



プロムナード

ホームページ URL : <http://www.yokoso.or.jp>

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町 2201-5

発行人：岩坪 新

045(902)0001【代】

『横総の新たな挑戦』

今日から新年度、新しい職員が加わりますのでよろしくお願いいたします。

さて、政府は2025年問題（団塊の世代が後期高齢者）に向けての医療費増大抑制のために医療と介護の連携を柱とする地域包括ケア構築を強力に推進、500床以上の病院には初診時に五千円以上の定額患者負担を、200床以下の病院にはかかりつけ医としての機能充実を求めました。300床の当院の使命は「かかりつけ医」として皆様の健康を守ることと大病院に匹敵する専門性の高い医療の実践、大変ですが両者の役割を担うことと考えます。改正医療法での5疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患（特に認知症））すべてと、5事業の内、救急医療、災害時医療、そして在宅医療・訪問看護の充実と国の医療計画に沿った地域医療の実践を行っていく決意です。4月より消化器診療体制強化にてがん医療の充実、糖尿病専門医増員にて糖尿病入院治療の強化、認知症専門医による認知症診療の充実、さらに退院支援・在宅医

療・訪問看護体制の強化、救急医療体制の更なる充実、そして病気の早期発見という予防医学の観点から現在の健診センターを発展・拡大し、あざみ野駅直結のビルに「あたまとからだの健診クリニック（仮称）」を新設します。ドック・健診機能の充実とともに認知症早期発見の物忘れドック、病気の遺伝子診断なども取り入れたいと考えています。

最後に今日から新社会人として出発する鈴木智裕君の闘病記をぜひ読んでいただければ願います。13歳時に左脳出血による右半身まひで入院、彼の人生の前途多難の悲観的状况から必死で努力して奇跡的な回復を遂げた私の中でも忘れられない患者さんの一人です。彼の手記が病と闘っている一人でも多くの患者さんに勇気を与えてくれることを願っています。鈴木君にエールを送るとともに4月からの厳しい診療報酬・医療環境の中、横総も彼に負けずにチャレンジする決意ですので、引き続きよろしく願っています。

（院長 平元 周）

『十三歳で脳出血を発症して』

私は今から十一年前、十三歳の時に中学校での陸上部の活動中に脳出血を発症しました。私はすぐに横浜総合病院へ搬送され、検査の結果、脳動静脈奇形による脳出血であることが分かりました。発症直後は右半身が麻痺し、手も足もピクリとも動かない状態でした。今になって考えると、非常に衝撃的な事態ですが、当時の私は何故か「リハビリすればすぐ元に戻るだろう」と楽観的な自信を持っていました。入院中私は、毎日朝から晩まで動け動けと右半身を意識し続け、リハビリを繰り返しました。すると少しずつ歩けるようになり、腕も動くようになっていきました。小さいころからのづくりが好きだった私は、ゲーム機のボタンを片手で操作できるようにする器具や、ボールを使ったりリハビリ道具などを病室で作って過ごしていました。一ヶ月程の入院期間を経て中学校に戻り、通院でのリハビリを続けました。その後、文字を書くことは左手で、箸での食事は右手でできるようになり、日常生活は徐々に難

なく行えるようになりました。

麻痺がある程度回復してからの私は、中学校の陸上部に復帰し、毎日長距離を走りました。陸上競技の大会にも出場することができました。小さいころから人前でパフォーマンスをすることが好きだった私は、高校ではジャグリング同好会に所属し、ディアボロという中国ゴマを使ったパフォーマンスの練習に明け暮れました。大学に入ってからにはタップダンスサークルに所属しました。大学二年生の一月からは、サークル員全員の前に立ち、タップダンスのレッスンをする立場となりました。パフォーマンスの技術を磨く上で、片麻痺は大きな足枷でした。しかし、好きなことを続けたい思いで猛練習した結果、何十ものステージに立つパフォーマーになることができました。

大学と大学院では医療福祉工学の研究室に所属し、片麻痺の方を支援する機械の研究開発を行いました。自身の片麻痺経験を踏まえ発案したその機械は高い評価を頂くことができ、海外の工学系論文誌に自筆の研究論文を掲載することも

できました。今年の四月からは電機メーカーの研究職に就きます。小さいころから好きだったものづくりを仕事にできることをとても嬉しく思っています。

脳出血を発症してから現在までの十一年間は、非常に多くの苦労がありました。一方で、脳出血のせいで好きなことを諦めたことはないという一心で、人の何倍も努力をする心を持ち続けることができたとも思います。若くしての脳出血の経験が、今の私を形成する大きな部分を占めているとも思います。そして、今の私があるのは、診療をくださった脳神経外科の平元周先生、横内哲也先生、看護師の皆様、リハビリ室の皆様、入院中何度もお見舞いに来て心の支えになってくださった学校の先生、友達、ご近所の皆様、そして家族のおかげです。本当にありがとうございます。十三歳で脳出血を発症した経験はマイナスだけで終わらせず、あの時のような楽観的な自信を持って、これからも前向きな人生を送っていったらと思います。

(鈴木 智裕)

『女性が高齢になっても健康で過ごすために』

2014年の日本人の平均寿命は女性86.83歳です。女性は5歳前後で必ず閉経を迎えますので、閉経後に30年から40年を過ごす計算になります。30年から40年といえ、人生の半分弱または三分の一強の長い時間です。ちょうど子育てもひと段落して自分の時間が持てるようになって、いままで趣味や仕事などの我慢していたことができるようになった方も多いのではないのでしょうか。

第二の人生とも言われるその時期を、健康で質の良い生活を送りましょう。そのためには、自分自身の体の変化を知ることが必要です。

更年期を迎えるとまず女性ホルモンが卵巣から分泌されなくなり、これが非常に大きな変化です。このエストロゲンの減少によって、いろいろの変化があります。

まず更年期障害が現れます。更年期障害の症状は基本的には、ほてり（ホットフラッシュ）・動悸・肩こり・頭痛などの

自律神経の失調症状ですが、不眠・気分が落ち込む・やる気が出ないなどの軽いうつ症状のことがあります。症状の出方には個人差が大きいのが特徴です。日常生活に支障が出るようであれば、治療を行います。内服をはじめとして、はり薬・注射の方法があります。

女性ホルモンの減少によって、子宮・膣などの委縮が起こり始めます。特に膣粘膜が薄くなり、おりものも減り、膣の乳酸菌が減ってしまいます。そうになると、膣や外陰部の炎症を起こしやすくなります。においが気になる・下着が汚れる・ひりひりするなどの症状があれば炎症を疑います。

骨がもろくなる骨粗鬆症が始まります。男性の約4倍多く、閉経後の女性の約4分の1の方が骨粗鬆症になっていると考えられています。転んで、手足を骨折したり、しりもちをついて背骨の圧迫骨折を起こせば日常生活もままならなくなります。整形外科で骨密度を計る検査があります。

重いものを持ったり、笑ったりすると

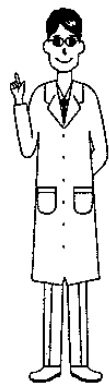
尿が漏れる尿失禁も起こりやすくなります。これも女性ホルモンの減少が関係しています。

女性ホルモンが卵巣から分泌されている間は、動脈硬化を予防してくれていたのですが、女性ホルモンの減少によって、高脂血症・高コレステロール血症になりやすくなります。動脈硬化が進めば、脳梗塞や心筋梗塞などの命の危険に関わる病気になりやすくなります。脳外科や循環器科または人間ドックで定期健診をしましょう。

年齢とともに皮膚の変化が現れます。乾燥しやすく、弾力性が失われてきます。皮膚のコラーゲンの減少などと考えられていて、これも女性ホルモンの減少が関係しています。

「彼を知り己を知れば百戦危うからず」ということわざがあります。病気を知り自分の体の変化を知ること、健康で楽しい人生を送ることができるでしょう。

（産婦人科 吉田 典生）



『新人ナースメン、一年目を往く』

平成十四年、それまで「看護婦」と呼ばれていた職業は、法律制定により「看護師」となりました。その根底には男女平等、また「看護士」と呼ばれた男性看護婦が増えてきたという背景があります。これにより男女共に看護師と呼ばれるようになったこの職業ですが、悲しいですが男性看護師はまだ少ないのが現状です。私が卒業した学校の男の割合は八十人中十人。今現在私の所属している四階西病棟の看護師も、男は二十八人のうち私も含めて四人です。

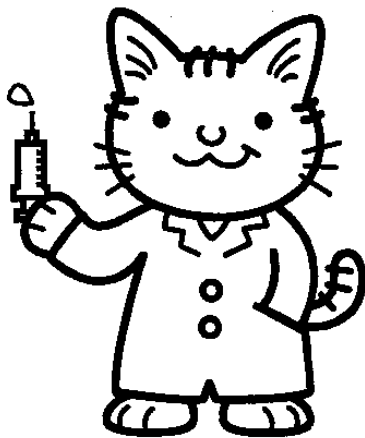
そんなマイノリティ的な存在の、さらに一年目の私ですが、この病院での勤務は非常に恵まれていると言えらると思いません。その理由の最初に挙げるとすれば先輩看護師たちがすべからく優しい事にあると言えます。看護師の通称を誰が呼んだか白衣の天使とはよく言ったもので、看護師になる人の資質なのでしょうが、患者様にだけでなく、全ての人に対して優しいです。それは私に対しても同じで、私的な部分で言えば、お酒を飲んでいる

ときに私の杯が半分でも空こうものなら、溢れんばかりになみなみと日本酒をついでくださることなどがあります。これには私も涙が止まらないものでした。他に上げる理由として、この病院自体が非常に男性看護師の受け入れを積極的にかつ働きやすい環境にしているということがあると思われます。他の病棟の看護師と接する機会を設けて下さったり、チームを同じにする事で連携をとりやすくなりたりと、非常に働きやすい環境を整えられているのです。また、土地柄なのででしょうか。受け持たせていただく患者様も非常に優しく、患者様から学ぶ事が多いというが本当にその通り、様々な事を日々学ばせていただいております。

とはいえ一年目の新米看護師。日々バタバタで、この原稿を書いているのは二月ですが、私にとつてはいつであるかと日々師走。毎日が新しいこととの出会い、学びです。その中で思う事とは、やはり看護師という職業の素晴らしさです。元々私が看護師を目指すきっかけが、看護師のかっこいい姿に憧れたということ

にあります。というのも私の親戚は宮城県におり、震災の被害にあつてしまい、私はその際にボランティアに行ったのですが、その現場での看護師の献身的な対応を見て、さらにそれにより笑顔になる被災者の人達の表情を見たことがこの道を目指したきっかけです。今現在その姿を追いかけ看護をしていく中で、その過程でありながらも日々患者様の笑顔が見られることはこの職業の幸せです。時には悲しい表情も苦しい表情も見るときがあります。それは決して少なくないです。しかしそれを補って余りある幸せがこの職業にはあるのではないかと、つくづく思っています。

(4階西病棟 看護師 I・M)



『鳩レースについて』

私の義父の趣味は鳩レースで家には数十羽の鳩を飼育しています。鳩レースってなんとなく聞いたことはあるけどその詳細を知る人は少ないのではないのでしょうか。そんな謎に包まれた鳩レースの世界について紹介したいと思います。

■鳩レースとは

複数の愛鳩家が同一地点から同時に鳩を放し誰の鳩が早く帰ってくるかを競います。鳩を放した地点から家までの距離を測定し鳩が帰ってくるまでにかかった時間で割って1分間のスピードを比較します。

レースに参加するには記録機という特殊な時計が必要になります。鳩はあらかじめそれぞれに割り当てられた番号を控えた脚輪をつけて放たれます。家に帰ってきた時にこの脚輪を外し、記録機に入れて帰ってきた時間を記録するそうです。

■鳩はどこで手に入れるのか

鳩の入手先は鳩屋さんで購入したり、知り合いに優秀な鳩を分けてもらいそれらを種鳩として繁殖させていくそうです。

優勝経験のある優秀な鳩の血統は高額で

数百万円する鳩もいるそうです。しかし高額な鳩を購入したからといってそれが活躍するかはわからないそうです。そこら辺は競馬の世界と一緒ですね。また鳩レースには距離に応じて短距離・中距離・長距離レースがあり、それぞれの分野で優秀な種鳩を購入するそうです。そこら辺にいる鳩を捕まえても駄目なようです。

■鳩をどうやって手懐けるのか

鳩を手に入れたら次に訓練が必要です。まず家の周りで飛ばして家を覚えさせます。半年程したら少し離れた場所から鳩を放し家に帰る訓練をさせます。徐々に距離を伸ばして訓練を重ねていきます。最初は数羽を一斉に飛ばす合同訓練のよくな形で行い、慣れてきたら1羽で離す個別訓練を行うそうです。そうしてある程度の距離で1羽で戻ってくるようになったらレースに参加するようになるそうです。

■鳩レースで帰ってこなかった鳩はどうなるのか

やはりレースで帰ってこない鳩もいるようで、よその鳩について行ってしまいう鳩や、鷹や鷲に襲われてしまう鳩もいるようです。

■鳩レースの魅力とは

義父が鳩レースを始めたきっかけは幼少期に近所で鳩を飼っていた人がいて、それをよく見にいっておりいつか自分も飼いたいと思い、それを大人になり実現させたそうです。実際に鳩レースに参加してみると、鳩が遠くから一生懸命に飛び、家に帰ってきた時はとても感動するものがあるそうです。先日の鳩レースで青森を6時50分に出発した鳩は13時27分に横浜の自宅に帰ってきたそうです。青森から横浜までを7時間かけて鳩が家に帰るために飛んでいる姿を思うと健気で可愛いですよね。それが魅力だそうです。

以上が鳩レースの世界についてとなります。少しは興味をもって頂けましたか？私は興味津々です♪

(4階西病棟 看護師 C・M)

『私が行った山』

私が登山に行き始めたのは二年前の十一月からです。

元々、登山にあまり興味はなく、小学校の低学年のときに遠足で小さな山を登る程度でした。汗をかき、土で服が汚れ、疲れるような登山は正直好きではありませんでした。

そんな私が山に魅了させるきっかけとなったのは、登山経験者の友人の誘いからでした。

今まで行った山の中から、ちよつとだけ魅力を紹介したいと思います。

◆陣馬山

私が初めて行った山です。

標高857mなのですが、バスに乗り陣馬登山口で下車すれば約二時間で山頂まで登ることができます。私はまだ登山グッズを持っていなかったのですが、ジーンにショートブーツで行ったのですが、楽々登ることが出来ました。初心者コースともあり、周りの方も私服の方が多かったです。山道はデコボコ砂利道ですが、崖などがある危険な道はないので安心で

す。少しずつ水分補給休憩を挟みながらあつという間に山頂です。山頂には大きな白馬の像がたてられており、360度見渡せる大パノラマが広がっています。そんな大パノラマを見ながらサンドイッチと温かいスープを飲んで登頂した喜びを満喫しました。山頂でたべるサンドイッチは、また格別においしかったです。

◆尾瀬

福島県、新潟県、群馬県の三県にまたがる高原です。ここも初心者向きなので、私服でも大丈夫です。尾瀬は普通の登山とは違いほとんどが平地なので、ハイキングと言った方がいいかもしれません。

最初は下りから始まるのですが、数m砂利道を歩くと木で作られた階段が続きます。川沿いを歩くので川のせせらぎを聞きながら歩くことができます。一時間程度下山した後にはまっすぐに伸びた木道と広大の湿原が広がっていました。その光景を見て思わず草原を走り回りたいのですが、湿原なので残念ながら出来ませんでした。ですが、どこまでも続く木道を歩きながら湿原や高山植物である

水芭蕉などを見るのは最高の贅沢だと感じました。

◆唐沢ヒュッテ

ここは私が初めてテント泊登山をしたところでした。

長野県の上高地が有名ですが、上高地までしか車で行くことが出来ないのです。2309mまで六時間程度かけて歩きます。時間を聞くと登る気がなくなりそうですが、安心してください。なだらかな坂道なので、とっても楽ちんなのです。五歳か六歳くらいの女の子もお母さんと一緒に登山していました。

唐沢ヒュッテの一番の魅力は、朝日に照らされた山がオレンジ色に輝く事です。とても最高の時間を過ごしました。

どうでしたでしょうか？少しでも登山に興味を持っていただけたらうれしいです。最後まで読んで下さってありがとうございます。

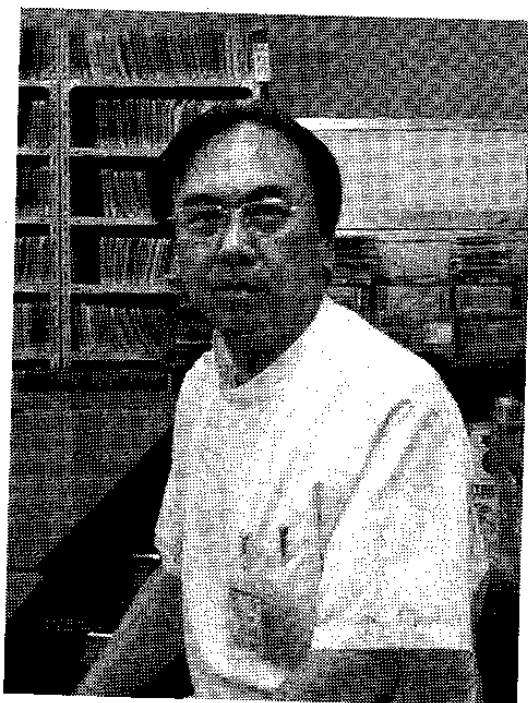
(4階西病棟 看護師 M・M)



Dr・プロフィール

外科

かわい たかお
河合 敬雄



★研究及び臨床

現在は乳腺外科を中心に診療しています。乳がん患者さんは、欧米並みに増加傾向にあります。自己検診（これが大事）定期検診を勧めます。

★趣味

スポーツ観戦・音楽・映画鑑賞など。特に野球・サッカー・アイスホッケーの観戦に出かけます。映画はアクション・SF作品が多いです。

★診療に関して心掛けている事

患者さんの質問に対して、わかりやすく答えたいと思っています。専門用語を並べたても理解していただけないだけでなく、誤った判断を招くことがあるので気をつかいます。

- ★生年月日 昭和35年2月17日
- ★出身地 東京都
- ★出身学校 聖マリアンナ医科大学



2月号掲載分割パズル回答

応募総数56人でした。当選発表者は、賞品の発送をもつてかえさせていただきます。

分割パズル 歴史の謎を解く

★次頁万文字の人生をわくわく大冒険の冒険、今の時代も受け継がれています。プロムナリープのルールリストの人物を是非、プロムナリープで探検してください。見逃さず受け取れずにはマヌケな文字をよからぬ目につくこととさせていただきます。

解答欄 天璋院篤姫

石	女	山	殿	殿	小	野	野	新
木	(内)	梨	様	様	平	小	野	車
坂	式	野	日	様	井	尾	尾	宮
方	子	子	子	子	方	方	方	方
吉	勝	勝	勝	勝	勝	勝	勝	勝
都	所	所	所	所	所	所	所	所
大	和	和	和	和	和	和	和	和
大	大	大	大	大	大	大	大	大

第11回 地域講演会のお知らせ

5月28日(土)第11回地域講演会をメロンディアあざみ野にて開催致します。4月上旬より院内にてチラシを配布しますのでご覧ください。

講演者 平元院長、整形外科・須関医師、神経内科・長田医師(新任)の3名が講演予定になっております。

『お花見情報』

そろそろお花見の季節ですね。横浜のお花見情報を少しだけ載せますので参考にしてください。

■県立三ツ池公園（横浜市鶴見区）

日本のさくら名所100選に選ばれている公園です。園内には78品種、およそ1600本の桜が楽しめます。早咲きから遅咲きまで様々な桜を長く楽しむことが出来ます。見頃予想は3月下旬～4月上旬となります。

【アクセス】JR鶴見駅から「梶山行き」

バス15分「三ツ池公園北門」下車徒歩3分

JR鶴見駅から「寺谷循環」または「東寺尾循環」バス10分「寺尾中学校入り口」下車徒歩7分

■三溪園（横浜市中区）

明治33年に公開された日本庭園。園内にある臨春閣や旧燈明寺三重塔など10棟は重要文化財に指定されています。見頃予想は3月下旬～4月上旬となります。

【アクセス】JR根岸駅から

市バス58・99・101系統約10分

「本牧」下車徒歩10分※その他行き方多数あり

■横浜市立野毛山動物公園・野毛山公園
みなとみらい21を眼下に見下ろす高台に位置しソメイヨシノを中心に約250

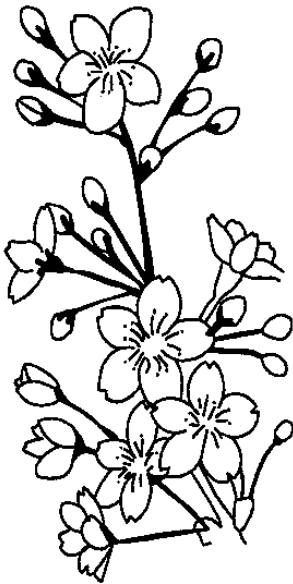
本の桜が咲き誇ります。見頃予想は3月下旬～4月上旬となります。

【アクセス】桜木町駅から徒歩15分

■大岡川プロムナード（横浜市南区）

大岡川沿いのプロムナードに植えられた約500本のソメイヨシノが見所です。夜間18時から22時は約160個のぼんぼりが点灯し夜桜を楽しむことも出来ます。見頃予想は3月28日～4月12日となります。

【アクセス】京浜急行電鉄本線 弘明寺駅から徒歩5分



第106回 生活習慣病教室のお知らせ

・4月16日(土)午後2時～3時15分

・会場 当院1階 集会室

・講演「乳ガン検診」

講師 外科部長 河合 敬雄

・講演「乳腺レントゲン検査」

講師 放射線科

・参加をご希望の方は、総合受付にお申込み下さい。(参加費用200円)

・5月は地域講演会の為お休みします。

日曜脳検診のご案内

平元院長による日曜脳検診を毎月1回実施しております。4月の検診日は3日となっております。料金は3万円。

平日になかなか時間の取れない方にはお薦めの検診です。

(予約・問合せ) 健診センター 0120・713・221

編集後記

新年度のスタート。過ごしやすい季節到来！新しい事を始める絶好のチャンス。皆さん新しい事にチャレンジしましょう。

編集委員 4階西病棟

松田 恵・味園 千絵