



みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 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。

本年もよろしく願いいたします。

職員一同

チャプレン中井の日々雑感 (3)

チャプレン 中井 珠恵

「おはようございます、パン屋です」

ホスピスの玄関にやってきたパン屋さんが、2階のナース・ステーションに到着したことを知らせてくれます。毎週月、水、金の週三回、パン屋さんは、ホスピスと病院に軽ワゴンでやってきます。電話の声に1階へ降りていくと、荷台のドアが開いており、5段の棚に、30種類ほどのパンが並んでいます。患者さん、ご家族、ときにはスタッフやボランティアが次々と荷台のまわりに集まります。

「今日は新作が入りましたよ。細く切ったメンチカツを、ホットドッグのパンに挟んだものです。がっつり食べていただけますよ」と、パン屋さん。

「美味しそう・・・でもねえ、私、おやつ代わりにいただくからちょっとボリュームがありすぎるわ。いっぺんに食べ

ちゃうとお昼が入らなくなっちゃうの。やっぱりいつもみたいに袋に小さなパンがいくつも入ったものにするわ。これだとちょこちょこ食べられるからいいのよ」と、お客さん。

およそ30分の間、入れ替わり立ち替わりしながら、わいわいとパンを選びます。このようなやりとりに、昔、京都の実家に来てくれていた魚屋さんを思い出します。京都市内には海がないので、福井との県境の漁港から魚屋さんがやって来ていました。「奥さん、来ましたで」の声に、いつの間にか近所のおばさんたちが集まります。「今日は若狭カレイの干したのがありまっせ」「ほな、わたし、それをいただくかしら」とやり取りが始まります。トラックが去った後もいつまでもそこでおしゃべりしているので、

ときどき家から呼びに行かなければならないこともありました。

これはどの地域にもよくあった風景かと思えます。最近では冷蔵保存の技術も進み、流通の便もよくなり、大型スーパーも増えました。売りに来る魚屋さんや八百屋さんの姿はあまり見なくなり、あのときのような自然にご近所が集まる井戸端会議もすっかり見かけません。

パン屋さんは、美味しいパンだけではなく、人と人の触れあえる、あの懐かしい雰

囲気をホスピスや病院の玄関先に運んできてくれています。

愛知国際病院の基本方針に「地域と共にあり、地域に支えられる医療」というものがあります。一職員として、地域の方々が、身体に不調を覚えたときに気軽に来ていただけるような開かれた病院であらねばと思います。開かれた病院の雰囲気は、私たちだけで作れるものではなく、病院に集って下さる様々な方の支えがあってこそなのだというところに、改めて気づかされます。

AHIからのお知らせ

想いを伝える遺言書の書き方講座

日時：2011年2月2日(水) 10:00～12:00

場所：アジア保健研修所(AHI)

参加費：無料

定員：20名(予約をお願いします)

講師：平良一器(司法書士)

遺言書は家族に問題を起ささないためだけのものではありません。あなたの想いを伝えることもできる大切なものです。

そんな遺言書の書き方をやさしい言葉でわかりやすくお話しします。



相続登記相談会

日時：2011年3月2日(水) 10:00～12:00

(ひと組30分)

場所：アジア保健研修所(AHI)

参加費：無料(予約をお願いします)

どこに相談したらいいかわからなかったことなど、やっと聞いて良かったという声をいただいています。ご自分で書かれた遺言書を見てもらうこともできます。

「地球の食卓」ワークショップ

日時：2011年2月13日(月・祝)

14:00～17:00

場所：アジア保健研修所(AHI)

講師：西 あい(開発教育協会)

参加費：1000円(AHI会員は500円)

定員：30名(予約をお願いします)

世界各国の、家族と1週間分の食料のポートレート写真39枚を使ったワークショップです。

写真はカラフルでただ眺めるだけでも楽しいものですが、そこから、世界の多様性のすばらしさ、グローバルイゼーションや栄養、ごみ、ライフスタイルの変化など、食にまつわる様々なことを読み取ることができるのです。自分自身の価値観も見つめなおす機会になるかもしれません。

講師は、東京のNGO「開発教育協会」から招きます。ワークショップを体験した後は、講師から実際にワークショップを実践するためのアドバイスをもらったり、講師と開発教育をめぐる質疑応答ができるような時間も設ける予定です。

健康アラカルト

胃腸の話 54

治療法が変わる：

新しい抗体による治療

副院長（消化器科）太田 信吉

腸の免疫異常によって起こる病気にクローン病や潰瘍性大腸炎という炎症を起こす病気があることを以前に書きました。

最近その治療法に新しい薬が加わり、治療法が変わってきています。それは、抗TNF α 抗体による治療法です。TNFとは腫瘍壊死因子(Tumor Necrotic Factor)といいます。

がんをもった人で、高熱を発した人の中にがんが小さくなった人がいて、それがこの因子によるものであることをつきとめたのです。

最初は、この因子でがんが治ることが期待されました。残念ながらこの薬には思ったほどの効果はありませんでした。このTNFに対して抗体ができて、その働きをブロックすると脾臓が大きくなったりして何か免疫に大きな関わりをしていることがわかりました。

免疫が関わっている病気ではTNFが炎症に大きな役割をなしており、このTNFを抑えることができると病気の炎症が抑えられることがわかってきました。

しかし、人でその治療を行うためにはネズミの抗体は異種蛋白となってしまう、アレルギーなどが問題になり治療できません。ヒト型の抗体ができて実際に治療ができるようになったのは最近のことです。

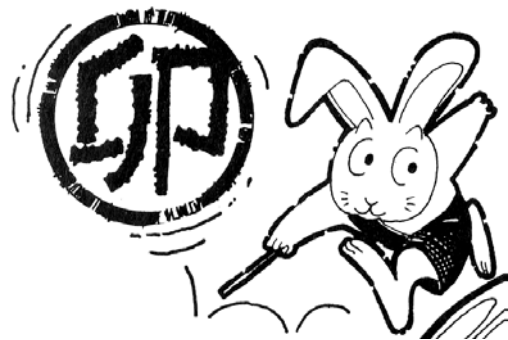
他の薬では治療の難しい関節リュウマチに対して2003年から使用され、現在およそ3万人のリュウマチの患者さんが使用されています。

これだけ使われると安全性も確認され、だんだんと免疫の異常による病気の中心になっています。また、腸の炎症の病気であるクローン病も使用が認められ、最近では潰瘍性大腸炎にも適応が認められました。

いままでステロイド中心であった治療に大きな戦力が加わり、治療のガイドラインが変わってきています。このようなある物質に焦点をあてた治療は、分子標的治療といって現在の医療の最先端と言えます。

もちろん、全ての病気が治るわけではないのですが、このような新しい治療法が、病気で悩む患者さんに希望をもたらしていると思います。

難しい病気のなかで辛い場合もありますが、この新しい年も希望を持ちながら一緒に歩んで行けますようにと願っています。



お願い

ご不要になった木綿の布（シーツ、タオル、シャツ、浴衣）がありましたらご寄付いただけますか？なお、10cm×15cm程度に切っていただくと大変助かります。お持ちいただいたときは受付までお申し出下さい。 看護助手より

初穂のいいたいほうだい

小児科 井手 初穂

濃厚味ブーム

明けましておめでとうございます。お正月はいかがでしたか？おせち料理、お雑煮、ごちそう三昧で、体重計に乗るのが恐ろしいと感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？そういう私も毎年この時期に体重計に乗って真っ青になっています。

さて、お正月の料理は、濃厚味の代表格です。今回は、お正月料理を堪能した後に、ちょっとどつきりするお話です。前回お話しした半熟スイーツより危険な濃厚味についてです。もともとかなり濃厚な味のおせんべいにまぶしてある粉が250%に増量された商品が某コンビニに限定品として大人気となり、濃厚味ブームがはじまりました。それにあやかり、アイスクリームにかけてあるチョコレートを増量したり、味噌ラーメンがさらに濃い味になりました。それらの商品は爆発的に売れていて、濃厚味は大ブレイクしています。インターネットで「濃厚味」を検索するといっぱい濃厚味の商品がヒットしてきます。

濃厚味が好まれるようになって、薄味で上品な京都の料理にも異変が起きています。なんと京都の料理屋が、味が薄くて美味しくない敬遠されるようになったのです。そして、京都観光に来た若者たちは、ラーメン屋に行ってしまうのです。更に驚くことに、京都のつけ麺屋の名物メニューに濃厚魚介味というのがあり、人気なのだそうです。この濃厚味ブームで客足がさっぱりになってしまった京都の料理屋はどうとう仕方なく味付けを濃く



しました。

ところで、「まあうれしい」と、美味しく濃厚味の食べ物を食べているあなた！自分の体が危機的な状況にあることをご存じですか？硬い物が噛めなくなってしまった半熟スイーツが大好きな若者の問題も深刻ですが、濃厚味ブームの陰には、もっと大変な問題が潜んでいます。濃厚な味でないと美味しいと感じられなくなっているということは、味覚障害になっている可能性が高いということなのです。味覚障害の主な原因は、亜鉛不足です。亜鉛不足の原因は、食事による亜鉛摂取量の不足だけではありません。ファストフードやコンビニ食品、清涼飲料水などに含まれる食品添加物（フィチン酸・ポリリン酸など）は亜鉛の吸収を妨げます。亜鉛

を含む食品の取り方が足りなくて、かつ、食品添加物を多く含む食べ物を好んで食べていると、簡単に亜鉛不足になってしまいます。また、長い期間亜鉛不足の状態を続けると亜鉛を補う治療をしても味覚障害は治りにくくなります。更に、濃い味ばかり食べていると高血圧などの成人病の原因にもなります。

また、味覚障害までは到達していなくても、濃い味に慣れてしまうと、食品本来の旨味がわからなくなってしまいます。

子どもたちが家から独立して夫婦二人の食生活になったときに、我が家の食卓は、できるだけ添加物を遠ざけて有機栽培や、低農薬の食品を取り入れるようにしました。それまで食べ盛りの胃袋を満足させるためにレトルト食品やスーパーのお総菜を利用して、少ない家事時間と料理の力量のなさをカバーしていました。食生活をシンプルにして1年ぐらい経った頃でしょうか、素材本来の旨味を感

じることができるようになりました。そして、以前は喜んで食べていたレトルト食品の味付けが濃厚に感じられるようになりました。それは、嬉しい驚きでした。偶然にも、私が薄味と素材本来の美味しさにはまり始めた頃に始まった濃厚味ブームだからこそ、すぐにそのブームの裏に潜む問題点に気づくことができたのでしょう。

「半熟スイーツ」や、「濃厚味」がブームになってしまう時代だから、正しい食べ方を学ばなければならないのです。「食育」が必要なのは、特別ひどい食生活をしている人だけではないのです。

これからも、いろいろな食べ物がブームを巻き起こしてくることでしょう。時には、企

業やマスコミが意図的に作り上げるブームもあるかもしれません。皆さんも、ブームになった食品を食育的に考察してみると、面白い発見がありますから、ぜひ検証してみてください。そして、面白い発見がありましたら、ぜひ私に教えてください。

さて、「思うままにエッセイ」として、生まれ変わったはずだったのですが、中身はすっかり以前の「言いたい放題」に戻ってしまいました。そこで、やはりこのエッセイは長年親しんでいただいた「言いたい放題」として続けさせていただくことにいたしました。これからも、よろしくお願いいたします。

愛泉館からのお知らせ

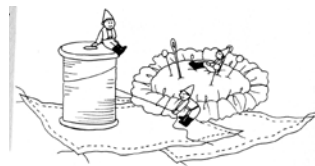
明けましておめでとうございます。

新しい一年も地域の皆様と共に分かち合いの心で暖かい一年を過ごしたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

【お願い】

『不要になった布が不足しています。使われなくなった浴衣やシーツ等がもしございましたら、愛泉館にご寄付願えませんか？』



毎週、パッチワークや布ぞうりを行っていますが、参加希望が多く、指導者もビックリするほどご利用者の皆さんは積極的で個性的な作品を創ってくださっています。

ご家庭で使用されない浴衣やシーツ等ありましたらご寄付いただけると感謝です。ご寄付いただける場合は、事務所窓口、または、ボランティアコーディネーター佐賀(0561-74-1711)までご連絡をお願いします。

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」年2回の「ホスピスだより」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。）

紫苑からのお知らせ

「紫苑」のボランティア募集は、これまで年1回春に実施してきましたが、今年度は初めて秋にも募集を行ないました。周知期間が短かったため、どのくらいの方が募集に応じてくださるか心配しましたが、活動の内容をご紹介しますホスピスボランティア入門講座には19名の方々が参加して下さい、最終的に5名の方を新しくボランティアとして迎えることができました。

「紫苑」がホスピスで活動を開始した頃は、当院が愛知県で初めてのホスピスであり、また市民の方たちと共につくりあげたという経緯もあって、ホスピスボランティアへの関

心も高く、時には希望者多数でお待ちいただくこともありました。遠く岐阜県や三重県から通って下さる方もありました。



待ち望んだホスピスができて、そこに少しでもお役に立つことがあったら協力したいという熱い思いの方々が集まりました。

それから10年、各地に緩和ケア病棟・ホスピスが増え、今は県内に10箇所以上の施設ができて、それぞれの所でボランティア活動が根付いています。以前に比べ、より身近な所でボランティアに参加できる環境が整ってきました。

最近「無縁社会」という言葉がよく話題になりますが、私たちが何かとつながりたいと願うときに、自分たちの住む地域の中で「おたがいさま」の気持ちで助け合うことができたらと、ボランティアを希望する方が増えてきたように思います。

これまでの歩みを大切にしながらも、このような新しい傾向にも注目して「紫苑」の活動をこの周辺地域の方々に広く知っていただけるように努力していきたいと思っています。

ボランティアコーディネーター

高田清子

- あ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いたします。
- 雪が多くなりそうな冬です。雪国出身の友人に歩き方のコツを尋ねたら「雪のないところを歩く」と言われました。
- 愛知国際病院ホームページはご覧いただきましたでしょうか？通常の病院紹介の他、外来医師担当表、ホスピスについての詳細など、盛りだくさんです。是非ご覧下さい。

<http://www1.odn.ne.jp/~cbg14040/>

- 「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りに努力いたしますのでご指導よろしくお願いいたします。

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いたします。

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 ahi@mb.ccnw.ne.jp です。お待ちしております。

編集長 近藤正嗣