



# 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

## 新年度を迎えて

理事長 川原 啓 美

春まだ浅い3月11日、日本列島に前代未聞の天災がふりかかりました。マグニチュード9.0の地震と高さ10mをゆうに超える大津波が、東北地方の太平洋岸を襲いました。死者・行方不明者は2万名を越え、原子力発電所の損壊により漏れ出した放射性物質は関東地方にも脅威を与えています。

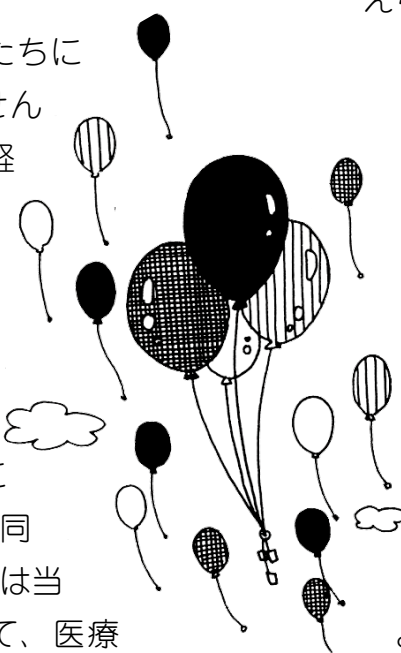
東海地方に居住する私たちに直接大きな被害はありませんでしたが、日本の社会、経済全体は大打撃を蒙っています。

愛知国際病院は、1981年3月1日開院し、今年で30年を迎えます。アジア全体の健康増進を視野に人づくりを始めたAHIと同時発足でしたが、病院の方は当時世界的なレベルから見て、医療

者とそれを受ける側との間の不平等性や、日本の医療そのものに透明性が不足していることに問題を提起する意味で、「先駆性を持つ病院」として発足しました。

その後ホスピス病棟の開設、老健の併設などを加え、「地域と共に、地域に支えられて」との基本方針を貫いて進

んできました。昨年病院機能評価を受審した時、来院したサーベイヤー（審査員）のリーダーが、「医療崩壊が起きている世の中で、地域にこのように信頼されている病院を見るのは大変喜ばしい」とコメントしたことで実証されていると思います。ただし、その時に彼は追加して「このような病院が現代の経済社会で生



き残るために、現在の努力では不足である」と述べましたが、これも核心をついた発言でありました。

今回の大災害の起きた日本の中で、新た

な30年として2011年度を歩みはじめる愛泉会は、被災者の人びとへの愛と共生の思いの中で、自分自身を切り開く新たな「先駆性」を発見していきたいと思いを。

## AHIからのお知らせ

### 1) ピースまつりにブース出展します。

日時：2011年5月7日(土)、8日(日)  
11:00～16:00

場所：戦争と平和の資料館：ピースあいち  
名古屋市名東区よもぎ台2丁目820  
電話：052-602-4222

内容：シャンソンコンサートやおもちゃ病院、バザーなど。

AHIはアジアの民芸品を販売します  
(お手伝いも募集中)  
「名東の日」協賛事業

### 2) にっしん平和のつどい

日時：2011年7月30日(土)、31日(日)  
10:00～16:00

場所：日進市市立図書館一階

内容：紙芝居や展示、合唱、すいとんの販売など、日進市と市民団体による平和を考える企画が目白押しです。

\* 31日(日) 10:00～12:00(予定)  
には、AHI創業者である川原啓美の講演会がおこなわれます。

\* 平和に関する絵画・川柳・俳句募集  
受付日&場所 6月中の水曜日「にぎわい交流館」

フェアトレードショップ“風の子”まで  
(入場無料・出入り自由)

### 3) お話と音楽の集い

「今、共に生きている意味」

日時：2011年8月13日(土) 13:00開場、  
13:30開演

場所：名古屋市公会堂

講師：日野原重明氏

演奏：NPO とうかいマスタースオーケストラ

合唱：親と子のみどりの杜合唱団

参加費：一般1000円(前売り900円)

ペア券1500円(前売り1400円)

あと2ヵ月で100歳になる日野原重明さんをお迎えします。

チケットはアジア保健研修所(AHI)まで。

電話：0561-73-1950

FAX：0561-73-1990



# 健康アラカルト

## 胃腸の話 55

ストレスと胃腸の反応：  
睡眠と笑いと共感が一番の治療

副院長（消化器科）太田 信 吉

3月11日東日本大震災で被災されたみなさまに心からお見舞い申し上げます。阪神大震災では救急援助として応援に駆けつけ、避難所の西宮体育館に救護所を立ち上げた時のことを思い出します。今回の被害はその時を上回るものであり、どう復興するかなど、難しい問題も抱えて大きなストレスであろうと思っています。その中で被災者の方が「みなさんどうぞ自粛などせず経済を支えて下さい」「わたしたちは立ち直ります」というメッセージを語られているのを聞いた時に、本当に東北の方たちの力を感しました。

胃潰瘍の薬が効くかどうかの動物実験として、拘束浸水ストレスというのがあります。ネズミにはかわいそうなのですが、からだを縛って水につけると24時間で胃潰瘍ができます。それをどう抑制するか効果を計るのです。

津波にあったり、何回も揺れる地震を経験することは大きなストレスです。胃潰瘍は胃酸の分泌促進と共に胃をまもる力が落ちてしまうために起こります。ストレスは、胃腸の動きのバランスを崩します。食事がのどを通りにくくなったり、食べてもすぐにお腹がはって食べられなくなったりします。また、食べるとすぐにトイレに行って下痢をしたり、反対に便秘になることもあります。これらはストレスが自律神経のバランスを壊しているのです。緊張が強い時には、交感神経が強く働き、胃の動きが悪くなり

お腹がはって食べられなくなります。また不安が強くいやなことが多い時の刺激は副交感神経（迷走神経）を刺激して胃酸の分泌を増やして胃潰瘍の原因となります。このようなストレスを解消するために、お酒をたくさん飲んで忘れようとしたり、寝酒をしたりすることがありますが、胃自身に直接の刺激を与えることになり、ますます食べられなくなって症状を悪化させてしまいます。

今回の地震災害のように強いストレスのある時には、不安を和らげる安定剤やゆっくり休むための睡眠剤は役に立つでしょう。また同じ境遇にあった人たちで互いに話し合うことは、気持ちを軽くしてストレスを減らすことにもなります。ある小学校で子どもたちが大人を励ますため「みんなで頑張ろう〇〇町」のようなメッセージの横断幕を作ったニュースを見ました。本当に心温まるものを感じました。大変な中に自分たちで生きる力を感じ、ニュースを見ていたこちらにも励まされました。ストレスは容易に悪循環に入ってしまうですが、互いに助け合うこと、笑顔で過ごすこと、暖かいニュースに触れることなどをきっかけに良い方向に向くものです。

原発事故など大きな問題も残りますが、被災された地域の復興を心から願います。



## 初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

### プーちゃん大活躍

東北関東大震災の傷跡に、被災された方はもとより、日本中が深い悲しみとショックの中にあります。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。まだ震災から日が浅く、このエッセイに何を書くことも虚しいような気がして、何日も考え込んでしまいました。考えた末、我が家の可愛い犬のお話をさせていただくことにいたしました。少しおつきあいでください。

以前、我が家の愛犬のゴールデンレトリバーのゴルちゃんとトイプードルのプーちゃんの出会いを紹介いたしました。その後、老犬のゴルちゃんは、寝たきり一歩手前だったのがすっかり元気になり、プーちゃんと一緒に、よく食べる楽しく散歩してじゃれ合って、更に泊まりがけの旅行まで何回も行って、昨年秋に14歳8ヶ月で天国へいきました。ゴルちゃんは、プーちゃんのおかげで随分長生きできました。ゴルちゃんは、とってもおっとりしていておとなしい子でした。ご飯はもらえるまでじっとだまって待っていました。トイレがしたくても限界まで我慢していました。ところが、プーちゃんは、おねだり上手、自由気ままでやりたい放題。ご飯がもらえるとうわくとワンワン吠えてジャンプして喜んでいきます。ゴルちゃんは、それをみて、「えっ！？」



そんなことしてもいいんだ」とびっくり仰天。それから、うれしそうにしっぽをふりふりワンワンと吠えながら、ご飯をもらうのを待つようになりました。お父さんとの楽しみ、ロープの引っ張りっこだってライバルができて大騒ぎでした。2匹でロープをひっぱったり、森へ行って美味しい草をとりっこしながら食べたり（いつも牛みたいに草を食べます）。2匹ですごすことでどちらも楽しそうでした。プーちゃんは、ゴルちゃんが守ってくれるとっていて、ゴルちゃんとお散歩していると強気になってシェパードに向かって吠えるなんていうことも平気でしていました。

実は、ゴルちゃんは弱虫

で絶対にプーちゃんを守

ってくれないのです

が。トイプードル

のすることはゴール

デンレトリバ

ーの忠犬ぶりとは

対照的です。ト

イプードルを飼っ

ている近所のおじさ

んが、「トイプードルは

ずる賢いのではなく、ずるい

のだ」と笑っていました。叱られると、「そ

うか、それなら今度は隠れてやろう」と

考え、次からは見えないところでこっそり同

じいたずらをします。先読みも得意です。私

が出かける支度をしていると、その様子をじ

っとみていて「これはお出かけた。お出かけ

の時はおやつをもらってケージに入るから。」

と先読みして、おやつを手にしてキッチン

から出てくるともうケージに入って待っ

ています。同じ出かける支度でも、散歩に出か

ける様子もわかり、そういうときは玄関へダ

ッシュしていきます。森の中でリードを離し

てやると見ている間は近くにいるのですが、ちょっと目を離すと、行ってはいけないことになっている方へすーっと行ってしまいます。私の様子を見ていて次の行動を決めている様は、まるで2～3歳のいたずらっ子のように。

いつもくるくるとあちこちを向く目には表情があり、見ていて飽きません。あの小さな頭の中にはどんな考えがめぐっているのでしょうか。一人遊びも得意です。ぬいぐるみや骨のお菓子などを放り投げて、着地するところを狙って狩りをするように飛びついたり、啜えて首を振って唸ったり。突然、家中を走り回るときは、そのスピードに圧倒されます。階段だって駆け上ります。でも、慌てていて階段を踏み外すことだってあります。

キッチンの音にはとても敏感です。大好物のパンやおやつが入っているビニール袋の音がすると、どこにいても一目散でキッチンにやってきます。そして、いたずら防止につけてあるベビーゲートの前で「おやつ！おや

つ！早くちょうだい」と吠えながら、後ろ足だけで立ちぴょんぴょんと跳ね続けます。私たちが何かを食べ始めると、落ちてくるかもしれないと食卓の下に潜り込んできます。うっかり箸からウイナーでも落っこしたらプーちゃんとの戦いが始まります。食卓の上の美味しい物は、私たちが目を離した際に手に入れようとします。うっかり椅子を引いたままにしておく確実に食べられてしまうので、食事の用意をしているときは要注意です。

ゴルちゃんがいなくなって、しばらく元気がなかったプーちゃんですが、この頃元気を回復して、また私たちを楽しませてくれます。今回は、我が家の犬の可愛さ自慢をさせていただきました。

それではまた！



### 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口以上をお願いいたします。）

## 愛泉館からのお知らせ

愛泉館ではボランティアをしていただける方を求めています。

### 「リビングボランティア」

① 9:00～10:00

内容ーベッド回り、床頭台、洗面台等の整理整頓

② 15:30～16:30

内容ーデイケアご利用者の話し相手

上記以外で9:00から16:00の時間帯で、話し相手や見守り、茶碗配り等のボランティア活動があります。活動に参加してみたい方、一度、ご相談ください。愛泉館では、ボランティアコーディネーター（佐賀）が、事前の相談や活動中のご意見を伺い、よ

リスムーズに活動していただけるよう対応しています。

連絡先 0561 - 74 - 1711

ボランティアコーディネーター 佐賀



### 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程度に切っていたけると大変助かります。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

- ・ 東日本大震災地震でお亡くなりになられたみなさまのご冥福をお祈りいたします。被災されたみなさま、心からお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な日が訪れますように。
  - ・ 被害状況を見るにつけ、私たちの無力さを思います。いまの自分にできることは何かを考え、実行してまいります。
  - ・ 病院本館廊下の自然写真常設展が好評をいただいております。ご来院の際はぜひご覧下さい。
  - ・ 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 [ahi@mb.ccnw.ne.jp](mailto:ahi@mb.ccnw.ne.jp) です。お待ちしております。

編集長 近藤正嗣