鉄道駅だという。しかし何もないところである。(右の写真)コンビニを長らく見ていないが、店という店もない。開聞岳周辺も同様。夜は真っ暗闇という感じだ。星は、人が夜を荒らす前の綺麗さで輝いているだろう。

思っていたのと違って、薩摩半島南部はうら寂しい所であった。

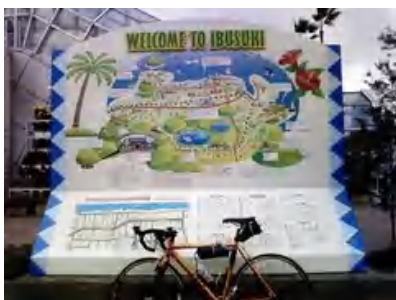


平成18年11月25日(土) 13:43

計画よりかなり遅れて、本日のハイライトである指宿温泉に到着した。(左の写真)

指宿温泉は、海岸の砂蒸し温泉で有名である。一度来てみたい場所ではあったが、ここまでそうそう来られるもんでない。今回の旅行で一番期待していた目的地である。しかも、本日の行程のほぼ最終に設定し、一日の自転車の疲れをここで癒そうという感動的な計画であった。行程の都合上ここで泊まれないのが残念であるが。

計画より遅れてはいるが、休養時間をたっぷりとっていたため、次に乗るフェリーまでは十分時間がある。早速砂蒸し温泉に入ること。



写真を撮った看板の後ろが公共の温泉施設である。ここで浴衣に着替えて海側の砂蒸し温泉場に歩いていくわけです。(左の写真)

あらかじめ人が横たわるスペースを掘り下げてあり、そこに寝ると砂をかけてくれました。適度な砂の重みと地熱があいまって、体に効いているという感じがしました。20分が限度で、それ以上埋もれていると心臓に効きすぎてしまうらしい。

砂蒸し温泉から上がった後は、施設内で今度は普通のお湯の温泉に入る順番になっています。十分リラックスさせてもらって、温泉を後にしました。最後にハプニングが…。



徳島を語る ～愛媛県人より～

薬剤局 辻井大輔

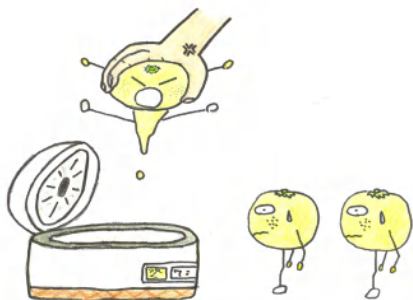


私が生まれ育ったのは愛媛の松山で、大学進学のために徳島にやって来て、そのまま就職し、今に至ります。徳島に来てもう13年も経ったんだと原稿を書いていて気付きました。ですが、いまだに阿波弁には手こずります。

徳島も愛媛も同じ四国、基本的には似たような感じですが。徳島に来て感じたことは、関西弁に近い阿波弁（愛媛から見ると「あかん」は関西弁、ちなみに愛媛は「いかん」。）、徳島の天気図は関西に含まれているが徳島って関西？、吉野川の大きさ、阿波踊りのすごさ・・・などでしょうか。

吉野川からくる、豊富な水はうらやましい限りです。吉野川大橋を初めて渡った時には、これ海か？って思ったほどです。松山にも吉野川と同じ一級河川があります。しかし、夏場、水が流れていないことがあります。歩いて渡れるのです。そんな所に橋があるのは不思議に思えるかもしれません。また、断水になることもあります。学校では、水泳の授業がなくなることも。水道が使えないのは結構辛いものです。水不足な土地に住んでいた人間にとって、徳島県にはその心配がないのは嬉しいものです。安い水道代に、我が家の家計も大助かりです。

最後に、愛媛といえばミカンが有名ですが、愛媛でミカン御飯となるものは、普通の愛媛県民は食べません。私は、18年間おりましたが、一度も食べたことはありません。ミカンはそのまま食べるのが、一番おいしいと思います。おすすめのミカンは「せとか」です。一度お試しあれ。



編集部からの突っ込み

徳島県人は香川と高知をライバル視する傾向にあるが、なぜか愛媛はあまりその対象にはならない。四国では一番遠いから？私も研修医時代を松山で過ごしたがよい思い出ばかりが残っている。



一はっぴいししぴー



栄養管理科 調理師主任 山本 光昭
管理栄養士 竹谷 水香

このたび、給食業務を委託会社が実施することとなり、直営の調理師は不在となりました。このコンビで栄養に関する情報をお伝えするのは本号で最後です。ご愛読いただきありがとうございました！

桜鯛の柚子味噌かけ・鳴門わかめの酢味噌和え・はまぐりのすまし汁



(材料4人分)

桜鯛の柚子味噌かけ

鯛 4切れ

A (味噌 100g 砂糖 30g みりん 5cc 酒 5cc 柚子酢10cc)
たらの芽 8切 バター少々、はじかみ・ラディッシュ・青じそ・ゆず

<作り方>

- ①鯛に薄く塩をふり、両面を網で焼く
- ②たらの芽は湯通しをし、バターでソテーする
- ③Aの柚子酢以外の調味料を小鍋に入れ混ぜながら加熱する
室温で冷ましあら熱がとれたら柚子酢を加え、よく混ぜ合わせる
- ④はじかみ・青じそ・飾り切したラディッシュなどと彩りよく盛り付け、
③の柚子酢を適量添える

鳴門わかめの酢味噌和え

鳴門わかめ 160g わけぎ 80g

B (味噌 100g 砂糖 30g みりん 5cc 酒 5cc 柚子酢 15cc)
たこ(ボイル) 80g ゆず

<作り方>

- ①わかめとわけぎは湯通しし、水気を絞って食べ易い大きさに切る
- ②たこは食べやすい大きさに削ぎ切りする
- ③鯛の柚子味噌と同様Bの材料で酢味噌をあわせ、①②を和える

はまぐりのすまし汁

はまぐり 8つ だし 600cc 薄口しょう油 少々 みつば 適量

<作り方>

だしを温めよく洗ったはまぐりを入れる。はまぐりの口が開いたら三つ葉を加えて火をとめる(好みによって薄口しょう油で味を調える)

ワンポイント

県産の鳴門鯛・鳴門わかめ・ゆずを使用しました。地元の新鮮な食材を使用することで余計な味を加えなくてもおいしくいただけます。今回、たらの芽は定番の天ぷらではなく、バターソテーにしてみました。苦味と旨みの両方を味わうことができます。徳島の旬の味を是非お試しください！

酔っぱらいの たわごと

4



小児科
湯浅安人

酒と涙

小学校の同級生に、泣き上戸（ナキジョウゴ）と読む。ウエトではありません）がいる。同窓会で、「小さい頃一緒に遊んで楽しかったなあ」と言っている。泣き、酒をつぐと「うれしい」といつかは泣き、まあまあと肩をたたくと、また泣く。これはこれで、怒り上戸よりも扱いにくいものである。また、よっぱらいのたわごと②で、母の臨終の話を書かせてもらったが、その通夜で私一人が祭壇前の母と過ごした。訪問客もなく、家族も葬祭場の係員も早々に引きあげた。ビールを二〜三本飲み、襖の隣の部屋で朝まで爆睡。「イビキがやかましくて眠れん」といつて母が起きてくる心配は百パーセントないので、心おきなくイビキをかけた。

翌日の葬儀は「家族葬」で、叔父夫婦と私の家族のみ。納棺が終わる頃に、読経中ささじと座っていることがなかった四歳の孫が、急に神妙な顔をしてぽつりと「なんか、ボク涙が出てきよる」とつぶやいた。顔を見ると二すじの涙が……。最後の挨拶をしていた私は、これを見て不覚にも、ウツと言葉につまった。母が亡くなつても涙のするような心境ではなかったのに、普段の行動を知る四歳の孫が、人の死に

涙を流すという想定外の場面に、唇が震えた。挨拶で、「天国への道案内は、昨年死んだ犬のフーコが、クッキーのお札に務めてくれると思います」と、ひそかに用意していたせりふも、しどろもどろになつてしまった。

母の道案内役の雑種犬フーコ（♀）とは、まぬけそうな顔つきで何の芸もなく、餌を食へては寝て、そして散歩する。そんな生活を十七年半過ごし、平成十九年三月三十日に亡くなった。彼女から見た母は、時々クッキーを分けてくれるおばさんであつたに違いない。彼女が体調を崩したのを聞いて帰省を決めた娘一家が到着する直前、静かに息を引き取った。

その晩、娘家族の喧噪が静まった夜中過ぎにガレージの裏で、フーコと最後の「夜桜見物」をした。ライトのあたった下病院の桜が、ブロック塀の上で満開であつた。一旦、封をしてあつたダンボール箱を開けて、桜の枝一本を添えてやつた。「家族がつらい時に癒やしてくれてアリガトウ」。アルコールの臭いが嫌いだつたのに、グラスを近づけてもう逃げることがなかった。ウイスキーグラスに落ちた桜の花びらが、にじんで見えた。

＊＊老犬用のオシメは、人の赤ちゃん用のパンツとよく似ていますが、真ん中やや上しっぽを出す穴が開いています。そこにしっぽを通すと、その分、横ずれがなくなり固定されます。



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）

救急で来た場合、受付をして待たせるのではなく、一度看護師さんが患者さんの様子を見に来てはいかがでしょうか？

こちらとしては、不安の中順番を待つしかないのですが、少しの時間ならよいのですが、30分以上不安の中にいるので、一度でも患者さんの様子を見に来てはどうでしょうか？

（回答）

ご意見をいただきありがとうございます。

当院では、救急患者の中でも、もっとも重傷の方を受け入れる為の「3次救急」の指定を受けています。そのため、重症患者が搬送されている場合は、重症患者の処置を優先させることになり、お待ちいただくことがあります。

いつもなら、看護師が病状を聞きに伺うところですが、お待ちいただき、不安を与えましたこと申し訳ありませんでした。

今後もお気づきの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申し付けください。

編集後記

とある病棟の親睦会によく参加させていただいている。

そこでの私の役割は看護婦さんが連れてくる子供たちの遊具である。アラサーの私が、平均年齢5歳の子供たちと同じテンションで挑まなければならない。

ハンパな気持ちでいると大変な目に遭う。私一人に対し、向こうは5人の一斉攻撃。展開によってはサンドバックになる。しかも、彼らには成長という悪魔がいて、会うたびに破壊力を増してきている。行く末が恐ろしい……。

だが、負けてはいられない！！将来の日本を背負う、かわいい子供たちの成長を身体で感じたい一心で、加齢に逆らうべく、今日も肉体改造に取り組んでいる。

蔵本公園を爆走する青いジャージを見かけたら声をかけて下さい……それが私です。

広報委員会 広報誌担当 有馬信夫