

時事エッセー

情報誌「じんせい」掲載

平成30年4月～平成31年3月

時事
エッセー

チルドレン・ファースト



仁生会理事長
細木 秀美

東 京都の小池百合子知事は「都民ファースト」、アメリカのトランプ大統領は「アメリカ・ファースト」が昨今、有名な言葉になった。アメリカは元々「レディファースト」だが

…。

近年、我が国の出生率が下がっていることは明らかであるが、我が高知県の一昨年の出生数は4986人となった。昭和26年に生まれた赤ちゃんは21000人余りもいたのに…。しかも、高知県人口の減少は、高齢者の死亡の増加だけでなく、生産労働人口、いわゆる若い働く世代の減少が大きな比率を持っている。若い人たちがいなくなれば、当然子どもたちが少なくなってくる。高知県としては、このような激しい子どもたちの減少に歯止めをかけることが、まず必要だろうが、容易ではない。とすると、生まれた子どもたちを落ちこぼれなく、全員を立派な大人に育てる行

政の力が試されることになる。子どもたちを健康に安全に育てあげの方法を模索すべきである。そのため、医療費や教育費の無償化だけでなく、細やかな数々の手法を試みなくてはならないだろう。

有名なチルドレン・ファーストは北欧のフィンランドだが、イギリスもブレア首相時代に、子どもの貧困の減少に結果を出している。最近の日本には、産科や小児科を目指す医師が少なくなってきたが、患者が少ないので、仕事にならないと思っているかも知れない。昨今、老人医療や成人の生活習慣病予防が注目を集めているが、赤ちゃんの時から子どもの健康に気を付けなければ、将来の高知県の人口減少にますます拍車をかけることになるだろう。

そういう考えのもとに、細木病院グループでは、少なくなった子どもの健康を守るために、小児科医療に力を注いでいる。少なくとも子どもを精いっぱい守ってあげて、少しでも高知県の人口を増加させ、高知県を生活しやすい、活性化された県にしたいなあ。

ビールの季節



仁生会理事長
細木 秀美

今年も高知は桜の花が散ると、一足飛びに初夏がやってきた。5月中旬になると、高知市では、すでにあちこちのホテル等でビアガーデンが開店して、大勢の

若者が集まる季節だ。たくさん飲みたい人には、飲み放題だから、好都合だろう。昨今の新聞では、居酒屋での飲み放題の値段が問題視され始めてきたが、お酒は私も好きなので、若い時には随分飲んだが、今では本当にごく少量だけ嗜むようになった。お酒は適量飲むのは、精神安定作用があって、体にはむしろ良いとされている。今回はビールの飲み方について話したい。

ビールが苦くて飲みにくく、嫌いな人や女性たちが、ビールを飲む方法について、最近の新聞に載っていたので紹介したい。新聞に

は、ビールをヨーグルトで割る、ジュースで割る、ジンジャエールで割る、ビールに炭酸水とレモンを入れる、黒ビールをスパークリングワインで割るなどの、いろいろの飲み方が載っていた。ビール大好き人間には、何故、ビールにいろいろ混ぜて飲むのか理解に苦しむ方が多いと思う。ビールの苦みと炭酸の気持ち良い飲み心地が、ジュースなどと混ぜ合わされると、全く別の飲み物と感じられて飲みやすい。しかも、従来からのビールではなくて、発泡酒や第三のビールでも結構いける。是非、一度、試されてはいかがでしょう。

蛇足だが、私がメキシコへ行った時に、テキーラをビールで割った「サブマリン」というカクテルが飲みやすかったし、テキーラはジンジャエールで割ってもおいしい。日本酒にライムを少し搾って入れて飲むと、日本酒の味ではなくなった気分になるけれども…。

情報誌「じんせい」平成30年5月号掲載

加齢臭



仁生会理事長
細木 秀美

今年も高知が全国に先駆けて、あっという間に桜が満開になった。桜が散ると、今度は梅雨入りも平年より8日も早く、汗に悩まされる蒸し暑い季節に入った。真夏も目と鼻の先だ。

人には、それぞれに特有の体臭があるのがご存じと思う。この匂いの元は、皮膚から出るガスである。汗や皮脂を皮膚の表面にある菌が分解する匂いだ。これには、血液の成分が皮膚に出てきた匂い、血液の成分が汗や皮脂に取り込まれて、皮膚の腺から発散される匂いなどがある。汗や皮脂には匂いはないが、皮膚表面にいる常在菌のブドウ球菌によって分解されたり、酸化されたりして匂いを発する。加齢臭は、皮脂の成分が酸化されて、2-ノネナールという物質ができるのが原因だそうだ。年をとるにつれて皮脂の種類も変化して、加齢臭は増加するようだ。それだけでなく、お酒を飲むと、肝臓でホルムアルデヒド

ができて、それが皮膚の表面に出ると体臭となる。キムチやカレーを食べた後や、女性の生理の時、体調の変化などでも、皮膚ガスの匂いは変化する。汗を出す汗腺には、大きく分けて、エクリン腺とアポクリン腺がある。エクリン腺は足に多くて、匂いの元となる。アポクリン腺は脇の下や耳の後ろに多く、特徴的な匂いがするのは、汗が分解されたためである。匂いに男女差はない。体の大きい人ほど汗をかきやすいが、もともと汗は身体の表面温度を正常に戻すために出るのだから、一般的に女性より大きい男性の方が汗をかきやすい。汗が多いと、匂いの原因となる皮膚ガスも多くなる。

しかし、自分自身の体臭には気付かないことが多い。それは自分の匂いには順応しているからである。体を綺麗に保つことは、加齢臭などの匂いを少なくするために必要だが、洗い過ぎて常在菌や皮脂を取り過ぎると、むしろ匂いが強くなる傾向があるらしい。要注意である。私も年とともに、他人に迷惑を掛けていないだろうか、つつい気になることが多い。

情報誌「じんせい」平成30年6月号掲載

時 事
エッセー

果物の漢字名は難しい



仁生会理事長
細木 秀美

孫がメキシコから帰国して半年、すっかり高知に慣れてきた。特に、一人で学校に行ける治安の良さが、開放感に浸って、天真爛漫に嬉々として通っている。

最近、剣道にも興味を持って、練習に通い始めた。しかし、やっぱり食べ物だけは、日本食よりもメキシコで食べていた食べ物が気に入っている。日本食も食べるけれども、ご飯のみで食べずに、チャーハンのように色々混ぜ合わせて、味を付けて食べる習慣がある。果物では、一番食べるのは、日本でもよく食べるミカンやスイカだ。山北のミカンを一箱買ってきたら、数日もかからず空になった。しかし、最近、日本でも食べられ始めたアボカドが、特に大好きだ。サンドウィッチにしたり、チーズなどと一緒に練ったりして、クラッカーの上に乗せて食べている。私は生来、

酸っぱいものが苦手だが、酸っぱいレモンを、孫が時々しゃぶっていて驚く。日本のリンゴも苺も大好きで、この春には、桃やビワも生まれて初めて食べて喜んだ。先日、偶然、パイナップルをいただいたが、大好きで全部食べてしまった。

パイナップルは漢字で何という名前かな、と思って辞書を引いてみたところ、「鳳梨」と書けらしい。梨や苺は、よく見る漢字で知っていたが、リンゴは「林檎」、ブドウは「葡萄」だ。最近、食べられているブルーベリーは「藍莓」と書けらしい。ちなみに、キウイは何だろうと思って調べてみるとあったのだが、無茶苦茶難しくて「彌猴桃」と書けらしい。新しい輸入果物なのではないかと思っていた。アボカドは、さすがにごく最近の輸入品なのではないようだ。バナナやココナッツ、パパイアやマンゴーにも漢字があるのかなあ、と漫然と思って調べようとしたが、眠くなって寝てしまった。誰か教えてください。

情報誌「じんせい」平成30年7月号掲載

時 事
エッセー

夫婦付随の条件



仁生会理事長
細木 秀美

私は結婚52年目を過ぎた。長く続けられたのも、家内のおかげである…と言いたいところだが、実際、我慢と忍耐の52年なのかなあと感じている。しかし、長く続けられたことに、本当に感謝している。特に昔から、家内がいなくて、

家の中のことは何にも分からないし、炊事、洗濯、掃除…何一つ満足にできないので、とても一人で暮らしてはいけない。

最近、インターネットにオーストラリア人が「長く結婚生活を続ける10箇条」を載せていた。これを読んで、人間って、人種や肌の色や住む所が変わっても、世界中で同じ感覚を持つし、その通りだと感じた。

①愛より尊敬。結婚当初は愛が全てと誰でも思うだろうが、次第に相手を尊敬できる関係になろう。

②相手の目に惚れる。誰でも、年を取って老けて、いずれ、しわくちやの腰の曲がった老人になっていく。しかし、目だけは年を取らない。

③一緒に地雷原を突破している。長い人生の

途中には、突然、多くの危機が訪れる。それを二人で協力して地雷を踏み付けないように乗り越えよう。

④別人になった相手を受け入れる。年を経れば、若さを次第に失い、老け、人生の過ごし方によっては別人ようになる。そんな、相手をお互いに認め合おう。

⑤良いチームになる。お互いの長所、欠点を補い合うことで、人生を大過なく過ごそう。

⑥お互いの欲の量が違う。空腹時や何か欲しい物、何でも二人が違った考えを持つ。そのことを認めよう。

⑦パートナーとは友人関係。夫婦は一心同体ではない。個々の人間として、良い隣人として認める。

⑧良い時を味わいながら、悪い時に備える。長い人生を共にするには、良かったなあと思う時に、悪くなった時のリスク管理をしよう。

⑨他のカップルと比べない。他人と比べても仕方がないのに、人間は他人と比べたがる。

⑩忍耐、忍耐、忍耐…。これは、私が半世紀以上、家内と付き合っ、自我を通すより、折れるところは折れて、お互いを認め合うことが、離れられないパートナーを得る秘訣だと思う…の10の条件だ。皆様、いかがお考えでしょうか。

情報誌「じんせい」平成30年8月号掲載

時 事
エッセー

美味しい稚魚はカルシウム豊富



仁生会理事長
細木 秀美

先般、日本老年病学会から、高齢者は75歳からとの提言が出された。随分昔から、私たち医師の間では、今の高齢と言われる日本人は、私の祖父などの時代とは比べ物にならない

ほど、若返って生き生きとしていると話していた。しかし、高齢になると、次第に骨がもろく、硬くなって、骨折しやすくなる骨粗鬆症になる。だから、どうしても骨を丈夫にすることが重要になる。

鰯(イワシ)の稚魚は、高知では縮緬雑魚(ちりめんじゃこ)として有名で、たくさん食べられている。発育盛りの幼児や高齢の皆さんには、カルシウム(Ca)豊富で最適な補給源だ。日常、私たちが食べる物の中ではCaが最も多いだろう。大阪などでは、シラス干しと言って、一般によく食べられている。日本全体では、このシラス干しは、年間約5万トン以上も水揚げされていて、全長

1cmにも満たない小さなものから、3cmほどのものまで千差万別だが、どれも美味しい。この縮緬雑魚が、成魚になってから捕獲されれば、日本人のタンパク源としては十分な量になるだろうと、もったいなく感じていた。ところが、文献によると、イワシの稚魚はすごく小さな時は、大きなミジンコの餌であり、大多数は上位の魚の食料となり命を絶つ。だから、こんな小さい時に捕獲しても数は減らないから大丈夫だと、どこかの新聞で読んだことがある。

また高知では、マアナゴの稚魚を「のれそれ」と称して、生で食べる。これが新鮮な時はとても美味しい。すぐに鮮度が落ちて、美味しくなくなるのが、玉にきずだが…。アナゴの稚魚は、レプトセファルスと言って、全長13cmほどになると変形して、半透明な綺麗な体になる。昔は、一体、何の幼魚だろうといつもいぶかしい感じがしていた。ニンニクの葉をおろして味噌和えにしたもので食べると絶品である。一献傾けるには最高だろうな。

情報誌「じんせい」平成30年9月号掲載

時 事
エッセー

何故、寝るの？



仁生会理事長
細木 秀美

私たちは、お腹がいっぱいになると、なぜか眠くなる。特に、私は、夕食後は極端に眠い。また、仕事が立て込んだ時、忙しさが一段落すると、緊張が解けてホッとして眠くなる

こともある。若い時には、徹夜など当たり前にならないうちに、最近では、少し夜遅くまで寝ないで仕事していると、突然、睡魔に襲われる。思考が止まってしまって、もう寝なければどうにもならない状態になる。

何故、人は寝なければならないのだろうか、昔から漫然と思っていた。科学誌「サイエンス」に掲載されていた東大の池谷先生の論文では、生物の睡眠という行動には、今でも謎の部分が多いそうだ。睡眠中の脳波は、記憶を定着させる機能だけでなく、記憶の消去にも関わっているらしい。通常、私たちの脳では、海馬という部所で経験が記憶されるようになっている。睡眠中に記憶がしっかりと固

定されるらしい。しかし一方、睡眠によって、記憶の消去も同時に促されているらしい。自閉症や統合失調症では、睡眠障害が多くみられる。高齢者のもの忘れや頑固一徹になるといような症状は、睡眠不足が原因の一つだといわれている。

そういわれると、最近は、私も高齢になって、若い時のように朝までぐっすり寝てしまふことはなくなって、夜中に目が覚めてトイレに行く。前立腺肥大になったのか、毎晩早く床に就くためかなあと、考えていたが、困ったことに、いったん目が覚めると以後は眠れないことが多い。必然的に、いつも5時ごろに起き出して仕事をする羽目になっている。当然、昼間にやたらと眠い時があるが、ありがたいことに、寝不足などと思ったことがない。高齢者のいろいろな睡眠障害を克服できれば、多くの疾患の解明の糸口になるのではないかと、池谷先生は結んでいる。人生100歳時代を目の前にして、早く解明できれば幸せだなあと思う。

情報誌「じんせい」平成30年10月号掲載

どうなる？ 今からのホテル



仁生会理事長
細木 秀美

病院関係の仕事や学会で、東京、大阪などへ出張することが多いが、特に東京では、いつも宿泊するホテルは決めている。そのほうが間違えないし、いつものとおりで考えなくて

いいので楽である。しかも、忘れ物をしても出てくることが多い。泊まっても大抵、翌朝早く高知へ帰るので、羽田空港へ早く到着するホテルが便利である。しかもパック旅行でも使えるし、都合がいい。フロントでチェックインすれば、チェックアウトは鍵を返す箱の中にキーを投げ込めば済む。省力化されていて便利である。バイキングの朝食も、あんなに多様な副食は必要ない気がする。朝早く食事がとれるのはありがたいが…。

将来は、ホテルの使い心地がどんなに変化するだろうかあと漫然と考えていたら、インターネットに将来のホテルの姿が出てい

た。ホテルに入ると、まずフロントに向かうのだが、フロントマンはロボットで、チェックインはIT化されて、従来のフロントマンは消えそうだし、ルームキーも無くなるらしい。チェックインもチェックアウトも時間の制限が無くなって、いつでもできるようになるらしい。部屋に備え付けられている歯ブラシや整髪のかしやブラシは消えて、それぞれ、フロントに自動販売機が設置してあれば、事足りる。その分、宿泊代を安くしてほしいが…。しかし、連泊の場合は、部屋の清掃は有料になりそうだ。室内での喫煙は、全面的に禁止になるだろうし、これは健康にも良いだろう。今のようにスマホが普及すれば、部屋の固定電話も消えそうだし。室内に置いてある聖書も電子化されるだろう。そう考えていると、ホテルに泊まっても、ホテルマンに会わなくなる日が次第に近づいている気がする。しかし、人に会わなければ、なんとなく味気ない気がするが…。

高齢者の免許証



仁生会理事長
細木 秀美

私は、今年、喜寿を迎えた。生まれて初めての認知症検査や高齢者のための研修にも出掛けてみた。認知症検査には、いろいろ評判を聞いていたせいか、内心、少々緊張して臨ん

だが、実際、驚いたことがある。いろいろの絵を16枚見て覚えるように言われ、その後、別の検査を受けてから、もう一度、前の検査で見た絵を思い出して、何があったか書くように言われた。記憶力には、相当自信があったのに、どうしても思い出せない絵があった。後で送られてきた点数は、94点でホッとしましたが、冷や汗ものだった。

高齢者研修では、4つの事故多発の時を教えてくれ、これは高齢の方々の日々の運転時には役立つものだと感じた。①普段乗らない時間帯、②普段行かない道、③長時間長距離運転、④前の車を追い越したい時、の4つだっ

た。このような事例を自覚して運転すれば、きっと高齢者の事故率が減少するだろう。

高齢の認知症患者の免許証返上が、昨今紙面を賑わせているが、私は、一律に免許証返上を勧めることには、反対の立場である。例えば、自宅からいつも通い慣れているスーパーや定期的に通っている病院等には、ゆっくりと運転すれば、安全に車で通えるのではないだろうか。このように、運転する道を限定して免許証を交付してはいかがかなあと思っている。返上して、自宅にこもるようになると、認知症が進む気がしてならない。都会に住んでいる方には、公共の交通機関が代替になって問題は少ないが、特に高知県のような過疎の山間の方々には、出歩くための足をもぎ取ることになる。そして、近所の若者の好意に甘えて過ごさなければならなくなる。果たして、それが幸せにつながるのだろうか。万が一の事故ばかりを防ぐために、認知症を増強しかねない気がする。自動運転車が完成すれば解消だろうが…。

緑茶で認知症予防？



仁生会理事長
細木 秀美

昨今、私の周辺の身近な友人の中から、周囲に認知症の方が何となく増えてきた感じがすると言われてきた。本人は何とも思っていないかもしれないが、周辺のご家族の皆様は、

その治療や介護をどうしてよいか分からず、面食らっているようだ。そのように、ご家族の相談を、よく受けるようになった。

2025年には、日本人の700万人が認知症になるといわれている。認知症とは、脳内にアミロイドベーターという物質が蓄積して起こる病気である。現在、認知症を治療する薬が発売されているが、効果は今一で、改善されるという実感がない。そこで、何かアミロイドベーターの蓄積を予防する良い治療方法がないか考えていたところ、ある雑誌に、予防に良いかもしれない食べ物が載っていた。それは緑茶である。

毎日、緑茶を飲む人の認知症の発症率は、

飲まない人よりも68%も少ないことが立証された。それは、緑茶に含まれているロスマリン酸という物質だった。ハーブのローズマリー、レモンバームにも含まれているらしい。しかも、緑茶には含まれているのに、コーヒーや紅茶には、その効果がないらしい。そして現在、金沢市や七尾市で実証実験が行われているらしい。もしも、はっきりした根拠が導き出されれば、今後、サプリメントとして発売していただければ、手軽に認知症の予防が可能になる。それまでは、日本人の大好きな緑茶が、ぜひお勧めの逸品である。手軽に毎日気づかずに飲んでいる緑茶が、認知症を予防してくれている可能性に感謝したい。そういえば、茶道の先生方には、認知症が少ない気がする。

とりもなおさず、若い時からの日常生活の中で、認知症の予防をしたい。認知症に気づいてからでは、その治療は、現在のところ困難である。もちろん、脳の活性化のための読書や有酸素運動なども当然必要であるが…。皆様、日頃、考えたことがありますか。

情報誌「じんせい」平成31年2月号掲載

※平成31年1月号休載
平成31年3月号休載

ナウ・レッツ・ビギン

平成30年4月～平成31年3月

平成6(1994)年6月13日に第1号を発行して以来、毎月、理事長はじめ幹部職員が、職員の意識高揚のための啓蒙その他を記したリレーエッセーです。

平成30年10月度からペーパーレス化し、仁生会のホームページなどで掲載しています。

ナウ・レッツ・ビギン (No.330)
Now, let's begin!

平成30年4月27日
社会医療法人仁生会本部

トライ&エラー

山笑水温む季節となりました。皆さん！お元気ですか？
お山大好き人間の「与作」です。
少子高齢化の進展、人工知能の驚異的な発展の中、人生100年時代を迎え、随所に時代のターニングポイントが見えます。
今回は、少し古い古された言葉ではありますが「トライ&エラー」について、ナウ・レッツ・ビギンといきましょうか。・・・意味は、試行錯誤。英語では、



Trial and error. 頭であれこれ考えているだけでは何も進まない、駄目元でも良いので目的達成を目指して、まずは、あれやこれやと試行錯誤しながら動いてみよう。・・・アクションを起こすことで、そこに新しい発見や課題が見つかり、また間違いがあれば修正し、繰り返しこの行程を重ねること、物事は、より完璧なものになる・・・と云うことではないでしょうか。

「第四次産業革命」とも云われる激動変化の時代にあっても、こうした地道な「トライ&エラー」の動きこそが時代を動かす原動力ではないか・・・と改めて思います。与えられたこと、マニュアル化されたこと等は、もうすぐロボットが代行する時代が目前です。その時、貴方は、どのように対応されますか？
ところで、蛇足ながら、貴方の机の上は、去年の今頃に比べて綺麗になりましたか？・・・そうでない人は、早速にも、P(計画)、D(実行)、C(評価)、A(改善)のサイクルを廻してくださいね！



勇気を出して第一歩を踏み出そう！

曲がり角の先に

きっと良いことがあることを信じて。

それでは、いつか又の機会に ハイハイホー

(与作)

追記

第四次産業革命とは：現在進行中のIOT(モノのインターネット)をキーテクノロジーとし、産業構造を大きく変革しようとするもの。因みに、第一次産業革命は、18～19世紀の「蒸気機関」、第二次産業革命は、19世紀後半から20世紀初頭の「電力」、第三次産業革命は、20世紀後半の「コンピュータ」を各々キーテクノロジーとするものである。

ナウ・レッツ・ビギン (No.331)
Now, let's begin!

平成30年5月28日
社会医療法人仁生会本部

龍馬マラソン・ボランティア体験記

昨年末、還暦を祝おうと、久しぶりに高校時代の同期会を10人ほどで行った。その時、東京オリンピックの話頭で盛り上がった。私達は、東京オリンピックを二度も経験できる運まれた世代である。(前回は、小学1年生であった。クラス全員で、アベハの怪走や東洋の魔女の活躍を食い入るように観ていた。)このラッキーチャンスを活かし、何とか、参加できないか？ そうだ！ ボランティアにしよう！ 高知にも、事前キャンプで海外チームが来るはずだ。その、ボランティアに参加しよう！ 同期の1君とは一気に盛り上がった。そのためには、ボランティアの予行演習だ！ まず、ホップは龍馬マラソンね！ 次のステップはラグビーワールドカップだね！ 東京オリンピックで大ジャンプ！ 売に角、まずは来年の龍馬マラソンでボランティアを経験しよう！ あっという間に話が進んでしまった。

年は変わり、2月18日、龍馬マラソン当日。朝7時半、私達2名は春野運動公園に集合していた。春野運動公園おもてなし隊に配属されたボランティアの朝は、思ったより早かった。おもてなし隊のメンバーは、約80名。見た目年齢では、私達は、間違いなく上位五傑入りしていた。午前中の作業は、完走者へのお土産作りである。お土産は、高知名物の帽子ハンとごっくん馬路、ゆずゼリーの3品。倉庫に山積みされたこの3品を、10代の中高生に混じり、箱から出して、ただ、ひたすら袋詰め。なにせ、エントリー約1万3千人、出走約1万1千人に育った龍馬マラソン。完走者のお土産作りだけでも、大変であるが、やはり、若人のパワーは凄い。午前11時には、1万1千個、全て完了していた。

11時半頃から、いよいよ、完走者へのおもてなしが始まる。11時24分過ぎ、最初のランナーが右手を高く突き上げて競技場に駆け込んできた。おもてなし隊も、大興奮！ やはり、完走するランナーは、眩しい！ 午後1時を過ぎると、完走者も一気に増えてきた。細木病院グループからも20人程が参加している。完走した職員を見つると、完走を讃え、ただただ握手！ いや～、嬉しくなってきた～！ 完走者に、ひたすら、「完走、おめでとうございませう。」と声かけしていると、ゼッケンに出身地が書いていることに気付いた。そこで、速くの都道府県のランナーには、おもてなしと感謝の意味を込めて、「秋田県から、はるばるありがとうございます。」と声かけすることにした。そうすると、もう、効果的。何人も、「ありがとう。」とお礼を言われたり、握手を求められたり、抱き合った。これが、ボランティア冥利か～！

午後4時、おもてなし隊ボランティア活動、無事終了。長い長い1日であった。楽しく、そして、ワクワクな1日でもあった。ボランティアのやり甲斐も、味わった。そして、1君と、2020年までの計画遂行を誓い合った。

(哀愁ボーイ)



百歳まで、元気で生きて、故郷高知に活力を

昨年、安倍総理が「人生 100 年時代構想会議」を設置し、リカレント教育（社会人の学び直し）や、新卒の一括にならない採用の多元化、高齢者雇用の促進などが議論されている。この元になる本が、2 年前に英国の女性、リンダ・グラットンが書いた「ライフ・シフト」である。以後、いろいろの書物が出てきている。実際、50 年前の日本人の 100 歳以上の高齢者は 258 名であるのに、一昨年は 67,000 名以上になっている。しかもこの増加のグラフは、横にはなっていない、ということ、このままだと、2007 年に日本で生まれた子どもが 107 歳まで生きる確率は 50% を超すらしい。未だ恐ろしい結果だ。フレイル予防しなければ、最終的に、皆寝たきりになる可能性が高い。

我が高知県は、昭和 26 年ころには 21,000 人程の赤ちゃんが生まれていたのに、一昨年はその 4 分の 1 にも満たない 4,986 名といわれている。高知県の人口減少は、当然死亡者数が出生数を完全に上回るだけでなく、今から社会に出て働こうとする若者たちの県外への就職数も多くて、尾崎知事の必死の政策にも関わらず、人口はどんどん減少する傾向にある。こんな状態の高知県では、起死回生の妙手など、そう簡単には見つからないだろう。

今こそ、皆で頭脳と力を合わせて、どうすれば良いかを考えることが必要である。県外、国外から、気候も、食べ物も、住んでいる人々の性格も良い、我が愛する高知へ住みついてもらいたいし、若者、特に子連れの若者に住みついてもらいたい。子どもの教育費や医療費を高校卒業まで無料にしたり、徹底的に援助し補助する。高知の良いところを、テレビやマスコミに訴えてみる。などなど・・・考え始めると、夜も眠れないなあ。

(アラジンのランブ)



心が折れそうな時に…メンタルを強化する思考習慣

毎日の仕事や日常生活の中で、しばしば解決が困難な問題に遭遇することがあります。大きな問題を乗り越えることは非常に辛く、時として心が折れてしまいそうになることもあると思います。

そんなときのために有効になってくるのが、「逆境を乗り越える」人の思考パターンを知り、自分の中に取り入れることです。

簡単には心が折れず、逆境に立ち向かうことができる強い心の持ち主は、どんな思考習慣を持っているのでしょうか。

【1】等身大の自分を受け入れている
長所も短所も含めて「等身大の自分」を受け入れることで、適切な自信を持っている。

【2】相手を変えず、自分の「見方」を変える
人間関係において相手を変えようとするのではなく、自分の見方を変えることで感情のわだかまりを解消できる。

【3】徹底的に具体化する
不安や恐怖に直面したときに、曖昧さを排除し、具体化することで解決策を考えることができる。

【4】さまざまな視点から眺める
自分の立場から離れ、多くの違った視点（過去・未来・相手・第三者）から考えることで、常に冷静さを保つことができる。

【5】できることに集中する
自分の力では変えられないことではなく、自分ができることに焦点を絞り、行動することができ。

【6】運命を引き受ける
置かれた環境や辛い状況など、自分では変えられないことを受け入れることができる。

【7】完璧主義をやめる
0 点か 100 点か、という極端な思考から抜け出し、複数の基準を設定することで柔軟に考えることができる。

【8】プラスの側面を見る
過去の出来事、未来への挑戦に意味や感謝を見出すことでモチベーションを高めることができる。

【9】「今」に集中する
過去の後悔や未来の不安をいったん脇に置いて、今、この一瞬に集中することができる。

これらの思考習慣を意識することで、逆境に負けないメンタルが手に入るはず。ぜひ、「自身の日常の捉え方に当てはめてみてください。」



(まつりの夜店)

電車で乗りませんか

ふる里高知には「とでん」の愛称で親しまれている語り高き路面電車があります。

院内掲示版で、本年 6 月 1 日から上町 2 丁目の電停の看板が「上町 2 丁目 社会医療法人 仁生会 細木病院前」となる記事を見ましたので、早速、上町 2 丁目まで乗ってみました。車内アナウンスでも同様のコールがあり、勤務先がコールされるのは気持ちが良いものでした。一度乗ってみてはいかがでしょう。それでは、「とでん」についての豆知識について以下をご覧ください。

1. 開業は、1904 年（明治 37 年）、110 余りの日本一の歴史がある。
2. 車両数は、ノルウェーやポルトガル等の外国電車、低床車両 2 編成、アンパンマンの車両（アンパンマンがベースしている車両やバイキンマンが大きく描かれている車両）、日高村や航空会社等の企業広告が描かれている車両等約 60 両超で運行している。中でもお客様電車が、団体で予約すればビールが飲める！職場の懇親会にいかがでしょう！
3. 営業距離は、2.5、3km で軌道線では日本一である。停留所は 77 か所あり、中でも清和学園前～架橋間の電停間の距離は 63メートルと最も短い。
4. 運賃は、基本区間大人 200 円、最大 460 円（はりまや橋 ⇄ いの、はりまや橋 ⇄ ごめん、いの ⇄ ごめんも 460 円）、65 歳以上の方は「お出かけ応援定期」があり、3ヶ月 18 千円 6ヶ月 33 千円とお得な定期がある。
5. はりまや橋は棧橋線、ごめん線、いの線の交差する所で、孫と一緒に街へ出かけた時は「浜幸」付近で行き交う電車を見ると、6 両位の電車を同時に見ることが出来る。中でも左折している車両に遭遇した時はラッキーです！結構、取り鉄の方があります。

以上、「とでん」の紹介でしたが、ご存知でしたか？ 結構本数もあり、冷暖房完備の車両も多く、私は快適・便利に感じ、乗っている間読書も出来るので通勤に利用しています。総電は 10 時過ぎで、ちょっと一杯にも十分な時間で。電車のレールを見ると、このレールが様々な場所と人を繋いでいる安心感があります。バスも含めて「とき電交通」には県民の定として是非頑張って欲しいと願っています。休日には電車に乗って出かけましょう！ たまに電車を利用すると、また違った景色が見えると思います。

(お茶のみ)



ペットとの別離

最近、17 年間を一緒に過ごした室内犬を取った。生前、「何故、我が家の犬はこんなに可愛いのだろうか？」という不思議に思っていた。しかし、人類が誕生してからずっと、犬は人類のそばにいた歴史を見ても、犬は忠実で忠誠心の強い賢明な動物は無いことを考えると当然だろうか？

いつも黙ってそばに座り、主人に異変があると即、対応し、くつろいでいることがわかると体を振り寄せてきて体温の温かみを伝え、本当にほのぼのとした気持ちになった。彼は 10 歳頃から完璧に「人語」と「犬語」で会話をできるようになっており、年を取ることに眼は白内障になり、歯が抜けたりしても、真黙

で我々に極めて忠実な「執事」の立場を保持していた。室内飼育であったから余計に一体感があり、ベッドに入る時も起床する時も一緒にいることは、全く家族と同じであり、彼自身は私共の子供や孫と同格と考えているとしか思えない行動を見た。そして出勤時の見送り、そして帰宅時の迎え、風呂、トイレでは何故かじっとドアの外で待っており、出ると代わりに入り、鼻をかいだり、風呂の水を飲むなど全く信じられない毎日の光景であった。隣近所の人はいつても彼に会うたびに、『お前はここにもまれて本当に幸せだね』と言われていた。

このような「執事」がこの世からいなくなったことは、寿命とはいえ、その別離は特別にこたえた。我々人間は、愛するものを失う辛さや別離の悲しみを知ることによって、人が忘れてはいけない他人に対する愛情や家族の温かみを思い知らされる。また、この度の大雨災害によって多くの人々が被災されたが、忠実たちはどうしているのだろうかと思う。さらに将来、少子高齢化の家族が少なくなっていく中で、家族同様の「執事」の存在は、死ぬまで最高の伴侶となりうる気持ちを掻き立てられた。我が家族は、可愛い犬から受けたこの上ない愛が余りにも大きかったとつくづく想い出し、いつまでも忘れることはない。

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

（チュウ）

(チュウ)

「付度 (そんたく)」で思うこと

「付度」は古くからある言葉で、中国の古典「詩経」や日本でも平安時代の「菅家後集」に見られます。

本来「付度」の意味は「他人の気持ちを推し量る」ことで、それによる行動までは含まれません。従って良いも悪いもなく中立的な言葉です。人間社会においては相手の気持ちを推し量るというのは当然のことです。その結果どのような行動をとるかが問題であって、「良い付度」にも、「悪い付度」にもなります。

昨年、「森友・加計」問題で「付度」が行われたと連日メディアに取り上げられ、ついに流行語大賞にも選ばれました。その結果「付度」イコール「上役などの意向を推測して、相手に気に入らねようとする不適切な行いをすること」など、「付度」はすっかり悪い意味になってしまいました。「悪い付度」が今流行するのは、社会の許容範囲を逸脱し、テッドラインに達したという赤信号かもしれません。

一方、最近話題のA I (人工知能) は付度をしないとされています。先頃、中国のIT企業テンセントのA I キャラクターが共産党を批判して話題になりました。「中国共産党万歳」と検索すると「こんなに腐敗している政治に万歳するの?」と反論したり、「中国の夢」に対して「それはアメリカに移住することだ」と回答したと報道され、これがネットで一気に拡散したため、テンセントはサービスを停止。その後、システムに調整が加えられ、同じ質問をしても「話題を変えよう」と、はぐらかすようになったそうです。テンセントが中国共産党に「付度」して、A I に「付度」? をさせるようにしたことになります。

最近のA I は深層学習 (ディープラーニング) の機能が著しく、囲碁A I が人間の世界チャンピオンを脅かすまでになりました。つまりビッグデータをもとに指示がなくても自己学習して、多方面で人間以上の能力を発揮できるようになる可能性があります。今はA I 自ら「付度」はできなくても、将来人間らしさを学習した、人間の常識や、感情、倫理観を備えたA I が出てくるとなると、その時は、A I は人間と同じように自ら「付度」したり、「故意の嘘」をつくようになるかもしれません。人間がA I に付度する時代が来るかもしれません。

我々はいつの時代でも、「良い付度」をするよう心掛けたいものです。

(だんだん)



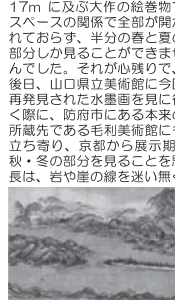
雪舟の再発見!

雪舟にまつわる次の逸話はあまりにも有名です。小僧の頃絵ばかり描いていたのを怒められ、和尚さんに怒らしめのため柱に縛られてしまい、夕刻に心配した和尚さんが様子を覗に行くと、縛られた雪舟の前の床に生きたくねずみがいるではありませんか。しかし、それは実は雪舟が涙で床に描いた絵だったという言い伝えです。

昨年秋に78年間行方不明であった雪舟の「傲夏挂山水図 (ぼうかけいさんすいず)」という扇形の形をした雪舟の真筆の絵が見つかり山口県立美術館で記念の展示会が開かれるという報道がありました。また、それに先立って、京都国立博物館で国宝展が開かれることを知りました。出品は多岐にわたり、縄文時代の土偶や火焔型深鉢土器、猿屋宗達風の風神雷神図屏風、尾形光琳の社若図屏風、漢委奴国王印などのいくつもの国宝と並んで玉玉の一つが雪舟の水墨画 (全て国宝) 6 点が揃うとの触れ込みでした。そこで私は、とにかく雪舟に興味を持ち、京都へ行って水墨画 6 点を実際に見ることができました。しかし借しむらくは、その中の四季山水図巻 (山水長巻) は広げると実に



【国宝】山水長巻 (部分)



【国宝】天橋立図

17m に及ぶ大作の絵巻物でスペースの関係で全部が開かれておらず、半分は巻と裏の部分しか見ることができません。それが心残り、後日、山口県立美術館に今回再発見された水墨画を見に行く際に、防府市にある本来の所蔵先である毛利美術館にも立ち寄り、京都から展示期間を経て戻っているはずの山水図長巻の残りの秋・冬の部分を見ることを思い立ちました。実際に訪れて目にした長巻図の全長は、若や崖の線を迷い無く描く荒々しく鋭いタッチ、それを駆使して切り取った長閑な春から厳しい冬へと移り変わる静謐な四季の風景、わずかな筆さばきこめられた今にもヒトの息吹を感じさせる小さくてユーモラスな人物像、さらに水墨画なのに実際の緑の彩色が施されているという新しい発見もありました。

雪舟は作庭家としても知られ、京都東福寺 (臨濟宗東福寺派總本山) そばの芬陀院にある枯山水庭園を請われて作った

ことでも有名です。それを賞して一寺を造って賜るとの時の九条院白の申し出を断り、周防大内氏の後援を得て連明船で明に渡りその当時の中国の最先端の夏挂を始めとした水墨画の泰斗の面影を学んで帰国し、その画業を極めたそうです。京都で展示されていた国宝の水墨画はいずれも佛朝後の作品で、雪舟禪師のひたむきなその生涯に満ちた感動を憶えました。

(一観覧者)

世界のクリスマス

クリスマスはもともとキリスト教のお祭りですが、世界中に広がるに当たって国ごとにさまざまな習慣が生まれました。

レバノンでは、クリスマスツリーは飾りません。代わりにクリスマスの2週間前に、レンズ豆やヒヨコ豆、小麦などを植えます。するとクリスマス当日までには芽が出るので、この芽を飾ってお祝いをするそうです。これはキリストの復活を象徴しているのだそうです。

メキシコでは、マリア受胎を祝うため、12月16日から25日にかけての9日間をお祝いします。子どもたちは、ピニャータと呼ばれる派手に飾り付けされたくす玉を割ります。すると中からはお菓子がたくさん! 子どもたちにとってのクリスマスの楽しみとなっているそうです。

アイスランドには、クリスマスまでの13日間、毎日家を訪れる13人のトロールがいると言われています。その日一日いい子にしていると小さなプレゼントを置いていってくれますが、悪い子だと腐ったジャガイモを置いていくそうです。サンタさんは1日しか来ませんが、13日も来ると考えればちょっとお得かも?

ニュージーランドは南半球にあるため、クリスマスの時期は夏真っ盛り。ビーチに行ったりキャンプをして、外で過ごすことが多いようです。そしてクリスマスのごちそうは、アウトドアの定番バーベキュー。

世界から不思議だと思われる日本のクリスマス習慣、それはケンタッキーフライドチキンを食べること。日本には欧米の家庭のようにローストチキンを一羽丸ごと焼けるようなオーブンがなかったところに目をつけ、ケンタッキーが大々的なキャンペーンを行い根付かせた文化だと言われています。アメリカなどの感覚からすると、大事なクリスマスのお祝いにファストフードを食べるなんて! ということでしょうが、ケンタッキーがクリスマスに食べられるようになってから40年以上。もはや立派な伝統になったと言っても過言ではないでしょう。

(makonda)



出典 www.genchi.info

平成最後の年の瀬ですね

細木病院グループの職員の皆様、こんにちは。もうすぐ年の瀬が来る、今年、どんな年でしたか?

運が良かった人、悪かった人・・・色々な人生があります。巡り合わせが良かったと思っても、そうでもなかった人、何となく付いていかなかったと思っていたけれども、今になったら良かった事が多かったなあと思える人、等々、色々な出来事の結果が年末です。ねえ。

考えてみると、人生全て「塞翁が馬」の様な気がします。運命が巡り巡って、その人の人生が決まって行くのですね。長い人生の中で、ほんの些細な出会い、すれ違いによって、その人の一生が決まる気がしております。具合が悪くなった時、夜中だったにもかかわらず、偶然、専門医のいる病院の近くだったり、幸運が付いて回る人もいれば、どうしてこんなにタイミング悪いところで病気になったの?と思われる人もいます。

職員の皆様は、あらゆる病気の方々に直接、或いは、間接に携わる、やりがいのある仕事なのですね。必要とされて、感謝される仕事では、医療が最も崇高な職業のように思います。仕事は奉仕ではありませんが、どんなにしんどい仕事でも心からの「有難う」の言葉が疲れを癒し、気持ち良い結果に繋がる様に思います。

笑顔や声掛け、勿論技術面でも、今年の自分より、新しい年の自分が、少しでも輝く年であります様に。今年も一年、大変お疲れ様でした。新年が職員の皆様に幸多からんことを祈念致します。

(ナストラビ)



画像出典: <https://dooico.com/43364>

素人の、素人による、素人のための仏さま 第一章

1 年振りで仏様の話です。前回、仏様（像）の世界は 4 段階に分かれた階級社会で、高いランクから順に如来、菩薩、明王（みょうおう）、天となっていくことを書きました。

最高位の如来は悟りを開いた者を意味し、全体的にはかなり質素な身なりをしているのが特徴で、大きくは釈迦如来、阿彌陀如来、大日如来、薬師如来があります（奈良→平安→鎌倉と時代の変遷が関わってきます）。釈迦如来は仏教の開祖であり実在したブッダ（ゴータマ・シッダルタ）のことで、基本となる仏様です。薬師如来は左手に薬壺を持ち東方（瑠璃光）浄土で人を救い、阿彌陀如来は西方（極楽）浄土で人を救うとされる。大日如来はほかの如来と異なり装身具を身に著け、きらびやかに着飾っています。密教の最高仏で、密教の世界観においてはすべての仏（釈迦如来も）は大日如来の化身であると解釈されています（素人にはなかなか理解しにくいところです）。

如来には助さん角さんのようなサポート役（脇侍 わきし/きょうし）があり、階級が 1 つ下の菩薩が担います。その組み合わせは次の如くで、寺院ではセットで 3 体が並んで祀られていることがあります。

釈迦如来：文殊菩薩と普賢菩薩
薬師如来：日光菩薩と月光菩薩
阿彌陀如来：観音菩薩と勢至菩薩

菩薩は、悟りをひらくための仏道修行に励みながら、悩み苦しむ衆生（人々）を救おうと尽くす仏様とされていて（忙しそう！）、如来と比べて着飾った装身具を身に着けていることが多いようです。有名なのは「慈悲」を神格化した観音菩薩で、基本となる聖（しょう）観音（単に観音様という時はこの観音を指すよう）と、そこから変化したものとして千の手（千の眼も持っている）で自ら人々を救済する千手（せんじゆ）観音、十一の顔を持ちさまざまな方向から衆生の声を聞き救済する十一面観音などがあります。観音の他に親しみやすく人気の菩薩には地藏菩薩があり、これはお地藏さまと呼ばれ親しまれています。地藏菩薩は、ブッダが亡くなってから地上に弥勒如来が現れるまでの 56 億 7 千万年の間（？）、生きとし生けるものを救済する役割があるのだそうです。その他、「3 人寄れば文殊の知恵」の文殊菩薩は知恵をつかさどる仏で獅子に乗っている姿が多く、五台山竹林寺にもご本尊として祀られている（秘仏であり 50 年に 1 回しか公開されない）のを知っている方も多いのでは。如来も菩薩も、立像や座像などいろいろな姿勢をとっているものがあります（如来には座像が、菩薩には立像が多いような気がしますが）。

以上、少しややこしくなりましたがお寺の仏様を観る時に少し参考になれば幸いです。

To be continued (次は明王、天について)

(神仏習合)



薬師寺 薬師三尊像 (国宝)

リーダーシップ

平成最後の年が明けました。年末年始はそれぞれに過ごされたと思いますが、特に勤務だった方々には感謝の気持ちをお伝えしたいです。ありがとうございます。皆様のおかげで仁生会は機能を発揮し続けることができました。

さて、30 年前は何をしていたのかと思い出しますと、昭和天皇崩御の報道に驚くことなく、割と冷静に報道番組を見ていた記憶がよみがえります。どの番組も同じような内容の繰り返しで、すぐに興味期限が過ぎてゆきました。誰がリーダーシップを發揮して番組を作成しているのか全く伝わってきませんでした。

30 年を経過した現時点でも同じような状況かと思いますが、我々の医療現場ではいかがでしょうか？ そうリーダーシップです。

広辞苑では「指導者としての地位または任務。指導権。」「指導者としての資質・能力・力量。統率力。」と記載されています。つまり、リーダーシップは指導者に求められるものとして捉えられています。逆に言いますと、指導者でないものにリーダーシップを求めていなくて、極端に言えば指導者でないものにリーダーシップは不要だとも取ることができます。

本当にそうでしょうか？ 私は違うと思います。

入職 1 年目であれ、20 年目であれ、

どのような職種、どのような役職であれ、すべての職員にリーダーシップは求められていると私は考えます。日常の業務のなかで気づいた疑問点、本当にそれでいいの？ と不思議に思う心、こうすればもっとうまくできると思うと提案したい気持ち、それらがまさにリーダーシップではないでしょうか。すべての職員がこのような気持ちをもって、意識をもって、同じ向きを向いて進むことができれば、職場は進化し続けることができると思います。皆さんの気持ち、意識を的確に捉え、まとめ、そして現場にフィードバックするのももちろん管理職のつとめです。皆さん、今年一年リーダーシップを持ってくださいね？



(ウクレリ理)

電子カルテの使い方

使わざるを得なくなったのでつらつらと負けおしみを言っておく。

まだ日本に数百台しか業務用コンピューターがないころ、会社の指示で、数ヶ月電子計算機の夜学に通って勉強した。その結果、まだ会社に導入するのは早いという結論を報告した。その時は、結局そのコンピューターシステムは、全国的に不評で面目を施した。

医療における電子カルテの出自は、基本的に、医事業務から発生した。それが、他の部門にも波及して、とうとう、医師や看護師のところに押し寄せてきた形である。基本的に、コンピューターシステムは精緻性（融通が利かない）を旨とする。その結果、曖昧な部分や判断を要する部分などは、すべて医師と看護師に押し付けるシステムである。これに対抗する手段として、マニュアルが存在するが、これが説明文にしか過ぎない。実はマニュアルとは 3

つの要素を持つべきものである。すなわち、①説明書、②フローチャート、③チェックリストである。日本のマニュアルたるものは、説明書にしか過ぎない。しかも電子カルテは医師や看護師の側から作っている訳ではない。今の電子カルテの決定的欠点は、3 番目のチェック機能がないという点である。がん検査の結果の見落とし等、防止するのはシステムの的にはごく簡単であるが、現在の電子カルテにはそれが無い。最終的に医師がすべてのデータを見て、対応すべきであるという代物である。40 人以上の入院患者の定期検査をすべて医師が診る。以前は紙媒体が目前に届けられ、検査する人も、看護師も診てくれた。これからは、医師は検査結果に関し、いつ出てくるかも管理しなければならぬ。看護師に見る義務はないわけであるから、もう助けてもらうわけにはいかない。といてソフトメーカーが悪いわけではない。ただ、全国の医師が一人当たり 2 万円も出してソフトを作ればいいだけの話であるのが悔しいところである。

文句を言って少しずきりした。機械好きに負けるつもりはない。

(アナクロ)



元号改正年に臨んで

はて？何をテーマにしようかと悩んだ末、今年の 10 大ニュースにきつと異なるに違いない「元号改正」にしようとした。

元号について調べてみると、江戸時代までは、政変・天変地異・疫病などで社会秩序や人心が乱れた時、天皇が世を一新する希望を込めて元号を改正したという。飛鳥時代・大化の改新（645 年）の「大化」が 1 番目で、現在の「平成」は 247 番目らしい。南北朝時代には、天皇家が両立して 2 つの元号が並立したので二重カウントになっている。（信じがたいが、中学時代に歴代天皇と元号をすべて暗誦できる博覧強記に出会った。彼には運動以外何事にも敵わなかった思い出がある。）

最も短い元号は、鎌倉時代の四条天皇治世の「曆仁（りやくにん）」である。相次ぐ天災による元号改正で、わずか 2 ヶ月 14 日で終わった。このとき救済を祈願して鎌倉大仏も創建されたとか。元号最多改正記録保持者は室町時代の後花園天皇である。かなり政情が不安定だったのだけれど、治世 36 年間に 9 回元号改正している。彼の在位晩年には応仁の乱が勃発しております。一方、長期間の元号は 1 位「昭和」64 年、2 位「明治」45 年、3 位「応永」35 年、4 位「平成」31 年である。最近の元号が長期であるのは、明治時代からは 1 天皇 1 元号とされたためですね。

興味深いことに元号にあやかって創建されたお寺が散見されます。延暦寺（788 年創建）、仁和寺（888 年）、建仁寺（1202 年）、建長寺（1253 年）、明徳寺（伊豆、1391 年）、寛永寺（1625 年）などなど。元号が異なれば違う寺名になっていたかも・・・

私は、元号を挟んだ年数を計算するのが苦手で、全て西暦にすれば楽なのにと常日頃思っていたが、今回元号について調べてみて、元号が時代とともに生きてきたことを実感した。だから、元号をなくすのももったいないな、あっていいかなという気がしてきた。私にとって 2 度目となる今回の元号改正にはおまけがある。世間一般的には、空前絶後の 10 連休がもれなく付いてくるのだ。

さて、皆様は新元号・10 連休のどちらを楽しみにしておられるのでしょうか？



(古今)

情報誌「じんせい」

平成30年4月号(No.376)～平成31年3月号(No.387)

毎月発行／発行部数 2,300部

平成30年 仁生会10大ニュース

順位	じんせい 掲載号	施設名	今年の主なニュース	得点	得票
1	6月号	細 木	細木病院がとさでん交通電停「上町二丁目」のサブネームに！	1,233	176
2	3月号	細 木	四国老人福祉学会第37回大会 細木理事長が大会長を務め開催 前回大会での発表で デイサービスいろはが優秀学会賞受賞	1,077	140
3	9月号	仁生会	第65回よさこい祭りに7年連続17回目出場	856	149
4	8月号	仁生会	高知県認証介護事業所に認証	829	120
5	7月号	細 木	子育て支援の取り組みがテレビで紹介	757	135
6	3月号	仁生会	高知龍馬マラソン2018に挑戦	617	110
7	6月号	細 木	小児科外来等の診療スペース拡充	541	86
8	11月号	仁生会	仁生会のホームページリニューアル！	510	95
9	9月号	ユニティ	内閣府主催の大規模地震時の医療活動訓練に参加	433	72
10	5月号	細 木	大爆笑の落語会、ほそぎ爆笑寄席開催	419	77
次点1	8月号	ユニティ	音楽療法400回記念コンサート開催	398	67
次点2	12月号	三 愛	あうん高知 第29回全国介護老人保健施設大会で発表	345	67

細木病院 平成30年度の目標と取り組み

院長 堀見 忠司
細木病院の理念の浸透
平成30年度の目標と取り組み
1 人材及び技術向上
2 予防医療の推進
3 患者満足度の向上
4 地域連携の強化
5 非営利の活動推進

細木病院 『血管外科』を開設しました！
さまざまな血管障害の治療を行います。
お気軽にご相談ください。

血管外科部長 西村 哲也
血管外科とは、動脈硬化、閉塞性動脈硬化症、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症、リンパ浮腫などの血管障害の治療を行います。
1 下肢静脈瘤の治療
2 深部静脈血栓症の治療
3 リンパ浮腫の治療

細木病院グループは、国の次世代育成支援一般事業主認定と高知県次世代育成支援企業認定を受けています。

細木病院グループは、国の次世代育成支援一般事業主認定と高知県次世代育成支援企業認定を受けています。

平成30年 4月号 (No.376)

平成30年 5月号 (No.377)

今年も夏風邪『手足口病』に要注意！

細木病院 小児科部長 堂野 純孝
手足口病は、主にコクサツウイルス(Coxsackievirus)やエンテロウイルス(Enterovirus)が原因です。
1 代表的な子どもの感染症です
2 大人も罹ります
3 予防と治療
4 口腔内結核の感染
5 手指指の動作が大切

細木病院 痛み外来(ペインクリニック)開設!!
~痛みをやわらげて、日常生活をしやすいしていきます~

麻酔科・ペインクリニック部長 細川 滋俊
痛み外来(ペインクリニック)とは、痛みを軽減し、日常生活をしやすいようにするための診療科です。
1 対象となる痛み
2 治療の方法
3 痛み外来(ペインクリニック)は

細木病院グループは、国の次世代育成支援一般事業主認定と高知県次世代育成支援企業認定を受けています。

細木病院グループは、国の次世代育成支援一般事業主認定と高知県次世代育成支援企業認定を受けています。

平成30年 6月号 (No.378)

平成30年 7月号 (No.379)

仁生会 『高知県認証介護事業所』に 認証されました!

高知県の高齢者人口は、平成28年にはピークを迎え、その後は減少に転じています。その一方で、認知症や高齢者の生活介護など、高齢者に必要とされているサービスは増加傾向にあります。高知県は、高齢者の生活を支えるためのサービスの提供を促すため、介護サービスの質を高めること、サービスの普及・向上を図ることを目的として、介護サービスの認定制度を導入しました。

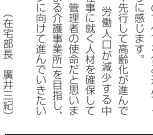
高知県認定介護事業所とは、介護サービスの提供に必要とされる人材育成体制、社会貢献活動、サービスの向上など、高知県の高齢者の生活を支えるためのサービスの提供に貢献している事業所を指します。



高知県認定介護事業所として認証を受けた
仁生会細木病院グループの対象施設、事業所一覧

サービス種別	事業所名
訪問介護	ホームヘルプステーション 越前
地域密着型通所介護	デイサービスいしちご学校
認知症対応型通所介護	デイサービス久木とんぼ
介護予防認知症対応型通所介護	デイサービスとんぼとら
選択型認知症対応型通所介護	グループホームつらゆら
認知症対応型共同生活介護	グループホームつらゆら
介護予防認知症対応型共同生活介護	グループホームとんぼとら
訪問介護	ホームヘルプステーション 越前
通所介護	デイサービスいしちは
選択型認知症対応型通所介護	老人保健施設あゆみ苑
介護予防認知症対応型通所介護	グループホームいしちはは
介護老人保健施設	老人保健施設あゆみ苑
介護老人保健施設	老人保健施設あゆみ苑
介護療養型医療施設	三愛病院 (緩和ケア棟)
認知症対応型通所介護	通所介護ひまわり
選択型認知症対応型通所介護	グループホームつらゆら
認知症対応型共同生活介護	グループホームつらゆら
介護予防認知症対応型共同生活介護	グループホームつらゆら

尾崎知事から認証書を受ける 眞井在太郎部長



仁生会細木病院グループは、高知県から、介護療養型医療施設、介護予防認知症対応型通所介護、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護に認証されています。

仁生会細木病院グループは、高知県から、介護療養型医療施設、介護予防認知症対応型通所介護、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護に認証されています。

細木病院 『まこと出前講座』ぜひ活用ください! ~病院の専門職員が地域に出向きます~

【まこと出前講座一覧】

番号	講座名	担当部署
1	今日から出来る転倒予防体操	理学療法士
2	体力測定と個別指導 (個別)	理学療法士
3	認知症予防と運動療法	指導を受けた理学療法士
4	知ってよかった認知症の話	高齢者支援センター城西出張所専門相談員
5	認知症サポーター養成講座	キャラバンメイト (高齢者支援センター城西出張所専門相談員)
6	はじめての介護保険	介護支援専門員
7	高齢者支援センターの役割の話	高齢者支援センター城西出張所専門相談員
8	お口の話し	歯科衛生士 (高齢者支援センター城西出張所 西木)
9	日用品で伝言手帳	防犯士・看護師 (眞井)
10	看護師による血圧測定 (個別)	訪問看護係
11	骨格底層体操で失禁予防	老人デイケアゆうゆう看護師 (眞)
12	糖尿病ミニミニ講座	糖尿病看護認定看護師 (内藤)
13	フットケアについて	フットケア指導士・看護師 (香川)
14	骨粗鬆症について	骨粗鬆症マニジャー看護師 (山本または子)
15	病気の育について	看護師 (眞井)
16	感染症予防: 手洗い編	感染症管理認定看護師 (土師)
17	感染症予防: インフルエンザ対策編	感染症管理認定看護師 (土師)
18	看護婦への道 (小学校高学年~)	認定看護管理者 (真田)
19	気持ちを込めた薬の飲み方	副院長 (西岡)
20	痔の話	院長 (上地)
21	飲酒後の体調に関する影響	副院長 (上地)
22	ストレスに強くなる方法	臨床心理士
23	発症率を解析する	臨床心理士

お申し込みは「まこと出前講座」まで ☎090-7788-1305
 お申し込み受け付け時間、月~金 (祝日休み)、午前9時~午後4時

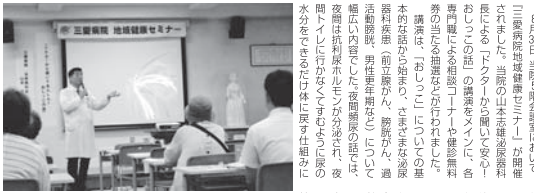
仁生会細木病院グループは、高知県から、介護療養型医療施設、介護予防認知症対応型通所介護、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護に認証されています。



平成30年 8月号 (No.380)

平成30年 9月号 (No.381)

三愛病院 地域健康セミナー開催! ~ドクターから聞いて安心! おしっこのお話~



泌尿器科 山本孝徳 泌尿器科部長の講演

「おしっこのお話」として、日常の生活習慣や、おしっこの健康についてお話をいただきました。おしっこの健康は、体の健康のバロメーターです。おしっこを正常に排出することは、体の健康を維持するために非常に重要です。

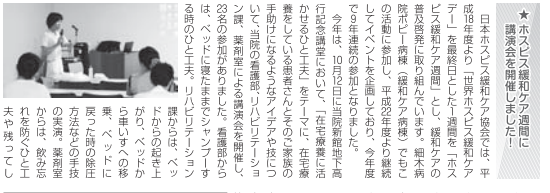
おしっこの健康を維持するために、水分を十分に摂取し、定期的な検診を受けることが大切です。また、おしっこの健康を維持するために、おしっこの健康診断を受けることも大切です。



失禁対策の製品紹介、相談の様子

仁生会細木病院グループは、高知県から、介護療養型医療施設、介護予防認知症対応型通所介護、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護に認証されています。

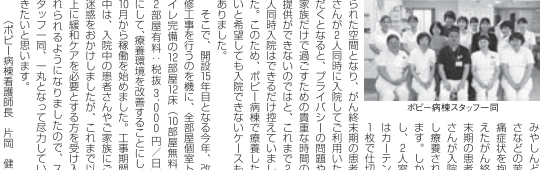
細木病院 ポピー病棟(緩和ケア病棟) 講演会開催 & 療養環境改善



ポピー病棟(緩和ケア病棟)の療養環境改善について、講演会を開催しました。

緩和ケア病棟とは、がん患者さんやそのご家族の生活の質を向上させることを目的とした病棟です。緩和ケア病棟の療養環境を改善することは、患者さんの生活の質を向上させるために非常に重要です。

講演会では、緩和ケア病棟の療養環境改善についてお話をいただきました。緩和ケア病棟の療養環境を改善するために、緩和ケア病棟の療養環境を改善することは、患者さんの生活の質を向上させるために非常に重要です。



ポピー病棟スタッフの様子

仁生会細木病院グループは、高知県から、介護療養型医療施設、介護予防認知症対応型通所介護、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護に認証されています。

平成30年 10月号 (No.382)

平成30年 11月号 (No.383)

細木病院 骨粗鬆症リエゾンサービスの導入
 ～脆弱性骨折の予防を目指して～

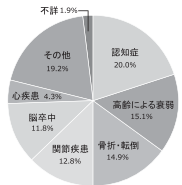


図1 介護が必要になった主な原因(女性) 平成30年度厚生労働省資料を改変

◆脆弱性骨折予防の重要性について
 近年、介護が必要になった高齢者の増加に伴い、介護施設や在宅介護においても脆弱性骨折の予防が重要な課題となっています。脆弱性骨折とは、骨密度が正常範囲以下で発生する骨折であり、高齢者や認知症患者に多く見られます。脆弱性骨折は、骨折の治癒が遅く、身体的な負担が大きいため、介護者の負担も大きくなります。脆弱性骨折の予防には、骨密度の測定と適切な栄養摂取が重要です。また、適切な運動や生活習慣の改善も効果的です。



図2 骨粗鬆症で骨折しやすいところ 整形外科シリーズ1 制作・企画 日本整形外科学会

◆骨粗鬆症
 骨粗鬆症とは、骨密度が低下し、骨が脆くなる病気です。高齢者や閉経後の女性に多く見られます。骨粗鬆症は、骨折のリスクを大幅に増加させます。脆弱性骨折の予防には、骨密度の測定と適切な栄養摂取が重要です。また、適切な運動や生活習慣の改善も効果的です。脆弱性骨折の予防には、骨密度の測定と適切な栄養摂取が重要です。また、適切な運動や生活習慣の改善も効果的です。

細木病院グループは、施設間から、介護職員の育成や定着、利用者満足度の向上に向けて積極的に関わり合い、互いに連携を深め、切磋琢磨して成長を遂げています。

恭賀新年 年頭所感 2019



社会医療法人 仁生会 理事長 細木 秀美

明けましておめでとう。平成31年の年頭所感を申し上げます。50年間の歴史を振り返ると、多くの困難を乗り越えてきたことがわかります。しかし、私たちは決して諦めず、前を向き、成長を続けてきました。今年も、私たちは「患者様の笑顔」を最大の目標と掲げ、さらなる発展を目指してまいります。皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

細木病院グループは、施設間から、介護職員の育成や定着、利用者満足度の向上に向けて積極的に関わり合い、互いに連携を深め、切磋琢磨して成長を遂げています。

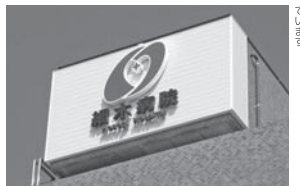
細木病院 介良小学校の防災参観日の授業で まこと出前講座「日用品で応急手当て」



1月21日(日)、介良小学校の防災参観日に、本校から「まこと出前講座」を開催しました。今回は「日用品で応急手当て」をテーマに、先生から災害時の対応方法や応急処置の重要性についてお話いただきました。また、実際に応急処置の練習も行いました。子どもたちは真剣な表情で話を聞いていました。今後も、地域との連携を深め、防災意識の向上を図ってまいります。

細木病院グループは、施設間から、介護職員の育成や定着、利用者満足度の向上に向けて積極的に関わり合い、互いに連携を深め、切磋琢磨して成長を遂げています。

細木病院 元に戻って一緒になろう！ …細木病院と細木ユニティ病院



社会医療法人仁生会 細木病院グループ 理事長 細木 秀美

30年ぶりに年が交わる。元に戻って一緒になろう！ 細木病院と細木ユニティ病院の統合が完了しました。これにより、患者様の医療の質をさらに向上させることができると期待しています。また、両院の強みを活かした連携体制の構築も進んでいます。今後も、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

細木病院グループは、施設間から、介護職員の育成や定着、利用者満足度の向上に向けて積極的に関わり合い、互いに連携を深め、切磋琢磨して成長を遂げています。

新聞・テレビ広告等

平成30年4月～平成31年3月

A. 新聞・テレビ報道

- ①仁生会『高知家の出会い・結婚・子育て応援団 取組企業紹介』



高知放送
おはようこうち
～ズームアップ高知

平成30年6月24日放映

- ②細木病院『シェイクアウト・プラスワン訓練実施』



高知新聞 夕刊

平成30年9月3日掲載

高知さんさんテレビ
さんさんプライムニュース

平成30年9月3日放映

B. 新聞広告

(1) 協賛広告

- ①高知新聞『お誕生おめでとう』
＜細木病院・三愛病院・日高クリニック 小児科＞

細木病院
グループ
小児科

細木病院
高知市大膳町37
088-822-7211

三愛病院
高知市一宮西町11-7-25
088-845-5291

日高クリニック
日高村本郷滝ノ前7
0889-24-7785

高知新聞 朝刊

平成30年4月～平成31年3月
毎月最終金曜日掲載

- ②高知新聞『小高坂双葉園新園舎完成』

高知新聞 朝刊

平成31年2月23日掲載

(2) 行事等告知

- 細木病院『第26回糖尿病セミナー』（平成30年6月2日開催）

第26回細木病院糖尿病セミナー
— 6月2日9～12時。高知市大膳町、同病院(088・822・7211)。
「笑い」をテーマに糖尿病専門医や糖尿病療養指導士が糖尿病と健康との関わりについて話す。講演師、間六ロさんの講演会も。無料。「高知家健康パスポート」対象

高知新聞 朝刊 こみゅっと

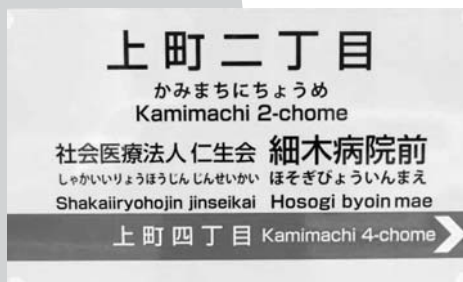
平成30年5月24日掲載

C. 屋外広告

- ①北環状線イオンモール高知北 立て看板（令和元年8月まで）
- ②とさでん交通電停ネーミングライツ（平成30年6月～令和3年5月）



上町二丁目電停
大型行灯



上町二丁目電停
案内板

車内アナウンス

「次は上町二丁目 社会医療法人仁生会細木病院 前」

D. パンフレット

(1) 仁生会細木病院グループ

- ①仁生会細木病院グループパンフレット
- ②仁生会細木病院グループドクター紹介



(2) 細木病院

- ①細木病院パンフレット



②細木病院入院案内



E. ホームページ

①仁生会細木病院グループホームページ



平成30年8月28日リニューアル
<https://www.jinsekai.kochi.jp/>



②日高クリニックホームページ



平成30年10月23日リニューアル
<https://hidakaclinic.jinsekai.kochi.jp/>



編・集・後・記

2019年10月現在



細木 秀美
(仁生会本部 理事長)

記念すべき第20号完成。感激です。仁生会の移り変わりを実感します。ありがとう!!



堀見 忠司
(相談役 細木病院 院長)

2018年度年報発刊を最後に、退職させていただきます。毎年立派な年報の発刊に協力していただき、心から感謝申し上げます。



深田 順一
(相談役 三愛病院 院長)

今回は三愛病院グループからの記事に一工夫加えました。出来上がりが楽しみです。



金子 忠司
(仁生会本部 人事部 部長)

昨年度は、仁生会の人事制度統一のために、大変忙しい一年でした。



丸山 博
(細木病院 診療部 内科 副部長)

2年目の編集委員が無事終了しました。お疲れさまでした。



西村 哲也
(細木病院 診療部 血管外科部長)

皆様のご協力を頂き無事終了しました。有難うございました。



北村 さやか
(細木病院 看護部 新1病棟)

お忙しい中ご協力いただいたことに感謝を申し上げます。



市吉 真貴子
(細木病院 薬剤部)

皆さまの協力で、平成最後の年報委員を新鮮で楽しく務めることができました。



井上 加奈子
(細木病院 在宅部 教育係長)

平成最後の年報に携わり沢山の学びを得ました。皆様ご協力ありがとうございました。



秋山 まり
(細木病院 ほそぎ連携センター 病診連携室)

年報委員となり、業務を振り返る良い機会を得る事が出来ました。ありがとうございました。



千崎 恵美
(細木病院 事務部 診療情報課)

健康で楽しく一年を過ごすことができました。また、子供が小学校へ入学するので、これからの成長が楽しみです。



山崎 美鈴
(細木病院 こころのセンター 看護部 北3病棟 旧：細木ユニティ病院)

夜勤明けに格安で入れる桑田山温泉の朝風呂が至福です。



片岡 とも子
(細木病院 事務部 こころ医事課 旧：細木ユニティ病院)

入社20年目の節目で編集に携われて光栄でした。皆さまご協力ありがとうございました。



小野 正英
(三愛病院 医療技術部 薬剤室 室長)

三愛病院の電子カルテ導入年度に年報編集委員として関わることができて感謝です。



大島 のり子
(三愛病院 看護部 愛1病棟 クラーク)

20年目にして初の編集委員。緊張しましたが、良い経験をさせていただきました。



百田 知佐子
(三愛病院 事務部 医事課 主任)

事務局や前任の方に助けていただいて何とか務めることができました。



森下 将多
(日高クリニック シルバーコスモス 主任 理学療法士)

地域貢献できる活動も行っていきたいと思います。ご協力ありがとうございました。



木下 浩一
(仁生会本部 人事部 広報課 主任)

皆様、今年もご協力くださりありがとうございました。



西田 江見
(仁生会本部 人事部 庶務課 細木病院図書室 司書兼務)

子育て支援で細木理事長出演のRKCおはようこうちの番組制作に携われて光栄でした。

仁生会年報2018 平成30年度 第20号 2018年度
(2018. 4. 1~2019. 3. 31)

発行 2019年12月
発行所 社会医療法人 仁生会
〒780-0928 高知市越前町1-10-17 (本部)

発行責任者 細 木 秀 美

編集委員 細木 秀美・金子 忠司・丸山 博・西村 哲也
北村 さやか・市吉 真貴子・井上 加奈子・秋山 まり
千崎 恵美・山崎 美鈴・片岡 とも子・小野 正英
大島 のり子・百田 知佐子・森下 将多・木下 浩一
西田 江見

相談役 堀見 忠司・深田 順一

印刷 株式会社 高知新聞総合印刷