



# 月刊 織本

GEKKAN ORIMOTO

## 2

2015年2月1日 Vol.246

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



ムラサキシキブ

## シェイクスピアの魔法 “ことば” — 石丸さち子氏の講演から —

理事長・院長 高木 由利



今年はインフルエンザの予防接種をしているにもかかわらずインフルエンザに罹られたり、肺炎の方が多く病院は慌ただしく動いています。そんなある日、何十本も植えられた水仙のほのかな香りに思わず心を奪われてしまいました。

\* \* \*

1月22日は腎疾患ゼミナール新春特別講演会が開かれました。今年は演出家の石丸さち子さんをお招きし、“シェイクスピアの魔法”について1時間熱く語って頂きました。私は中学時代にシェイクスピアを随分読みましたが、それは文学少女と呼ばれる為の定番だったから読んだだけで、その深い世界に到達する心は持っていませんでした。

石丸さんの語るシェイクスピアで驚いたのは、例えば“ロミオとジュリエット”の戯曲はたった5日間の出来事を何年もかけたことのように深く掘り下げ、主人公達の心理的成長が時間を追って語りあげられていることでした。5分前のロミオと5分後のロミオはもう全く別人のように成長し、心の細かい変化が表現されているのです。この細かく繊細な心理描写をしていく鍵は何か…。それは1つの戯曲に1万語もの“ことば”が使われているからだったのです。“ことば”

は“人”そのものであると強く感じました。“ことば”がなければ何も表現できないし、人の心もわかりません。多くの“ことば”を使い、人は理解したり感動したり愛したりするのです。ロミオの“ことば”の中にこんな一節がありました。

“見ろ、小首をかしげ頬を片手に預けている。

あの手を包む手袋になりたい。

そうすればあの頬に触れられる。”

何と情熱的な美しい“ことば”でしょうか。そしてこの一節の中からロミオのジュリエットに対する燃え上がるような愛情を私達はよみ取れるのです。

“ことば”は発した人の心であり、人格であり、品



性であると私は強く感じました。最近、日本人の“ことば”はひどく荒んで不可解な略語や作り言葉が氾濫していることに、私は寂しい気持ちでいっぱいです。せめて自分は日本の“ことば”1つひとつを大切にしたいと思います。そんなある日、入院中のご高齢の紳士に退院前の挨拶に伺った時でした。若い頃の懐かしいお話を聞かせて頂いている時、ふと私の私服姿を

ご覧になり“先生のお召し物は本当に素晴らしいですねー”と首を振りながらおっしゃったのです。“お召し物”私が忘れかけていた美しい“ことば”でした。

石丸さんの講演から会場の皆様はたくさんの“ことば”を頂き、それが心の中で命へと成長し、生きている今を感謝されたと私は感じています。

## 糖尿病教室と一緒に学びませんか

外来看護師 師長 平山 和枝



「糖尿病」は血液中のブドウ糖（血糖）の量が通常よりも多い状態が続く病気で、初期の段階では自覚症状はありません。厚生労働省の調査では日本の糖尿病人口は約950万人、糖尿病予備軍約1,100万人を合わせると2,050万人で、5人に1人が糖尿病か予備軍であると言えます。しかも、糖尿病は年齢とともに発症しやすくなる病気なので、2～3人に1人が該当するということになります。特に最近10年間で糖尿病人口は急激に増加していますが、その背景には高齢化ばかりでなく、生活環境の変化が大きく影響していると考えられます。便利な世の中になり、体を使わなくなっているということです。運動量が減ること

で筋肉はやせてしまいます。そうすると基礎代謝量が減り使うエネルギーも少なくなるため、余ったエネルギーは脂肪として体に蓄積されます。運動をすることで体についた中性脂肪を減らし、また筋肉をつけ基礎代謝を上げることで、結果、太りにくい体になるのです。それに加え、食生活の欧米化やストレスなども、糖尿病が発症しやすくなる原因と考えます。必要以上のエネルギー摂取は臓臓に負担をかけ、その結果インスリンがうまく働かなくなり、血糖が高い状態になってしまいます。まず、1日の中で自分がどのくらいカロリーと栄養を摂っているか知ることから始めましょう。

予備軍だと気付かずに過ごしてしまい、具合が悪いと診察に来た時には既に合併症が出現していることも

少なくありません。高血糖の状態を放置しておくと、気付かないうちに全身の血管が傷ついていきます。網膜症、腎症、神経障害は細い血管の障害で、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。なかでも糖尿病性腎症は進行すると透析をしなければなりません。太い血管の障害は動脈硬化で、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。そのため、糖尿病はできるだけ早期に発見し、適切に治療することが重要です。糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。

糖尿病教室では、糖尿病や合併症について正しい知識を身につけて頂き、さらに食事・運動・薬物療法について指導を

### 平成27年 糖尿病教室 日程

2月14日(土)	糖尿病とは	看護師
3月14日(土)	糖尿病と食事療法	管理栄養士
4月11日(土)	ためになる糖尿病のはなし	佐藤潤一 医師
5月9日(土)	運動療法について	理学療法士
6月13日(土)	検査のはなし	臨床検査技師
7月11日(土)	フットケアとシックデイ	看護師
— 8月はお休みです —		
9月12日(土)	食事療法(外食・間食・アルコール) 運動とカロリー表示について	管理栄養士 理学療法士
10月10日(土)	ためになる糖尿病のはなし	佐藤潤一 医師
11月14日(土)	薬のはなし	薬剤師
12月19日(土)	年末年始の食事・運動	管理栄養士 理学療法士



行っています。特に食事・運動は糖尿病の治療には欠かせません。糖尿病をコントロールすれば健康な人と変わらない生活を送ることができるのです。食事・運動で体重をコントロールし、いい筋肉を効果的に増やし働かせることで、エネルギー燃焼やインスリンの働きに良い効果をもたらします。その方法などお伝えしていきたいと思っています。

平成27年の糖尿病教室は、毎月第2土曜日(12月は第3)、13時30分から30分間行います。糖尿病の方だけでなくどなたでもご参加いただけます。担当スタッフも昨年以上によい教室が出来るようにミー

ティングも増やし取り組んでいますので、是非足を運んでいただけたらと思います。



糖尿病教室スタッフ

2月は  
全国生活習慣病  
予防月間です!!

# 生活習慣を 見直しましょう

食事や運動などの生

活習慣が色々な病気の発症や進行と深く係っていることは良く知られており、「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病には糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあります。

わが国の死亡原因の上位を占めているのが、心臓病や脳卒中などの生活習慣病です。また、命には異常がないものの麻痺などの重い後遺症が起ることも少なくないため、生活習慣病を予防することは社会全体としても非常に重大な問題です。

生活習慣病は突然起こるのではなく、若い時からの食事や運動、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が不適切に積み重なった結果として発症します。そのため健康に何ら異常がない、あるいは極めて早期の段階から生活習慣を改善することが非常に重要です。

食事は栄養のバランスがとれて塩分を控えた食べものを食べ過ぎないことが基本です。また、出来



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

ば1日3食として間食を控えることが大切です。運動はウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動を定期的に行うほか、短い距離はバスやタクシーに乗らない、エレベーターやエスカレーターを使わず階段にするなどの細かな注意も有効です。アルコールは飲みすぎないこと、そして所謂「休肝日」を設けることも必要です。タバコは百害あって一利なしです。本人だけでなく周りの人の健康も害するため禁煙が必要です。ストレスも健康に大きな影響を与えますので、睡眠不足にならないようにすること、過労を避けること、定期的に休日を取ることを、趣味などリラクゼーションを行うことも大切です。

さらに、健康診断や人間ドックを定期的を受診し、自分の健康状態を知ることも必要です。なお、その際に何らかの異常が見つかった場合は、早めに再検査や治療を行うことが非常に重要です。

2月は全国生活習慣病予防月間で、様々なイベントが行われます。この機会に自分の生活習慣を見直し、健康状態をより良くするよう努めましょう。



外来診療表

午前受付 8:30 ~ 11:30 (診療開始 9:00) / 午後受付 13:30 ~ 16:30 (診療開始 14:00)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	齋藤 圭子 半田 佳子	齋藤 圭子	福島 嗣郎	齋藤 圭子	大徳 聖哲	本間 仁乃 (第2.4.5) 工藤 宏一郎 (第2)	
	午後	半田 佳子	担当医	高野 淳一郎 担当医	饗庭 了	伊藤 博道	佐藤 元 (第3.4.5) 市川 健一郎 (第2)	
外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	細井 温	藤木 達雄	担当医	藤木 達雄	
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄	担当医	
脳神経外科	午前		田中 雅樹 ※2			小林 啓一	担当医 (第1.3.4.5)	
	午後						担当医 (第1.3.4.5) ※3	
整形外科	午前			村上 英彰	新藤 正輝 (月1回)		新藤 正輝 (月1回)	
	午後			村上 英彰	新藤 正輝 (月1回)		新藤 正輝 (月1回)	
形成外科	午前			山本 改				
	午後			山本 改				
心臓血管外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	細井 温	藤木 達雄		藤木 達雄	
	午後					藤木 達雄		
循環器科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄		藤木 達雄		高橋 隆一 (第1.3)	
	午後				饗庭 了	藤木 達雄	佐藤 元 (第3.4.5)	
呼吸器科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子		工藤 宏一郎 (第2)	
	午後							
消化器科	午前	生形之男 (第2.4.5)			池田 宣昭 ※4			
	午後					伊藤 博道		
肛門科	午前		高木 由利					
	午後							
泌尿器科	午前					大徳 聖哲		
	午後		佐々木 秀郎					
皮膚科	午前	池谷 田鶴子						
	午後							
内視鏡検査	午前	生形之男 (第2.4.5)		須田 浩晃	池田 宣昭 ※4		紺田 健一	
	午後					伊藤 博道		
専門外来	腎不全外来	午前		高木 由利 ※1		高木 由利 ※1		
		午後						
	糖尿病外来	午前						佐藤 潤一
		午後						北野 敦子 (月2回)
	乳腺外来	午前						
		午後						
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子		工藤 宏一郎 (第2)
		午後						
	サラリーマン外来	午前						高木 由利 (第4)
		午後						

(※1 完全予約制 / ※2 10:00 から / ※3 15:00 まで / ※4 毎月最終週は休診)

第163回 腎疾患ゼミナール

腎不全の理解を深めましょう ①

腎臓内科：高木 由利

栄養科からのフアンポイントアドバイス

『でんぷん米できのこチーズリゾット』

管理栄養士：岡本 啓吾

レシピ  
試食付き

2015年2月19日(木)

午後1:00 ~ 2:00

オリモトホール (織本病院 4F)

参加費無料



糖尿病教室のご案内

テーマ『糖尿病とは...』

講師：看護師 平山 和枝

2015年2月14日(土)

午後1:00 ~ 1:30

第1会議室 (織本病院 4F)

参加費無料

予約不要 (直接会場へお越しください)

