



医療法人藤井会 広報誌

2014

冬号

# 橋

No.  
215



BRIDGE



表紙写真：山梨県（忍野八海）八海橋

### もくじ

年頭所感	医療法人藤井会 理事長	藤井 弘一	02
	石切生喜病院 院長	山本 久美夫	02
	大東中央病院 院長	白井 典彦	03
	藤井会リハビリテーション病院 院長	山片 重房	04
	深江クリニック 院長	岩本 広二	04
	住道クリニック 院長	尼木 純子	05
新規標榜科『放射線治療科』について	石切生喜病院 放射線治療科 部長	永田 憲司	06
石切生喜病院 眼科に 光干渉断層計(OCT)を導入しました！	石切生喜病院 眼科	岩見 久司	07・08
そのストレッチ、大丈夫ですか？	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	深江 仁美	09・10
第8回 循環器障害を考える会 開催	医療法人藤井会 本部事務局 広報課		11
旬の食材レシピ 冬の野菜	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	12
薬局通信 <sup>③④</sup>	石切生喜病院 薬局	土居 秀行	13
藤井会からマラソンランナー誕生!! 大阪国際女子マラソンに出場決定	大東中央病院 理学療法士	岡田 葵	14
キラッとスポット <sup>②③</sup> 山の辺の道	みくりや診療所 課長	辻 剛伸	15・16
活動報告 ハイキング同好会 ～熊野古道編～	石切生喜病院 健康管理課 広報課 室長	唐内 員正	17
自動視力計の導入	石切生喜病院 健康管理課 室長	唐内 員正	18
編集後記			18

## 年頭所感

医療法人藤井会 理事長 藤井 弘一

明けましておめでとうございます

藤井会職員一同 力をあわせて  
みなさまのために少しでもお役に立ちたいと考えています

みなさまのご多幸をお祈り申し上げます



石切生喜病院 院長 山本 久美夫

明けましておめでとうございます。昨年は夏の参議院選の結果、自民・公明の連合政権が圧倒的多数の支持によりねじれ解消とともに国の舵取りを委託されることとなりました。二度目の安倍政権の誕生とともに沈滞傾向が憂えられた我国の政治経済情勢が現時点では前進を始めたように窺われますが、今後国の医療行政が果たしてどのように変遷していくのか不安感が拭えません。小選挙区制度のもとに理想とはやされた二大政党政治はどこかに吹っ飛び、原発、TPP、税と社会保障そして国防問題等の諸課題も未決のまま新年を迎えてしまいました。暫くの間はいやでも現政権のリードで推進される医療行政となります。

本年度は診療報酬の改定が4月に予定されておりますが、前評判は芳しくないようです。消費税が医療費にも適用されれば経営の足枷になる可能性もあり、2025年問題すなわち病床区分の制度もスタートが切れようとしています。高齢化社会を迎える中でも全ての国民が国土への愛情と日本文化への誇りを持ち生き甲斐を感じることができる社会情勢の到来と納得のいく医療政策が実現できるようことを祈るばかりです。

今後の医療にはより専門化された医療業務への貢献が強く求められる時代であり、特に急性期病床を擁する石切生喜病院の一層の発展を願いつつ、私達は医療人としての一層の自覚と誇りを維持していきたいものであります。本年こそ皆様方にとって最も良い年でありますように祈りたいと思います。

皆様、新年明けましておめでとうございます。

健やかに清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年はどんな年になるのでしょうか？ 消費税8%への増額は患者様と病院の負担へ、高齢者医療費負担の増額、介護保険における要支援の削除など、医療と福祉へは厳しい時代……。自民党政治になり、やはり“弱者”の切り捨てが始まったのでしょうか？ 難しい経済の世界は分かりませんが、法人税は減額とか……。何か矛盾を感じますが……。

今年に望むものは、一国民として、明るく、平和で争い事のない、安心して暮らせる世の中であって欲しい。そして、健康という人間にとって一番大切なことに加えて“人としてのモラル・道徳”が重んじられる世の中であって欲しいと年の初めに改めて願っております。そのためには、日本の将来を託す子供たちへの教育の大切さを政治の最大の課題にしてもらいたいと思います。

当院は、117床の小さな病院ですが、「日本病院機能評価機構認定病院」に恥じないように、今年も地域の皆様に信頼され、愛される病院でありたいと日々精進を重ね、そのためには、藤井会のテーマであります“愛情”“信頼”そして“奉仕”の心を忘れることなく邁進して参りますので、皆様方のご支援・ご指導のほど宜しくお願い申し上げます。



日本社会の人口構成の変化、経済動向などから、医療にも厳しい将来が予想される中、医療法人藤井会の藤井弘一理事長による法人運営の手法には、私どもの想像が及ばないほど途方もなく大きく、また自由奔放なものがあって、これを午年の格言でいえば、「天馬空を行くがごとし」というのでしょうか。

その中で藤井会リハビリテーション病院は今年、誕生から7年目を迎えます。「馬は八歳、牛は六歳」と言って、馬は八歳ぐらいが一番の働き盛りであることから、博労（馬の取引人）が馬を売るときを目安にした年齢であるそうです。午年の今年、当院はその働き盛りに向かう、まさに勢いのある若駒のような位置にあります。

昨年一年間、当院各職種スタッフのたゆまぬ努力に対して市中からの評価が上昇し、それに応じて急性期病院担当の皆様からの期待も増して、高い病床利用率を維持してきました。馬格には上、中、下の三段階あり、中、下の馬は鞭（ムチ）を入れなければ走らないが、上の馬は自らの判断で走るといふ「三馬の鞭」の諺のとおり、当院のスタッフは自らの判断で最善策を講じて活動するので、“Do not spur a willing horse.”（自ら進む馬に拍車は無用）を管理職の心得にしてきました。

「少しずつでも自分がうまくなっていると感じられる限り頑張る」と述べたオリンピック馬術代表、法華津選手の言葉を目標にして、今年のスタートを切りたいと思います。馬に関する言葉を選んで、新年のご挨拶と致します。

みなさま、あけましておめでとうございます。

昨年は伊勢神宮の式年遷宮がありました。御神体も新しい御社殿に遷られ、無事に遷宮が済んでおります。また、出雲大社の本殿遷宮も同時に行われましたが、両社殿の同時遷宮は史上初めてとなります。神宮と大社の遷宮によって日本の国家100年の安泰が約束されたような気がしております。みなさま方におかれましても、今年も安泰であられんことをお祈り申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

皆様、すがすがしい年の初めをお過ごしのことと拝察いたします。

平成18年3月より、住道クリニック院長を務めさせていただいてあっという間に時が過ぎた気がします。

住道クリニックは、私が初めてクリニックに来て以来2度の増床工事の後、100人満たない患者様から200人を治療させていただく大規模なクリニックに発展しました。

患者様を通じて、色々な勉強をさせていただき、この経験を糧にこれからもより良い透析治療に繋げて行きたいと思っております。

スタッフにはやる気が漲っており、相変わらず明るい住道クリニックの雰囲気、優しく患者様を思いやる風潮が漂っております。嬉しいかぎりです。

本年は、患者様の治療をもっと素晴らしい方向に持っていけるよう、より良い治療を目指した取り組みも行っていきたいと思っております、昨年より血圧変動しやすい患者様のDWの指標として新たに体液水分量測定を導入や、動脈硬化の進行の恐れがある患者様にはSPP検査を実施しております。

また、定期的な足底動脈・足背動脈の拍動チェック、皮膚の状態などキメ細かく観察させていただいてフットケアにも力を入れております。そして適切なDWや透析時間の設定、より良い透析膜（ダイアライザー）を選んで治療させていただくという信念のもと、結果の考察を透析学会で発表させていただく予定です。（これは、スタッフ自らの発表とします！との提案なのです。…大賛成！）

この発表は、たくさんの患者様を一同に治療させていただけるから出来る住道クリニックならではの（患者様に負担をかけない）だと自負しております。

それでは、皆様充実した実りある一年を過ごしていきましょう！

## 新規標榜科

### 『放射線治療科』について

● 石切生喜病院 放射線治療科 部長 永田 憲司

平成25年12月1日より『放射線科・治療部門』は『放射線治療科』と標榜して診療を行うこととなりました。

『放射線科・治療部門』では、高エネルギーX線を用いて放射線治療を行っており、『放射線科・検査部門』の業務と区別するために「リニアック室」あるいは「リニアック診察室」と呼称しておりましたが、今後は『放射線治療科』に統一します。

なお、『放射線科』では一般X線検査、TV検査、CT検査、MRI検査、PET検査、マンモグラフィーなどの諸検査の診断業務及びIVR（インター・ベンショナル・ラジオロジー）業務を従来通り行います。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

放射線治療装置 ▼



▲ 放射線治療装置とCT（フォーカルユニット）

『放射線治療科』・『放射線科』の担当医師は下記の通りです。

放射線  
治療科

常勤医：永田 憲司（部長）

非常勤医：塩見 浩也

診療時間：月～金（午前診・午後診）

放射線科

常勤医：白石 友邦（部長）、永田 環

非常勤医：（IVR担当）狩谷 秀治

（診断担当）池田 茂樹、広川 雄三、清水 健、上埜 泰寛

中谷 幸、吉田 理恵、河野 由美子

# 石切生喜病院 眼科に 光干渉断層計(OCT)を導入しました!

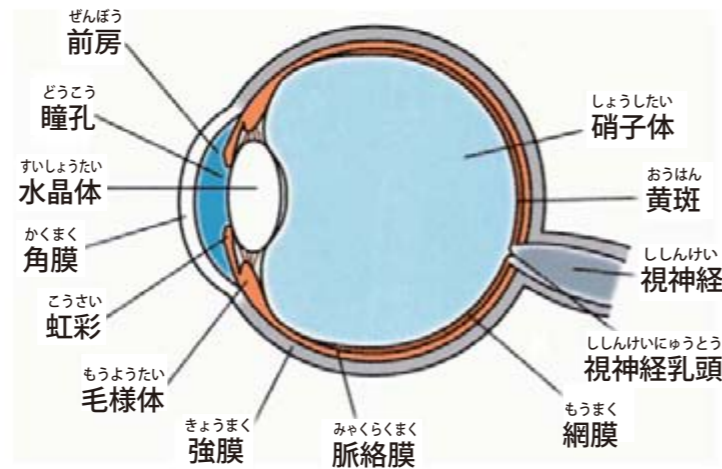
石切生喜病院 眼科 岩見 久司



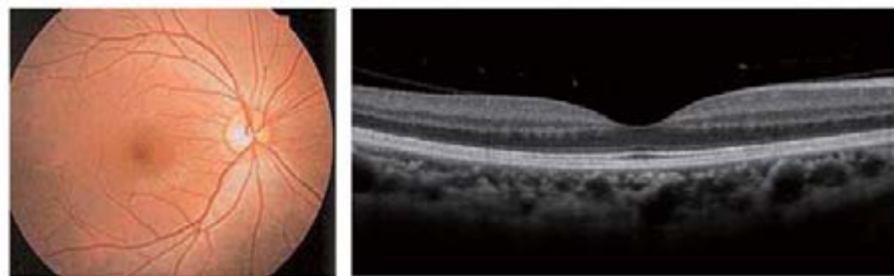
石切生喜病院眼科に光干渉断層計 (OCT) という検査機器を導入しました。主に眼底検査 (網膜の病気をみます) にとても強い力を発揮する最先端の検査機器です。

## 眼底ってどんなもの?

目の奥にはカメラのフィルムに当たる、網膜という光を感じる神経の膜があります。



網膜の中心が黄斑部といい、ここに何かの病気があらわれると物がゆがんで見えたり (変視)、見えない部分が出てきたり (暗点) します。約10~20秒程度の撮影で、いわゆる顕微鏡 (けんびきょう) に近い程度のとても細かい網膜の断層写真が得られます。【写真1】



【写真1】

正常の眼底カラー写真

正常のOCT画像 (黄斑)

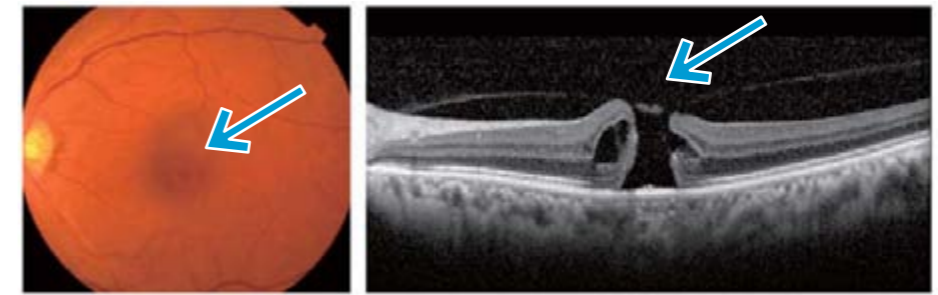
## OCTでどんなことがわかるの?

例えば、網膜、特に黄斑の病気や緑内障といった病気の診断・治療に大変強い力を発揮します。これまで眼底写真など平面でとらえてきたものが、立体的に評価できるようになりました。

## 例えばどんな病気がわかるの? (黄斑の病気編)

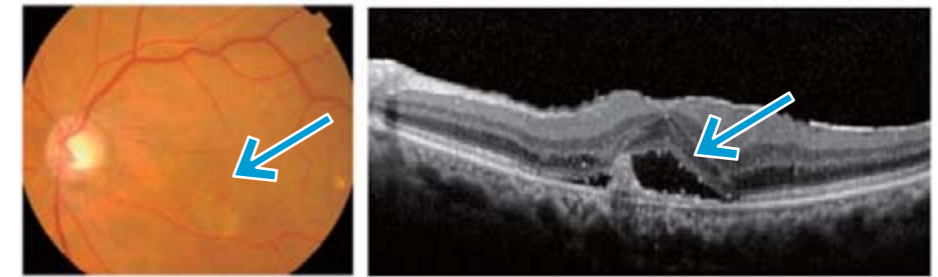
**黄斑円孔** 網膜の中心、黄斑に穴があいてしまう病気です。眼底写真ではわかりづらいですが、OCTでははっきりと穴があいているのがわかります。【次ページ 写真2】

【写真2】



**加齢黄斑変性** 網膜の下に病的な血管があらわれ、網膜をいためる病気です。網膜の下に浮腫 (みずぶくれ) が現れます。これも、OCTでははっきりと分かります。【写真3】

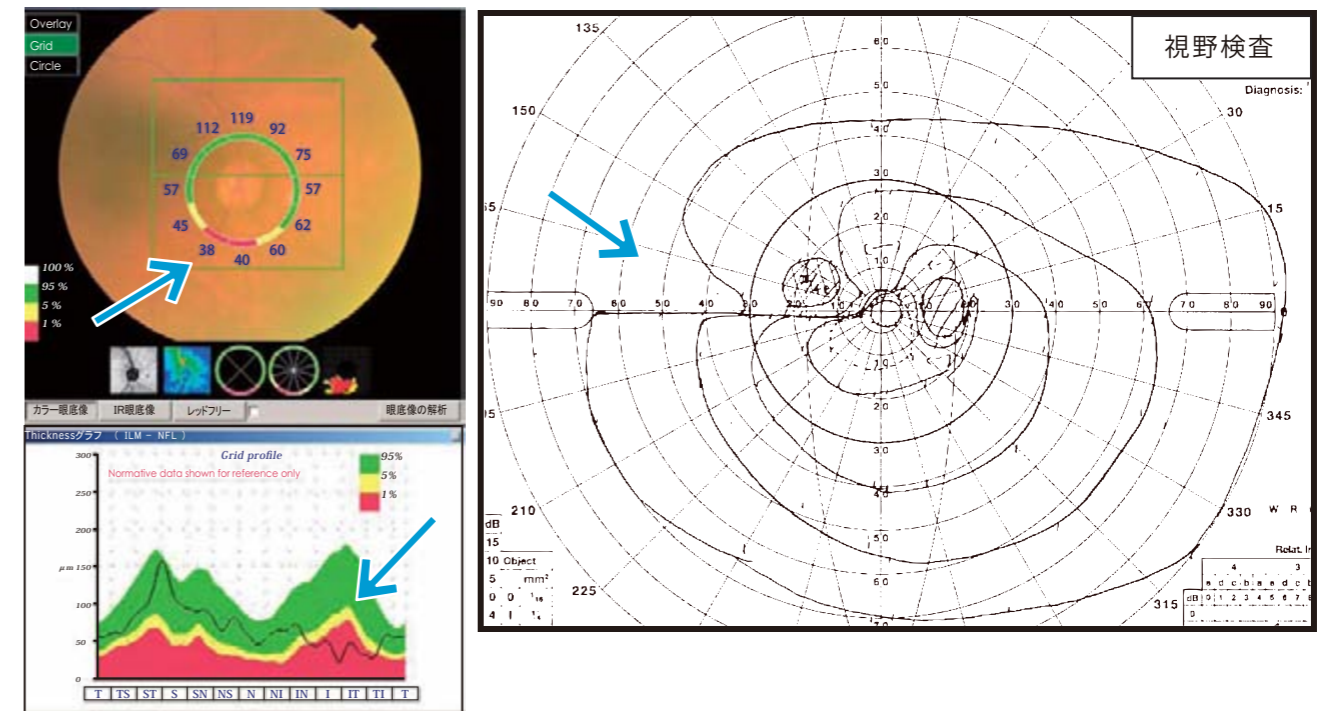
【写真3】



他にも網膜や黄斑部の構造 (かたち) が乱れる病気であれば全てOCTで確認できます。

## 例えばどんな病気がわかるの? (緑内障編)

**緑内障** 網膜の神経がやせて、視野が欠ける (見えない部分がでてくる) 病気です。視野検査で視野の欠けている部分に一致してOCTで神経がやせて薄くなっているのがわかります。【写真4↓】



## どうやってOCTの検査を受けたい?

この検査には予約は必要ありません。いつでも眼科を受診してください。物がゆがんで見えたり、見えない部分があるほかにも、症状がないときの検診にもとても有用です。

# そのストレッチ、大丈夫ですか？

● 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 深江 仁美

巷ではあちらこちらでマラソンやウォーキングの大会が開催されています。一種のブームのようなところもあるようですが、いずれにしても健康維持増進の志向が高まっているのは確かなのだと思います。

ところで、ウォーキング前またはランニング前に欠かせないのが準備運動ですが、皆様はこの準備運動をどのように行っておられるでしょうか？頭に思い浮かぶものは、アキレス腱伸ばし、太もも裏を伸ばす前屈、上腕の筋を伸ばす両手のクロスなどのストレッチ……。

実は、身体を温めるつもりで行っているストレッチが、準備運動として相応しくなかったり、逆効果を及ぼす危険性もあるといわれています。



ストレッチには『動的ストレッチ』『静的ストレッチ』の2つのタイプがあります。

前者は主働する筋肉と拮抗する筋肉を交互に動かす（伸び縮みの動作を繰り返す）ことで、筋肉の温度を上げるのが目的です。筋温が上昇すると、筋肉を覆う筋膜の粘性が低下し、関節を含めた身体全体の動きがスムーズになります。一方、後者は基本的に止まった状態で行うものです。一部の筋肉を伸ばした状態を、ある一定時間キープすることで柔軟性を高めるのが目的です。身体が温まっていない状態で、静的ストレッチをして筋肉を強く伸ばし過ぎると、筋繊維の中にある『筋紡錘』というセンサーがオンになってしまいます。すると脳から「これ以上伸ばすと危険だから縮め！」という命令が出て、筋肉が硬くなってしまいます。その状態で運動を続けると最悪な場合、肉離れを起こしてしまう可能性があります。身体のメカニズムを考えても、運動前に身体を温めるというウォーミングアップの目的を考えると、動的ストレッチが適しているといえます。

では、どのように行えばよいのでしょうか？

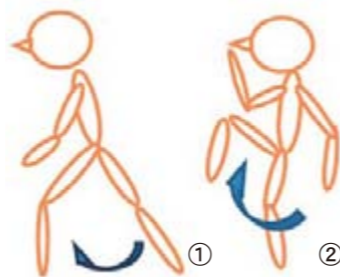
十分に筋温を上げるためには15～20分程度身体を動かす必要があるといわれています。また、大きな筋肉を動かした方が早く身体が温まるので、順番としては下半身から動かし、次に上半身へと移行します。個人差はありますが、回数や時間の目安は少し身体に温もりを感じるか、少し汗が出るくらいが適量です。

勿論、静的ストレッチは悪ではなく、身体の柔軟性を高めるので、運動前ではなく身体の温まった運動後、入浴後などに継続してやることをお勧めします。

## 歩く、走る前におススメの動的ストレッチ

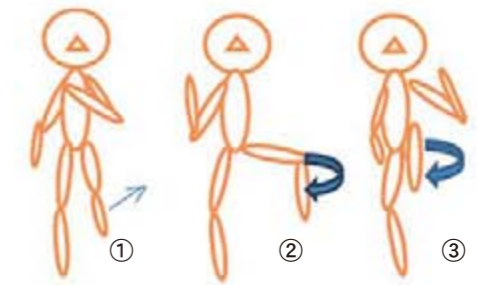
### 1 股関節(1)

脚を前後に開いた状態から、リズムカルに膝の上げ下げを行う。後方に足を伸ばしたときに細かく反動をつけるような動きはしない。両脚それぞれ20回くらいを目安に。



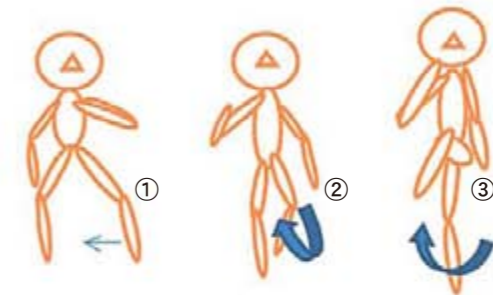
### 2 股関節(2)

サッカーでお馴染みのブラジル体操にも取り入れられている股関節をまわすストレッチ。後方に脚を伸ばした状態から、ハードルをまたぐようなイメージでリズムカルに脚を回転させる。



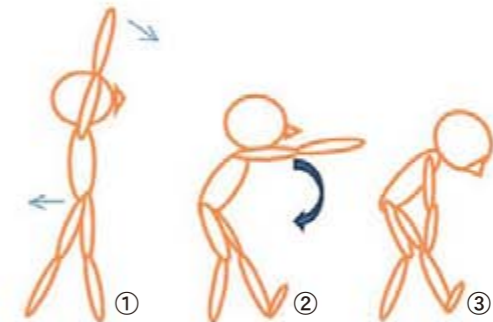
### 3 股関節(3)

太ももの内側と外側の筋肉を意識する。スピードスケートのスタートのように腰を落とした姿勢から、サイドに開いた脚を内側にグッと引き上げる動作を、リズムカルに繰り返す。



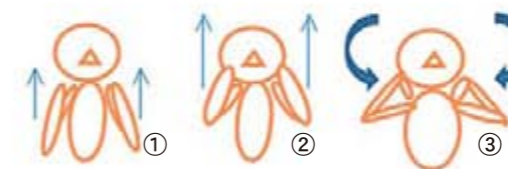
### 4 背部

腰背部、お尻、太もも裏、ふくらはぎなどの背部全体を意識。両脚を軽く前後に開き、両手を伸ばした状態で背筋を縮める。お尻を意識しつつ、身体をくの字に折る。前に出した脚の膝は軽く曲げておくのがポイント。



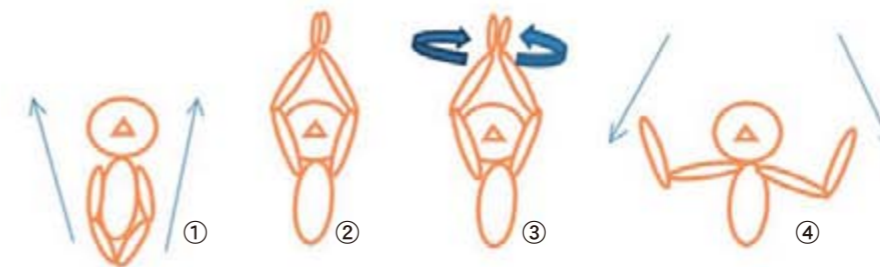
### 5 肩甲骨(1)

両手の指先を肩の付け根につける。そのまま両肘を真っ直ぐ上へと持っていき、頭上に達したら左右に大きく開いた元の姿勢へ。肘で円を描くようなイメージでリズムカルに。



### 6 肩甲骨(2)

両脚を肩幅に開き、身体の中心で手を合わせる。そのまま頭上まで両手を持ち上げ、手のひらを外側に返す。肘を折り曲げながら元の姿勢へ。肩甲骨を近づけるように意識をして。



# 第8回 循環器障害を考える会 開催

● 医療法人藤井会 本部事務局 広報課



医療法人 藤井会  
藤井弘一 理事長

第8回循環器障害を考える会を開催致しました。

日時：平成25年10月26日(土)17:00～19:00

場所：シェラトン都ホテル大阪 3階『大和の間』



石切生喜病院  
山本久美夫 院長

内容：第1部 特別講演Ⅰ 『骨病変に対するIVR』

座長：石切生喜病院 副院長 放射線科 部長 白石 友邦

講演：関西医科大学 放射線科学講座 教授 谷川 昇先生



総合司会 大東中央病院  
白井典彦 院長

内容：第2部 特別講演Ⅱ 『脳血管障害の急性期および慢性期治療』

座長：石切生喜病院 脳神経外科 部長 井上 剛

講演：大阪市立大学大学院医学研究科

脳神経外科学教室 教授 大畑 健治先生



講演Ⅰ 関西医科大学  
谷川 昇 教授

第1部では悪性腫瘍の骨転移をIVRを使って精密検査をする方法や骨転移の痛みに対する治療(ラジオ波凝固療法)、圧迫骨折に対する治療を詳しく講演して頂き、放射線被ばくについても放射線の専門のお立場からお話しを頂きました。



講演Ⅰ 座長 石切生喜病院  
白石友邦 副院長

第2部では、脳神経外科の歴史から脳神経外科医が扱う領域をご説明頂いた後、色々な脳血管障害についての病型分類や術式・治療方法について脳卒中治療ガイドラインに添って分かり易く、詳しくご講演頂きました。



講演Ⅱ 大阪市立大学医学研究科  
大畑健治 教授

両講演とも、講演後の質疑応答では予定時間を超えるなど盛況裏に終了しました。



講演Ⅱ 座長 石切生喜病院  
井上 剛 脳神経外科 部長

講演会終了後、情報交換会が行われました。



# 旬の食材レシピ 冬の野菜

● 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

多くの野菜は1年中出回っていますが、それぞれの旬に食べる野菜は味わいが濃くなり、栄養価もぐんとアップします。そして何より経済的です。今がちょうど食べごろの冬野菜を味わいましょう。



ほうれん草



白菜



栄養成分

血圧を下げるカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富。貧血を防ぐ鉄の含有量は野菜の中でもトップクラス。鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富なため鉄分不足解消にも効果的。

野菜の中でも水分が多く、低エネルギーな食材。血圧を下げるカリウムが豊富。鍋物やスープなどで、汁ごとたっぷり食べられるので、水溶性のビタミンCやカリウムの損失を低く抑えられる。

選び方

黄色い葉がなく、緑が濃くて葉がびんと張っているもの、株は小さめで葉にボリュームがあるものをおすすめ。根元の赤みは強いほうが甘みが強い。

葉先までかたく巻いていて重いものをおすすめ。カットして売られているものは、芯の高さが1/3以下で芯が盛り上がっていないものを選ぶ。

保存方法

水で湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れてから冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると4～5日もつ。軽く茹でて冷凍保存することもできる。

丸のままのものは新聞紙で包み冷暗所で保存。カットしたものは、ラップで包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。



## ほうれん草と白菜のグラタン

材  
2  
3  
人  
分

- 白菜 …………… 1/8 玉
- バター …… 大さじ 1/2
- 玉ねぎ …………… 1/2 個
- 小麦粉 …… 大さじ 3
- ベーコン …………… 50g
- 牛乳 …………… 400ml
- ほうれん草 …… 1 束
- 塩・黒こしょう … 少々
- ピザ用チーズ …… 適量

栄養成分(1人分) ●エネルギー … 300kcal ●たんぱく質 … 12.7g ●脂質 … 17.6g ●食塩相当量 … 0.5g

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。白菜の芯は5cmの短冊切り、葉の部分はざく切りにする。
- ②ほうれん草はサッと茹で3cmの長さに切る。
- ③玉ねぎを油大さじ1で炒め、しんなりしてきたらベーコンもいっしょに炒める。
- ④③にバター、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで、焦がさないように炒める。
- ⑤一旦火を止め、牛乳200mlを少しずつ加えてホワイトソース状にする。
- ⑥⑤を再び火にかけ、残りの牛乳を加えてフツフツしてくれば白菜と塩を加えて、少ししんなりするくらいに煮る。
- ⑦グラタン皿にバターを塗り、⑥を入れてほうれん草とピザ用チーズをトッピングし、黒こしょうをかける。
- ⑧オーブンを予熱で温め、250度で15～20分焼いたら出来上がり。

私は現在、石切生喜病院の2階・7階病棟において、患者様へのお薬の説明や管理などの薬剤師管理指導業務を行っています。

学生の頃から、薬の説明を通して患者様自身が飲んでいる薬について理解して頂き安心して薬を飲んでもらえるよう指導していきたいと思っていました。

しかし、病棟に上がってみると、「患者様に対して指導することがこんなにも難しいことだったんだ」ということを実感する日々でした。

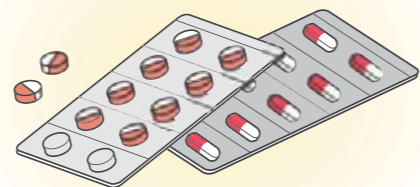


当院は急性期の病院ということもあり、一度だけで指導が終わることもたくさんありますので、その一度を大事にしないとはいけません。同じ手術をした患者様でもそれぞれ症状が異なることは多々あります。それぞれの患者様にあった指導をしていかないといけないですし、また指導するにあたって、一方的な指導にならないよう気をつけたいといけません。

そのようなことに注意し、カルテから患者様のその日の状況や主張、特に不安に思っていることはないかを確認し、指導に行くように心がけています。そのように気をつけていると、以前よりも患者様との会話が弾みいろいろなことを話していただけるようになりました。ですが、まだまだ知識が足りないと感じることもあります。

現在の業務を通して、自分の知識の少なさ、勉強不足を痛感する毎日ですが、患者様と接することの大切さを改めて実感することができました。患者様に「ありがとう」「またお願いします」などの一言を言って頂けたときはすごく嬉しく、元気をもらえます。

今後はより患者様のニーズに応えられるように、さらに勉強し患者様一人一人とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思えます。



# 藤井会からマラソンランナー誕生!! 大阪国際女子マラソンに出場決定

第3回大阪マラソン  
好タイム

● 大東中央病院 理学療法士 岡田 葵



2013年10月27日、第3回大阪マラソンが開催されました。過熱するマラソンブームの中、約15万人の応募があり、抽選で約3万人のランナーが選ばれました。一般と車椅子でのフルマラソンの部と、8.8kmのチャレンジランの部があります。走るコースは大阪城をスタートし、御堂筋を走り、通天閣や京セラドームを経て、ゴールは南港までの42.195kmです。私は今回フルマラソンを走り、3時間12分51秒のタイムで完走しました。

マラソンを始めたきっかけは、第1回大阪マラソンに職場のメンバーと何となく応募したことからです。運よく当選し、初のフルマラソンであったので完走を目標に練習を始めました。陸上経験はなく、走ることも、ましてや持久走なんて学生時代はしんどくて苦手でした。そのため、ジョギングを始めた頃は数百m走ることもままならない状態でした。そこから少しずつ距離を伸ばし、練習頻度も増やすことで第1回大阪マラソンは平凡なタイムで何とか完走しました。しかし、その頃にはジョギングをすることが習慣となり、走る仲間も出来たことで走ることがどんどん楽しくなっていました。

周りの勧めもあり、約1年前に「フルマラソン3時間15分を切って大阪国際女子マラソンを走ってみたい」という目標ができ、本格的な練習を始めました。インターバルトレーニングやビルドアップ走、30kmのペース走など負荷の高いトレーニングを行い、スピード、持久力を養いました。慣れない練習で、身体的にも精神的にもきつい練習ではありましたが、先輩ランナーに教えてもらいながら続けることができました。

そして大阪マラソン当日を迎えました。仮装をしたランナーがいたり、沿道ではダンスや楽器を演奏したりとお祭りのような雰囲気の良い大会でした。レース中はペースを保つことがしんどくなり、何度も集中力が途切れそうになりました。特にマラソンでは「30~35kmの壁」とよく言われ、最もきついポイントと言われています。大阪マラソンでは38km地点の南港大橋での登り坂が最大の難所です。疲労した身体で坂道を駆け登りながら、一緒に練習してきた仲間の声援と今までの苦しかった思いが頭の中で交錯し、不思議な感覚になったのを覚えています。そこからラストスパートをかけることができ、目標の3時間15分を切ってゴールすることができました。私が目標達成出来たのも、家族、友達、沿道の声援、1万人ものボランティアの方々に支えがあったからだと思えます。

私は今まで自分に自信を持てることが何もなく、一生懸命になってここまで頑張れるということは自信に繋がりましたし、自分自身の今まで気付かなかった性格も知ることが出来ました。また、マラソンは自分との戦いという部分が大きいので精神的にも少しは強くなれたのではないかと感じます。

来年1月26日に開催される大阪国際女子マラソンという憧れの舞台で走れることとなったので、精一杯楽しんで走りたいと思います。





①

今回は近鉄桜井駅からJR柳本駅までの約8kmを歩いてみました。この道は、山の辺の道の一部で三輪山を仰ぎ見ながらその麓を南から北へ歩く行程になります。【写真①】



②

桜井駅から北に向って1.5kmほど行くと仏教傳來【写真②】の地に着きます。このような内陸の地に仏教がいきなり伝わるとはどうゆうことなのか、以前から疑問に思っていました。

そこで今回訪ねてみると、この地は古代における交通の要衝の地であった事がわかりました。【写真③】西は瀬戸内海から大和川と初瀬川を遡って現在の金屋の地まで水運があり、道も東に通じる泊瀬道、北へは山の辺の道、南へは磐余の道が通じていました。仏教はこのうち西のルートを通ってもたらされたと考えられています。



③

欽明天皇の時代に百済の聖明王の使節が訪れ、釈迦仏の金剛像一軀と経論若干巻物等を献上し、このことが日本に仏教を伝えた最初となるようです。

またこの地は海柘榴市という市場のおこりがあったところで、当時の人々はここに集まって物々交換を行っていたようです。

そしてこのあたり一帯は、古代の結婚の場となった「歌垣」がおこなわれていました。春秋の季節には青年男女が集まってきて、恋の掛け合い歌を交わしあっていた地でもあります。



④

その後1.5kmほど歩くと大神神社【写真④】に着きます。三輪山をご神体とする日本最古の神社の一つで、オホクニヌシノミコト 大国主命、スクナヒコナノミコト 少彦名命を祀り、酒・薬の神様として広く知られています。左党の私は思わず拝しました。

大神神社から少し北に行ったところに久延彦神社クエヒコがあり、そこから狭井神社セイにむかう途中に展望台があって大和三山をきれいに眺めることができました。【写真⑤】



⑤

その後北に1.6kmほど行くとヒバラ 桜原神社があります。【写真⑥】この神社は伊勢神宮に天照大神を祀るまえに、崇神天皇の頃から祀っていたことから元伊勢といわれています。

この神社の前の道を少し西に向かって進むと井寺池という池が東西にふたつあります。その池の間の道のほとりに倭建命ヤマトタケルノミコトか、もしくは景行天皇ケイコウが詠んだといわれる「大和は国のまほろば たたなづく青垣山ごもれる 大和し美しウルフ」の歌碑【写真⑦】が、川端康成のノーベル文学賞記念講演の下書きの文字で低い位置にあります。



⑥

この歌碑に子供が腰をかけてしまうのではないかと心配した市の人に、「小学校の生徒が遠足に来て、ここに腰をかけてお弁当を食べてくれれば最も幸せだ。」と川端康成が応じたそうです。

作家の人柄に触れたようで心温まる気持ちのまま本日の終着点崇神天皇陵まで歩をすすめることができました。



⑦



# ハイキング同好会 ～熊野古道編～

● 石切生喜病院 健康管理課 広報課 室長 唐内 員正

スタート



牛馬童子①



杉木立



紅葉



石畳



11月23日、日帰りで熊野古道（中辺路の一部）を歩いてきました！  
 念願の熊野古道です。晴天に恵まれ昨今の冷え込みがうそのように  
 暖かく絶好のハイキング日和となり牛馬童子から小広王子まで一気に  
 歩きました（お昼弁当は頂きました）。

紀伊山地の霊場と参詣道（1100年の歴史があるといわれている）が  
 2004年に世界遺産に登録されました。熊野古道とは熊野三山「熊野本  
 宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」へと通ずる参詣道の総称  
 であり神に近づく神聖な道のこと。紀伊路、中辺路、小辺路、伊勢路  
 の4つがあり、紀伊路は世界遺産に登録されていません。

参詣道には熊野九十九王子とよばれる熊野権現の神様を祀る分社が  
 あり、人々はここで旅の安全を祈願しました。中辺路には19の王子が  
 点在し旅人の安全を見守っています。

## ハイキングコースを紹介します。

「世界遺産 熊野参詣道中辺路（滝尻王子～熊野本宮大社までの約  
 43kmをいう）」

スタート▶<sup>ナカヘチ</sup>中辺路の<sup>ギユウバドウジ</sup>牛馬童子ふれあいパーキング  
<sup>ギユウバドウジ</sup>牛馬童子～<sup>チカツユオウジ</sup>近露王子～<sup>ツギザクラオウジ</sup>継桜王子～<sup>ヒデヒラザクラ</sup>秀衡桜～  
<sup>コビロオウジ</sup>小広王子までの約10.6km。

（※<sup>かざん</sup>牛馬童子：花山法皇の旅姿といわれている。  
 となりの石仏は役の行者像。（写真①））

杉木立の中の細い山坂道あり、石畳あり、舗装道路ありと  
 変化に富んだ路でした。

遠くに紀伊の山なみ、近くは里山の黄葉、紅葉を日置川の川面がおだやかに映します。  
 木漏れ日の山道は空気が凛とひんやりして身体にこちよい。

家々の庭先、畑、山腹に柿、柚子、キウイ、クコの赤い実、イタドリの白い花、臭木の黒い実、野  
 ブドウ、紫式部、野菊、名前の知らない草花 木 石ころ わき水・・・みんな神聖にみえてくる。

千年の昔から人々が踏みしめた路、懐かしいようで初めて歩く道。  
 語り部の名調子に耳をかたむけ自然の色々を楽しみ、足の裏に杉の  
 根っこを感じて 息を切らして急坂道を登る 登る な～にも考えら  
 れなくなってひたすら膝を持ち上げる。

ただ ただ 歩いている そんな一瞬が気持ちいいと感じた旅でした。



# 自動視力計の導入

● 石切生喜病院 健康管理課 室長 唐内 員正

平成25年11月に自動視力計（NV-350 ㈱ニデック社製）を導入しました。



## 特徴

- 設置面積が小さい。（幅220mm × 奥行340mm）
- 重量7kgで持ち運び可能、机の上に設置し計測できる。
- 健診室内を有効活用できる。
- 全自動～半自動～手動まで計測モードを受診者様にあわせて  
 変更できる。（受診者様一人でも計測可能）
- 測定時間が短縮できる。
- 4か国語の音声ガイドがついている。

身体計測（身長、体重、視力、聴力等）の動線がコンパクトになりました。  
 受診者様の移動がスムーズになり健診効率もあがりました。

## お願いとお知らせ

- 年度末は特定健診が混み合います。お早めのご予約をおすすめ致します。
- 平成26年度から人間ドック、健康診断の内容の見直しを行います。

ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。



## 編集後記

このところ暗いニュースばかりでしたが、久々に明るいニュース  
 が飛び込みました。「TOKYO2020」IOCロゴ会長の一言で会場だけ  
 でなく、多くの日本国民は歓喜しました。

昨年の9月8日にブエノスアイレスで行われたIOC総会で発表された2020年の夏季オリン  
 ピック・パラリンピック開催地に再び東京が選ばれたのです。日本の総合力と携わった多く  
 の関係者の努力が高く評価されるのでしょうか。特に女性キャスターのプレゼンテーション「O  
 -MO-TE-NA-SI」はニュースで何度も取り上げられ美しい国日本を世界中に印象付ける  
 ことになりました。

ところが、それに水を差すようなニュースが翌10月下旬に発表された有名ホテル・百貨店  
 等による食品偽装問題です。良い食材を使い熟練の技術で最高の料理をお客様に提供するこ  
 とが「おもてなし」の精神なのではないのでしょうか。日本が世界に誇れるはずの「おもて  
 なし」の精神はどこに行ってしまったのでしょうか。 藤井外科 T



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
藤井会ケプランセンター	〒579-8026	東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階	TEL 072(983)7806
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014	東大阪市中石切町1丁目8番22号	TEL 072(987)5005

医療法人藤井会 広報誌

**橋**

No.215 (季刊 2014年冬号)

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)