

# はまてよす

2020年冬

[まろか]

第99号

令和2年

3月発行

編集・発行

〒011-0946  
秋田市土崎港中央4-4-26  
**医療法人 運忠会**  
TEL. 018-845-4121  
FAX. 018-845-4140  
Eメール: post@otsuchizakihp.or.jp  
印刷:佐川印刷株式会社

## 空腹時のコーヒーはミルク入りで

土崎病院 外科部長 八木 伸夫

尿管など尿の通り道に石ができるのを尿路結石といいます。その中でも特に日本人の場合は、シュウ酸カルシウム結石症と呼ばれるものが圧倒的に多く、シュウ酸の摂取が大きく関係しています。代表的な原因がコーヒーです。胃の中が空っぽの状態でブラックコーヒーを飲んだ場合、その中に含まれるシュウ酸は消化管から吸収され血液中に入ります。やがてそれは腎臓で排出されて尿路に出ます。するとシュウ酸は、そこで待ち受けていた尿中のカルシウムと結合します。これがシュウ酸カルシウム結石の誕生です。

以上を理解したうえで尿路結石を防ぐコーヒーの飲み方を考えましょう。まず、砂糖が入っていようがいいがブラックコーヒーは食後に飲むようにします。シュウ酸は胃の中の食べ物に含まれるカルシウムと結合し、シュウ酸カルシウムとなり消化管から吸収されなくなります。そしてそのまま糞便と一緒に排出されるため、シュウ酸による尿路結石のリスクは減少します。もう一つの方法は、コーヒーに

ミルクを入れることです。これによりカップの中でシュウ酸カルシウムが形成され、シュウ酸は消化管から吸収されなくなります。これは胃の中が空っぽのときに有効です。

さて、コーヒーばかり悪者にしてきましたが実はコーヒーよりもっとシュウ酸が多く含まれている飲み物があるのです。それは高級な玉露です。玉露にはミルクは入れませんので空腹時に飲むことには注意が必要です。しかしあ茶を飲むときには和菓子を食べる、という文化があります。それが玉露による尿路結石のリスクを減らしていたならば、非常に理にかなった文化であるという事が出来るでしょう。しかし、シュウ酸をカルシウムと結合させるということであれば、和菓子よりもショートケーキやショートクリームの方が効果的ではないかと思えたりもするのですが……。

いやいや、シュウ酸を過剰に恐れることは肥満につながりそうですのでほどほどに。



## 気をつけよう、爪のミズムシ

皮膚科医師 真鍋 求

### (1) ミズムシとは何ですか？

ミズムシというのはカビの一種です。このカビが皮膚の表面や爪に寄生している状態がミズムシです。爪にミズムシ菌が寄生する場合には、まず爪の下の皮膚に寄生してから、そのあとで爪の中に入って行きます。ですから、足にミズムシがあると、爪もミズムシになる恐れがあります。

また、せっかく皮膚のミズムシが治っても、爪にミズムシ菌がいる限り、また皮膚のほうに戻ってきてしまいます。ミズムシ菌がピンポンのように皮膚へ行ったり、爪へ行ったりということになります。

### (2) 爪ミズムシはどんな症状ですか？

爪ミズムシには自覚症状がありません。足にミズムシのある方の中で、爪全体が厚くなったり、白くてもろくなっていたら、爪ミズムシにかかっている可能性があります。

### (3) 爪ミズムシにかかりやすいのは、どんな人ですか？

お年寄りの方の爪のほうが、若い人の爪よりもミズムシ菌が寄生しやすいと考えられています。これは、お年寄りと若い人では爪の伸びる速さが違うからです。歳をとると、細胞の代謝がだんだんゆっくりになってきますので、爪の伸びる速さもゆっくりになります。ミズムシ菌の立場からすると、ゆっくり爪が伸びてくれるほうが寄生しやすいのです。

### (4) ミズムシは移りますか？

ミズムシ菌が寄生した皮膚や爪の破片が、バスマットなどにくっつくと、これが感染の元になります。ですから、ミズムシの方はバスマットの上を素足で歩かないようにして、家族の人にも移るのを予防しましょう。

### (5) 爪ミズムシはどうやって治療するのですか？

これまでのミズムシの塗り薬は爪のなかには入っていくことができませんでした。この問題を解決するため、マニキュア型の新しい塗り薬が開発されました。爪が入れ替わるまで、半年ほど根気よく塗っていると少しづつ治ってきます。

爪のミズムシに一番よく効くのは飲み薬です。薬を腸から吸収させて、血液にのせて爪の根本まで運んでくるわけです。飲み薬の場合には副作用を心配する方もいらっしゃいますが、副作用の頻度は高くありませんし、慎重に検査をしながら飲み薬を使用する場合には、全く心配ありません。

この薬を3か月ほど内服していただきます。その後は爪に薬が残っていますので、爪の根元から少しづつ良くなり、きれいな爪に生え替わっていきます。しかし、爪の伸びが非常に悪い人の場合には全然効かないことがあります。

### (6) 最後に。

爪の病気はどこへ行ったらいいか、迷われる方が多いのですが、爪というのは皮膚の一部ですから、皮膚科専門医に行くのが一番です。ミズムシの診断は簡単です。皮膚のカサカサしたところや爪の一部を顕微鏡で見ますと、ミズムシ菌を見つけることができます。決して痛い検査ではありません。

この機会に、自分の足と爪を点検してみましょう。もし、足の皮が剥がれやすくなっていて、爪の形や色がおかしいと思ったら、まずミズムシを疑って皮膚科専門医に診てもらうようにして下さい。

# 書もまた楽し

その  
10

土崎病院友の会 会長 藤原 毅

今年は例年と異なり、積雪のない初春を迎えました。皆様も良いお正月をお過ごしになられたことと存じます。今年は、初春の天候のように安定した一年でありたいですね。

文房四宝（書の筆、墨、硯、紙）の説明などを主体にスタートした「書もまた楽し」も今年でその10を数えることとなりました。今号は、今年の干支文字、子又は鼠のつく用語や子・鼠に関する故事ことわざと12年毎に巡ってくる「子年」に発生した流行語や出来事についてほんの一部を紹介したいと思います。

今年は「庚子（かのえね）」です。子は十二支の第一番目、方位は北、時刻は現在の午前零時頃、またはその前後2時間子の刻と呼ばれております。月では旧暦11月、動物は鼠があてられております。因みに東の方位は卯、西は酉、南は午となります。

下の図の文字「子」は、中国の周の宣王（前727年）の時代、大史籀（たいしちゅう）が造ったといわれる書体で大篆といわれる。秦の李斯（りし）の造った小篆とともに印章や銘文に多く用いる。「子」の解字は、小さいこどもを描いた象形文字で、こどもの頭髪がどんどん伸びる様を示しているといわれております。



## ◎子、鼠のつく用語

「子午線（しごせん）」子は北、午は南で、南北に伸びる経度線。「正子（しょうし）」午前零時のこと。午後零時は正午。「黒鼠」毛が黒い鼠から、主家に書を与える雇い人。「鼠生（ねずみおい）」鼠の子のように幼くて弱いこと。「鼠講（ねずみこう）」加入者に対して、会員を鼠算式に拡大させることを条件に加入金額以上の金銭その他の経済上の利益を与える無限連鎖講。一種の金融組織で極めて射幸心が高いことから1959年に法律で禁じられた。「鼠根性（ねずみこんじょう）」鼠のような狡猾な根性。「鼠算（ねずみざん）」ものが複利的に急速に増加する例えとして用いられる。「鼠戸（ねずみど）」木戸や門扉に設けてある小さいくぐり戸。「鼠花火（ねずみはなび）」9センチほどの薬の管に火薬を詰めた花火で、一端に火をつけると鼠のように地面を走りまわる。

臂  
鼠

## ◎子、鼠に関する故事、ことわざ

子、鼠に関する故事、ことわざは、海外のものも多くあり、その一部を含めて紹介いたします。

「穴を一つしか知らない鼠は、そく捕まる」穴は鼠が作った鼠穴のこと。猫に追われたときに逃げ込める穴が一つだと、その穴が塞がっていたりしたら一巻の終わりになってしまう。種々な局面に対応できるように何重にも用心しなさいという戒め。（イギリス、フランスのことわざ）「窮鼠猫を噛む」追い詰められた鼠が猫に噛みつく意味から、死に者狂いになれば弱者でも強者を苦しめことがあるたとえ。「大山鳴動して鼠一匹」前触れの騒ぎばかり大きくて、実際の結果は小さいことのたとえ。「山々が産気づいて、滑稽なハツカネズミが一匹生まれる」イギリスのことわざ。「鼠が塩を引く」極めて少量

ずつ目立たないものでも積もり積もって大量になることのたとえ。「鼠の尾まで錐の鞘」どんなものでも何かの役に立つたとえ。「鼠の空死に」鼠が死んだふりをして逃げる機会をうかがうこと。「船が沈む前に鼠は姿を消す」鼠の予知能力をたとえた言葉。「鼠がいなくなると火事になる」と同じで、苦境に陥ると友人も姿を見せなくなることなどのたとえ。(イギリス、フランス、ドイツのことわざ)「鼠を以て璞(あらたま)となす。」世間での評判を信じ込むあまり、実際の内容や実力を見誤るといったとえ。美名にとらわれて実質を見抜けないとえ。「ライオンの尻尾になるより鼠の頭がまし」ライオンのように大きくて強くても、その末端になるくらいなら、鼠のように小さくてもトップになるのがよいということのたとえ。(イギリス、フランスのことわざ)

#### ◎子年の流行語と出来事など

##### 1876年(明治9年)

(出来事など):男子満20才を成年とする。廃刀令が布告、札幌農学校(北海道大学)が開校、ラムネ(沸騰散)が発売された。

(流行語):「半ドン」日曜休日をドンタク(オランダ語で休日の意)を呼び、一般化したあと、土曜日が半休なので半ドンと呼んだ。

##### 1888年(明治21年)

(出来事など):市政、町村制が公布、磐梯山が噴火、東京天文台が設置、皇居が落成し、宮城と改称した。アイスクリームが発売された。

(流行語):「帝国」会社名に帝国の二文字をつけることが盛んになる。例:帝国車夫、帝国掃除屋など。

##### 1900年(明治33年)

(出来事など):治安警察法が公布、女子英学塾(津田塾大学)が設立、立憲政友会が結成された。綿紡織の夏帯、行灯袴、中高帽子や歌では東雲節や鉄道唱歌が流行した。

(流行語):「ハイカラ」自転車、ヴァイオリンなどの流行風俗を称していった。

##### 1912年(大正元年)

(出来事など):中華民国が設立、明治天皇が崩御、乃木希典ご夫妻が殉死された。喪章黒リボンが流行、大正結び、万年筆が流行、東京で初のタクシー会社が登場、屋号に「大正屋」など「大正」を使った店が続出した。

(流行語):「諒闇」(りょうあん)天皇が喪に服される期間の称、「不景気」春から夏にかけて米価が高騰し、

景気が悪かったので、この語が多く使用された。

##### 1924年(大正13年)

(出来事など):第二次護憲運動が始まる。メートル法使用開始、モボ(モダンボーイ)、モガ(モダンガール)が銀座を闊歩(男性の髪型はオールバック、女性はトンボ玉の髪飾り)、アッパッパ(夏の簡易服)が流行、日本棋院が創立した。

(流行語):「のんどう」漫画の「ノンキなトウさん」の主人公が人気者になって、ダンゴ鼻のお人好しおじさんを指して言った。「乗合自動車」明治時代の「円太郎馬車」に代わってアメリカから輸入された小型バスが震災で焼失した電車に代わって乗合自動車として登場し「円太郎自動車」と呼ばれた。

##### 1936年(昭和11年)

(出来事など):青年将校が決起し、二・二六事件が勃発、対外文書の日本国名を「大日本帝国」と決める。日独防共協定が調定された。救急電話119番が設置。東京が50年来の大雪、喫茶店の開店が激増、浪花節が大流行、女性のマフラー、男子のセーラー服、アルマイドの弁当箱が流行した。

(流行語):「今からでも遅くない」二・二六事件の戒厳司令部が出した帰順を勧めるビラ(今からでも遅くないから原隊に帰れ)。「前畠ガンバレ」ベルリン五輪女子200メートル平泳ぎで前畠秀子が優勝した時のラジオ中継放送で、アナウンサーが「前畠あぶない」「前畠がんばれ」と叫び続けた。「忘れちゃいやよ」渡辺はま子のヒット曲の題名。官能的唱歌だとして発禁となった。「ああそれなのに」日活映画(うちの女房にや髪がある)の主題歌。「国民歌謡」NHKが国民に歌わせようと放送を始めた歌謡「忘れちゃいやよ」「椰子の実」「朝」「ふるさと」「落葉松」「夜明けの唄」など、芸術的にすぐれたものが多くあった。



\*記事の続き(昭和23年以降)は次回の発行誌に載せさせて頂きます。

# “コーヒーブレイク”

## ラグビーと私と



介護老人保健施設なぎさ 療養棟3階主任 井出 武臣

私は静岡県沼津市で生まれ、小学校低学年の頃からラグビーを習っていました。小学校の頃は友人の大半がサッカーや野球を習っていたため、友人にラグビーの話をする事に少し恥ずかしさを感じていたことを覚えていました。中学3年の10月、秋田に縁があり引っ越し、秋田の高校でラグビーを続けて行くことになりました。大学に進学してもラグビー一漬けの日々が続き、気づいたときには全身筋肉のラグビーしかできない男になってしまいました。両親には申し訳ない気持ちで一杯です。

なぎさに就職してからも、社会人のクラブチームに所属しプレーしていました。毎年のように怪我をして、フロアの皆さんに迷惑をかけていました。それでも「もうラグビーをやめてください」とは言われず、皆さんにとても感謝していました。しかし5年前、脛骨、腓骨の粉碎骨折をして長い間お休みをいただいた時は「もう、ラグビーは禁止ですね」と笑顔でレッドカードを提示されました。当然ですが年貢の納め時です。クラブチームを辞

める時は、キャプテンに電話をしながら涙を流していました。

そんなこんなで、大好きなラグビーを引退した私の現在の楽しみは、クラブチームに所属している小学生2人の息子のラグビーの試合を観戦することです。2人にはラグビーを好きになってもらいたくて、日本代表の試合も観に連れて行きました。後半になると次男は、私の膝の上でヨダレを垂らして眠っていました。あまり関心がないのでしょうか?ないでしょう。今はそんなレベルですが、いつか私をラグビーの聖地、花園に連れて行ってくれる事を夢見ています。長女は私に顔が似てしまい、少々キツイ顔をしていますが、個人的にはラグビーだけはやってほしくありません。ケーキ屋さんか、お花屋さん、父親に優しい看護師になればいいなと思っています。

令和に入り2年目。井出家もラグビー日本代表のようにワンチームを目標に、幸せな家庭を築いていきたいと思います。

**医療法人 運忠会  
土崎病院** 病院長 小野 栄二  
**TEL : (018)-845-4121**

内科・外科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ～12:00	●	●	●	●	●	(第2・4)	/
午後 14:00 ～17:00	●	●	●	●	●	/	/

外科の診察は午後予約制です。また水曜午後は休診です。

心療内科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ～12:00	/	/	●	●	/	/	/

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ～12:00	/	/	●	/	/	/	/

皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ～12:00	/	●	/	/	●	/	/

4月以降は火曜午前・金曜午前の週2回の診療となります。

歯科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ～12:00	/	●	●	●	●	●	/
午後 14:00 ～18:00	●	●	●	/	●	●	/

禁煙外来	月	火	水	木	金	土	日
午後 15:30 ～16:30	/	/	/	●	●	/	/

禁煙外来は予約制です。018-845-4121までお問い合わせください。



フリーダイヤルが開通しました！

0120-412151

## 第30回

## 全国介護老人保健施設 記念大会を終えて

なぎさ療養棟3階 介護福祉士 加藤 孝

令和元年11月20日からの二日間、大分県で開催された全国介護老人保健施設記念大会に行ってまいりました。今回の大会テーマは「真価・深化・進化」であります。その言葉一つ一つに深い意味があり「真価」は特性や有用性の発揮、「深化」は積極的な参加による議論の深まり、「進化」は学ばれた成果の具現化というものでした。平成が終わり、令和という新しい時代が走り出したこの時にふさわしい大会テーマではないかと感心いたしました。

大会期間中、記念講演やシンポジウムまた、全国の老人保健施設からの演題発表・福祉医療機器展が催されました。拝聴したもので特に印象に残った講演を紹介したいと思います。演題は「笑い×介護～芸人活動と介護の現場から学んだコミュニケーション」

のヒント～」講演者の石田竜生さんは作業療法士として介護施設で働きながらお笑い芸人や舞台俳優など、多方面で活躍されている方です。講演中、キーワードで「快刺激」という言葉が出てきました。快刺激というのは心理学において人は、快（こころよい）をもたらす刺激（楽しい・嬉しい・心地よい・安心）に向かって行動し、不快をもたらす刺激（嫌気・不安・危険）からは避けるように行動すると言っています。その快刺激を生み出し行動に結び付ける事が大切であり、その快刺激というのは、その人の歴史や人となりの中にあるという話でした。

私は介護の仕事に携わり20年が経ちました。そのあいだ、たくさんの利用者とかかわりを持ち、様々な経験をさせていただきました。その経験が私の人間性の成長に繋がっているのであれば、たいへんありがたいことであると強く感じました。「心が動けば体が動く」快刺激を大切にしたいと思いました。

最後に、第30回全国老人保健施設記念大会に参加させていただき、とても有意義な日々を過ごすことができました。今回学んだことを実践で発揮できるように励んでいきたいと思います。

## 「しおさい4周年祭を開催して」

サービス付き高齢者住宅しおさい  
介護職員 二田ともみ

10月27日、日曜日、秋空が広がる快晴のなか、しおさい4周年祭を開催いたしました。

施設内は周年祭の数日前より、ハロウィンをイメージした装飾が施され、入居者様の日々の創作活動の作品が展示されたりと、とても賑やかな雰囲気となりました。

4周年目の今年は1階談話コーナーにて、おもてなしの「喫茶コーナー」を初めて設け、お茶やフレーバーティ、茶菓子を来場者や入居者様に楽しんで頂き、普段とは違う雰囲気でお話にも花が咲いておりました。初めての試みでしたが入居者様から好評を頂き来年も続けていきたいと思います。

昼食はキャスルホテル様のご好意、ご協力のもとお祝い善をご用意させていただきました。鰻ちらしにお刺身、いちじくのワイン煮は毎年好評のため、今年も提供させていただき、大半の入居者様は全て召し上がりとても満足されておりました。

午後からは芸能発表を行い、【あきたマジック同

好会様】がお越し頂きました。

秋田市内で手品や奇術の研究、発表をされており各種イベントに引っ張りだこの様です。生で見るマジックショーに入居者様は「わーすごい！」と手をたたき喜ばれ、汗だくになりながらのパフォーマンスで会場は大盛り上がりでした。ステージの真横に座られた御家族様は、種や仕掛けが丸見えだったため、クスクスと笑っておりました。

続いて、しおさい職員による芸能発表です。（明日があるさ）（浪速節だよ人生は）の皆様に馴染みのある歌を披露しました。職員、入居者様、御家族の皆様と共に歌い一体感を感じる会場となりました。

祭りのフィナーレは皆様のご健康と長生きしていただけることを願って（長生きサンバ）を踊り、4周年祭は終了となりました。

私は入職し2度目の参加となります。周年祭後、「去年は去年の良さ、今年は今年の良さがある。」とお話しがありました。入居者様も「今年も楽しかった。」とお声掛けを頂きました。入居者様に楽しんでもらいたい、喜んでもらいたいという思いより、作りあげていくものだと感じました。

来年度もその年らしい5周年祭を開催できるよう皆様と積み重ねて行きたいと思います。

医療法人運忠会の広報誌「はまなす」は今号が第99号。

次号は記念すべき100号です。

平成12年5月に産声をあげた「はまなす」は、今年で発行から20周年を迎えました。当時を知る職員も少なくなってきたが、まだ働いていただいているレジェンドに感謝しながらも、この先200号まで続くような広報誌として次世代につないでいきたいと感じております。

(山下)

## 編集後記

