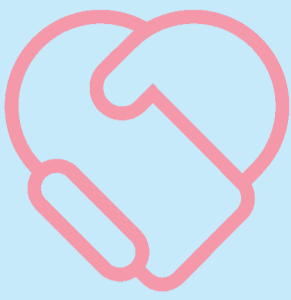


未来をつなぐ



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院



すまいるみと

新年特大号

新年のごあいさつ

病院長 平野 篤



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

平成22年は寅年、私、年男ですの
でよろしく願います。昨年は4
月に「筑波大学附属病院水戸地域医
療教育センター」を設置し、11名の
筑波大学の教員が赴任しました。こ
れによってレジデントなど大幅に常
勤医師が増員され、現在総勢43名で
す。新たに循環器内科、呼吸器内科、
総合診療科、代謝内分泌・糖尿病内
科、リウマチ膠原病内科、腎臓内科、
消化器外科、脳神経外科、眼科、麻
酔科などの医師が筑波大学から派遣
されました。よく間違えられるので
すが、これらの先生たちは、週に一
回だけの非常勤医師ではありません
です。入院や救急にも、緊急手術にも
対応していただいています。ここが
周辺の病院の大学非常勤医師とは大
きく異なる点であり、地域医療をよ
くするには大変重要なことです。こ
のシステムの優れた点は昨年放送さ
れたNHK週刊こどもニュースやテ
レビ朝日のスーパーモーニングなど
で詳しく報道されました。一階玄関
ロビーの医師ネームボードをご覧ください。

センターのコンセプトはプライマ
リーケアを重要視し、早期診断、早
期治療をめざすこと。各診療科が連
携した機能的なチーム医療を実践す
ること。地域の医療機関との連携を
密にして市民病院的な数居の低い地
域医療を展開することです。このセ
ンターは水戸協同病院と一心同体で

あり、別の建物にあるわけではあり
ません。診察も入院もこれまで通り
同じ受付、同じ場所です。

今年テーマは「飛躍」です。当
院はセンター設置によって一気に生
まれ変わりました。ここで現状に甘
んじることなくさらなる飛躍を目指
します。医師数が増えたといっても
周辺病院と比較すればまだまだ少な
く、産婦人科や小児科は常勤医師が
不在です。このような中で地域医療
の中心となるにはどうすればよいの
でしょうか。私は茨城県のような医
師が極端に少ない県では、それぞれ
の医師が少しずつでも幅広い診療能
力をもち、それを発揮していくしか
ないと思います。当院はそのような
初期診療の機能をさらに充実させ、
急性期医療を安全に実行できるよう
に、人員や施設、システムの面でき
らなる「飛躍」を遂げたいと思いま
す。

筑波大学との連携について

平成22年度に「筑波大学附属病院
水戸地域医療教育センター」の教員
を追加する予定です。これに伴い初
期研修医の受け入れを予定していま
す。学生やレジデントを含め地域医
療研修として、実践的かつ充実した
勤務や実習が可能な病院を目指した
と考えています。

新診療体制について

昨年11月から内科医師が2名増
員され、総合診療科はさらに充実し
ております。今年さらには他の診療
科の常勤医師や初期研修医も加わる
予定であります。病棟は現在閉鎖中
のものを順次再開してゆく予定です
が、看護師の増員数に左右されま
すのでご考慮いただきたいと思いま
す。救急患者の受け入れに関しまし
ても昨年は大幅に増加しました。そ
の実績により平成22年1月付けで2

次救急病院に指定されました。
今後も地域のために最大限努力し
ますが、医師の負担のみならず、医
療従事者数や病床数にも限界があり
お断りしなくてはならない場合もあ
ることをご理解ください。

施設整備について

昨年は血管造影装置の最新機種を
導入し、心筋梗塞や不整脈など循環
器領域、脳神経外科領域の検査治療
も可能になりました。また眼科の三
次元眼底像撮影装置(3D OCT)
で糖尿病性網膜症などの眼底の病変
の診断が向上しました。さらに電子
カルテ機能を追加してカルテの統一
を達成しました。また筑波大学図書
館とのオンライン化も実現し、医師
や学生にとって充実した教育体制を
整えております。これらを駆使し診
療レベルの向上に努めて参ります。

建物に関しては駐車タワー、
仮設棟、東棟と順次取り壊しており
ます。本館のボイラーのガス化工事
もあわせ周辺住民の皆様
迷惑をおかけしてあり
ます。今後平成23年3
月に新棟が竣工する予
定です。この中には最
新の設備を持った手術
室、リハビリセンター、
健康管理センターなど
が入る予定となっております。

また当院は病院敷地
内を全面禁煙とさせて
いただいております。
これは皆様の受動喫煙
の問題を深刻に考える
必要があるためです。
禁煙外来も開始しまし
たのでタバコをやめら
れない方はぜひご相談
ください。

駐車場について

ご迷惑をおかけして
いる駐車場の問題です
が、長年ご利用いただ

きました駐車タワーは撤去させてい
ただきました。隣接する市営停車場
を割引サービスでご利用いただきた
いと思います。今後水戸市でも駐車
場不足の問題は検討を重ねてゆく所
存です。

職員募集について

この1月より保育園「ひばり」を
新しく開所しました。学童保育も含
め充実した内容と低料金でお待ちし
ています。病院機能の充実と病棟の
拡大のために職員の募集を行ってい
ます。特に看護師で新しい形の教育
病院で仕事をしたい、地域医療に役
立ちたいと思われる方、ぜひお待ち
しております。水戸協同病院庶務課ま
でお問い合わせください。

引き続き地域の皆様の健康増進に
役立てるような病院作りを進めてい
きますので、どうぞよろしくお願
い致します。

平成22年1月



大洗海岸

撮影：棚井尚登

新年のごあいさつ

センター長 渡邊重行



みなさま、あけましておめでとうございます。どうぞい

さて、昨年、みなさま方のおかげをもちまして、水戸協同病院に筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターが発

足し、水戸協同病院と教育センターが両者一体となって、新しい病院として船出することができました。外来患者さんや入院患者さん、それに救急の患者さんの受け入れも劇的に増え、何とか地域の皆様のご期待に添えるようになりつつあると思

という頻繁さで開催し、地域を含んだ全体の医療レベルの向上にも取り組んでおります。また設備の上では、高度な心臓病治療ができる心血管造影装置などの導入も進んでおります。その上、本年には、若い医師や教官となる医師がさらに増員される予定です。

このように、昨年、本病院はおそらく、日本のどこでも経験したことのないような発展を短時間に達成しました。本年は、その発展が揺るぎないものとなるようさらに「飛躍」させる年となるよう、職員一同邁進してまいります。病院がもっと良くなるためにできることはまだまだ沢山あると思います。患者さんの役に立つ良い病院として「飛躍」させるため、何でもやっていきたいと思

昨年、新しい水戸協同病院・筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターは、地域の皆様の必要に応えられる医療の提供を目指して、たくさんの新しいことをやってみてまいりました。例えば、専門科毎に細分化しすぎた診療科の垣根を取り払い、「どんな疾患もみられる」新しい診療体制を作

各科の医師が合同で患者さんの診る体制を作りました。この体制は全国的にも非常に珍しく新しい体制です。また、そのために、各科の医師が助け合

最後に、お願いがございます。当病院は医師数の倍増により、ほとんど全ての診療科をそろえることができ、十分な医療を提供する体制を作りましたが、他の職員、特に看護師の数が不足しているため、入院のベッド数の増加に制限を生じており、増加した救急患者さんの受け入れなどに限界が生じることがあります。皆様や皆様のまわり

末筆ながら、本年が皆様にとってより実り多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

平成22年1月

新年の挨拶

看護部長 柏 富代



謹んで新年明けましておめでとうございます。どうぞい

昨年、筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターのオープン、病院機能拡大のための病棟オープン、看護職獲得活動、教育環境の充実、新棟建築準備や看護職員の働く環境整備の保育所オープン

今年度はさらに、看護部の理念でもある「患者中心の看護」の言葉の重さ、私たち看護師は患者様のそばに寄り添い患者様の生命と向き合い、全職員とともにチームの中で一緒によい医療に取り組み、より一層

充実した、医療・看護を提供し、病院としての機能・質の向上を高めていきたいと考えております。看護協会においては看護師の基礎教育が大学主流とし、卒後教育の努力義務化等60年ぶりの教育改革となりますが、教育センター設置により大きく変わった病院の中で常に研修を受ける機会や、自分が目指す看護に触れることができます。

1月に保育所の開設はワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取り組みです、今後も地域に根ざした信頼される医療・看護を目指し、医療チーム一員としての役割を遂行していきたいと思っておりますので、是非一緒に臨床の場で納得のいく看護をしませんか、看護したい方を募集しております。

新年を迎えて

事務部長 小林尚祥



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

昨年は、水戸協同病院にとりまして大転換期を迎えました。これは、筑波大学と茨城県

このセンターは、大学病院の充実した教育資源とノウハウによる医師の人材育成と、高度医療を行っている大学病院と二次医療の患者を数多く診療している水戸協同病院が各々の機能を相互補完的に生かし、教育・研修・診療活動に役立て、地域医療への貢献を目指しています。

当院にとりましては、センター教員とレジデントの医師が増員となり常勤医43名体制が確保され、地域中核病院として住民の皆様

今後は、休床中の病棟を稼働するため看護師を確保し、一層安定した病院運営に努めたいと考えておりますので、是非とも看護師募集にご応募頂きます様お願い申し上げます。

また、看護師等働く女性職員を支援するため保育所を1月より再開いたしました。現在、施設面では、平成23年3月の完成予定で手術室、リハビリテーションセンター、健康管理センター等を新たに整備する新棟の建築工事を施工しております。工事期間中、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。今後とも、地域住民の皆様の期待に添えるよう職員一同さらに努力し、病院機能の充実に取り組みたいと思っておりますので、ご支援ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。





総合診療科 Q&A

入院する時はどうなるのですか？

水戸協同病院総合診療科は、教授である徳田安春先生の下、スタッフ3名、筑波大学から派遣された後期研修医6名で診療を行っています。また、筑波大学をはじめ全国から随時医学実習生を受け入れ、地域医療の現場を研修してもらい、将来、茨城の地で活躍することを期待しています。どうぞ、患者様のご理解、ご協力をお願い致します。新年度からは、さらに、初期研修医も加わり、他の臨床研修病院と同じ体制になります。

総合診療科で入院となります。専門診療科の先生と連携して研修生とチームで診療する体制をとっています。毎朝、毎夕、入院患者に関するカンファレンスを行い、最新最良の医療を目指しています。

総合診療科は、臓器別専門科にとらわれずに、広くあらゆる健康問題に対処し、心のケアにも配慮して全人的な医療を提供することを目標と考えています。具体的には、診断のついていない内科初診患者さんを担当し、どの科の病気かわからない、問題点が複数ありどの科で対処するかわからないなどの問題に対し、各専門家と協力して対処しています。

また、週に一度、循環器内科教授である渡辺重行センター長のもと、筑波大学から派遣された呼吸器内科、代謝内分泌内科、総合診療科、リウマチアレルギー内科、腎臓内科のスタッフの他、消化器外科、脳神経外科のスタッフもカンファレンスに参加し、患者さんにとって必要な診療を検討し回診を行っています。このように、専門科の垣根をとって、症例の検討を行っている大学の附属病院は全国でも珍しく、患者さんの診療を大切にしながら、日本で有数の教育研修病院を目指しています。

どんな健康問題に対しても、病院を受診する患者さんのニーズに対応して必要な医療を、各専門診療科と連携して提供することが総合診療科の目標です。一般の内科の病気をみるのが主ですが、たとえば、だるいなどの症状がある時、感染症であったり、糖尿病であったり、悪性腫瘍であったり、こころの問題であったりと原因は様々です。いろいろ調べた結果、検査には異常が認めなかったものの、うかがい原因であることも珍しくありません。このように診断のつかない症状があったり、たくさん臓器系統にまたがる病気があったり、必ずしも単一の専門診療科だけでは解決しない問題を抱えていることが少なくありません。そのような患者さんのニーズに全人的に対応するのも総合診療科の役割と考えています。同時に、緊急の心臓のカテーテル検査が必要な場合など、専門的治療が必要な場合は、時期を逃さず適切に専門医を紹介して高度な診療を行っていただくよう心がけています。

また、窓口に各科に分類されていることから、特にいろいろな病気をかかえる老人などはいったい何科にかかるのがいいかわからないことも多々あります。長時間待たされた末、それは〇〇科の問題ではないのと複数の科で言われ、自分の問題はいったい何が原因なのだろうと思うこともありま

総合診療科とは？

総合診療科とは、臓器別専門科にとらわれずに、広くあらゆる健康問題に対処し、心のケアにも配慮して全人的な医療を提供することを目標と考えています。具体的には、診断のついていない内科初診患者さんを担当し、どの科の病気かわからない、問題点が複数ありどの科で対処するかわからないなどの問題に対し、各専門家と協力して対処しています。

また、窓口に各科に分類されていることから、特にいろいろな病気をかかえる老人などはいったい何科にかかるのがいいかわからないことも多々あります。長時間待たされた末、それは〇〇科の問題ではないのと複数の科で言われ、自分の問題はいったい何が原因なのだろうと思うこともありま

筑波大学本院とどう違うのでしょうか？

大学病院では、医学の発達に伴い、恩恵を享受する一方、患者さんにとっては病気を患って病入るなど、専門細分化の弊害もでてくるようになってきました。

また、窓口に各科に分類されていることから、特にいろいろな病気をかかえる老人などはいったい何科にかかるのがいいかわからないことも多々あります。長時間待たされた末、それは〇〇科の問題ではないのと複数の科で言われ、自分の問題はいったい何が原因なのだろうと思うこともありま

この水戸協同病院では、筑波大学から11人の教員が派遣され、大学病院での医療レベルを維持しながら一般病院の垣根の低さ、気軽さを提供できるように、診療体制が作られました。この診療体制を通じ、教育研修施設として人気を高め、全国から医師の集まる拠点を形成し、地域医療の充実、医師不足の解消をめざしています。その教育・診療の中心として総合診療科が位置づけられています。

総診の仲間たち



徳田 安春
沖縄県出身、琉球大学卒、沖縄県立中部病院・聖路加国際病院を経て、平成21年より当院へ着任。ところで、江戸時代、水戸藩は「医学館」を弘道館に設け、「贊天堂記」の額を掲げました。賛天とは、中庸の「能尽物之性、則可以贊天地之化育」から二文字が選ばれたものです。現代語訳では、「医師が全人医療に尽くせば社会の健やかな発展に寄与できる」という意味にも取れます。全人医療を担う総合診療科は、住民の健康増進に寄与する使命を担って設立された医学館の精神を引き継ぐものだと思います。



木下 賢輔
総合診療科の木下と申します。4月の教育センター開始より赴任しております。筑波



相澤 哲史
10月1日から筑波大学附属病院から内科レジデントとして赴任しました。出身は埼玉

院へ着任。ところで、江戸時代、水戸藩は「医学館」を弘道館に設け、「贊天堂記」の額を掲げました。賛天とは、中庸の「能尽物之性、則可以贊天地之化育」から二文字が選ばれたものです。現代語訳では、「医師が全人医療に尽くせば社会の健やかな発展に寄与できる」という意味にも取れます。全人医療を担う総合診療科は、住民の健康増進に寄与する使命を担って設立された医学館の精神を引き継ぐものだと思います。

大学の出身で、県内のいくつかの病院で診療をさせて頂きましたが、水戸では重症になつてからはじめて受診される方にお会いする事が多い様にも思います。健診でひつかかったり、些細な体調不良で病気が見つかった方が、長い目で見れば、ぎりぎりまで我慢するよりも病気の付き合ひも上手く行きます。皆様の健康問題の解決の一助となれたらと思いますので、何かございましたらご相談頂けますと幸いです。

県です。茨城に移ってから9年間経ちますが、水戸に住むのは初めてで、街のにぎやかさに驚いています。水戸協同病院は4月から新しい体制となり、医療スタッフみんなに活気があり、いい雰囲気なので仕事ができていると思います。至らない点もあるとは思いますが、良い内科医になれるよう精進して参りますのでよろしくお願い致します。



小林 裕幸
こんにちは。北海道出身、防衛医科大学卒で防衛医大病院から4月にこちらに参りました。千波



松田 洋祐
みなさま、こんにちは。総合診療科の松田です。4月に水戸にやってきました。はや9ヶ月が経過



儘田 直美
こんにちは。儘田直美と申します。内科レジデントとして10月から半年間、水戸協同病院で

湖、偕楽園、弘道館など、由緒ある街並と、職員や患者さんの地元の温かい人柄に迎えられて和やかな日々を過ごしております。また、北海道に劣らず、食べ物がいっぱいこと、周辺には、たくさん個性豊かな居酒屋がならんでいることも嬉しく感じています。微力ではありますが、若い研修医の先生と一緒に勉強しながら、地域の皆様の医療に貢献したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

過しました。時が経つのは早いもので、総合診療科の立ち上げに参加し、右往左往しながらなんとかこれまで前に進んでこられました。内科疾患を幅広く診療し、救急診療から複合的な病態を有する方や不明熱まど、日々患者さんに学ばせて頂きながら病と格闘致しております。当院は若い元気な医師も多いため活気のある病院です。皆様の健康の支えとなるようこれからも診療してまいりますので、今後ともよろしく御願致します。



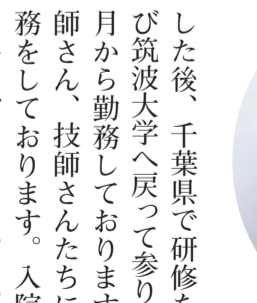
阪本 直也
新年あけましておめでとうございます。総合診療科の阪本直也と申します。筑波大学を卒業



太田 良雄
11月に日立製作所水戸病院からこちらに移ってきました。その前は水戸協同病院に勤務して



平谷 太吾
こんにちは。筑波大学医学専門学群第28回生、現在医師3年目の平谷太吾です。今年の10



徳田 直美
した後、千葉県で研修をし、今年度より再び筑波大学へ戻って参りました。水戸へは11月から勤務しております。先輩医師や看護師さん、技師さんたちに支えられ日々の勤務をしております。入院・外来の担当患者さんとできるだけいろいろなお話ができるよう診療を目指しています。今年もよろしく御願致します。

おりましたので、存じ上げている患者さん、職員も沢山おります。もとより微力ですが、

月から内科ローテーションでやって参りました。次年度からは、筑波大学循環器内

科の医局に入局することになりました。知識も技術もまだまだ未熟ですが、将来の基礎を築くべく、水戸協同病院で精一杯働きたいと思っております。よろしく御願致します。

頭痛外来のご紹介

脳神経外科 准教授 柴田 靖
(日本頭痛学会専門医、
脳神経外科学会専門医)

頭痛はよくある症状ですが、その程度は個人差が大きく、我慢できる程度から、仕事や生活に支障があり困っている方も大勢います。一言で頭痛といっても、医学的にはその原因、診断、治療などは非常に奥が深く、単に痛み止めを飲めば良いというものではありません。鎮痛薬の飲みすぎは副作用もあり、かえって頭痛を誘発します。たかが頭痛ですが、中には後遺症を残したり、命の危険がある病気もあります。医学は毎日進歩しており、頭痛の研究や治療法も進歩しています。頭痛の多くは血液やレントゲン検査で異常が出ませんので、病歴や身体所見などより頭痛のタイプを診断していくのは医師の知識と経験が要求されます。治療法も多彩で、生活食事指導から、薬剤、手術、リハビリまで、頭痛のタイプ、頻度、個人の生活スタイルなどに応じて選択します。薬も痛い時に飲む薬の他に、予防薬もあります。薬の効果は早く効く薬もあれば、長く効く薬もあります。頭痛以外の治療薬が頭痛に有効なこともあります。どんな薬にも多少の副作用があり、他の薬



ぜひ一度頭痛外来を受診下さい。

私は筑波大学附属病院など複数の医療機関で頭痛外来を展開してきました。脳神経外科外来の最も多い訴えは頭痛ですが、多くの医師は画像で頭蓋内に異常がなければ、心配ないで終わってしまい、多くの頭痛に悩まされている方に適切な診療がされていません。幸い、



頭痛は専門的診療を要する慢性疾患です。

私の頭痛外来には県内外から患者さんに集まっていたいただき多くの方が適切な治療により症状が改善し、頭痛のない生活を送っていただいております。

水戸協同病院/筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターでは毎週月、水の午前中に脳神経外科とともに頭痛外来を行っています。頭痛の診療は勿論、脳卒中、脳腫瘍など脳神経疾患の診療、鑑別も行います。患者さんがホームページを見て直接受診されたり、他の医療機関や頭痛専門医から紹介されたり、頭痛外来の患者さんは増加しています。頭痛は専門的診療を要する慢性疾患です。頭痛で苦しんでいるかたは地域の方の助けになることが、私のやりがいです。

頭痛外来 月、水

受付 8時30分～11時00分(予約は不要)
都合により休診、代診などあります。



中学生の職場体験

12月2日～3日に水戸市立第四中学校、見川中学校2年生9名が自分の進路設計を具体化するための職場体験。様々な人の出会いや人間としてのあり方や生き方、仕事の厳しさや将来の職業の選択の参考にと当院での職場体験に訪れました。

当日は病院の概要の説明を受け各病棟において、看護師の指導のもと看護体験を行い足浴の場面では「どのように力を入れ

コラム 研究員に聞いてみよう！

最新の科学データに基づいた健康づくり

糖尿病の患者さんにとって、狭心症・心筋梗塞や腎症などの合併症を予防することは、非常に重要です。血糖値や血圧のコントロールが悪いことが、合併症を発症・進行させることはよく知られています。あまり知られていませんが、喫煙(タバコ)は、これらと同じように、糖尿病腎症の発症に悪い影響を及ぼします。

私たちの研究室で解析した結果では、男性の2型糖尿病の患者さんでは、タバコを吸っている方は、タバコを全く吸ったことのない患者さんに比べて、腎症の最初の症状である微量アルブミン尿を、約2.1倍発症しやすいことが分かりました。また、以前に喫煙していたタバコを止め

た方のリスクも約1.9倍と高いことや、タバコの影響は1日あたりの喫煙量や、喫煙した期間、喫煙指数(プリンクマン指数、タバコの1日あたりの本数×喫煙年数)が多いほど強くなることも分かりました。このため、糖尿病外来では、喫煙している患者さんには、禁煙を勧めます。

とても残念なことに、禁煙は決して簡単ではありません。でも、水戸協同病院には禁煙外来が開設されています。タバコが止めたいのに止められなくてお困りの方は、ぜひ外来で主治医の先生にご相談下さい。

糖尿病+喫煙=腎症

お茶の水大チーム調査

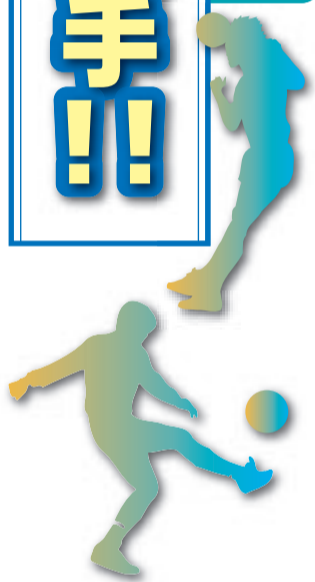
男性患者のリスク2.1倍

毎日新聞(2007年5月1日掲載)



ビーチサッカー日本代表帯同レポート

ラモスジャパンに拍手!!



病院長 平野 篤

昨年の8月に日本サッカー協会からの委嘱を受け、ビーチサッカー日本代表のドクターとして活動しましたのでここでレポートしたいと思います。私がこの仕事を依頼されたのはチームの監督が元日本代表サッカー選手でヴェルディ川崎の神様であったラモス瑠偉氏だからです。

私が1991年に読売日本サッカークラブに若手のチームドクターとして登録されたときに、ラモスさんはすでにチームのカリスマ的存在で周囲から「会長」と呼ばれていました。私はその後1995年から約5年間、病院勤務を辞めてヴェルディの常勤医師として、フルタイムでチームの試合や遠征に帯同し、また怪我をした選手の治療やリハビリを担当していました。この頃からラモスさんとは面識があり今も共に信頼する友人です。ご存じのようにブラジルから帰化された方ですが、感情をむき出しにして歯に衣着せぬ発言で物事をはっきりさせる方です。しかし一方で日本人のような情にあつく、愛国心があり涙もろい。私は彼の現役引退までの最後の何年かを共にしてきたので、スーパースターの苦しみやプロとはどういうものかを全て教えていただきました。医師としての至らない点もラモスさんから厳しく指摘され、それを克服して信頼を得ました。自分が衰えても何とかチームの勝利に貢献しようと、ストライカーからパーサーに転向しゲームメーカーとして武田やカズの多くの得点を演出し、1998年11月14日柏レイソルとの試合を最後に41歳で引退されました。1999年8月の国立競技場での引退試合は私もベンチ入りし、10番のユニホームをサイン入りで頂きました。私の宝物です。

今回の代表チームが招集されたのは昨年8月10日です。ここから11月のアラブ首長国連邦(UAE)のドバイで開催されたFIFAビーチサッカーワールドカップの出場権を得るために合宿や遠征が4回程組まれ、11月2日からアジア予選が始まりました。Jリーグのプロ選手と違い、ビーチサッカーの選手は他に仕事を持ちながら活動しています。大部分の選手が元々Jリーグを目指してサッカーをしていた方たちで、その挫折の上に努力をして代表の座を勝ち取った強者たちです。私は東京の羽田で行われた合宿と10月のポルトガル遠征、そしてアジア予選優勝後のワールドカップに帯同しました。

ビーチサッカーがどんな競技かご存じない方が殆どでしょうから、少し説明させていただきます。まずプレーヤーはGKを含めて5人で交代自由です。チームは12名で構成されています。その他サッカーと違うのは砂の上で、裸足でやること、コートは大きさやボールです。試合時間は12分が3ピリオドありますが途中時計が止まるので、実際には1ピリオド20分くらいです。ビーチという暑熱下で行われるので水分の摂取が必要なのと、サッカーと違い選手の動きがダッシュの連続で、無酸素パワーを必要としています。1プレーヤーが連続して出場できる時間は長くても5分くらいです。ベンチに戻って水を飲んでまた交代するといった感じで進みます。怪我は接触プレーによる打撲が殆どですが、頭部の打撲や足の指の捻挫などが多いです。

ドバイに興味のある方も多いと思います。ここではビーチサッカーの話にします。アジア予選をトップで通過したラモスジャパンは中4日でワールドカップ本戦に臨み

ました。グループリーグはスペイン、コートジボアール、エルサルバドルと同じ組に入り、グループ2位以内で準決勝トーナメントに進出できます。過去2年間1勝もあげられない日本チームにとってグループリーグ突破は難しいと思われていました。ところがラモスマジックで初戦の強豪スペインを延長、PK戦の末に破り、2戦目のアフリカの強豪コートジボアールにも午後1時半試合開始という過酷な状況で、逆転勝利。3戦目も7-2でエルサルバドルに圧勝。国際試合では画期的な3勝をあげ、グループ首位でベスト8に進出しました。ドバイとはいえアラブ社会という、習慣も気候も大きく異なる国で遅く戦ってくれた代表選手をたたえたいと思います。準々決勝は3位になったポルトガルとの試合でした。緊迫した展開の中、残り50秒でフリーキックが大きくイレギュラーして失点となり力尽きました。国際サッカー連盟



(FIFA)の主催するワールドカップです。どの国も強化してきており、サッカーでもいわれていることですが、体格差や体力差はかなり日本人とは開きがあり、優勝したブラジル、スイス、イタリア、ロシアなどはすばらしいプレーを展開していました。試合はブラジルには衛星生中継されていました。

さてこの大会に帯同して最も大きな出来事は初戦のスペイン戦で日本のエースが右足の甲を骨折(舟状骨)したことです。負傷後もなんとPKを蹴ってゴールを決めているのですが、この試合の後に歩けなくなり、UAEの外傷センター病院へ午後10時過ぎに到着し、診察とレントゲン検査を受けました。夜間にもかかわらず病院は病気が怪我の方で3時間以上を要しました。驚いたのは深夜でも病院機能は日中と殆ど変わらず営業していることです。救急外来ブースは20以上開いておりスタッフも普段通り動いている様子です。全ての部署が2-3交代制になっているのでしようか医師も全く急ぐ気配もなくゆっくり診察していました。この選手(Y君)はその晩痛みで眠れず、車いすですホテル内を移動する状態でしたが、翌朝にはどうしても試合に出たいと言いつきました。私としては怪我をした彼に付き添って、エコノミークラスで10時間もかけて帰国するだけでも気が重かったのですが、さてどうすべきかと悩みました。ビーチサッカーの場合は試合が毎日ありますので、その日の午後1時30分がキックオフだったのです。昔の自分だったらどうしただろう。選手の早期回復や安全管理を主張して強く休止を訴えるか、それとも本人の意志を尊重するか。ラモス監督と相談しました。監督には「今日のゲームがグループリーグ突破の最も重要なゲームだ。強豪に勝つた後にどう戦うかが難しい。先生を信頼しているから、出場がだめといわれれば休ませる。もし少しの時間でもプレーできるならば、そのように準備してほしい。」といわれました。Y君は186cmあるチームで最も長身の選手で、予選で最多得点しているエースです。私はギプスを外



すことにしました。試合開始45分前に骨折部にキシロカイン注射をして、彼に思いつきりやってこいと送り出しました。その結果、逆転につながる正確なプレーでY君は勝利に大きな貢献をしました。そして試合後また松葉杖になりました。準々決勝でも短い時間ですがプレーし、帰国後東京の病院で現在治療中です。

私はY君が負傷にもかかわらずプレーしたという美談を皆さんに伝えたいのではありません。勝負には大きな山があるということ。かつてラモスさんが獲得した数々のタイトルも振り返れば勝負を左右する大きな局面があったと思います。そこで実力を発揮できるかどうか分かれ目です。コートジボアール戦の第3ピリオドで逆転できたのはこの局面をチーム全員が理解し、結束したことによるものだと確信しています。それは骨折して前の晩歩けなかったY君を、あえてここで出場させたことさらにメンバー全員に浸透したと思います。日本人は個々の力で海外の強豪に打ち勝つことは今後も難しいと思います。これはビーチサッカーに限ったことではありません。どの競技でも勝負には大きな山があり、そこで足が折れても体を張る位の決意がなければ代表選手は務まらないと感じました。それを判断するのは監督の経験であり、ドクターもチームの一員となってそれに協力するべきだと思います。第二戦の勝利はチームメイトと共に勝利の喜びを心から分かち合えた瞬間でした。昔のヴェルディ時代の勝利の記憶がよみがえり、自分の中で再びファイท์がわいてくるのを感じました。



わたしたち がんばってます!

■ 栄養部

食事から風邪予防



風邪対策にはもちろん「手洗い・うがい」が大切ですが、普段から栄養バランスの摂れた食事をウイルスに負けない強い身体を作っておくことも大切な風邪予防のひとつです。

栄養バランスの摂れた食事は難しいと思われがちですが、そんなことはありません。簡単に言えば『日本型の食生活』をすることです。主食のご飯に副菜の味噌汁、野菜や海藻・豆類の料理、主菜の魚や肉の料理などを組み合わせることで、バランスの良い食事をすることができます。

また、ただ単に食べるだけでなく、見た目や香り、食感、食事の雰囲気なども楽しんで「おいしく」食べられるとさらにいいですね。近年、離れがちな日本型の食事を見直して、風邪に負けない身体作りを心がけていきましょう。

栄養部 小沼 洵子

■ 食べ物の話・・・春菊

鍋料理には欠かせない春菊ですが、実は食用としているのは東アジア地域のみで、ヨーロッパでは花を觀賞する植物とのこと。日本国内では、九州・中国地方と関東では、栽培されている種類が異なります。

皮膚や粘膜を健康に保つカロテンの他、カルシウムや鉄を含み、特にアミノ酸・脂質・炭水化物の代謝に必要なビタミンB2は他の野菜に比べて多く含まれています。肉や野菜を甘からい煮汁で煮込む「すきやき」に春菊をさつと煮て食べる・・・理にかなった食べ方といえますね。

独特の香りがある春菊。冬が旬です。

栄養部 鈴木 美紀

■ 臨床検査部

読書で活力を



読んでいた本の中に徒然草の一節がでてきた。作中の人物がその一節を諷んじていて、それがとてもすてきに思えた。次の一節である。

—徒然草 第百五十段—

能をつかんとする人、「よくせざらんほどは、なまじに人にしられじ。うちうちよく習ひ得てさし出でたらんこそ、いと心にくからめ」と常に言ふれど、かく言う人一芸も習い得ることなし。いまだ堅固かたほなるより、上手の中いまじりて、そしり笑はるるにも恥じず、つれなく過ぎて嗜む人、天性その骨なけれども、道になつまずみだりにせずして年を送れば、堪能の嗜まざるよりは、終に上手の位にいたり、徳たけ、人に許されて、双なき名を得る事なり。天下のもの上手といへども、始めは不堪の聞こえもあり、無下の瑕瑾もありき。されども、その人、道の捷正しく、これを重くして放埒せざれば、世の博世にて、万人の師となる事、諸道かはるべからず。

—芸能を身につけようとする人は「よくできないような時期には、なまじっか人に知られまい。内々でよく習得してから、人前に行くようなこのこそ、まことに奥ゆかしいことだろう」と、いつも言うようであるが、このように言う人は、一芸も習得することができない。まだまだたく未熟なうちから、上手の中にまじって、けなされても笑われても恥ずかしいと思わずに、平然と押しとおして稽古に励む人は、生まれついてその天分がなくとも、稽古の道にとどまらず、勝手気ままにしないで、年月を過ごせば、芸は達者であつても芸道に励まない人よりは、最後には上手といわれる芸位に達して、人望も十分にそなわり、人に認められて、比類のない名声を得ること

である。世に一流といわれる一芸の達人といつても、初めは下手だという噂もあり、ひどい欠点もあつたものである。けれども、その人が、芸道の規律を正しく守り、これを重視して、気ままにふるまうことがなければ、一世の模範となり、万人の師匠となることは、どの道でも、かわりのあるはずがない。

よくよく考えてしまふ一節であつた。でもって、徒然草を読んでみようと思つたわけだが、まだ読んでいないのが現状である。秋の夜長、是非読んでみようと思う。高校の頃、古典はきらいな科目の一つであつたが、今にして思えばよく勉強しておくべきであつたなあとと思う。

恥をかいて、叱られて、悔しい思いをして、何事も一人前になつていくものである。

●●● 外来ボランティア ●●●

皆様、こんにちは。

私たちボランティア（現在13名）は、毎週月曜日から金曜日までの毎日当院を受診される皆様へのボランティアとして、診療受付時間終了の午前11時まで正面玄関総合窓口前のフロアーに立たせていただいております。

受診される皆様には、健康管理のほか、何か知らぬ体調不良での不安等加えて病院という健康体であれば普段あまりなじみのない所へ来るという緊張感と様々な不安なお気持ちで、来院される方もいらつしやるのではないかと推察いたします。その様な皆様一人一人に沿って、少しでも私たちがお役に立てればと願っております。

どうぞ、お声をかけてください。

病院ボランティアを始めて間もなく、9年目を迎えるようとしております。今日まで、様々なご指導いただきました病院関係者の皆様、病院でお逢いした多くの皆様、元気を沢山いただきました。そしてこの道を開いてくれたボランティアの諸先輩等々、皆様に感謝いたします。

ボランティア 加瀬 憲子

人によく見られようとか、臆病な奴は、何事につけて、大成しない。

検査部 原田 文子

入職してから九ヶ月が経ち、社会人としての生活にも徐々に慣れてきました。しかし、検査技師としてはまだまだ勉強不足なことばかりで毎日上司をひやひやさせながら業務に取り組んでいます。

忙しい毎日ですが、この知識・技術を磨くために恵まれた環境の中で一人前の検査技師に成長し迅速で正確な検査を行えるようさらに努力していきたいと思っております。

まだまだ不慣れで様々な迷惑をかけてしまふと思ひますがよろしくお願ひします。

検査部 坂内 唯



◆◆◆ 新東棟増築工事について ◆◆◆

今回の新東棟の増築は、手術部門、材料部門、リハビリテーション部門、健康管理センター、医局、講堂の整備拡充を目的としています。

設計にあたっては、プライマリ・ケアを重視し、地域に根ざした、より質の高い医療を行うことを目的としている当院整備の一環として、十分な広さと機能を備えらるとともに、患者や利用者にとり快適な動線や色彩計画への配慮、スタッフにとつても効率的で使い易い「人が利用するための建物」を心がけて計画されております。防災や安全面においても耐久性と設備を整え、「機能性」、「快適性」、「経済性」、「安全性」を備えた施設になる予定です。

昨年より立体駐車場解体、仮設棟解体、東棟解体工事が続き、騒音・振動等で皆様方には大変ご迷惑をおかけいたしました。本年2月より本工事が始まります。引き続き、ご不便、ご迷惑をおかけいたしますがご容赦願ひします。

新東棟は平成23年4月オープンを目指しております。皆様の期待に添えるよう職員一同がんばつてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

施設課 真家 徹

新棟完成予定図

