

はくあい

Jun. 1993
第5号

社会福祉法人
京都博愛会



葵祭り 北大路橋北、富田病院附近

CONTENTS

- 我が町の病院
- 看護物語
- ストレス
- 漢方薬
- 食事のバランス
- トピックス



社会福祉法人 京都博愛会

京都博愛会病院

〒603 京都市北区上賀茂ケシ山1
TEL 075(781)1131

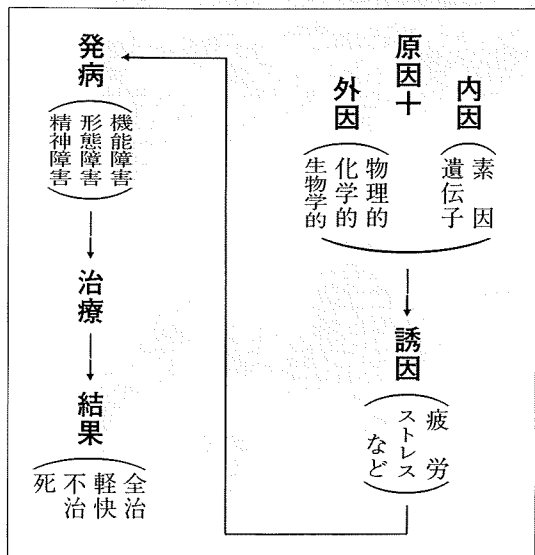
富田病院

〒603 京都市北区小山下内河原町56
TEL 075(491)3241

病氣・医療に関して思うこと

京都博愛会理事長 富田 仁

病氣を持っている人を病人と言いますが、病氣を持っていても健康で働いている人、長寿の人も多くおられます。従いまして、病人と言いましても、いろいろのものがあります。大別して、身体的(肉体的)病人、精神的病人、社会的病人になりますが、もっと冗談的にいいますと、家庭の病人もあります。従いまして、身体的に、精神的に、社会的に、家庭的に健康であれば、申し分ありません。そんな人は寧ろ少ないです。



在であります。病氣の全過程を、列挙しますと、次のようになります。病氣の発病が、原因から誘因さらに発病の過程が明らかになっておれば、治療は原因に向かって進むでしょうが、内因(遺伝子)の研究は、個人のプライバシーにも関与してきますので、取り扱いが難しいです。昔の治療は、発病してから、深く考えないで、対処しておりました。発熱に対しては、解熱剤を、咳嗽に対しては、咳を止め、腹痛に対しては痛み止め、下痢に対しては下痢止めというふうには、対処療法のみで自然治癒にまかせておりました。このような対処療法のみしている医師はもういません。誰でもができるからです。これからの医師は、絶えず勉強し、原因探求まで考え、病態を考えて、適確な治療をして行くよう努力しなくてはなりません。今のようない保健医療方針であれば、優秀な医師は不要で、対処療法のみをし、決められたことのみをすればよいし、独創性の全くない、経済のみが優先する医療となるでしょう。

我が町のホームドクター



左京区岩倉池田町 三木竹男
自治会元副会長

私がこの地に居を構えたのは今を去る十六年前(一九七八年)のことである。その当時博愛会病院は深泥ヶ池を前にして、木造のひなびた(?)建物で看護婦さんはみな親切な人ばかり、入院も可能との話を耳にしていた。

側を走る一一三号線道路の拡幅運動に関連する問題で、自治会長と共に交渉のため訪問したことなどが、そもそも私たちと病院とのなれ染めである。そのうち本館木造建物が新装改築成り、新鋭医療機器が導入されお目見えした。私たちも見学会に招かれ「我が町の病院」という実感を持った。それから後の、病院改築を待っていたかの如く自治会長以下、私も含め次々と真新しい

手術台に上る羽目となった。足繁く見舞いに行ったり見舞われたりで、これを機に病院との親密感が一層増した。何はともあれ病後はみんな元気で過ごさせてもらっている。そして妻も共々病院のお世話になり我が家のホームドクターともなった次第である。病院のホール、待合室に行けば、顔見知りの人々にお目にかかり、またまた話がはずむ。

当誌「はくあい」創刊号に院長先生が一文寄せておられるなかに、病院の地域へのかかわりかたについて述べておられるが、それらの施策が次々と打ち出され私たち老人会、女性会に対し毎年医学講演会が催され、時には病院から昼食を提供していただけることもある。また秋の地域運動会には救護所への病院スタッフの派遣。院内にあっては入院者あるいは地域在住者の各種作品を紹介展示できるギャラリー「美登呂」を開設され、来院、在院者の目を楽しませているなど。

しかし病院を利用させて戴く上で不便を感じることもある。

- (1) 北から病院への進入路について、徒歩で来院の際約一〇〇メートル余は道路幅狭く交通量が多いので老人には不安である。
- (2) 現在、耳鼻咽喉科は週一回の診察ですが、もう一回でも増やしてもらえたらとの思いが切である。
- (3) また、夜間診療は内科のみでできればもう一回増やしてほしい、また整形、リハビリその他も夜間診療を考慮してほしいと思う。

思いつくまま、まとまりのないことを書き連ねましたが、どうぞ今後共よろしくお願い申し上げます。



医療の
最前線

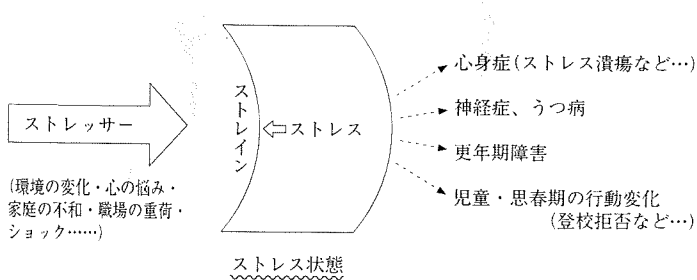
「ストレスがひき起す 病いの数かず」

京都博愛会病院副院長 笹川万里子

「ストレス」の語源は？

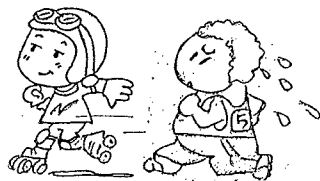
ストレスという言葉は、現在では日常ごく当たり前に使っているが、もともとは物理学工学領域のもので、物体に外部から力が加わった時に生ずるひずみ（ストレイ）を元にもどそうとする応力をストレスという。この用語を医学の分野に取り入れたのがカナダのセリエ博士（一九三六年）で、以来、広く使われるようになった。さらに厳密に言えば、生体に加えられた種々の刺激（ストレッサー）が有害因子によってひずみが生じ、それを復元しようとする防御反応（ストレス）が現れてくる状態がストレス状態なのである。つまりこのストレッサー、ストレイ、ストレス、ストレス状態をひくくめて「ストレス」と称してしまっているのが現状であるが、正しい意味さえわかっているならばこ

れだけ一般化した今日、かえって「ストレス」というだけで共通の認識が持てるというものであろう。



現代はストレス社会

こう言われて久しいが、ますます変化の激しい社会構造の中で、何でもがストレスになり得る。特に効率優先の能率主義、スピード至上主義はもちろん、子ども社会でも大変なストレスを生む。いじめられっ子もいじめっ子も、立場は違ってもその子を取りまくストレスと無縁ではあるまい。最近ある中学生の調査で、子どもたちにどんなことばを一番言われたくないかとたずねたところ、のろい、ちよろい、とろいなどスピードと対局にある答えが大半を占めたそうであり、高学歴志向による受験の過熱化と共にストレスの渦中にいる子どもたちが見えて来る。



ストレスなる語も生まれ、新しいストレッサーを挙げれば枚挙にいとまがない。実際の精神科の外來診療でもストレスにかかわる病気が約半数を占めるまでになっている。年齢から見るとストレスにさらされるもう一つの層は、更年期ないし初老期であり、定年後の生き甲斐喪失がまたストレスとなる。

現代社会の情報過多や、情報の煩雑さも選択肢が多くなりそれだけストレスも増えることにつながっていく。

このような社会変化の反映の一部であるが、精神科の国際学会でも、病気の分類法にストレス状況を加味する方法が数年前から採られている。

ストレスも慢性ほどこわい！

ストレスには、肉親の死・事故・病氣、自身の病氣、こどもの受験の失敗やトラブルなど、急にまたは比較的短期間に生ずるものと、慢性的なものがある。後者は、例えば夫婦間の性格の不一致や生活パターンのずれ、仕事上の不満や人間関係の不安緊張、学校等での仲間はずれやいじめなどであって、この種のストレスの中身は人間関係の持ち方のまずさや不器用さから来ていることが多い。また、急激なショックのようなものではなく、じわじわと、故に我慢に我慢を重ねるといふ経過をとり、ストレスによる症状の表れた時には、修復していかうというエ

よくみられる心身症の例

循環器系	系	本態性高血圧、本態性低血圧、心臓神経症
呼吸器系	系	気管支喘息、過呼吸症候群
消化器系	系	ストレス潰瘍、過敏性大腸症候群、神経性食欲不振症、神経性嘔吐症
内分泌系	系	肥満症、甲状腺機能亢進症
神経系	系	偏頭痛、筋緊張性頭痛、自律神経失調症
泌尿器系	系	夜尿症、インポテンツ
骨・筋肉系	系	全身性筋痛症、脊椎過敏症、チック
皮膚系	系	皮膚掻痒症、円形脱毛症、慢性蕁麻疹、症贅
耳鼻咽喉科領域	領域	メニエール症候群、乗物酔、吃音
眼科領域	領域	眼精疲労、眼瞼疼痛
産婦人科領域	領域	月経困難症、無月経、月経異常、更年期障害
小児科領域	領域	起立性調節障害、心因性発熱

ネルギーも消失し見通しの持てない、出口のないトンネルの中の気分になっていくことが多い。病氣はしばしば急激に発症したときの対処の方が素早い、慢性経過をたどる場合には先送りをしてしまい勝ちであり、ストレスもまたわかりである。特に人間関係で起こ

った障害は、人間関係で癒していかなければならぬが、まさにそこが問題の困難さを示している。ストレスにも善玉がある

一般にストレスは万病のもののような悪玉扱いをされるが、冒頭の図でもわかるように、適切なストレッサーは生体への適切なたわみを生じ、柔軟な弾力のある反応体としての強さを持つようになる。欲求不満も小さい時から適切にさらされていないと、長じて欲求不満耐性の低い人格になるように、ストレスもまたストレス耐性が必要である。つまり、ストレスを適切に調節できるように自己防御機制を働かせながら、善玉ストレスとして使っていくことが望ましい。

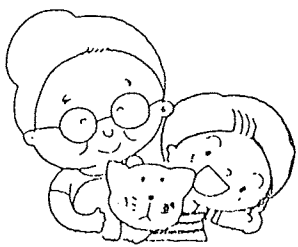
ストレスによる病には？

やむを得ずストレスが悪玉に働いた場合には、種々の病として現れてくるが、その代表格はなんといつても心身症である。一名ストレス病ともいわれ、ストレスのため一見どこか身体が悪いかのよ

うな症状が出るのに検査しても異常がない。多くは内科を訪れるが、最近では精神科の外來にも結構相談がある。主には精神療法が必要であるが、不眠や食欲不振やふらつきなど身体面の治療も併用せねばならない。胃潰瘍などよくみかけるものを表に挙げておく。

ストレスとうまくつき合う

定年後などの張り合いのなくなった状態の例には、むしろ適度なストレスが良い刺激にもなる。しかしストレス解消のために動いたことが、かえってストレスを増強させる結果を招くこともあるので、ゆつくりとストレスを排除せず、ストレスとうまくつき合い、ストレスと一緒に暮らしていく中に、その人の生き方が見えてくるものである。



看護物語

京都博愛会病院 看護科

マス・メディアに表れた看護

看護婦不足の問題が深刻化し、テレビや新聞などマス・メディアで看護婦に関するニュースが多く取りあげられる。また、テレビや映画でもいわゆる看護婦ものが続々登場、社会の注目度が増している。その動きを追ってみると……

白衣の天使像くずれる

これまで看護はあまりマスコミに登場しなかった。それが報道されるようになった事自体は、人々の関心が高まった証拠でもあるが、看護婦不足と3Kの報道は全国を席巻した。およそ四年前最初は新聞から始まり雑誌へ移り、テレビ映像でもあり立てる。

どれもがほとんど同じ視点で、看護がいかに「きつい、汚い、危険」な仕事で人数が不足している

かを報じた。3Kが流行語になった由縁である。

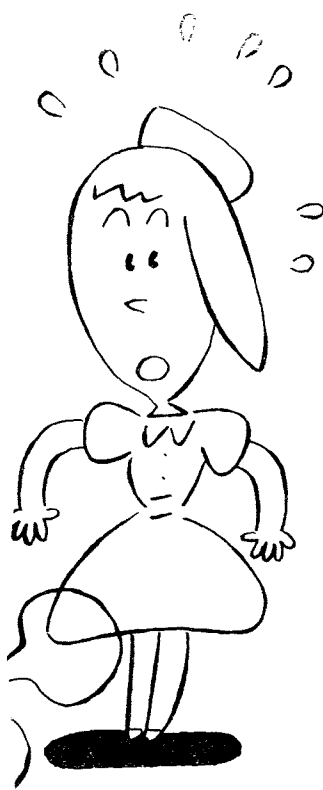
それでも世間の人に「良くわからないが看護婦さんたちは大変だ」という認識がゆき渡ったのは大きな効果であった。何とかしなくてはと政治家へのプレッシャーが強まった事も事実である。反面、五・六倍から四・七倍へと翌年の春、看護学校の入試倍率が全国ではっきりと、下がってしまった。

ともあれ看護の厳しさを十二分にクローズアップした後は、マスコミの視点が少しずつ豊かになり、看護の「面白さややりがい」、「職業としての有利さや将来性」をひき出したり、個性的に活躍するナースが個人として登場するようになった。

新聞や映画での取り上げ方

最近新聞のシリーズ記事やドラマといった分野にも看護が登場する。

健康、医療の大型シリーズが各新聞で取りあげられている。映画では江川晴原作「復活の朝」、信本敬子脚本（看護婦を経験した後）にシナリオライターに転身した）「ナースコール」テレビでは、現役ナース宮子あずさ原作の「逢いたい時にあなたははいない」いずれも今を盛りりの女優陣が出演している。



医療や健康・看護といったテーマに注目する事では一時的なブームでなく、継続的に目を向けるジャンルに定着してきた感があるが、脳死とか臓器移植、エイズ等珍しくて華々しい事はかり優先されて、もっとたくさんの人に必要

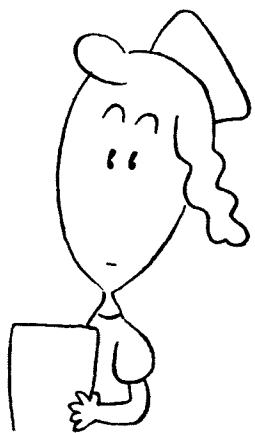
な情報が少し足りないようです。中にはじっくり取材の好例NHKスペシャル「あなたの声が聞きたいー植物人間生還へのチャレンジ」もある。一躍有名になった札幌麻布脳神経外科病院の看護チームのドキュメントです。

マスコミのウォッチングをしよう

「これからどんな高齢化社会の医療や福祉社会を作れるか」と考えて自分のできる事を着実に手始められている。

厚生省は医療法、診療報酬、福祉法、老人保健法の改正を続け、新しい保健医療福祉の法律と制度の体系秩序を描いている。

文部省は大学の学生定員を全体として抑制するが、看護だけは伸ばす動きである。自治体も動きだし、民間企業では看護休暇や企業ボランティアが広がりを見せている。今程医療が動いている時代があるだろうか？



なるほど……

ナース全員広報マン

そして病院も広報の時代である。患者さんと接するナースは知らず知らずのうちに看護の広報マンでもある。口コミで評判が伝わるし、ともうれしなかったり、あまり酷いと思っただ人は新聞や雑誌に投書するから。

看護は普通の人が見れない生老病死に毎日接する真剣勝負の職業。生命の神秘にふれ、人生の奥深さを突きつけられもする。

そこで起きている声を伝え、そこに根ざしたビジョンや夢を健康な人たちに提示する事も、看護の

責任とも思う。そこを受けとめる人もあらわれている。

今の看病がかかえている問題は大きいが、看護婦さんが気の毒なだけでなく、将来まともな看病を受けられるかどうかという、自分



たちの問題として、とらえる人が増えつつある。

現状をとらえ、記事や映像化して広範な理解を促す事に、マスコミの大きな役割がみえる。

四月からの新入職員のアリエンテーション

今年も例年のようにフレッシュマンを迎えてアリエンテーションが開催されました。

そのうち看護科は八名で、内容は約一週間のうちに病院の組織・基礎実習・野外実習の一環としてのリハビリ科主催の植物園花見レクの付き添い、リフティング等盛り沢山でした。

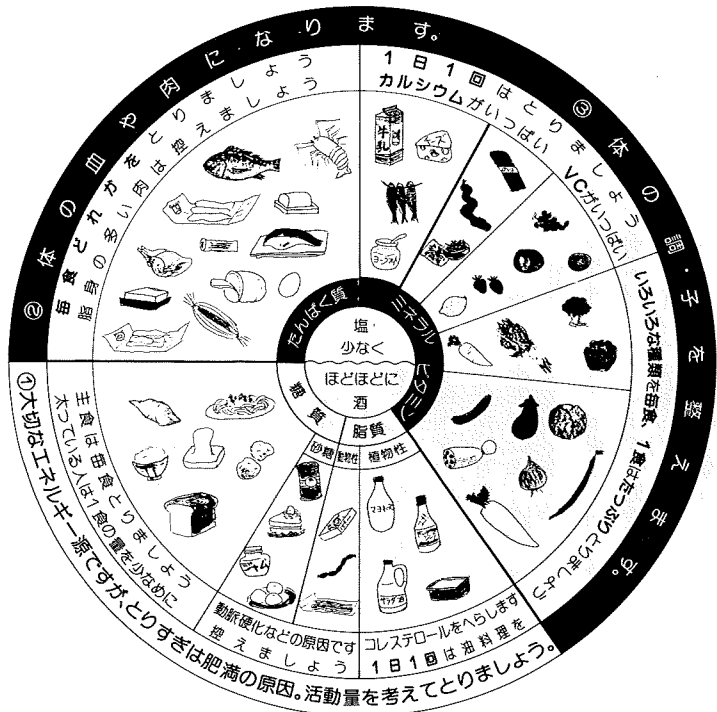
現在、資格免許を持っていないくても、病院で働きながら看護学校へ通い、免許を取得する人も博愛愛会には多くおり、この春も十五名が晴れて卒業しました。又、看護学校への入学者は十二名おり、更なる看護の充実を推進しています。



病院で看護をしようと思われる方は是非一度当院人事課まで!!

☎781・1131

食生活のチェックポイント

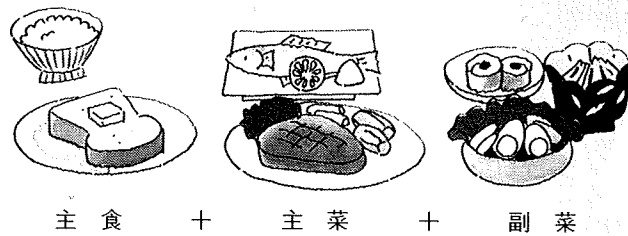


あまからアドバイス
今こそバランスを考えた食生活を！
 成人病予防のポイントは何といってもバランスのとれた食生活。

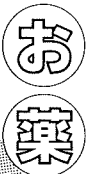
偏食はしない、塩分は摂りすぎない、動物性脂肪を控える、太りすぎないなど、課題はいっぱい。さてあなたのチェックポイントは？
 “一日30食品を目標に”
 なぜ一日30食品か。それは個々の食品に含まれる栄養素の種類と量が異なるからです。一種類の食

品ですべての栄養素を必要だけ含んでいるものはありません。そのためいろいろな食品を組み合わせて、栄養素をバランスよくとるために一日30食品を摂る事がす

① 30食品を上手にとるコツ
 主食、主菜、副菜をそろえて
 主食は主としてエネルギーの供給源。主菜は副食の中心とな



② 手づくりでなるべく同じ材料は使わない
 同じ材料は一日に何度使っても一品として数えます。
 ③ 朝食をきちんと食べる
 朝食を抜くとそのぶんだけ食品数が減ります。
 ④ 外食する時は定食物を
 麺類、丼物はバランス的に偏りがちです。できれば野菜のたっぷり入った定食物を。
 今からでも遅くない。成人病予防のためにも、一人一人が自覚をもって食生活の改善につとめよう。



Q & A

Q 漢方薬にも副作用があるって本当ですか？

A 汎用されている漢方製剤は生薬の水煎液を製剤化したエキス剤です。生薬をそのまま煎じて飲むよりは効果が穏やかになっていますが、便通薬に含まれるダイオウやセンナのように強い作用をもち骨盤を充血させ妊娠中の女性に流産の危険のある成分もあり西洋薬に対して「漢方薬は副作用がない」という「常識」は誤りです。また、ほとんどの漢方薬の効能書には下記のような注意が記載されているのです。同じ症状でも体質によって「実証」「虚証」の力のない人・「実証」「虚証」の力のある人・という分類により薬を使い分けるので違う「証」の薬を飲むと思わぬ副作用があらわれることさえあります。よくある副作用

漢方エキス剤の溶かし方

湯のみに1回分の薬を入れ、まず少量(20~30cc)のお湯を加えてよくかき混ぜ、その後さらに湯のみ八分目程度(約100cc)までお湯を加えるとよく溶けます。香りを楽しみながら、ご服用下さい。

用で胃腸障害はエキス剤の正しい飲み方で防ぐことができます。吸収も早く効果的なのでおすすめです。お試しください。

水分摂取の制限のある腎障害の方に漢方ゼリーの考案発表もありませんが味の問題が残るようです。長い歴史をもつ漢方薬も昨今では西洋薬との併用研究、科学的解析がどんどん進んでいます。副作用についても症状の観察と定期的な検査が必要です。どうぞ自分の判断ではなく、医師や薬剤師の管理のもとで上手に服用して、あなたも『漢方を科学』して下さい。

〔使用上の注意〕

- (1) 一般的注意
 - 1) 本剤を服用後、症状の改善が認められない場合は、他の医療用漢方製剤を考慮すること。
 - 2) 甘草を含有する漢方製剤を長期間投与する場合は、血清カリウム値や血圧の測定などを十分に行い、異常が認められたときは投与を中止すること。
 - 3) 複数の漢方製剤を併用する場合は、含有生薬の重複に注意すること。(特に甘草を含有する漢方製剤の併用には、より注意を必要とする)

薬用植物

シラン (ラン科)

日本および中国に自生する。5~6月頃、紅紫色、まれに白色の花をつける。漢方では根を乾燥したものを止血薬に用いる。内服で吐血、咯血、鼻血に、すりおろして外用で、創傷、腫物などに効果がある。



博愛会だより

診療の充実

四月一日付で新任のドクターが二人着任され博愛会病院の診療部門が一段と充実することになりました。折角の機会でありますので本紙面をおかりして先生の横顔をご紹介しますと思います。

『室 恒太郎(むろ こうたろう)先生』

そのお一人室先生は、出身が北海道函館市、京都大学卒業で京大胸部研では倉田先生(本院の外科医)の後輩に当たりまた、前任の滋賀病院では陳先生(本院の内科医長)と一緒に働いたとまでふしぎなご縁がございます。専門は胸部外科です。週二回火曜日と木曜日に外科外来を担当されています。「明るく、ゆとりある医療を目指したい」と言っておられますが私達も先生の大きなご活躍に期待するところでもあります。

趣味は沢山ある中より特に音楽鑑賞をあげていただきました。研

究、仕事以外の時間は趣味の時間が多いうですが特にクラシックの分野が得意だそうです。まだ独身、血液型はA B型です。フィアンセの事はまだ聞いておりませんので一度アタックしては?

『岡田 方子(おかだ まさこ)先生』
もうお一方の岡田先生は、岡山市の出身で室先生と同じく京都大学を卒業しておられます。専門は神経内科、老年科ですが特に脳血管障害を得意としておられます。

前任が京都第一赤十字病院ですが先生の豊富な臨床経験に期待するところ大であります。週二回月曜日と木曜日に外科外来を担当されています。博愛会では「毎日悔いのない仕事をして地域の皆様の健康維持に努めたい」と抱負を語っておられました。趣味はサイクリング、山歩き読書等ですがご家族と一緒に山歩きなどされる時は最高だそうです。ご家族はご主人とご主人のお母さん子供四人の七人家族で非常に暖かいご家庭に恵まれておられます。私達も地域の皆様方と共にこの両先生に大いに期待したいと思います。

社会保険メモ

人事課長 西野信雄

私たちは、いつも健康な生活を営みたいと願っています。しかし傷病・出産・失業・老齢・死亡などの事情により働けなくなる時があります。その事態に備え、私たちが事業主が保険料を出し合っ生活の不安を解消する。これが「社会保険制度」の目的なのです。社会保険には、その目的により、いくつかの制度がありますが、特に「健康保険」「厚生年金」は最も身近な制度といえます。

さて、今回は「健康保険」を違った角度から少し触れてみたいと思います。病气やケガであればどのような場合でも適用を受けるものではないのです。その状態によって種々の制度があります。「労災保険」「自賠責保険」等がその制度です。

だから原則的には次のようなときは「健康保険」での給付は受けられません。
一、業務上、通勤途上の病气やケガ

- 二、健康診断や予防、予後の受診
- 三、正常な妊娠・分娩及び人工妊娠中絶
- 四、症状固定後の装具や眼鏡補聴器
- 五、美容を目的とする整形手術
- 六、仕事や日常生活に支障のない、そばかす・にぎび・ほくろなど
- 七、治療を必要としない単なる疲労などに対する投薬・注射
- 八、国または公共団体の負担で受けられる医療

などがありますのでご注意ください。なお、例外的な適用もありますので疑問点等がありましたら当会人事課まで問合わせ下さい。

最近では、「カード時代」になっており、将来「健康保険証」もカードになるのではと、銀行の「キャッシュカード」も自在に使えない私は少し考えてしまうところもあります。この健康保険制度は、本当に素晴らしい制度だと思いますが、その制度を悪用する人が多いと改正される内容も縮小されます。正しく理解をされ「皆保険」にふさわしく益々充実した制度になることを願っております。

ドクター紹介

富田病院 小児科医長 森本 博子



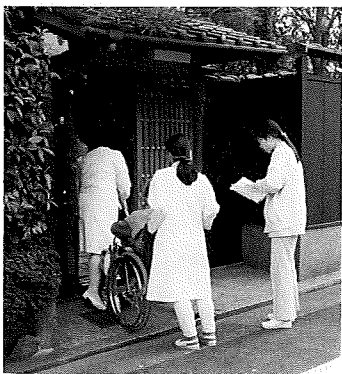
昭和二十五年十一月京都市生まれ血液型はB型。昭和五十年大阪医科大学卒業後、京都大学医学部小児科教室に入局、五十一年九月より日本専売公社京都病院小児科を経て、五十八年三月より当院の小児科を担当、翌年五十九年四月に小児科医長に就任。

先生の抱負は「核家族化している現在、若いお母様方の育児に対する疑問や不安を解消するのに、少しでも手助けが出来たら」と母子供に対する情愛の念は人一倍深く、若いお母様より敬愛的になつている。心の優しさを象徴するが如く洋ランの栽培を趣味とし、カトレア、パフィオオペディウム等、また手芸では、デンマークのクロスステッチに凝り奥深いものがある。本会の富田理事長の長女で、家族は、娘二人(高一、中二)

リハビリテーション科は、当院新館の完成に伴い、産声を上げて早いもので七年が経過しようとしています。当科は多職種で、リハビリテーション専門医を筆頭に理学療法士、作業療法士、言語療法士、マッサージ師が所属し、患者さんの担当医、看護婦、ケース・ワーカー(社会医療相談員)等と連携・協力し、リハビリ対象者の家庭復帰に向け、日々訓練を患者さんと共に頑張っております。しかし、私達の患者さんへの関



わりは日々の訓練だけでなく、季節を感じてもらえるものと考え、年間行事として植物園の屋外訓練(お花見)、七夕会、運動会、クリスマス会、といった具合に春夏秋冬に合わせて行っております。加えて映画上映会など新しいことも今後どんどん行っていきたくと考えております。



また、他の活動としては、看護婦、ヘルパーさん等を対象にした介護オリエンテーション、在宅介護者に対する介護教室、退院時必要に応じて家庭訪問・指導、在宅療養者に対する訪問訓練など、幅広い在宅療養へのサポートが出来る態勢を作っているところとします。



高齢化が進む中であって、入院患者・在宅療養者の全ての方々に少しでも私達がお役にたてれば、と考え、今後もスタッフ一同頑張っていきたいと思っております。