

広報

はまのす

2017年冬

第87号
(季刊冬号)

平成29年

2月発行

小野

健康寿命

～元気で長生き～

土崎病院病院長 小野 栄二

日本人の平均寿命が世界でトップクラスになってから久しくなりますが、ちなみに2015年の平均寿命は、男性80.79年、女性87.05年で、いずれも前年を少し上回る数字になっております。平均寿命とは、0歳の平均余命を表すもので、長生きの指標ではありませんが、ただ長生きすればそれでいいかと言う質を加味した寿命が論じられる様になり、2000年世界保健機関（WHO）が健康寿命という概念を提唱しました。これは、日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間を言うことと定義されました。すなわち、平均寿命は寿命の長さを表していますが、健康寿命は自立した生活ができる生存期間を表しており、健康寿命が高い程、寿命に対する健康寿命の割合が高く、寿命の質が高いと評価されることになる訳です。多くの人々が望む、いわゆる「元気で長生き」を示すものでしょう。

2013年のデータですが、男性では平均寿命80.21年、

健康寿命71.19年（その差9.02年）、女性では平均寿命86.61年、健康寿命74.21年（その差12.40年）でした。すなわち平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味しており、寝たきりなどがその例となります。従って健康寿命をいかにして延ばし、その差を縮めるかが、これからの課題となります。

まず介護予防の充実が大事です。これまでのリハビリテーション主体ではなく、日常生活の調整など多面的なアプローチがなされることになっております。もう一つは、健康診断などを含めた予防医学の活用です。

是非参加型で、自発的に健康寿命を延ばしましょう。



書もまた楽し



土崎病院友の会会長 藤原 毅

新年おめでとうございます。会員の皆様とともに新年を寿ぎます。

「書もまた楽し」もその7を数えることになりました。前々号までは文房四宝（書の筆、墨、硯、紙）について、ほんのサワリと、これに係るエピソードを述べました。今号は半ば恒例となった今年の干支文字と酉：鶏のつく用語のほんの一部、鶏に関する故事、諺に加えて前号から12年ごとに巡ってくる「酉年」の流行語（明治6年から平成5年まで）について適宜述べたいと思います。

今年は、「丁酉（ていゆう、ひのととり）」です。酉は十二支の十番目、方位は西、時刻は現在の午後六時頃、またその前後二時間位を酉の刻と呼ばれております。因に東の方位は卯、南は午、北は子となります。

「酉」という文字は、酒を成熟させるための酒つぼや酒樽の形をかたどったといわれております。また「酉」の文字は、「酒」の字の古字ともいわれております。

「酉」のつく用語としては、◎「酉仲^{ゆうちゆう}」意味は宇宙の根源である気がはじめて生ずるところといわれる。

「鶏」のつく用語は多くあります。◎「鶏林」は、新羅の国の別名。のちに朝鮮全体を称した。◎「風見鶏」鶏の形をデザインした屋根の上につける風向計。定見をもたず周囲の意向に合わせ世をはかる人の事を言う。

「鶏に関する故事、諺」としては、◎「一鶏鳴けば万鶏歌う」一羽の鶏が鳴くと、それにつられて他の全て

の鶏が鳴くところから一人の言動につられて多くの人が付和雷同するたとえ。◎「鶏鳴かずとも朝は来る」朝は鶏が鳴いたから来るものではない。夜の次に必ず朝が来る。自然の理法に人の力は及ばない。自分の力を誇示して、自分がいなければ事が成就しないという人を諷して言う（インドの諺）。◎「鶏群の一鶴」多くの凡人の中で一人だけすぐれた人物が混じっていることのたとえ。◎「鶏口^{けいこう}となるも牛後^{ぎゅうご}となる勿^なれ」鶏口は鶏の頭、牛後は牛の尻、又はしっぽのことで、大きな集団の尻についているよりは、小さな集団でもよからその頭になるべきとの意味。◎「乳^{にゅう}狗^{こう}虎^こを博^{はく}ち伏^{ふく}鶏^{けい}狸^りを博^{はく}つ」乳のみ子を持った親犬は虎にとびかかり、雛を抱いた鶏は狸にさえ向かってゆく。弱いものが子への愛のために強くなることのたとえである。

流行語は、時としてその年の出来事や世相を追憶するのに役立つことがあります。前号の流行語を一読された方から当時を追想したとの嬉しいご連絡をいただきました。ありがとうございました。◎明治6年（1873年）「検査」徴兵検査、「私生児」太政官布告で誕生した言葉。◎明治18年（1885年）「馬鹿車」自転車のこと。各地に貸自転車が行った。一時間2、3銭の貸賃だったという。（当時の一銭は、現在の概ね200円に相当する。）「一銭蒸気」隅田川の吾妻橋と永代橋の間を走る蒸気船で乗船料が一区間一銭だったので、こう呼ばれた。◎明治30年（1897年）「赤

帽」管設鉄道の主要な駅で手荷物運搬夫の営業が認められ、赤い帽子を被っていたのでこう俗称された。◎明治42年（1909年）「ハイカラ」ハイカラソングやハイカラ節の流行からはやった。「なんて間がいいんでしょ」会話の合間に入れることがやはり、「間がいいソング」までできた。◎大正10年（1921年）「プロリタリア」無産階級や被抑圧階級の解放を目指した金子洋文らの文芸誌「種時く人」が秋田（土崎）から東京に進出「プロリタリア文芸の先駆」といわれた。◎昭和8年（1933年）「サクラ読本」この年から使用されることになった第四期国定教科書のこと。「サイタサイタサクラガサイタ」で始まった初のカラー印刷版。「ツカ・ガール」宝塚少女歌劇団の団員のことで、胸高にはいた緑の袴が女学生の憧れだった。この服装は「ツカ調」として流行のさきがけとなった。「ヨーヨー」直径5cmほどの円盤二つを心棒でつなぎ、これに紐を付けて円盤を上下にして遊ぶ道具で、この年の春から爆発的に流行した。「東京音頭」西条八十作詞、中山晋平作曲の歌で大ヒットした。東京の各所の盆踊りで「ヤットナソレヨイヨイヨイ」のはやしことばが聞かれた。◎昭和20年（1945年）「一億総懺悔」東久迩首相が「一億国民がすべて懺悔することが再建の第一歩」と発言して国民の反感をかった。「カストリゲンチア」カストリ焼酎を飲みながら談論風発するインテリゲンチアのこと。「真相はこうだ」GHQ

の指令によって日本の侵略戦争の内幕を暴露するNHKのラジオ番組のタイトル。「四等国」9月にアメリカ大使館入りしたマッカーサー元帥が記者会見で「日本は四等国に転落した」と言って、国民をガッカリさせた。「DDT」進駐軍によってもたらされた白い粉の殺虫剤の一種で頭からこの粉をかけて行う消毒が全国いたるところで行われた。「洋モク」舶来たばこ。進駐軍の横流れなどが珍重され、ラッキーストライクが人気だった。「銀シャリ」混じり物のない白米の飯。配給米は玄米が主で、白米は貴重だった。「日米会話手帳」10月に発売され、360万部のミリオンセラーとなった。◎昭和32年(1957年)「神武景気」神武以来の好景気のこと。「ケ・セラ・セラ」なるようになるさの意。「シスターボーイ」女の子のようになよなよした男。「何と申しましょうか」野球解説者の小西得郎のせりふで独特の節廻しであったので「小西ぶし」とまでいわれた。「ペンギン族」野次馬のこと。南極観測隊が氷上で作業をしているときにペンギンが寄ってきたのが野次馬のように見えたから。「有楽町で逢いましょう」フランク永井のヒット曲名だが、有楽町に進出したそごう百貨店のキャッチフレーズだった。「留年」学生用語。いい就職口を探すため、自ら卒業を延期すること。◎昭和44年(1969年)「あっと驚くタメゴロー」NTVの「巨泉・前武ゲバゲバ90分」でハナ肇が使った。「しこしこ」学生の間で流行した“地道に”とか“こつこつ”の意味。「ちんたら」学生用語で“ぶらぶら”“もたもた”の意味。「やったぜベイビー」テレビ司会者の大橋巨泉が使った。“うまくいった”という意味だが調子がいいので広まった。「すぐやる課」千葉県松戸市役所、市民の苦情処理を行う窓口として誕生した。「フォークゲリラ」フォークソングを歌って

通行人を集めて、現代の問題を討議する集団。ベ平連の青年たちが中心になって始めた。◎昭和56年(1981年)「三語族」若い女性が殆ど“ウッソー”“ホント”“カワイイ”の三語だけを多発して会話が進められてゆくのを批判的にとらえた。「青い鳥症候群」名古屋市立大清水将之助教授の造語。もっと自分に合った職業がある筈と次々に職業を変える若者。「えぐい」「かっこいい」とか“すごい”という意味で使われた。「ハチの一刺し」ロッキード事件公判で田中角栄秘書官で元妻榎本三恵子が記者会見で「ハチは一度刺したら死ぬといいますが、今の私はハチと同じ」と語った。「人寄せパンダ」田中元首相が選挙の応援演説で「私は人寄せパンダ、新潟県民は実直で頼まれればこうやってくる。」と言った。◎平成5年(1993年)「悪妻は夫をのばす」フリーエージェントで注目されたプロ野球落合博満の妻、信子の名言。「下方婚」仕事のできる30代のキャリアウーマンなどが自分のわがままを通せる年下の男性と

結婚すること。「聞いてないよォー」ダチョウ倶楽部のギャグ。抜き打ちテストのときに生徒が一斉に叫んだりする。「天の声」上層部の実力者から有無をいわせぬ声。ゼネコン汚職の影には必ず付いて回った。「30結婚」これまで結婚の条件として男性に3高を求められていたが、雅子さまブームで男性が逆に女性に求めた結婚の条件はキャリア、クラス、クレバー。「リストラ」企業再構築。バブル崩壊という口実もあって予期せぬ辞職勧告や出向命令などが出された。以上が干支の年の流行語のサワリです。

「鶏鳴曉を告ぐ」という言葉がありますが、今年はそのような年であることを願っております。

拙文をご一読いただきありがとうございます。ありがとうございました。



<西・鳥と鶏>



「酉」の行書体



「酉」の篆書体をデザイン化



「酉」の金文



「鳥」の隸書



「鶏」の篆書体



「鳥」の金文

しおさい一周年祭

サービス付き高齢者向け住宅しおさい 古木 千鶴子
介護福祉士



しおさいは平成二十七年九月十六日開設し、おかげさまで一年が経過、平成二十八年十月十六日に、ささやかながら一周年祭を開催いたしました。

ご家族の皆様にも足を運んで頂き、昼食会では祝い膳を堪能し、普段とは違った豪華な食事に笑顔もこぼれ、大変満足されている様子がうかがわれました。

午後は、はまなす会の皆様に踊りを披露していただき、華やかな踊りと晴れやかな着物姿に感動。一緒に踊る入居者もあり、楽しい時間を過ごすことができました。また、しおさい合唱部による歌も披露され、初めての発表だったため、最初はやや緊張気味でしたが歌い始めると緊張もほぐれ、この日のために練習してきた入居者の歌声や凛とした姿は、私達に感動を与えてくれました。最後の茶話会ではコーヒーマキやケーキでちょっと一息。会話も弾み和やかな雰

囲気のなか無事終了することができました。

この度の一周年祭では施設内に入居者の作品を展示させていただき、しおさいで行っている趣味活動の中から手芸、創作、書道などの作品を披露することで、入居者の皆さんの満足そうな姿を拝見することができました。また、ご家族の皆さんに見ていただける良い機会となりました。

準備期間も短かったため施設内での一周年祭は、ささやかではありましたが、ご家族の皆様そして、はまなす会の皆様のご協力により手作り感と温もりのある一周年祭として終了することができました。ありがとうございました。

今後とも二周年、三周年に向けて安心・安全と充実した毎日を送っていただけるよう努力してまいります。

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	△	●	●	●	●	△	△
午後 14:00 ~ 17:00	●	△	△	△	△	△	△

平成 28 年 4 月から泌尿器科開設しました

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

平成 28 年 2 月から禁煙外来を開設しました

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

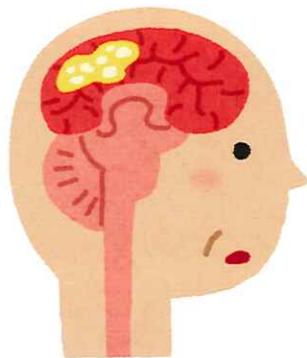
禁煙外来は予約制です。018-845-4121 までお問い合わせください。

母への思い

～なぎさ利用者のご家族から～

林 多実

母がおかしいと家族全員が認めなければならなかったのは10年前、弟の結婚式の当日でした。母は78歳でした、それまで自分でしていた着物の帯をあげることができなくなったのでした。急遽近くの美容院にいつて式場に駆けつけ何とか式には間に合ったのですが、それからは洗濯機の使い方を忘れて毎日のように「洗濯機が壊れたので見に来てほしい」と電話をかけてよこすようになったのでした。母をおかしいとは思いつながらもどうすることも出来ず、もどかしい思いをしていました。思い切って友人に相談すると知り合いのケアマネジャーを紹介され、「レビー小体型認知症」という病名をはじめて耳に



レビー小体型認知症は、脳に現れるレビー小体という異常なたんぱく質の蓄積が原因の認知症です。

しました。インターネットで調べると、確かにその認知症は母の症状そのものでした。

リハビリセンターに専門の先生がいることを

調べて母を連れていくと、すぐに短期の入院を勧められ、退院するとショートステイに通い、また入院を繰り返したのでした。

自宅から協和町の病院まで見舞いに通う日々に母の症状はどんどん進行していきました。認知症がどのように進行していくのか知識もなく不安な日々で

した。なぎさを紹介していただいてしばらくショートステイを利用するうちに、職員のみなさんの温かい様子から「ここなら大丈夫ではないか」と思えるようになりました。

あのリハビリセンターに母を置いてくるような淋しい気持ちを感じずに帰宅することができるのです。そうしてそんな環境に母を置くうちに私の中でゆっくりと様々な覚悟ができてきました。とはいえ、さすがに母が私のことをわからなくなったことは応えました。3階でエレベーターに乗ると涙があふれまです。でも玄関で職員の方が必ず笑顔で声をかけてくださるのでその前には私の涙もちゃんと心得てひっこんでいきます。もし、どなたにも声をかけていただけなかったら悲しい気持ちを引かずって過ごさなければならぬと思います。

会話も出来なくなった母のもとをたずねるのは、どんなに近くに住んでいようが、正直いつも楽しいものではありません。でも同じ居室のみなさんが代わりに話し相手になってくださるのです。いままではそれを楽しみになぎさに通います。もちろん3階の職員のみなさんにも声をかけてもらえるのも心の支えです。

私に娘が二人います。県外の大学にいる長女に「お母さん歳をとって1人になったら、お姉ちゃんの住んでいる近くの施設に入るからよろしくね」と頼んでいます。でも、なぎさのような施設がそこにあるかそれが心配です。



第18回日本褥瘡学会 学術集会に参加して

2病棟看護主任
渡邊 圭子(褥瘡対策委員)

日本褥瘡学会は、1998年に発足され、褥瘡や創傷の医療にかかわる多職種が参加し8000人を超える会員擁する学会で、褥瘡認定師、在宅褥瘡予防・管理師、在宅褥瘡管理者など学会認定制度があります。学術集会は、毎年全国各都道府県で開催されます。

去る平成28年9月2日(金)・3日(土)横浜市パシフィコ横浜で開催された第18回日本褥瘡学会に参加しました。「深まる知識・広がる連携」をテーマに褥瘡にかかわる新しい知見、周辺疾患や多職種連携について様々な分野での教育講演・シンポジウムが開催されました。特別企画の東京オリンピック・パラリンピック支援企画として「障害者スポーツ選手から重度障害者へのシーティング」について形成外科医・認定看護師・理学療法士・作業療法士、様々な立場から褥瘡発生・再発予防の発表がありました。特に興味深かったのが、車椅子バスケット選手のアスリートの立場からのお話で、褥瘡があると、オリンピックには参加できないということをお話され、そのために除圧、床からの

移乗(特に車椅子から床に降りる動作)を慎重に行っており、車椅子クッション・ベッドマットは自分に合うものを選択し、褥瘡の有無は毎日確認しているということでした。在宅医療企画の顔の見える連携から心がつながる連携では、在宅での褥瘡ケアには、病院・施設での褥瘡ケアと異なり、より患者・家族の生活を重視した対応が求められ、それぞれの褥瘡患者には一つひとつ異なった対応が必要となります。すべての医療・介護は患者の生活・希望・生きがいなどに根ざしていかなければなりません。患者の思い、家族の思い、医療者の思いは決して同じではないということを考える機会になりました。また、在宅での特殊性、信頼関係の構築の難しさを改めて感じました。

今回の褥瘡学会学術集会で、最新の褥瘡治療・ケアについて、在宅医療の難しさなど褥瘡について違う視点から学ぶことができました。今後も学会や研修会に参加し、学び得たことを褥瘡予防・ケアに役立てていきたいと思っています。

なぎさでボランティア活動してみませんか

介護老人保健施設なぎさでは、ボランティアの方の来所をお待ちしています。

活動内容について

- ・余興・芸能披露
- ・話し相手
- ・散歩や外出時の補助
- ・入浴時の誘導及び整髪作業補助
- ・車椅子清掃・窓拭き
- ・囲碁・将棋の相手

**ボランティア
募集中**

問い合わせ先

介護老人保健施設なぎさ
〒011-0946
秋田市土崎港中央4丁目4-23
TEL 018-845-3526
FAX 018-845-3560
ボランティア担当 小松

※興味のある方はぜひお問い合わせください。お待ちしております。



第86号の巻頭記事を執筆してくださった、泌尿器科・三浦邦夫先生より、お写真をご提供いただきました。

編集後記

今年も冬将軍が到来しました。私の好きな言葉で『「春の喜び」、それを知るのは「冬のつらさ」を知る人だけである。人生も同じである。』という言葉があります。

春まであと数カ月、食べ過ぎには注意して新しい気持ちで日々過ごしていきたいと思っています。今年も編集部一同、宜しくお願い致します。
(渡部)