



# 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

明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します

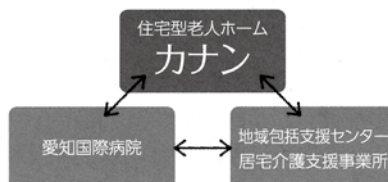
職員一同



地域のみなさまが住み慣れた場所で、  
安心して生活続けることができる住宅型有料老人ホーム「カナン」。  
要介護認定を受けられた方が対象です。お一人暮らしに不安を抱えておられる方、  
自宅で介護を続けていくことが心配な方をサポートいたします。

## 愛知国際病院+連携施設が 医療面と生活をサポートします。

愛知国際病院をはじめ、老人保健施設愛泉館、地域包括支援センター、  
居宅介護支援事業所など、他機関との情報共有、連携を密にし、  
豊かで潤いのある生活を実現するお手伝いをいたします。



# 病院で行う検査紹介 その2

副院長 河村 健 雄

## 頸動脈エコー検査

### どんな検査ですか？

頸部（首）の動脈に超音波をあて、動脈硬化の程度や、血管の狭窄・閉塞の有無を調べる検査です。X線の被爆もなく痛みもありませんので、繰り返して行うことができ年月を追って動脈硬化の進み具合を簡単に知ることができます。

### 検査の仕方

仰向けに寝ていただき、首にゼリーを塗ります。検査技師が超音波探触子（プローベ）を頸動脈にあて移動させながら丁寧に見ていきます。検査に要する時間は左右あわせて15分程度です。

### 観察項目

①動脈硬化の有無 動脈の壁は内膜、中膜、外膜の3層からなりますが、内膜と中膜の厚さ（IMT）を測定します。IMTは健康な人でも加齢に伴い肥厚するため、動脈硬化の評価の基準値は年齢別に設定されています。

- ②狭窄の観察 頸動脈の内径を測定します。
- ③プラークの観察 血管内にコレステロールがたまると壁にふくらみができます。1 mm を越えるふくらみをプラークと呼び、これが破綻すると脳梗塞を引き起こす可能性があります。

### どんな人が検査を受けるとよいですか？

高血圧や糖尿病の方、コレステロール値の高い方に検査をお勧めしています。また喫煙している方や肥満の方は20歳代後半から動脈硬化の危険性がありますので、是非一度検査を受けていただくと良いと思います。



# NEO!! つぼ健康法 (5)

東洋医学科 鍼灸師 神谷陽歩

みなみやま読者の皆様こんにちは。

前回のテーマ、足腰の疲労・痛みの健康法はいかがでしたか。今年は早く寒くなったのでハイキングなど外で身体を動かす機会が少なかったかもしれませんが、健康のため適度な運動は必要です。運動後の痛み、疲労にぜひお試しください。

今回のつぼ健康法のテーマは、風邪予防です。

今年の冬は早々に雪が降り、いつもに増して寒く感じます。自然の移り変わりとはいえ、冬の寒さはやはり厳しいものです。しかしながらわれわれの身体は、この寒さのような外部からの刺激（夏でしたら暑さ）に対してからだ内部の環境を維持して健康を保ち、季節ごとの気候にうまく適応できるようにしてくれます。したがって寒いからといってそう簡単には風邪をひきません。いわゆる自然治癒力というものです。しかし自分の身体を過信し、日頃から不摂生をしたり疲労が蓄積した

りすると、自然治癒力が低下し風邪をひきやすくなりますので無理をしないように注意が必要です。風邪は万病の元や百病の長とも言われます。健康維持のため風邪の予防に努めましょう。

風邪予防のつぼ健康法は、足の膝下の外側のくぼみから指三本分下「足三里」へのお灸をおすすめします。寒気を感じた時には、首の後ろで首を前に曲げたときに飛び出る骨の下「大椎」にお灸もしくは温灸をして下さい。使い捨てカイロなどで温めてみるのもいいでしょう。



## 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、できたら5口以上をお願いいたします。）

# 初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

## いつでも、どこでも 足し算、足し算！

お母さんのおなかから出てきて、おぎゃー！と人生がはじまります。そして、直ぐに、「お腹が空いた」「オムツが濡れて気持ち悪い」「さみしいよ」などと泣いて主張して、満たされると眠ることができるようになります。やがて、笑うことを覚え、ハイハイして、歩いて。おしゃべりし始め、どんどんできることが足し算で増えてきます。やがて、習い事、学校

へ行くようになって勉強、スポーツだってやります。人生は、ずっと足し算です。この足し算はくせ者で、上手く足し算できると、ますますたくさんの数を足

したくなります。苦労すればするほど、たくさんの成功をするほど、もっと足し算したくなります。貯金に成功する人は、何のための貯金というよりは、貯めることに生き甲斐を持って足し算しているかもしれません。「足し算に成功した人が、人生の成功者ではないか？」足し算に夢中になると、そう信じ込んでしまいます。

本当にそうでしょうか？足し算ばかりで

は、やがて、パンクしてしまうと思いませんか？足したら、何処かで上手に引き算していかないとイケません。だって、1日は誰にとっても24時間しかありませんし、人が一日にできることには、やはり限界があります。還暦なんてものが近づいてくると、身体のあちこちにガタが出てきて、メンテナンスに費やす時間が増えてきます。そして、足し算ば

かりした暮らしに限界を感じ

てきます。持ち物も、家

族の歴史分だけ増え

ていますが、その

中味を全く把握

できていません。

やる事も持ち物

も足し算して忙

しくなると、物事

の一部しか見えな

くなってしまいます。

そして、抜け落ちている

事がないかといつも緊張して

いなければならないです。どこに何

があるかわからないから探し物ばかりして

しまいます。ギクツ、私のことだ！と思った

あなたは、かなり危ない状況です。私も完全

に危ないです。

同じことが、子ども達にも起きています。

学校の勉強、部活、習い事に塾。少しずつ足

し算してきて、やがて、全てをきちんとかな

そうとして身動きとれなくなってしまいま



す。まじめで、自己主張できない子ほど足し算で追いつめられてしまいます。自分が子どもだった頃のことを思い出せば、大抵の親は我が子に無理をさせているのではと思い当たることがあります。最近の子ども達は、目一杯足し算して頑張っています。

食でも、この足し算問題は大きな問題を引き起こしています。健康番組ブームでカラダに良い食べ物についていろいろ言われていますが、あれもこれも足し算して食べようと思うと、食べ過ぎで大変なことになります。最近、血糖の問題を勉強しているのですが、気にしてみると血糖値を下げる為の食べ物や、サプリメント、お茶などが、世の中には沢山あります。でも、実は血糖は、糖質や、カラダの中で糖質に変化する炭水化物さえ制限すれば上昇しないのです。たっぷり砂糖や炭水化物を食べながら、血糖を下げるものを摂取する必要なんてないのです。野菜や肉、魚を沢山食べても、血糖値は上がりません。お腹いっぱい食べても、糖質や炭水化物を引き算すれ

ば、決して血糖は高くなりません。要するに、血糖値を下げるければ、サプリメントやお茶を足し算しないで、糖質だけを引き算をすれば良いのです。

断捨離も引き算です。足し算ばかりして物がまわりに溢れて引き算できない人が多いから、引き算的片付けが脚光を浴びることは、皆さんもお気づきでしょう。

幸せな生き方が出来る人は、足し算上手ではなくて、引き算上手なのです。気づいてしまえば簡単なことですね。私も実行することにいたします。



## チャプレン中井の日々雑感 (15)

チャプレン 中井 珠 恵

ホスピスにいらしたばかりの患者さんが「まずはしっかり食べて体力をつけなきゃ」とおっしゃるのをお聴きします。

ある方もそうでした。入院の翌日お話をしていると「ここに来てしっかり食べられるようになってよかった」とおっしゃいました。「食べることを大切になさっているのですね」と言う。「食べて体力をつけることが一番。病気そのものは治らなくても、それが悪さしないように押さえつけられる力を養っておかないとね」と力強くおっしゃいました。

そしておっしゃいました。「わたしは兄弟を結核で失ったの。戦後すぐは栄養が不十分で。わずかな穀類と青菜で作った雑炊くらいしか食べられなかった。もう少し栄養が摂れて体力があったら、死ななくてもすんだのに」。戦中戦後、多くの人が結核でいのちを失い、その原因の一つが蛋白源などの栄養不足だったと聞いたことがあります。結核菌に抵抗するだけの栄養を十分に摂っておけば大切ないのちを失わずにすんだという考えをその方は、そのままホスピスケアに当てはめておられました。この考えが医学的に正しいのか専門的によく分かりません。しかしとても大切な考え方だと思いました。

その方はこのようにもおっしゃいました。「子どもの頃はいつもお腹が減っていて、食べることはばかり考えたわ。それにお腹が減

るとイライラする。食べることは生きる基本。そう思って子育てもしてきた。しっかり食べさせておいたらあとは何とでもなるから。あなたも仕事から帰ったらまずは、子どもに菓子パン1個でもおにぎり1つでもいいから食べさせてあげなさい。お腹が落ち着くと気持ちも落ち着くのよ。ぎゃあぎゃあ騒がないで遊んでるから」と教えてくださいました。帰ったらすぐ子どもにおにぎりを食べさせるのは、それからの習慣です。

さてその方は数週間すると、食が細くなってこられました。その頃から冷蔵庫に梅干、のり佃煮、青菜の漬物などの入った容器がだんだん増えました。食事になると容器を出しおかゆを召し上がりました。「唐辛子味噌ならごはんがすすむかもしれない」と思いつくと、その日面会に来られるご家族にリクエストされていました。少しでも食べられるように工夫なさるのでした。

食べることは、ただ栄養素を摂ることではありません。病気に負けない体力をつけ、穏やかに過ごす気力をつけ、そして小さな楽しみを見つける創造力につなげる。「食べることは生きる基本」です。



## 愛泉館からのお知らせ

### 愛泉館デイケア 一日体験をご利用ください。

「デイケアってどんなことをするの？」

「愛泉館は私に合うかしら？」

「おばあちゃんにデイケアを勧めたいけれど…」

介護サービスを使い始める時や、初めての施設を利用するときは、どなたにでも不安があるものです。そのような方々には、「愛泉館デイケア一日体験」があります。

特別な契約をしなくても簡単なお申込みで、デイケアを一日体験できます。

実際にお越しいただき雰囲気を感じることで、安心してサービスのご利用につなげてい

ただけるとお思います。興味のある方は是非、一日体験をご利用ください。

時間 月曜日～金曜日 11:00～15:00

送迎 ご自宅までお迎え・お送りいたします。  
(送迎可能な地域は日進市全域とみよし市・東郷町の一部地域です)  
(車椅子の方はご家族の送迎でお願いしています。)

料金 昼食代 600円

※入浴・リハビリは見学のみとなります。

一日体験に関するお問い合わせ・お申し込みは  
老人保健施設愛泉館 0561-74-1711

担当：築地 まで  
お気軽にご連絡ください。

## 紫苑からのお知らせ

2015年度のホスピスボランティア入門講座を4月上旬に実施します。このコーナーでも紹介させていただいていますが、当院ではボランティア紫苑のメンバー約60名が、ホスピスを中心に院内で活動しています。特別な資格や特技は必要ではなく、生花や園芸、お茶を入れたり、洗濯をしたりという日常的なことを行い、日常とは少し隔たっている患者さんに、やわらかい外の風を運んでいます。入門講座では、このような「ボランティア紫苑」の活動のようすを紹介させていただき、

ボランティアをやってみようと思われた方には、今年度の募集について説明させていただきます。関心のある方はお気軽にご参加ください。

### 日 程

4月4日(土) 10時～11時半

7日(火) 10時～11時半

8日(水) 14時～15時半

※3回のうち、ご都合の良い日に1回ご参加ください。

場所 愛知国際病院ホスピス

お問合せは

ボランティアコーディネーター高田まで

☎ 070-5645-8252

## AHIからのお知らせ

今年、AHIは創立35周年を迎えます。アジアの現地のNGOワーカーを育て、現在までに6000名以上がアジア15か国で活動しています。創立以来、これらの研修生を通して、高校生以上を対象にスタディツアーを実施してきました、AHIとつながりの深いAHI元研修生の所属団体(NGO)が責任をもって受入れます。

今年、バングラデシュのAHI元研修生が創立したJCF(ジャゴラニ・チャクラ財団)が受入れ団体となって西部の農村へのツアーとなります。かつてはウルトラツアーと呼ばれた女性たちが、JCFの助けを得ながら今では7000人を超える協同組合を形成し、その活動を通して経済的、

社会的に自立した女性リーダーたちのお宅にホームステイをします。また、彼女たちを取り巻く環境、特に教育、医療保健、農業、福祉などを担当する施設を訪問し、課題を学び、それに対するNGOや住民組織の取り組みも学びます。

テレビやインターネットでは伝わってこない現地の声に聞き、その生きる力をもらう旅です。期間は3月22日から31日です。詳細はAHIへ。



- ・世界を震撼させる悲慘なテロ行為があとをたちません。
- ・現在の平和が先人たちの辛苦の上に成り立っていることを忘れずにいたいと思います。
- ・現在の平和が・・・阪神大震災から20年がたちました。東海地方も大きな地震が予想されています。
- ・日頃の防災対策を見直し、その時に備えることが重要です。

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。お待ちしております。

編集長 近藤正嗣