

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

6

2021年6月1日 vol.322

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 <https://orimoto-hp.com/>

発行人 高木 由利



ミヤマオダマキ

1945年のクリスマス

— 日本国憲法に「男女平等」を書いた女性の自伝 —



理事長 高木 由利

この1年間、院内はコロナウイルス対策一色になり、月1回行っている全職員との朝礼も毎週月曜日の医国会も、なかなか明るい話しはできません。更に高齢者のワクチン集団接種を清瀬市から依頼されて、医師を含め職員達の業務負担はより一層増えてきました。世界中がコロナウイルス感染から解放される日を待ち望んでいると感じます。

* * *

私は、幼い頃から寝る時に本を読む習慣があります。これは私の至福の時間です。先日、ベアテ・シロタ・ゴードンさんの“1945年のクリスマス —日本国憲法に「男女平等」を書いた女性の自伝—”という本を読み終えました。ウィーン生まれでユダヤ系ウクライナ人の彼女は少女時代を日本で過ごしていたため、日本語・日本文化・日本の歴史を深く理解し、5ヶ国語を話す人となりました。そのような中でベアテさんは、日本女性には正式な身分もなく、男性に従い子供を産み家庭に仕えるだけで、人格や人権という言葉は日本女性には当てはまらないことに疑問を感じていました。彼女の心の中にはいつも家政婦さんだった1人の女性への感謝と愛情があったからです。22歳で連合国軍最高司令官総司令部（GHQ）民政局に所属し、日本国憲法24条（家族生活における

個人の尊厳と両性の平等）草案を執筆した事実が1990年代になって知られ著名になったようです。この本を読みながらベアテさんの日本女性に対する深い思い、そして日本国憲法ができるまでの過程を知った時、今、自分がこの日本で医師となり病院の理事長として仕事ができることは、多くの人々の日本女性に対する深い情熱と愛情が基本にあったことに気付かされました。

人は1人では何もできない。多くの人達が、自分のすべきことを情熱を持って忠実に努力してきたことが、今の日本・世界・地球を守ってきたのだと思います。ベアテさん家族はヨーロッパではユダヤ系であるため想像以上の迫害がありました。日本に来てからは貧困ではあっても迫害のない日々が送れたことが、彼女



の心の中で感謝となって日本女性の人権を守る原動力となったことが記されています。ニューヨークに住居を構えてからは子供を育てながら舞台芸術監督としての仕事を続け、日本の多くの伝統芸能、舞台をニューヨークで開催し広めていったそうです。

私はこの本を読み終えた時に再確認したことは、自分がこの地上に生まれたことを感謝する気持ちが人生には不可欠であるという事です。今、多くの方々がコロナ

禍で不安・憂うつなど、様々な気持ちに苛まれているはずですが、でも、ちょっと考えてみましょう。隣の人を守るために自分はどういう行動をとるべきか、心を内側だけでなく外側に向けた時、人はその行動に変化が出てくるように思います。そして隣人への想いを持った時に何故か心が明るくなり、未来が見えてくるのではないのでしょうか。私はこのような思いを自分の心の糧とし、世界中の人々と一緒にこの苦難を乗り越えたいと願っています。

熱中症対策に 昇熱順化 が重要です！



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

地球温暖化の影響で平均気温が上昇し、地球全体の極めて重大な問題となっています。特に、東京や大阪などの都市部で1日の最高気温が35度以上となる日が1990年以降急増し、20年前の約3倍となっています。そのため、気象庁は2007年に最高気温が35度以上の日を「猛暑日」と定義し、天気予報などの気象情報で使用するようになりました。

猛暑の健康被害の代表として熱中症があげられますが、7、8月の最高気温が高い日だけに起こるものではありません。梅雨の中休みと言われる晴れ間、梅雨明けの蒸し暑くなった頃にも、熱中症が多く発生します。その時期には、身体が未だ暑さに慣れておらず、体温調整が上手く出来ないことが発症の原因です。人間など恒温動物は、暑い環境でも身体の外に熱を逃がすことで体温の

上昇を防ぎ、体温を一定に保つ調節機能が備わっています。身体を徐々に高温環境下におくと体温調整機能が高められ、暑さに適応出来る強い身体が作られますが、これを、“昇熱順化（しょうねつじゅんか）”と呼びます。昇熱順化により、体温が低くても大量の汗をかくことが出来る、汗の中のミネラル（ナトリウム）濃度が低くなることでミネラルの損失量が低く抑えられる、さらに皮膚の血流量が増え皮膚表面からの熱放出が増えることで熱中症が起りにくくなります。

昇熱順化には、“やや暑い環境”で、“ややきつい運動”を、“一定期間”行うことが必要です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動はとても効果的で、まず、1日30分を2週間続けて行うことです。しかし、決して無理をしない注意が必要です。その際、汗を乾きやすくするために、通気性の良い素材、襟ぐりが大きく、袖口が開いた服装を選ぶようにしましょう。なお、日中の暑すぎる時間帯を避けること、日陰の多いコースを選ぶ注意も大切です。もちろん、運動中にこまめな水分とミネラルを補給するだけでなく、運動後にも水分をしっかり飲むことも必要です。また、シャワーだけでなく、40度前後のお風呂に肩まで浸かり、じっくり汗をかくことも昇熱順化に役立ちます。さらに、エアコンの設定温度をやや高めにすることや、朝はエアコンに頼らず、窓を開け外気を取り入れるなどの工夫も大切です。なお、熱を逃がしやすくするために、汗をかいたらすぐ拭き取り、皮膚を乾かしておくことも習慣づけましょう。

コロナのために常にマスクが必須で、熱中症の危険は増加しています。梅雨時から、暑さに強い身体作りに取り組み猛暑に備えましょう。



漢方内科では、漢方医学の立場から西洋医学的な方法とは異なったアプローチ（「陰陽虚实」や「五臓六腑」、「気・血・水」などの概念を用います）を通じて病状の把握を行い、治療を組み立てることで、症状の軽減・緩和や健康の増進を図ることを目指しています。漢方医学的なアプローチと西洋医学的なアプローチを併用して治療を行うことが可能であり、東西の知見を結集して、良好な効果をもたらすことも期待できます。

治療には、漢方薬を用います。もともと多くの漢方薬は、煎じ薬といって、刻んだ生薬を煮出して得られた液体を2～3回に分けて服用するのが、本来のすがたです。

「金匱要略」という古典に基づいた方剤「当帰散料」



こうした煎じ薬のうちおよそ150種類を、顆粒状にしたものがエキス剤といわれるものです。どちらにも一長一短がありますが、当外来では、保険診療の範囲内で、いずれにも対応しております。漢方薬にはこのほか、塗り薬や丸薬などもあります。

なお、漢方薬では有害事象（いわゆる副作用）がないと思われていることも多いようですが、必ずしもそうではありません。おくすりの有害事象の回避の視点から、定期的に血液検査を行うとともに、必要に応じてレントゲン検査やエコー検査などを追加したりすることがあります。とはいえ、西洋医学的な視点での診療にはどうしても制約が生じてしまいます。このため、漢方外来では、西洋医学的なアプローチでの診療をあらかじめ受けられている方を対象とさせていただきます。また、漢方薬も

万能ではありません。西洋医学的な治療が優先される場合や、明らかに西洋医学的な治療の方に優位性があると判断されるような場合には、そちらをお薦めすることがあることをご承知おきください。

漢方医学においては、まず「四診」と呼ばれる4つの診察手技をもとに、漢方医学的な診たてである「証」を決定していきます。「四診」とは、

- ① 望診— 視覚的に捉えられる情報をもとに行う診察
- ② 聞診— 聴覚や嗅覚を用いた診察
- ③ 問診— 様々なご質問をすることを通じて行う診察
- ④ 切診— お体に直接触って行う診察

です。具体的には、詳細な問診を行うと共に、手首の脈の状態や、腹部に触れたり圧迫したりした時の所見などをみるなどして証の決定を行います。そのうえで、最も有効と考えられる漢方方剤を選定することになります。

西洋医学的に難治なさまざまな症状、例えば、**冷感性、疲れやすさ、全身倦怠感、風邪をひきやすい、のどのつかえ感、下痢や便秘**などの症状がある方は、ぜひ受診をご検討いただければと存じます。

【漢方外来診療日】 毎週水曜日 午前

【ご予約】 TEL 042-491-2121

※ ご予約なしでも診療可能ですが、お待ち頂く場合がございます。

【担当医師】

きんばら よしゆき
金原 嘉之



富山大学大学院和漢診療学講座
富山大学附属病院和漢診療科
富山大学博士（医学）

- ・ 日本内科学会 総合内科専門医
- ・ 日本糖尿病学会 糖尿病専門医
- ・ 日本東洋医学会
- ・ 日本老年病学会
- ・ 日本温泉気候物理医学会 他

患者様送迎バス時刻表



当院では患者様の無料送迎バスを運行しております。
 現在、新病院建築工事に伴い患者様の駐車場が少なくなっております。混雑時には駐車場の不足が発生する恐れがありますので、公共交通機関やこちらの送迎バスを積極的に利用して頂くなど、お車以外でのご来院にご協力頂けますと幸いです。5月より朝の時間帯を増便して運行しております。

【注意事項】

- 定員 8 名のワゴン車です。車椅子でのご乗車はできません。
- 高齢者の方を優先させていただきます。
- 日・祭日、年末年始（12/30～1/3）は運休となります。
- 交通事情や天候等により、遅れたり、予告なしで運行中止となる場合があります。



詳しい停留所の場所は、ホームページの『**停留所マップ**』でご確認頂けます。
 当院 1 階ロビーにも掲示しています。



織本病院に
 いらっしゃる時のバス

織本病院行き

この区間は、停車予定場所以外でもご乗車できますので、お手を挙げて運転手にお知らせください。

織本病院発

織本病院から
 お帰りになる時のバス

発車時刻	行き先
10:00	旭が丘団地
10:05	台田団地
10:12	清瀬駅・清瀬市役所
10:20	旭が丘団地
10:33	清瀬駅・清瀬市役所
10:35	台田団地
10:55	旭が丘団地
11:05	清瀬駅・清瀬市役所
12:15	旭が丘団地
12:25	台田団地
12:40	清瀬駅・清瀬市役所
13:00	旭が丘・台田団地経由 清瀬駅
13:30	東所沢駅・台田団地
14:00	旭が丘団地
14:10	清瀬駅・清瀬市役所
15:10	旭が丘・台田団地経由 清瀬駅
15:45	旭が丘団地・台田団地
16:10	旭が丘団地
16:20	清瀬駅・清瀬市役所
16:50※	旭が丘・台田団地経由 東所沢駅
17:30※	清瀬駅・清瀬市役所

※ 土曜日は 16:50 発・17:30 発は運休

清瀬駅	清瀬市役所	東所沢駅	旭が丘2丁目	団地センター	旭が丘5丁目	旭が丘団地 5・1・9棟前	旭が丘団地 2・6・6棟前	旭が丘団地 2・3・6棟前	旭が丘団地 2・1・5棟前	台田団地	台田団地中央	台田団地 保育園前	中里側台田団地 3号棟前	織本病院着
										8:10	8:11	8:12	8:13	8:19
8:30	8:35													8:40
			8:45	8:46	8:47	8:48	8:48	8:49	8:50					8:52
										8:57	8:58	8:59	9:00	9:06
		9:30								9:40	9:41	9:42	9:43	9:49
9:40	9:45													9:50
			10:02	10:03	10:04	10:05	10:05	10:06	10:07					10:09
										10:08	10:09	10:10	10:11	10:17
			10:22	10:23	10:24	10:25	10:25	10:26	10:27					10:29
10:22	10:25													10:30
										10:38	10:39	10:40	10:41	10:47
10:43	10:46													10:51
			10:57	10:58	10:59	11:00	11:00	11:01	11:02					11:04
11:15	11:18													11:23
			12:17	12:18	12:19	12:20	12:20	12:21	12:22					12:24
										12:28	12:29	12:30	12:31	12:37
12:50	12:55													13:00
13:20	13:23													13:28
		13:42								13:50	13:51	13:52	13:53	13:59
			14:02	14:03	14:04	14:05	14:05	14:06	14:07					14:09
14:20	14:25													14:30
15:30	15:33		15:47	15:48	15:49	15:49	15:50	15:50	15:51	15:54	15:55	15:56	15:57	15:38
														16:03
			16:12	16:13	16:14	16:15	16:15	16:16	16:17					16:19