



みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

外科医を志して

副院長 河村 健 雄

みなさんこんにちは、今回からコラムを担当する外科医師の河村です。4月から副院長を拝命し慌ただしい毎日を過ごしていますが、今回は自己紹介と外科医についてお話ししたいと思います。

私は昭和34年に岐阜市で生まれました。外科勤務医の父は子供心には強く厳しい人であり、病院から呼び出されれば夜中であろうと休日であろうと出かけ、何日も帰ってこないこともありました。内科医であった母は保健所でパートをしながら子育てをしていましたが、弟の出産を期に仕事を辞め私たち3人（姉、私、弟）の教育に専念してくれました。

私は学校の先生から「君は当然医者になるんだろう」と言われたことに反発し高校1年までは医者になるつもりはありませんでした。医者は崇高な職業であり優柔不断な自分には勤まら

ないと思ったのです。ところが父が急性腰痛症で動けなくなり、友人の医師に往診してもらって痛み止めを注射してもらおうという事件が起き、初めて父の老い、人間的弱さに気づきました。自分にもできるかもしれないという思いがめばえたことに加え、いつまでも父に頼ってはいられないことに気づき進路について真剣に考えるようになりました。高校3年まで部活で軟式テニスを続けていましたが、6月にインターハイの県予選で敗れると勉強に没頭する毎日を送り、名古屋大学医学部に進学することができました。

医学部4年生のときに手術室の実習があり、生まれて初めて開腹手術を見学しました。生きている人間の拍動する内臓を目の当たりにし、それまで講義や書物で学んできたことと全く次元の違う感動におそわれ、外科医を志す



ことを決めました。母は外科医が重労働であることを知っているので反対しましたが、父は喜んでくれました。晩年の父は健康を害し、外科医としては不本意な終末を送りましたが、私の尊敬する医師の一人です。

外科医はおのれの感覚を研ぎ澄まし、患者の命をその手にあずかります。できるだけ長く外科医を続けられるよう自己管理をしっかりとしていきたいと思っています。



チャブレン中井の日々雑感（13）

チャブレン 中井 珠 恵

最近、NHKの連続テレビ小説「花子とアン」を観ています。恵まれない環境でも自分の夢に向かって生きる主人公はなの姿に心をうたれます。幼少時代のはなが妹を背負って授業を受けるといったシーンがあります。お弁当を持って行けないはなは、教室を出て空の雲をおにぎりに見立ててお腹を膨らそうとします。80歳代の患者さんにお話を伺って、はなのような生活がけっしてめずらしくなかったと知りました。「子守りをしながら学校へ行った」と振り返る方が少なくないのです。ある方もそうでした。

「小さい子を背負って家のことをしていたからほとんど学校に行っていない。けどわたしはラッキーだったの。近所に学校の先生がいらして病気で養生なさっていたから『家のことが終わったらいらっしやい』って勉強をみて下さったの」。その方はその頃を愛しむようにお話し下さいました。

「だからかな。待つとか我慢するとかってというのは、そんなに苦にならないの。今、自由にベッドから動けないけれど、それなりの楽しみ方がちゃんとあるの。朝起きたら窓を

開けてもらって。そうすると草の薫りがしてくるのね。子どもころレンゲ畑で寝そべったことをふと思い出して。嗅覚ってすごいわね。いろんな記憶を呼び起こしてくれる。きっと動き回ることができたらそんなことにも気づかなかっただろうね」。その方は、お話しにあらわれない悔しさや寂しさやご苦労をいくつも経験なさったのでしょうか。しかしその中であつても小さな幸せや生きることの喜びを見つける豊かさを養ってこられたのだと思いました。

身の回りに物があふれ不自由な生活を過ごしておりますと、わずかな時間でも本を読んだり携帯電話を見たりしないと落ち着きません。気持ちがいつも外に向かっていて、自分の記憶や内面に目を向けることが少なくなります。ただそこにいるということの豊かさに目を向けられなくなってしまいます。その方と「花子とアン」の主人公のはなを重ねながら、その時代を過ごしてこられた女性の豊かさと強さは、けっしてはなに特別なことではないのだと気づかされます。

初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

メダカの学校

我が家の庭に、メダカの赤ちゃんがいます。友人から、メダカが卵を産み始めているとの連絡があり、分けてもらいました。2週間位すると卵が孵ると聞いて楽しみにしていたのですが、夏のような陽気が続き、日当たりが良すぎて、庭のメダカの水槽の水が濃い緑色になってしまいました。

私は、メダカのことを何も知らず、「簡単に育つ」という魅力的な言葉を頼りに卵が孵るのを待っていたのですが、その濃い緑色をみて、急に心配になってきました。そこで、頼りになるのがインターネット。メダカの育て方でいろいろ調べてみることにしました。

私のメダカに関する知識は、「メダカの学校」の歌だけというお粗末なもので、何も知りません。メダカの学校は、川の中。誰が生徒か先生か、皆でお遊戯しているよ。フムフム、メダカは川の中に住んでいて、群れていて、じゃれ合っているのだ。と歌から解釈して始めたメダカの飼育でした。そして、川の中は、緑色になるほどよどんではいけないので、これはまずいのではと慌てたのです。

野生のメダカが絶滅危惧種になっていることにまず大変驚きました。そして、メダカは、川に住んでいる種類と池に住んでいる種類があることを知りました。池に住む種類は、川のような流れがあると弱ってしまうそうです。川に暮らすメダカは、野生

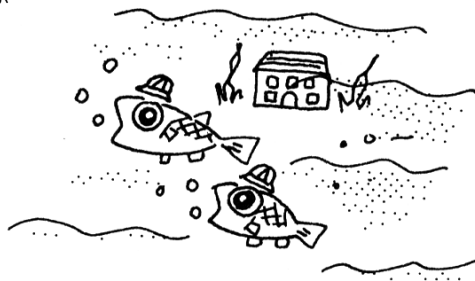
種の系統の黒メダカであることがわかりました。友人に聞くと、卵はヒメダカのものであるとわかり、流れに弱い、池に住む種類ということでした。

さて、生活環境である水問題を解決しなければなりません。緑色の水はまさしく直訳なのですが、グリーンウォーターと呼ばれています。グリーンウォーターには、プランクトンが豊富に含まれ、稚魚が育つのはとても大切なものです。でも、あまりに濃い緑だと、プランクトンが多すぎて、水が酸素不足になってしまうそうです。

それは、大変なことです。まず、バケツに水を汲み置いて1日待ってカルキ抜きをします。それから、濃い緑色の水を少し捨てて、新しい水を入れてやり、毎日少しずつそれを繰り返して、

薄い緑色の理想的なグリーンウォーターを作っていきます。この過程は、とても簡単で、毎日少しずつすることで卵のある環境を大きく変化させないので理想的だったと思います。この方法にはひとつ問題点がありました。実は、犬にあげている水のバケツと同じ格好のバケツなので、通りがかりにカルキ抜き中の水を犬が飲んでしまうのです。少し考えましたが、メダカと犬でその水を分け合うことにいたしました。

ほどよいグリーンウォーターになったころ、メダカの赤ちゃんが水面に浮き上がってきました。数日前に産まれて、卵囊の中の栄養分がなくなって水面に食べ物を探してあがってきたのでしょうか。稚魚をみるのは初めてでしたから、大変興奮しました。最初は、上手にえさを食べられなかったのが、だんだん食べられるようになり、私が覗く



と赤ちゃん達が「ごはん、ごはん」と寄って来ます。無心にえさを食べる暢気な子、近くに来る子を追い払わないと落ち着いて食べられない子。下の方で、えさが沈んで来るのを待っている子。見ていて飽きません。

最初は探すのが大変だった子メダカたちは、体長が1.5cm位になってきました。ボウフラが好物なので、ボウフラがいたら、子メダカたちが周りに集まってきます。でも、まだ小さいのでボウフラを食べることはできません。子メダカに囲まれたボウフラが慌てて逃げて行く姿には、思わず笑ってしまいます。まもなくボウフラを食べられるようになるで

しょうが、それまでに、そのボウフラは蚊になってしまうので、今は私がかわりにスプーンですくって、駆除しています。

今回メダカについて調べて、メダカを繁殖させても、決して川や池に放流してはいけないことを知りました。飼育されているメダカを放流すると、生態系が狂ってしまい、原種が絶滅することのこと。人類が自然にどれだけ手を加えているかを知り、ハッとさせられました。

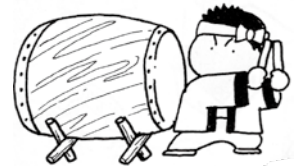
さて、庭にある小さな水の世界をしばらく楽しむことにいたします。

愛泉館からのお知らせ

2014年8月3日(日) 17:30～19:30
愛泉館駐車場にて

今年も愛泉館夏祭りを開催いたします！三好太鼓のみなさんによる力強い太鼓の音が響き渡り、豊味澄会のみなさんを中心に、ゲストやご家族、地域の方々が思い思いにやぐらを囲み、盆踊りを楽しめます。また、出店コーナーでは名物「愛泉館巻き」はもちろん、新メニュー「あぶりチャーシュー」がお目見えし、人気の「よろず屋コーナー」やフィナ

ーレを飾る「創作花火」が今年もお楽しみいただけます！



どなたでもご参加いただけます。今、この時にしか味わうことのできない夏の一夜と一緒に楽しみましょう！

夏祭りボランティア募集中

テントの設営やゲストの方々への付き添い・出店販売などをしていただけるボランティアさんを募集しています。初めての方も大歓迎です。ご連絡お待ちしております。

老人保健施設愛泉館 0561-74-1711
ボランティアコーディネーター 浅井真紀

賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実（施設環境、造園、園芸）、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。（ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」をお送りいたします。）

入会
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口1000円（おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。）

NEO!! つぼ健康法 (3)

東洋医学科 鍼灸師 神 谷 陽 歩

みなみやま読者のみなさまこんにちは。

前回のテーマ、眼精疲労のつぼ健康法はいかがでしたか。私も慣れないパソコン作業で疲れたときなどに行っており効果的です。ぜひお試しください。

今回のつぼ健康法のテーマは、イライラです。

現代社会は、ストレスがたまりやすく何かとイライラすることが多くありませんか。イライラがたまると血圧が上がり脳卒中や心臓病の引き金にもなりかねません。そんなイライラを感じたときには、つぼを押さえる心の余裕を持ち、高ぶった気を静めてみるのはいかがでしょう。

イライラのつぼ健康法は、頭のとっぺん中

央にある「百会」と首の後ろ、髪の毛の生え際にある太い筋肉の外側のくぼみ「天柱」を押さえて、イライラした時の頭の重さや違和感を取りましょう。東洋医学ではイライラが強くなると消化器官へ影響を与えると考えます。

膝下外側のくぼみから指4本分下の「足三里」、内くるぶしから指4本分上の「三陰交」を押さえ胃腸の働きを整えておきましょう。その他にも、万病に効果のある親指と人差し指の間のくぼみ「合谷」、肘を曲げたときに出来るしわの外端「曲池」も手軽に押せて効果があります。またご家庭などで、イライラすると張ってくる背中の胸椎棘突起（背骨の出っ張り）の7番目と8番目、9番目と10番目の間から指2本外側の「膈愈」、「肝愈」を指圧してもらうとさらに効果的です。

*左右の肩甲骨の下側を結んだ高さが胸椎の7番目と8番目の間ぐらいになります。



紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 高田清子

しばらく前、開設したばかりの緩和ケア病棟のボランティアの方に「そちらでは紅茶の温度は何度くらいにしていますか」と聞かれてびっくりしたことがあります。「病棟の午後のティータイムのメニューなのだけれど、熱すぎてもぬるくてもおいしくないけど、患者さんの感じる温度は違うかもしれないし・・・」と本当に困っている様子です。

「患者さんもお一人お一人違うし、難しい

ですよね」と答えながら、紫苑のボランティアも始まりの頃は、紅茶を入れながら同じことを悩み、時にはナースに真剣に質問し、ナースも困ったかもしれないと、そんな場面を想像してなつかしく思いました。

紫苑もそのような時期を経て15年以上がたちますが、今でも分からないことばかりです。ただ、そんな風に右往左往しているボランティアの気持ちを、患者さんやご家族は充分わかっていてくださるのだと感じ取ることができるようになりました。今日も「ごゆっくりどうぞ」とお部屋のテーブルに紅茶をお出しして退室するボランティアに、「ありがとう」の声にならない言葉をいただいて、一瞬の出会いに感謝する毎日です。

AHIからのお知らせ

ホームステイ受け入れ家族 & 日曜日のおでかけボランティア 募集中!

今年も9月7日から10月13日まで、アジア保健研修所(AHI)に研修生がやってきます。今年にはバングラディッシュ、ブータン、カンボジア、インド、ネパール、フィリピン、ベトナムの7カ国から13名が参加予定。

5週間の研修期間中、週末のホームステイやおでかけは、リフレッシュしたり、リラックスできる貴重な機会。研修生たちの思い出作りのお手伝いをおねがいします!

ホストファミリー募集

[日程] 2014年9月20日(土)
10:30 ~ 21日(日) 20:00(食後)
* 一家庭に研修生一人
* AHIまでの送り迎えをお願いします
* 事前説明会(どちらかに必ずご参加ください)
7月19日(土) 14:00 ~ 17:30
8月23日(土) 14:00 ~ 17:30
* 顔合わせ会 9月13日(土) 15:30 ~ 16:00

おでかけボランティア募集

[日程]
① 2014年9月28日(日) 9:30 ~ 14:00
② 10月5日(日) 11:00 ~ 17:00
③ 10月12日(日) 9:00 ~ 17:00
* 一人2回まで。一回だけでもOK!
* AHIまでの送り迎えをお願いします
* 研修生の食費・交通費は一定額支給します
* 事前説明会(どちらかに必ずご参加ください)
7月19日(土) 14:00 ~ 17:30
8月23日(土) 14:00 ~ 17:30

問い合わせ・応募案内・申込書のご請求

アジア保健研修所 TEL: 0561-73-1950 E-mail: info@ahi-japan.jp [担当: 高田・柴田]
応募案内・申込書はホームページからもダウンロードできます。
<http://ahi-japan.sakura.ne.jp/xcl/modules/xpress/?p=918>

- ・東海地方の梅雨はあっさりしたものでした。雨の多いところと、そうでない地域の差が激しいです。
- ・今年も熱中症が猛威を奮いそうです。適切な温度と体調管理、水分補給を心がけましょう。曇りなど、照っていない場合も油断はできないそうですので充分お気を付け下さい。
- ・今号から副院長で外科医師の河村がコラムを担当致します。どうぞよろしくお願い致します。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部
電子メールの場合、アドレスは m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣