



医療法人藤井会 広報誌

2013

夏号

橋

No.
213



BRIDGE



もくじ

副理事長 就任に際して	医療法人藤井会 副理事長	藤井 弘史	02・03・04
外来化学療法について	石切生喜病院 血液内科 部長	森 眞一郎	05・06
ロコモティブ症候群 ～メタボと同様に国民病～	藤井会リハビリテーション病院 リハビリテーション部 理学療法士 士長代理	笠原 伸幸	07・08
最新の放射線治療計画装置の導入	石切生喜病院 放射線科 治療部長	永田 憲司	09
病診連携登録医紹介①	医療法人 東野医院 院長	東野 博彦	10
自動再来機 MERSYSの導入	大東中央病院 医事課 課長代理	金山 徹雄	11
第10回 大阪東臨床医学会を開催	医療法人藤井会 本部事務局 広報課		12
キラッとスポット① 竹内街道	みくりや診療所 課長	辻 剛伸	13
暑さに負けない！スタミナレシピ	藤井会リハビリテーション病院 栄養管理室 主任代理	鳥居 亜希	14
クラブ紹介 藤井会バーベキュー部	医療法人藤井会 本部事務局 資材部 藤井会リハビリテーション病院 総務課 主任代理	村尾 朋映 狩塚 雪代	15 16
薬局通信②	石切生喜病院 薬局	塩谷 由美	17
橋 フォトギャラリー			18
編集後記			18

副理事長 就任に際して

● 医療法人藤井会 副理事長 藤井 弘史



藤井 弘史 副理事長

平成25（西暦2013）年6月19日、医療法人藤井会の副理事長に就任致しました。就任に際して改めてご挨拶を申し上げます。先ずは日頃からご利用下さっております患者さま、そのご家族、そしてお世話になっている方々、また職員の皆さんにこの紙面をお借りして心から感謝を申し上げます。

副理事長に就任したからと申しましても、今までと何ら変わる事なく従来の姿勢を貫徹する所存であります。従来の姿勢と申しますのは、医療法人藤井会が目指している地域の方々への、安心できる高品質の充実した医療の提供の探求に取り組んで参ることでもあります。

医療法人藤井会としては私の副理事長就任日現在に於いて、藤井外科、みくりや診療所、石切生喜病院、大東中央病院、深江クリニック、住道クリニック、藤井会リハビリテーション病院の7施設のご利用を戴いております。これらの7箇所の医療機関を運営できておりますのは、ひとえに地域の方々のご支持を下さっておられることの賜物であると深く感謝を申し上げます。いくら立派な施設を建築して最新式の設備を導入しても、患者さまの満足度が低いようでは、やがて大きなハコモノの中に持ち腐れとなった高額な医療機器が並んでいるだけの状態になってしまうことでしょうか。あたかも使用されることのない高額医療機器が陳列された倉庫の如くなってしまいます。

石切生喜病院では平成22年6月から8月の3カ月間だけ、電子カルテを運用したことがございます。電子カルテを導入するために、病院のスタッフたちが日々の業務が終わってから残業をしながら、約2年もの歳月を費やして準備を進めておりました。もちろん電子カルテの導入に要した投資も、ちょっとした規模の病院が開設できる程の大きなものでありました。しかし、平成22年9月1日から電子カルテとしての運用を中止、検査や処方などのオーダーリングシステムとしてのみ運用するように致しました。艱難辛苦の末に電子カルテの運用が開始できて欣喜していたスタッフたちには申し訳ないことであり、知り合いの院長からは電子カルテの価格に人件費を加えた多大なお金を捨てることになるとも言われました。それでも従来の紙カルテに戻しました。その理由は、電子カルテの導入によって

石切生喜病院 売店リニューアルのお知らせ



ヤマザキスペシャルパートナーショップ

平素は、格別のお引き立てにあずかり、ありがたく厚く御礼申し上げます。

さて、この度弊社売店が、平成25年6月27日7:00よりヤマザキショップでリニューアルオープン致しました。各種商品やサービスが充実したコンビニタイプの売店になっております。従業員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

営業時間 7:00～20:00 年中無休（年末年始除く）

取扱商品内容

- お弁当・おにぎり・サンドイッチ・飲料の大幅な充実
- 日替りのばら売りパンやヤマザキオリジナル商品の販売
- チルド飲料、デザート類の大幅な充実
- その他、雑貨・医療雑貨・書籍等も充実の品揃えとなっております。

サービス内容

- 公共料金のご利用が可能
- 電子マネーのご利用が可能
- 宅急便の取扱いが可能
- ATMの設置（後日の設置となります。）



惹起された患者さまの不満を痛感したからであります。病院の送迎バスに乗っていて、50歳前後と思われる女性同士の会話が耳に入って来ました。電子カルテになって会計の待ち時間は短くなったのはよいけれど、医師が患者さま自身の方を向いて話を聞いてくれない、コンピューターの操作をしながらテレビの画面ばかり見ているので診察してもらった感じがしなくなると憤懣を打ち明けておられました。更には、その発言に同調される同乗者がおられました。このようにして病院の評判は逡巡しながら拡散して行くのだと実感させられた瞬間でした。



確かに患者さまは診察を受けに来られているのであって、それがおろそかになっていると感じてしまうと、医師との信頼関係が脆弱になる可能性があります。信頼関係の構築こそが医療の礎であります。一般的な企業では、顧客満足度の低下は顧客離れの最大の原因であると言われます。病院で顧客というのは不適切な表現ではありますが、患者さまの満足度が低下して行くことは病院のハコモノ化、或いは高額医療機器の倉庫化に繋がってしまうこととなります。私の高校時代の同級生が、his（彼の）story（お話し）が積み重なってhistory（歴史）となり、her（彼女の）story（お話し）が口コミとなって燎原の火の如く伝播してゆくと口癖のように言うておりました。送迎バスの中での女性同士の会話を聞いた時に、高校の同級生の言葉の重みを痛感しました。そして電子カルテから従来の紙カルテへと戻ることになりました。それにしてもher storyとは言い得て妙な真実です。その数ヵ月後の毎日新聞の夕刊の読者の投稿欄にも、患者さまの意見として、電子カルテばかり眺めている医師に対して“少くくはこちちを見ろ”と心の中で叫んでいる旨の記事が掲載されておりました。企業の会議でも、会議に直接参加できない人はテレビ電話で会議に参加するようなシステムを取り入れているところが増えているようです。正面で接することが、安心と信頼の基本なのでしょう。医療機関の主演は、あくまで患者さまです。医師、薬剤師、看護師、各種の技師、そして事務職に於いても、患者さまを直視しながらお話を聞く姿勢は医業における金科玉条ともいべきものだと思います。

医師と看護師はもちろん事務職やヘルパーも、精神的に安定しなければ患者さまに安心を提供できないと考えています。医療従事者には精神的に強くなって欲しいと思っています。これは医療法人藤井会という組織の構成員としてだけでなく、一個人としても精神的に逞しくなって欲しいと思っています。

私は医師になって2年目の時に陸軍の軍医上がりの外科医に師事したことがあります。この先生は、満州医科大学を出てから軍医となり、医師3年目から満州の前線で死線をくぐり抜け、終戦とともにシベリアに2年間抑留された経歴をもっておられました。手術が終盤にさしかかった頃や医局でくつろいでおられた時に、戦時中の出来事やシベリア抑留中の事を二言三言ポロっとおっしゃることがありました。そして“何があっても動じたりうろたえたりすることはない。わしが若い頃に軍医として前線を駆け回っていたころは、数分後に生きているかどうかも分からん状態だったのだから、それに比べたら今の時代は気楽なものだ”と豪快に笑っておられたものです。確かに現在はどんなに残業が遅くなっても、当直が続いても、寝ている間に八路軍が夜襲を仕掛けてくることはないのですから。多少のストレスがあったとしても、必ず新しい朝を迎えることができる豊饒の時代を生きていることに感謝し、今の日本を残してくれた先人達の恩を忘れることなく、日々自らのベストを尽くして欲しいと思います。私自身もそうして参る所存です。医療従事者としてベストを尽くすことが、患者さまに対する何よりの良薬であると思います。

医療法人藤井会としては、平成25年8月1日にケアプランセンター、同10月1日からはデイサービスの施設を新規で開設致します。今までは医療のみに限定した事業を行っておりましたが、今後は介護サービスも提供させて戴くこととなります。医療法人藤井会は、今年の夏から秋にかけて介護分野での嚆矢を放つこととなりますが、医療分野と同じく介護分野でも地域の方々にご満足を戴けるように励んで参ります。

診療所は近隣の方への身近で利用しやすいアットホームな受診環境の提供を、また病院は機能に応じた入院医療と専門的外来診療を、更に透析クリニックは日々の人工腎臓機能の提供を行っております。介護分野では、よりよい老後をお過ごし戴けるようにサービスを充実させて戴く所存です。もちろん医療法人として介護事業を行うからには、いざという時には万全のバックアップ体制を敷いて医療を受けて戴けるように臨んでおります。医療分野の更なる充実に加え、介護分野でも地域の方々にご安心を提供できるように邁進して参りますので、どうかご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



外来化学療法について

● 石切生喜病院 血液内科 部長 森 眞一郎

今回ご紹介するのは外来化学療法についてです。

化学療法って何？と思われる方も多くおられると思います。言い換えますと抗がん剤治療のことです。業界用語では英語のchemotherapyを短縮させてケモといいます。がん治療三本柱の一角として外科療法、放射線療法と並べて記されることが多い用語です。

抗がん剤といっても実は色々種類があります。

化学療法の由来である化学療法剤は数十年前から扱われている薬で、一般に細胞分裂に障害を与えるような薬が多く、がん細胞を根絶やしにするためには多少の正常細胞の犠牲もやむなしといった感じの薬です。そのため脱毛、吐き気、下痢、血球減少などといった厳しい副作用が必発でした。抗がん剤が負のイメージを持っているのは、抗がん剤≒化学療法剤の時代が長かったからです。しかし、近年開発されている抗がん剤は、分子標的治療薬、ホルモン療法剤、サイトカイン製剤などといった薬が主流です。特に分子標的治療薬は最新の分子工学を駆使して製造されており、がん細胞だけをターゲットにすることができる薬なので副作用が大幅に軽減されています(残念ながら副作用がなくなった訳ではありません)。

このような薬の進化によって、高齢者の方でも安全に抗がん剤を使用することができるようになってきています。治療が必要な患者さまの増加に対応するため、約10年前から外来通院で抗がん剤治療を受ける方法が定着してきています。これを外来化学療法と呼びます。

ただし初回治療は入院して副作用を観察するパターンが一般的です。無事に初回治療が終了



し、患者さま(家族)が治療の概略を理解することができれば以降の治療を通院で行います。

外来でがん治療ができれば肉体的・精神的にも楽ですし、入院費用の負担も減るため経済的にも楽になります(但し、抗がん剤自体の値段は分子標的治療薬の影響で高騰しています)。

今では、入院より外来でがん治療される患者さまの方が増えており、そのような患者さまを色々な面でサポートすることが病院の重要な仕事のひとつとなっています。

分子標的治療薬

従来の抗がん剤はがん細胞のみだけではなく一部の正常な細胞にも作用したため多くの副作用が生じました。

最近開発されている分子標的治療薬は、遺伝子レベルで突き止めたがん分子をターゲットに作用します。そのため余計な副作用を減らすことに成功しています。

一般には細胞に対する作用の違いから抗体医薬と低分子薬に分けられます。ただし全く副作用がないわけではなくアレルギー反応、神経障害、心不全、血栓症、肺障害など新たな副作用の予防対策が必要となっています。

こういった薬剤は現在欧米を中心に多く開発されていますが、将来さらなる外来化学療法の後押しをすることが期待されます。現在では点滴治療薬に加え、内服薬(低分子薬が中心)もたくさん開発されています。

日本で使用されている代表的な分子標的治療薬

薬剤名(一般名)	剤型	適応疾患
イレッサ(ゲフィチニブ)	小分子	非小細胞肺癌
タルセバ(エルロチニブ)	小分子	非小細胞肺癌、膵がん
ハーセプチン(トラスツズマブ)	抗体	乳がんなど
グリベック(イマチニブ)	小分子	慢性骨髄性白血病など
ネクサバル(ソラフェニブ)	小分子	腎細胞がん、肝細胞がん
アバスチン(ベバシズマブ)	抗体	大腸がんなど
リツキサン(リツキシマブ)	抗体	悪性リンパ腫
ゼヴァリン(イブリツモマブ)	抗体	悪性リンパ腫
ベルケイド(ボルテゾミブ)	小分子	多発性骨髄腫

適応疾患:血液がん以外は切除不能で進行性・再発がんが対象

石切生喜病院では、平成25年4月17日(火)より、血液内科の診療を開始しております。

毎週 月曜日 朝診 水曜日 夜診 金曜日 昼診(予約制)

ロコモティブ症候群 ～メタボと同様に国民病～

● 藤井会リハビリテーション病院 リハビリテーション部 理学療法士 士長代理 笠原 伸幸

少し前にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉が盛んに耳にしました。メタボリックシンドロームとは平成17年に日本内科学会が定義づけ、その後、厚生労働省やマスメディアによって「メタボ」という愛称(?)で国民的な言葉となりました。そして最近、テレビや雑誌で「ロコモ」といった言葉をちらほらと耳にします。今回はこの「ロコモ」を御紹介したいと思います。

ロコモとは

「ロコモティブ シンドローム」の略で、日本語では「運動器症候群」といわれています。平成19年に日本整形外科学会が「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということを経験してほしい」とのメッセージが込められているそうです。運動器とは骨、筋肉、靭帯、関節、神経など、身体を支え、動かす役割をする器官の総称です。国内でロコモの推計患者数は4700万人(男性2100万人、女性2600万人)といわれており、国民病ともいえる人数です。ロコモの原因には、「①運動器自体の疾患」、「②加齢による運動器機能不全」の2種類があります。

「運動器自体の疾患」は変形性関節症、骨粗鬆に伴う円背(背中が丸くなること)、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどがあたり、それらによる痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、筋肉の張りなどにより、体力、バランスなどが低下し歩行能力が低下してしまいます。

「加齢による運動器機能不全」は加齢による筋力、持久力、柔軟性、反応時間、運動速度、感覚の低下があたります。これらが原因で外出が億劫になり、運動不足により既存の運動機能不全が悪化します。この悪循環が続くと、転倒による骨折などにつながります。そして骨折などがまた、運動機能の低下を助長します。

ご高齢の方は加齢や運動不足とロコモがあいまって、さらに運動不足とロコモの進行(筋力低下や痛みの増悪など)がおこり、「負の連鎖」が断ち切りにくくなります。つまり、ロコモは「健康寿命の短縮」や「寝たきり」、「介護状態」の主要な原因となります。

どんな状態がロコモに当てはまるのかが分かりにくいと思いますので、ここで、いくつかのチェック項目を上げています。以下の7項目の1つでも当てはまればロコモ予備軍といわれています。

- | | |
|---------------------|---|
| ① 片脚立ちで靴下がはけない。 | ⑤ 15分くらい続けて歩けない。 |
| ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。 | ⑥ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。 |
| ③ 階段を上るのに手すりが必要である。 | ⑦ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。 |
| ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。 | |

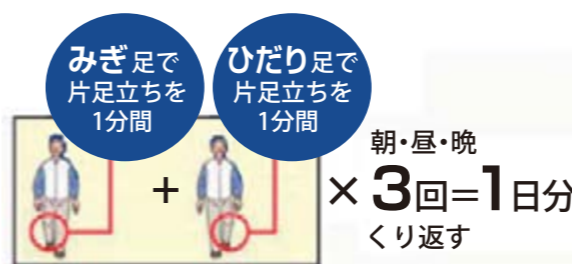
左記7項目をすべてクリアするのはかなり難しいと思いますが、もし、ロコモもしくはその予備軍に当てはまった時にはどうすればいいのかというと、運動することがいいとされています。ここで、ロコモに対する訓練として日本臨床整形外科学会がホームページに掲載している、訓練をいくつか御紹介したいと思います。

● 開眼片足立ち訓練 ●

片脚ずつ交互に行います。右足立ちで1分間+左足立ちで1分間。1日3回。バランスを取りにくい方はしっかりした椅子や机を使い、バランスを保ってください。

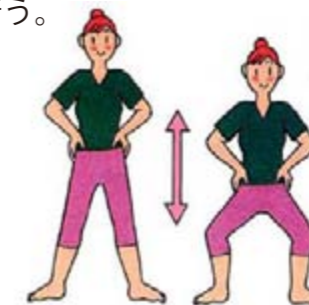


転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるものがある場所で行う



● スクワット ●

肩幅程度に足を開き、足首、膝、股関節を連動して動かす。無理のない範囲で4~8回行う。



● 足踏みトレーニング ●

両ひざを曲げた姿勢から、片足を上げ、その足で床を強く踏む。ゆっくりと交互に6~8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行う。バランスを保てない場合は手すりなどを利用するのも良い。



訓練のポイントとしては

- ①安全に行うこと。バランスが取れないときは、何かにつかまりながらすること。
- ②できるだけ継続して毎日行うこと。
- ③無理をしないこと。体調や痛みに合わせて行える運動を行うこと。などがあげられます。

ここまで、ロコモについて説明いたしました。詳しくは「整形外科専門医」を受診して運動指導をしてもらい、無理なく楽しい運動プログラムを実施しましょう。

最新の放射線治療計画装置の導入

● 石切生喜病院 放射線科 治療部長 永田 憲司

石切生喜病院・放射線科に、放射線治療計画装置“Pinnacle³ ver_9.2”(Philip社(オランダ))が導入されましたので御報告をさせていただきます。放射線治療を開始以来、7年間“Pinnacle³ ver_7.6c”という治療計画装置を使用していましたが、今年3月に最新の計画装置に更新をいたしました。



放射線治療計画装置“Pinnacle³ ver_9.2”
Philip社(オランダ)

『放射線治療計画装置』といっても、多くの方が“ピン”と来ないかと思えます。患者さまに対して、実際に放射線を照射しているのは、『放射線治療装置(リニアック)』という数億円もする大きな医療器械ですが、各患者さまへの最適な治療条件を計画する少し大きめのコンピューターが『放射線治療計画装置』です。『放射線治療計画装置』は『放射線治療装置』の最高のスペックを引出すために必須の器械で

あり、『放射線治療計画装置』は放射線治療の頭脳部分を担当しているのです。そのため、最新の高精度放射線治療(定位放射線治療や強度放射線治療(IMRT))を行うためには、最新の『放射線治療計画装置』が必要となるわけです。

兎に角、従来のマシンと比較すると“Pinnacle³ ver_9.2”は線量計算時間が速くなりました。最も単純な1門照射の線量計算時間なら数秒程度で終了してしまいます。治療計画の総時間が数時間以上かかっていた強度変調放射線治療(IMRT)の計画も、“Pinnacle³ ver_9.2”では1時間程度は短縮できるようになりました。検証用線量の治療計算に要する時間も短縮したため、診療放射線技師も、時間的・気分的に余裕を持って、線量検証業務を行うことが出来るようになりました。その他にも、少し専門的なこととなりますが、正常臓器の輪郭抽出機能や放射線治療装置への転送システムの変更等が進歩・改善しており、使いやすい治療計画装置になりました。

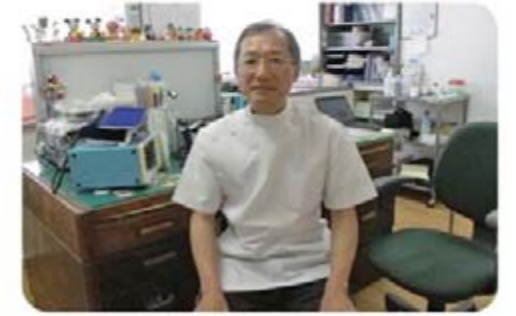
当院では、頭部の定位手術的脳照射(脳腫瘍に対する“ピンポイント照射”)専用の“BrainSCAN”(BrainLAB社(ドイツ))という放射線治療計画装置も使用しています。今後も2種類の『放射線治療計画装置』を用いて、放射線治療部門のスタッフが一丸となり、患者さまに安全で最高の放射線治療を提供できるように努めてまいります。

病診連携登録医紹介②

医療法人 東野医院

● 院長 東野 博彦

亡父東野 清が昭和27年に河内市鴻池町で開業し、昭和40年に現在の鴻池元町に移転しました。私自身は昭和54年に関西医科大学を卒業し、小児科学教室に入局しました。勤務医時代は主に小児腎臓病、内分泌学を中心として診療していました。平成13年に関西医大付属病院を退職し、父親とともに東野医院で主な診療を行うことになりました。父親が体調を崩してからは徐々に成人患者さまも引き継いで診療に当たりました。外来患者さまの対象年齢は0歳から90歳で、0歳から3歳と60歳代に患者さまのピークがあります。父親と同様の「町医者」を目指して研鑽中です。



現在の当院の診療体制は、不定期ですが東野佐和子がアレルギー外来(アトピー子外来)、東野順彦(宝塚さとう病院副院長)が循環器外来(毎週火曜日夜診)を担当しております。私は第2, 4, 5火曜日(午後1時30分~3時30分)に中野こども病院で内分泌外来を担当しています。

石切生喜病院とは「東大阪チェストカンファレンス」を通じて呼吸器内科・外科の先生方とお話をさせていただく機会を得ました。以来、それをご縁に成人呼吸器疾患についてご指導いただいています。東大阪市では成人呼吸器疾患の専門家が少なく、いざ病院に紹介すると苦勞を伴う事がありましたが、石切生喜病院ではいつも快く患者さまを受け入れて非



常に丁寧な診療をしていただいております。心から感謝しています。また、大東中央病院にも外来で気になる成人の患者さまの紹介をさせていただいていますが、ご返事もすぐに送っていただけるので大変助かっています。今後とも両病院におかれましては引き続き「町医者」の強力な支えとさせていただきますようお願い申し上げます。

※来院前のご確認をお奨めします。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~11:30 (受付/午前8:00~11:30)	●	●	×	●	●	●
午後6:00~8:00 (受付/午後5:00~8:00)	●	●	×	●	●	×

■診療科目 内科・小児科・皮膚科・放射線科

■休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

■最寄駅 JR片町線 鴻池新田駅

■住所 〒578-0974 大阪府東大阪市鴻池元町10-5

■電話 06-6744-1210



自動再来機 MERSYSの導入

● 大東中央病院 医事課 課長代理 金山 徹雄

大東中央病院では、石切生喜病院で稼働している自動再来機 MERSYSを平成25年3月1日より導入しました。カルテ検索機との連動はまだされてはいませんが今後カルテ検索機を導入する予定です。

特長としては

- 見やすい表示で使いやすい
- 大画面タッチパネルモニターを搭載

導入目的

- 受付業務の効率化
- 人的ミスの軽減
- 来院患者さまの一覧、科別来院数などの集計が可能



受付方法としては再来機の診察券挿入口に診察券を入れ希望される科目を選択してもらい受付終了ボタンを押すと診察券と受付票が出力され受付が完了となります。受付票には選択した科目と順番の番号が表示されます。それと同時に医事課内のプリンターより外来基本票（患者さまのID・名前・受診科目などが表示された紙）が出力されそれを元にカルテ棚よりカルテを出しています。

導入当初は年配の患者さまも多く大変ご迷惑をおかけしましたが、徐々に患者さまも自動再来機に慣れてこれ受付時間の短縮にも繋がってきています。

まだまだ問題点も多く改善をしていかなければならないこともありますが、今後はカルテ検索機との連動を行いカルテをスムーズに診察場に運び、少しでも患者さまの待ち時間を短縮できるようにしたいと思います。

第10回 大阪東臨床医学会を開催

● 医療法人藤井会 本部事務局 広報課

医療法人藤井会では6月22日(土)シェラトン都ホテル大阪にて第10回大阪東臨床医学会を開催いたしました。地域の医療機関の先生方にご好評をいただいている当医学会も節目となる10回目を迎え、130名にも及ぶ方々にご参加いただきました。

まず、藤井弘一 医療法人藤井会理事長の開会の辞があり



開会の辞
医療法人藤井会 藤井 弘一 理事長

《講演 I》

座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 副院長 林 勝吉 先生
演者：医療法人藤井会 石切生喜病院 血液内科部長 森 眞一郎 先生
題目：『悪性リンパ種最近の話題 —温故知新—』講演を頂きました。



《講演 I》
座長：林 勝吉 副院長

《講演 II》

座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 副院長 大野 耕一 先生
演者：大阪市立大学大学院研究科・医療法人藤井会 石切生喜病院
眼科 岩見 久司 先生
題目：『加齢黄斑変性最前線』講演を頂きました。



《講演 I》
血液内科部長 森 眞一郎 先生

その後、特別講演として自由民主党 参議院議員で弁護士の丸山 和也先生をお招きし
座長：医療法人藤井会 石切生喜病院 院長 山本 久美夫 先生
題目：『医療法制について』大変興味深いご講演をいただきました。



《講演 II》
座長：大野 耕一 副院長

講演会終了後、場所を移し意見交換会・情報交換会を開催し盛況裏に閉会いたしました。



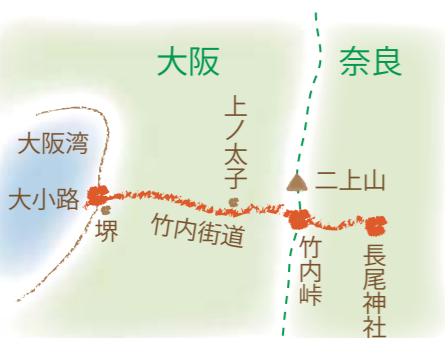
《講演 II》
眼科 岩見 久司 先生



《特別講演》
座長：山本 久美夫 院長



《特別講演》
参議院議員 丸山 和也 先生



▼二上山



▼長尾神社



▼竹内街道(太子町)



▼旧大道旧山本家住宅
形態を残す萱葺きの古民家(国登録有形文化財)



今回は、竹内街道のうち長尾神社から上ノ太子をたどってみました。

竹内街道はその大部分が推古天皇により整備された難波から飛鳥に至る大道と重なり、日本最古の官道とされています。もともとは二上山のサヌカイトをもとめた人々が踏み固めた細い道でした。現在は堺市大小路の飛鳥戸神社を起点に葛城市の長尾神社まで約27kmの道となっています。

長尾神社から竹内の集落にゆくと、今も江戸時代を彷彿させる町並みが残っています。

松尾芭蕉は、門人である苗村千里がこの村の出身で『野ざらし紀行』の旅の途中でその実家に滞在し、「わた弓や琵琶に慰む竹のおく」という句を残しています。わた弓とは綿打ちに使われている弓形の道具です。綿の栽培が盛んであったこの地で、わた弓の音が琵琶の音色のように聞こえたのでしょうか。その後もこの地を幾度も訪れ孝女伊麻に会って、その親を思う美しい心に感激し「よろづのたつときも、伊麻を見るまでのこそあなれ。」と友人に手紙を送っています。

また他にも「楽しさや青田に涼む水の音」や数々の句文を残しています。

竹内峠に登ってくると海拔 389mで昔、関所が置かれ、鶯の関と呼ばれています。私が峠に立って碑文などを読んでいる時にもホーホケキョと鶯の鳴き声がきこえ云われはともあれ、なるほどと感心しました。

上ノ太子に向かって旧道を下ってゆくと大和棟と呼ばれる形を残す家屋(勾配の異なる二重の屋根を持つ)が道沿いに見られ、この道の歴史的な趣を感じる事ができました。

いよいよ夏本番。「なんとなくだるい」、「食欲がない」、「無気力」と感じる人も多いのではないのでしょうか? 十分に栄養補給し、夏バテを予防・解消しましょう!



夏バテ予防・解消 スタミナ食材

- ◆ **ビタミン B1 を多く含む食材** … (豚肉・レバー・大豆製品・玄米・うなぎ・種実類 など)
ビタミン B1 はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。
- ◆ **ビタミン C を多く含む食材** … (野菜・果物)
ビタミン C はストレスや暑さへの抵抗力を高める働きがあります。
- ◆ **良質のたんぱく質** … (肉・魚・大豆製品・卵)
良質のたんぱく質はエネルギー源になります。
- ◆ **香味野菜・香辛料** … (とうがらし・にんにく・わさび・スパイス など)
香味野菜・香辛料は食欲を促進する働きがあります。

スタミナ食材を使ったスタミナレシピ 夏野菜たっぷり豚しゃぶサラダ



材料(2人分)

- ズッキーニ …… 1本
- 茄子 …… 1本
- トマト …… 1/2個
- キュウリ …… 1本
- 大葉 …… 数枚
- レタス …… 適量
- にんにく(スライス) 1片
- オリーブ油 …… 大さじ1
- しゃぶしゃぶ用豚肉 100g
- **にんにくドレッシング**
- ・にんにく(みじん切り)1片
- ・酢 …… 大さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・レモン汁 …… 大さじ1/2
- ・醤油 …… 大さじ1/2



作り方

栄養成分(1人当たり) ●エネルギー … 243kcal ●たんぱく質 … 12g
●脂質 … 15g ●食塩相当量 … 0.9g

にんにくドレッシング

(市販のドレッシングやポン酢でも代用できます)

- 鍋に酢・砂糖・にんにく(みじん切り)を入れて中火にかけて香りをつしながら煮詰める。
- 酢がこってりしてきたら、火を止めレモン汁と醤油を加えて、にんにくドレッシングの出来上がり。

- トマト・キュウリは一口大に切り、塩を少々まぶしておく。ズッキーニ、茄子は約5mm厚さの輪切り(大きい場合は半月切り)にする。
- フライパンにオリーブ油とにんにく(スライス)を入れ弱めの中火にかけて香りをつつす。
- にんにくがカリッとしてきたら取り出す。同じフライパンにズッキーニ、茄子を入れ炒め、軽く塩で味付けする。
- 豚肉は沸騰しない程度のお湯で茹でて水気をきっておく。
- 器にレタス、③のトマト・キュウリ、⑤の炒めた野菜と、しゃぶしゃぶにした豚肉を盛り付け、にんにくドレッシングをかける。
- ⑤で取り出しておいた、にんにくチップと大葉の千切りをのせて完成。

クラブ紹介

藤井会 バーベキュー部 石切生喜病院支部

● 医療法人藤井会 本部事務局 資材部 村尾 朋映

慣れた手つきで野菜切り!?



6月16日(日)石切生喜病院バーベキュー部 第5回大会を、奈良県生駒市の生駒山山麓公園ふれあいセンターにて開催しました。石切生喜病院の各部署から60名近くの参加がありました。

梅雨真っ只中の開催(前日は大雨)で天気が心配だったのですが、天候にも恵まれ汗がとまらない程の晴天の一日でした。

日頃の職務中には関連の薄い部署間や、ベテラン職員から今年入職のフレッシュ職員、研修医の先生まで6つの班に分かれ肉を焼き、今まで話したことがない人や関わりのない部署の人と話し、人見知りの方はお酒の力を借りたりして今まで以上に絆が深まったのかなと思います。

今年度入職の職員によるその名も【フレッシュカレー】が振る舞われ、先輩方々も普段の工作中には絶対見せない顔になり、大好評でした。

今回の活動場所が生駒山中という事で、ハイキング同好会(自称)の方々は現地まで登山され、さらに復路も歩かれ健脚ぶりを発揮されておられました。

幹事としましては若干、食材を買いすぎた気がしましたが、大食いの人達が頑張って食べてくれ、残ることもなく良かったです。

絶品!!
フレッシュカレー



普段ではなかなか親しくなりにくい方々と仲良く話が出るので、仕事上でもやりやすい環境になり、このような活動はとても大事な事だなど、あらためて感じました。

バーベキュー部第6回大会も企画させていただきます。
お楽しみに!?

幹事:	医療法人藤井会	本部事務局	資材部	村尾朋映
	医療法人藤井会	本部事務局	資材部	天野雅俊
	石切生喜病院	放射線検査室		古野健一
	石切生喜病院	臨床検査室		平松昌義



ハイキング同好会
(臨床検査室チーム)

クラブ紹介

藤井会 バーベキュー部 藤井会リハビリテーション病院支部

● 藤井会リハビリテーション病院 総務課 主任代理 狩塚 雪代

6月23日(日) くらんど荘(生駒市)に総勢45名でバーベキューに行きました。当日は、曇りで時折小雨が降る天気だったのですが、毎年この日に雨が降っている事を思えば、今回は全然OKでした。

ある程度お腹が落ち着いたところで、隣の池で釣りを楽しむ人もいたり、ちょっとした広場でキャッチボールをしたり、バドミントンで汗を流したり、男女混合ミニサッカーで走りまくり、日頃の運動不足を解消しました。



大東中央病院支部でのバーベキュー大会を5月26日(日)に予定していましたが、悪天候の為、秋に順延しました。大東中央病院支部での活動報告は秋号以降に掲載予定です。

薬局通信③②

● 石切生喜病院 薬局 塩谷 由美

私は半年間、消化器内科・内科病棟で服薬指導等の薬剤管理指導業務を行ってきました。

入院患者様は入院前に継続的に薬剤を服用している方(持参薬のある方)が多くいらっしゃいます。当院処方薬や紹介状・お薬手帳をお持ちの患者様の場合は、持参薬の薬剤名・用法用量を正確に知ることができます。しかし、薬のみ持参された患者様や持参できなかった患者様の場合、正確な情報が分かりません。病棟から依頼があれば、患者様やそのご家族に服

用状況を伺い、薬剤を処方された病院へ問い合わせを行うこともあります。また1回服用ごとに分けられている(一包化されている)薬剤の場合は、現在服用中止になっている薬剤が混ざっている過去の一包化薬、新たに処方された薬剤が入っていない過去の一包化薬の可能性もあるため、最新処方の薬剤が一包化されたものか確認も行います。



自宅で自ら薬剤を管理していた患者様に服用中の薬剤について伺うと、効能効果・用法用量を誤って記憶されている方が何割かいらっしゃいます。用法用量の誤りは、薬効発現の増大や減少、副作用発現の増大を招く恐れがあります。服薬指導を行い患者様の希望を伺い、薬剤数が多く正確な服用が難しい場合は一包化、必要があれば入院中は服用時間に内服薬をお渡しする場合があります。薬剤について正確に理解していただけるよう説明することの難しさを日々感じています。

入院患者様を対象とする糖尿病教室の薬剤説明も行っています。スライドを用いて、糖尿病薬の作用機序や副作用等について、少しでも分かり易く、現在使用中の薬剤に興味を持っていただけたらと思ってお話しています。

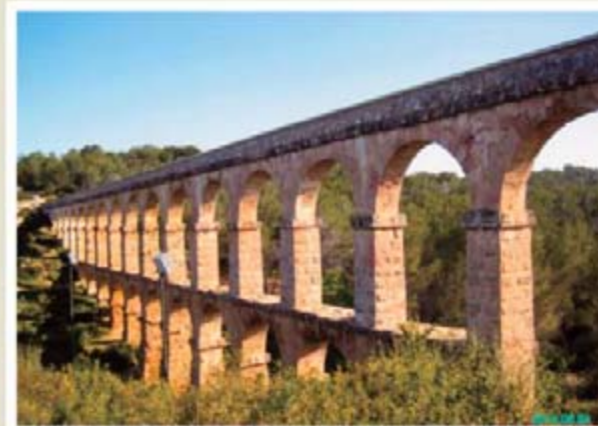
まだまだ自分の力量不足を痛感することも多く、対応が不十分な場合もあるかと思えます。患者様一人一人に合った指導を心がけ、日々努力していきたくと思っています。



橋 フォトギャラリー



スペイン(コルドバ)
コルドバ歴史地区 ローマ橋
イスラム文化が開花した街。



スペイン(セゴビア)
全長約700mのローマ水道橋

マドリッドから北西に位置し、15世紀にはカスティーリャ王国の中心地として栄えた街。

大東市 浜辺 百合枝様 (石切生喜病院OG看護師)

医療法人藤井会 広報課では【橋】の写真を募集しております。

日本・世界の珍しい【橋】をはじめ、思い出の【橋】、出会いの【橋】など橋に関するもの何でもOKです。写真にエピソードを添えて、医療法人藤井会 広報誌編集委員会までご応募ください。

編集後記

アベノミクスによる景気の回復は、実体経済や国民所得にまで影響を及ぼしてくるのはいつ頃になるのか少し楽しみである。まだまだ、これから首相の手腕が問われるところだ。今回の政権は政策に本気度が伝わってくるのを感じるのは私だけだろうか。輸出系企業には円安効果による好決算が伝えられている。しかし、諸物価が上がるのは早い。所得が増えるのはまだまだ時間がかかる。このタイムラグの中で国民は工夫を凝らした生活が求められる。ただ、景気の気は気分の気で、何か買ってみようかなと思っ

ている自分がある。みんながこんな気分になって消費が広がっていくと内需が活発になり経済が回復基調にはっていくのだろう。かなり甘い観測ですが・・・。

みくりや診療所 Y



医療法人 藤井会

シンボルの由来

全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

石切生喜病院 <http://www.ishikiriseiki.or.jp>
大東中央病院 <http://daito-central-hp.com/>
藤井会リハビリテーション病院 <http://www.fujiikai-reha.jp>
深江クリニック <http://www.fukaeclinic.jp/>
住道クリニック <http://www.suminodoclinic.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026	東大阪市弥生町18番28号	TEL 072(988)3121
藤井外科	〒579-8004	東大阪市布市町3丁目6番21号	TEL 072(985)3051
みくりや診療所	〒577-0034	東大阪市御厨南2丁目6番3号	TEL 06(6787)2508
大東中央病院	〒574-0042	大東市大野2丁目1番11号	TEL 072(870)0200
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026	東大阪市弥生町17番6号	TEL 072(983)7811
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002	大阪市東成区深江南3丁目22番13号 藤井産業 布施口ビル 2階・3階	TEL 06(6977)2955
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046	大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階	TEL 072(872)9555

医療法人藤井会 広報誌

橋

No.213 (季刊 2013年夏号)

発行 医療法人藤井会 広報誌編集委員会

〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号

TEL 072(986)3604 FAX 072(986)3622

編集委員長 今本量久(石切生喜病院副院長)