

ともしび

院長通信

最近のニュースを見ていますと、現在の政権の外交能力の無さにあきれてしまつばかりです。尖閣諸島での船舶衝突ビデオ公開のあたふた劇、ロシア

大統領の北方四島訪問に対する後手後手の対応など、国民全体があきれていると思います。それ以前の沖縄普天間基地問題も解決の糸口さえ見えていません。これに加えて最近ではTPP問題で輸出入両業種の意見が分かれ、決断が出来ないでいます。関税をかけることは、国外同業種から国内の業者を守る

ことが主目的ですから、関税以外でもこの目的を達することはできないでしようか。今後は環太平洋（TPP）だけでなく、EUを含めた全世界を対象に関税がなくなる世界が広がると思われま

す。輸入によって影響を受ける業種は、関税が無くなると市場競争できなくなると言いますが、この部分に対して政府官僚は知恵を絞って関税以外の支援策を考える必要があると思います。

2010・5月号で触れましたが、韓国はEUと関税をなくす契約に調印

第030号
発行
両毛病院
編集 広報委員会

していません。これによって日本はEUとの貿易に韓国より後れをとっています。いずれヨーロッパから日本車が消え韓国車が目立つようになるかもしれません。

主要国の自国通貨安容認主義にも日本は振り回されているように感じます。もともと輸出による利益に頼ってきた日本ですから、輸出に不利になるような政策は出来ないはずですが、円高への対策は具体的なものが見えてきません。むしろ手詰まり感さえ見え隠れしています。

日本はここでTPPに関心があることを世界各国に示し、国内産業保護はその上に立つてすすめるべきだと考えますが、皆様いかがでしょう。

第320号 院長 秋山 一郎



「ラブ&ピース」

早いもので両毛病院に来て10か月が経ちました。歓迎会ではすっかり羽目を外してしまいました。職員のみなさんと楽しい時間を過ごすことができました。

さて、私は大学時代を栃木県で過ごしてきましたが、ラーメンを一度食べませんでした。宇都宮市から通勤している私にとつて、最初は距離が遠く感じましたが、北関東道の佐野田沼インターの開通により通勤時間が10分程短縮し、以前ほど遠くは感じなくなりました。電車で通勤することもあるのですが、慣れない頃は栃木駅からの乗り換えの際に「上り」か「下り」どちらの方向に乗ればいいのかと悩みました。それが今ではすっかり自分にとつて馴染みの土地になりました。

病院の近所に良く利用するコンビニがあります。店員のおばさんが私と同様にサザンオールスターズのファンだったのはうれしい発見でした。また、近所にある中華料理店はおいしくボリュームもあって気に入っています。最近はお銭湯とゴルフ練習場が気になっていたので近いうちに行きたいと思っています。私の姿を見かけたら声をかけて下さい。

病院の話もしなければなりませんね。院内の喫茶店の開店日にはコーヒーの良い香りがし、一度「ちこそつ」になりま

したがとてもおいしかったです。仕事に関しては、周辺地域からの様々な要請に対して各部署の職員のみなさんが柔軟に対応し、それぞれの役割を懸命にこなしていると日々感じます。私も「チーム両毛病院」の一員として役に立てるよう今後も頑張りますので、引き続きご協力をお願いします。

最後に、私は患者さんと接する時の「モットー（行動の目標）」として「ラブ&ピース（Love & Peace）」を心がけています。どこかで聞いたことのある言葉ですが、私なりに言い換えると「そこに愛があれば、お互いにハッピーになれる」というものです。日々実践することはなかなか難しいですが、医療に携わる人々にとつても単純明快な素晴らしい言葉ではないでしょうか？

医師 石川 高明



両毛病院文化祭特集

10月24日(日)第28回両毛病院文化祭が、院庭で開催されました。
佐野市副市長 野城良弘様、朱雀町内会会長 松村潔様、ご来賓の方をはじめ多くのボランティアの方々のご協力を頂きました。また前日には、文化祭の一環として地域の住民の方を対象に(一般公開)講演会も行われました。

病院で文化祭？

当院の文化祭は昭和57年から始まり、第1回、第2回の文化祭では病院紹介のパネル展示や患者さんが手芸療法で作った作品の展示、即売などが行われました。第3回からは多くのボランティアの方々のご協力が得られ『つどうよろこび、ふれあい広場』をテーマに、患者さんと地域の方々と病院職員が一体となった文化祭が企画され、今年で28回を迎えました。

患者さんが社会復帰をして、地域で普通に生活し活躍できることを考えた場合、精神科の病院も地域の皆さんにとって、身近な存在であることが大切です。両毛病院文化祭が地域の方とのふれあいの場となれば、病院とそこで治療を受けている患者さんについて、理解する気持ちを深めて頂けるものと思っています。

また、手芸療法や作業療法、音楽療法など患者さんの1年間の活動の総まとめの発表の場でもあります。そして患者さんたちと共に楽しむ場が、両毛病院の文化祭です。

今年のテーマは『優しいぬくもり、いつまでも2010』です。



文化祭講演会

栃木県安足健康福祉センター所長 大原智子先生をお招きし「生活習慣病を防ごう！自分の検査値の読み方」という演題で講演会が催され、次の事を教えていただきました。

生活習慣で病気!! 食習慣(不規則な食事)・運動習慣(運動不足)・喫煙・飲酒など私達の生活習慣が原因でなる病気のことを生活習慣病といえます。
具体的には肥満症や糖尿病・高血圧・高脂血症など内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が原因にあることがわかってきました。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・高脂血症の3つのうち2つ以上を合併した状態をいいます。
内臓脂肪は比較的簡単に蓄積されるものの、エネルギーとして容易に燃焼することができません。誤った生活習慣を見直して、変えることで病気の予防はできます。
生活習慣を変えるにはどうすればいいの?それは、こうなりたいと思う自分なりの健康イメージをもって取り組むことが必要です。自分の健康イメージを描くには、まず現在の自分の健康状態を知ることが大切です。特定検

診(生活習慣病に関する健康検査)を受診することもひとつです。

今回は講師の先生から生活習慣病の予防方法として『一無・二少・三多』を紹介していただきました。

一無『無喫煙』タバコをやめる。

(主流煙に比べ副流煙の方が発がん性物質を多く含む)

二少『小食』満腹になるまで食べない。

(腹八分目)

『少酒』お酒の量はひかえめにする。(適量の飲酒はストレス解消になる)

三多『多動』1日30分の運動をする。

(有酸素運動を20分以上すること
で脂肪が燃焼される)

『多休』時には心も体も休める。

『多接』人と接する。(人と会って話をする事で脳が活性化)

れ認知症の予防にもなる)

この他にも検査値を正しく解釈するし方など、とても身近な話題について楽しくお話をしていただきました。



ステージでの催し物

患者さんによる両毛コーラスは作業療法の一環として、元気に楽しく歌うことを目標に活動しています。『いい日旅立ち』など皆さんが知っている曲を歌ってくれました。五家英子さんの歌謡ショーには患者さんもカスターネットをたたいて参加していました。色鮮やかな衣装で華やかさを飾ってくれた金井千代子フラダンス教室の皆さん。



元気で笑顔がすてきなあかみ幼稚園の先生による歌と踊りに子供達も手拍子をして楽しんでいました。佐野南中学校吹奏楽部は明るく楽しい曲を演奏し4曲目は先生もピアノで参加をしてくれました。ダルク女性セルター琉球太鼓は琉球衣装を着てかけ声と共に太鼓を打つ姿に迫力を感じました。愛泉わらべ太鼓クラブの18名の子供達による一系乱れぬばちさばきに患者さんも大きな拍手をおくっていました。

院庭での様子



呑竜幼稚園年長組の皆さんのパレードで一生懸命演じる姿に会場から拍手がわいていました。朱雀町女性会ははつぴ姿で嗚呼(なるこ)をもって『よさこい新さの』を踊りました。



城北小学校吹奏楽部は『ありがとう』『ハップンスタンス』などすてきな演奏を披露し、それに合わせたパトンドの演技も見ごたえがありました。天明小学校ボランティア部12名はオカリナで『夕焼けこやけ』『マイムマイム』などを演奏してくれました。



お遊びコーナーでは職員手作りのパチンコゲーム、フリスビー投げ、缶あてなどに子供達が歓声を上げながら遊び、豪華景品をゲットしていました。今回新コーナーの将棋チャレンジコーナーでは患者さんと両毛病院竜王(自称)の対局する姿も見られました。

作業療法の手芸では患者さんが作った革工芸品など販売されていました。地域参加のお店寿荘バザーは衣類などを販売し、患者さんほどの洋服が自分に合うか選んでいます。プレイングコーナーでは昔なつかしい遊び道具があり、子供達は自分が作ったシャボン玉を追いかける姿も見られました。



室内コーナーでは、正面玄関ホールに作業療法活動で作製したモザイクアート「七福神」などの展示がありました。元気度チェックコーナーでは体脂肪測定など日頃自分の体型を気にしている人で賑わっていました。手相占いも人気で順番待ちの列ができていました。

模擬店の様子

デイケアのメンバーさん達は『秋空屋』を出店しました。ポテトフライや味噌おでん、毎年好評のマス塩焼きは焼くのが間に合わないほどでした。家族会(患者さんのご家族の会)は揚げたこ焼きを販売し、こちらも列ができる人気ぶりでした。地域参加のお店では、とちのみ学園のクッキーの販売やブローニユの森弁当部からはイモフライ、から揚げ、焼きそばなどが販売され、どれを食べようか迷ってしまうほどでした。



親善ゴルフコンペ

去る7月25日、今回で3回目となる足利富士見台病院との親善ゴルフコンペが、佐野の足利カントリークラブで行われました。今回は両院合わせて24名の方が参加され、和やかな雰囲気の中プレーが始まりました。

第一打目から皆さんナイスショットが続き、自分も後に続けとスタートしていききました。ハーフが終わり他の方のスコアを聞いてみるとレベルが高く、午後も更に気合いを入れてとプレーしたものの、思い描いたスコアには程遠いものとなりました。

プレー後の表彰式では様々な賞が用意され、団体戦では惜しくも負けてしまいましたが、個人戦では当院の関口泉さんが見事優勝しました。私は今回初めての参加でしたが、スポーツを通じ他院の方々と交流を持つことが出来、非常に有意義な時間を過ごせました。次回は表彰台に少しでも近づけるよう練習に励みたいと思います。

事務



安足地区ソフトバレー

まだ真夏の様な暑さを残した9月10日、足利市市民体育館で安足地区ソフトバレー大会が開催されました。

両毛病院からはデイケアのメンバーさんや病棟の患者さん達から集まった「両毛ボンバーズ」と「チャリーリーズエンジェル」の2チームが優勝を目指して大会に臨みました。

合計8チームが集まった体育館は、外の日差しに負けない熱い試合とファイナルプレーの連続でした。試合中はお互いに声を掛け合い一生懸命にボールを追いかけて、チーム一丸となってプレーした結果、チャリーリーズエンジェルは惜しくもタイトルは得られなかったもののボンバーズが見事に3位入賞を果たしました。

爽やかな汗をかいて思い切り体を動かす事ができたとても充実した大会になったと思います。

アシスタントナース



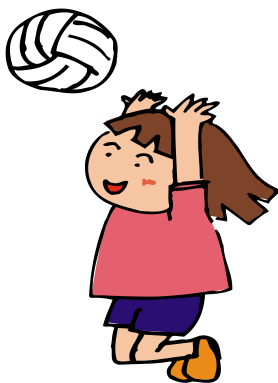
日精看バレーボール大会

毎年行われている日精看バレーボール大会が今年は7月8日に行われました。天気は曇りでしたが体育館で運動するには調度いい温度でした。

予選リーグの対戦相手は3チームでどのチームもなかなかの強豪ぞろいの為どうなることかと心配もありましたが、なんと一勝することが出来ました。昨年までと違い今年から1セット15点になってしまったので、あつと言う間に終わってしまいました。試合のなかでの真剣なプレーや笑顔、そして爽やかな汗が皆最高に素敵でした。

今年の大会はもう終わってしまいましたが、来年に向けて毎週月曜日に練習が始まっています。今年よりもグレードアップしたチームになっているかは来年の大会まで楽しみに。

アシスタントナース



見て、食べて、踊った夜

恒例となっている盆おどり大会が、今年も8月3日に行われました。今年はお天気を気にすることなく楽しむことが出来ました。

初めは「分からない」と見ていた患者さんも一度おどり始めると体が覚えている様子で、笑顔で輪の中に入っていくました。両毛八木節では今年もボランティアで笛の林さんをゲストに迎え、選抜された職員はそれぞれ息の合ったアトラクションを披露し、患者さんも「すごいね」と見入っていました。

徐々に青空から夜空になり、美味しい西瓜(すいか)をいただいた後、ますます調子が出てきた様で皆さん盛り上がっていました。やぐらにもライトが灯り、シメの花火が打ち上がるたびに歓声があわき、拍手が自然と起こっていました。

浴衣をはおり、やぐらの周りで盆おどりをし、西瓜を食べ、花火を見る、昔ながらの夏を満喫できた一夜でした。

看護師



絶景かな、絶景かな

残暑の厳しい9月18日、家族会恒例の日帰りドライブに行ってきました。

今年は、少し足を延ばして黒羽の五峰の湯へと向かいました。『五峰』とは、那須岳・大佐飛山・女峰山・高原山・男体山の五峰が一望できる雄大な眺めから、その名が付けられたそうです。

三連休の初日の為、若干の渋滞がありましたが、そんな時間も患者さんと御家族の有意義な時間であったようでした。病棟とは違った表情が見られていました。

予定時刻より遅れて到着。地元の鮎などを食べて入浴です。普段は、両毛温泉(?)で汗を流している患者さんからは、一望の大パノラマに歓声が上がりました。普段は入浴を好まない患者さんも、その景色を覗きたいと入浴されました。御家族からは、「いい景色を覗ながら、温泉に入ることができました。なかなか連れてこれないからね。良かったよ」との言葉もありました。

参加された御家族が3組、患者さん2名と少ない参加人数ではありましたが、楽しい一日を過ごす事ができました。一組でも多くの御家族の方が『家族会』の活動に興味を持って参加してみようかなと考えていただけたらと思っております。

看護師



出た!! ミラクルボール

去る7月9日両毛ゴールドレーンにて職員リフレックス委員会企画によるボウリング大会が行われました。

当初ボウリング大会は何十年ぶりということで、参加する人がいるかどうか心配していましたが、約40人の職員が参加しました。レーンの場所はくじ引きで決め、4人1組と3人1組に作り、チーム戦で競いました。又男女比と人数が違いますので平均点を追加して計算することにしました。

試合が始まるとみなさん、意外と真剣モードで、男の人はやはり力があり、快い音と共にピンが倒れていました。女の人はその人なりの力で投げたようでした。ピンが倒れそうでも倒れなかつたり、又あのボールであれだけのピンが倒れるのか!!というようにミラクルなボールを投げていたようです。ストライクを取るとみんなでハイタッチをし、大変盛り上がっていたようです。

試合が終わった後は、別室にて軽食を取りながら結果発表をしました。賞品は院長からの寄付もあり、全員の方に渡すことができました。

最後に久しぶりのボウリング大会で不手際があったと思いますが、みなさんの協力にて、とても楽しくできました。現在は昔と違い職員も若い人が多く、活気もあり、今後もこういった企画を立て、みなさんと楽しく過ごし、普段の生活のストレス等をリフレッシュしていただければ・・・と思っております。その時には、ぜひみなさまの参加をお待ちしています。

事務

【外来診療のご案内】

診療科目 精神科・内科
 受付時間 午前 8:45 ~ 11:30
 診療時間 午前 9:00 ~ 12:30
 (専門外来 毎週水曜日 午後 2:00 ~)

* 外来診療は、予約制になっておりますので、事前にご予約をお願い致します。

《精神科》

* 外来診療 月～金・土曜日(土曜日の診療は基本的に第3土曜日のみとなります。ただし、祝祭日が重なる場合は変更になります。)

外来担当医師表

	予 約 再 診	予 約 再 診	当 日 受 付
月	秋山 一郎	秋山 伸恵	石川 高明
火	秋山 一郎	山本 卓二	秋山 伸恵
水	中村 晃士	秋山 伸恵	石川 高明
木	高山 晃司	杉原 亮太	山本 卓二
金	秋山 一郎	秋山 伸恵	高山 晃司
土	石川 高明		石川 高明

児童・思春期・発達障害専門外来
 平成20年4月より毎週水曜日の午後行っています。
 18歳未満で下記のようなお子さんが対象になります。
 情緒不安定・不登校・問題行動がある・幼稚園、保育園、小学校などで発達障害を指摘されたなど、診察を希望される方は、電話にてお問い合わせ下さい。

《内科》

* 外来診察 月～水曜日・金曜日(木曜日は休診となります。)

月～水・金	秋山 佳子
-------	-------

* 平成22年4月より内科診療が開設となりました。

【交通のご案内】

- * 自動車でお越しの方
 佐野田沼IC(北関東自動車道)より5分
 佐野藤岡IC(東北自動車道)より15分
- * 電車でお越しの方
 佐野駅(JR・東武)よりタクシーで5分
 堀米駅(東武)より徒歩7分

【編集後記】

平成ともしびは今号で第30号となりました。一つの節目ともなる今号に文化祭の特集を掲載でき嬉しく思います。一部記事の中で文字の大きさが違うなど読みづらい点もあるかと思いますが、ご了承ください。今後も皆様のご意見ご感想、お読みになりたい記事などございましたらお聞かせいただくと幸いです。広報委員会はこれからも皆様に喜ばれる記事を掲載していけるように頑張っていきたいと思います。

医療法人 秋山会
R 両毛病院

〒327-0843 栃木県佐野市堀米町1648
 TEL 0283-22-6150
 ホームページアドレス <http://www.ryoumoubyouin.jp/>

