

# 蒼生

7 2019年  
月号

広報誌「蒼生」バックナンバーはホームページ <http://kusumoto.or.jp/> に掲載されております  
冊子をご希望の場合、職員にお声がけいただければ過去の広報誌を差し上げる事もできます

## 教養としての芸術を極めた人たち

名誉院長 飯島崇史

新聞のコラムの受け売りで、複数の才能を合わせもち、申し訳ないが、紹介しておきたいことがある。その昔、ソニーの創業者盛田昭夫氏が渡米したとき「エコノミックアニマル」と揶揄されて不快な思いをしたと述懐していた。しかしこの話には続きがあった。持っていた名刺を差し出したとたん、周囲の態度は一変したというのである。名刺の肩書きには「東京フィルハーモニー交響楽団会長」と書いてあり、これを見るや、皆からにこやかに握手を求められたそうだ。後に彼は世界の教養文化の中でもクラシック音楽は別格であり、西洋人にとって教養は力だったということを証明するエピソードであると結んでいた。

クラシック音楽に限ったことではないが、世の中広いもので、ひとつの才能だけでなく、複数の才能を合わせもち、其の何れもが一流の評価を受けている人たちがいる。彼らがたゆまぬ努力をなした事実を称賛すべきであろう。ここに成果を広く認知された方々の一部を紹介しておく。わかりやすいところで政治家に目を向けてみると、小泉純一郎氏は自らヴァイオリンを奏したり、オペラに精通していたりと、そのクラシック好きは外国要人たちの間でも有名だ。熱烈なファンでもあったエルビス・プレスリーのコンサートをプロデュースしたの

は蛇足だが、また首相経験者の中では細川護熙氏は大名の家系が示すように、教養では群を抜いている。熊本県知事時代にはピアノ演奏を披露したこともあり、最近では陶芸、書などにいそしんでいる。また明治の元勳山県有朋も和歌、漢詩、書、清元、造園、などに才能を認められていた。西欧ではオルガン奏者でもあったイギリスのヒース首相が引退後、ドボルザークの交響曲を指揮したことで有名だ。彼はロンドン交響楽団の理事長兼名誉指揮者でもあるから。ドイツのシュミット首相は世界的名ピアニスト、クリストフ・エツシエンバッハとともに、「モーツァルトの二台ピアノのための協奏曲」を演奏し、レコード録音までしている。元英首相チャーチルはレンガ積みと絵画が有名だ。スペインのパブロ・ピカソは彼の政治思想を嫌っていたが、彼の絵画における才能は高く評価していた。いわゆる「ウインストン・チャーチルは政治をやめて画家を職業としても、十分食べていけるだろう」と。

変わったところでは、京都選出の国会議員、衆議院議長を勤めた伊吹文明氏。趣味は料理で、「いぶき亭四季の食卓、大臣のこだわり料理」という本を上梓している。また日本共産党前委員長不破哲三氏の登山も有名で、「回想の山道」「私の南アルプス」などの著書がある。最後に、レベルは問わないが、わが福山市長枝広なおき氏の趣味はヴァイオリン演奏である。リーダーローズの活用を含めたこの地のクラシック音楽普及に力を注いでくれるものとはひそかに期待している。

神より与えられた才能を身を削るような努力で見事開花させた人たちの紹介記事を書いていくさなか、又素晴らしいニュースが飛び込んできた。山中伸弥教授が開発した人工多能性幹細胞(iPS細胞)を使った世界初の網膜移植手術を執刀した神戸アイセンター病院長の栗本康夫氏(58歳)

の快挙である。彼は高校生のとき音楽大学と医学部を迷った挙句、京都大学医学部を選ば、しばし鍵盤から離れたが、ハーバード大学で研究生として働いていた40歳ごろ、再び時間ができて練習を始めたそうだ。朝5時ごろからの練習を続けて、ついに「第10回ボストン国際ピアノコンペティション」で優勝を手にした。決勝で演奏したのはショパンの「四つのマズルカ」など3曲というから、さすがというほかない。多くの人に感動と希望をもたらしたことは間違いない。

反対に太平洋戦争における連合国軍最高司令部（GHQ）最高司令官ダグラス・マッカーサーについて一言。軍人としては優れていたのかもしれないが、シンフォニーオーケストラを聴いたこともなくバイブルを除いて本は読まず、映画は西部劇しか見ないという「文化の野蛮人」と評されている。そのような人物が戦後日本の秩序再構築にかかわったとき、伝統芸能歌舞伎は禁止令が検討され、消滅の危機に直面したのである。その危機を救ったのはマッカーサーの副官で通訳の文化人フォービアン・バリエズという人であった。彼は歌舞伎の高い芸術性を見抜き存続の助言を惜しまなかったそうだ。

最初に述べたように、西欧では音楽、絵画などの教養を重視する。これらの素養のないものは会話の輪の中にはいつてゆけないそうだ。しかし日本の初期教育は、お絵かきや歌うことからはいるため、この入り口で拒絶反応を起こすものが多いと聞く。これに対して西欧では美術史として名画の鑑賞紹介、また名曲鑑賞などの教育を重視するそうだ。感動をもたらす芸術に親しめる環境づくりに工夫が要るのではないだろうか。美術館、音楽ホールをいくら建てても客が入らない現状を見直す必要があるのではないだろうか。

### 床頭台が新しくなりました

入院患者さまのベッドサイドにあって、テレビや収納場所を提供させて頂いております「床頭台」が5月末に新しいものに替わりました。

- 特徴
1. テレビが大きくなって画質が良くなり、地上デジタル放送に加えてBSデジタル放送が観られます。
  2. 鍵がかかる引き出しが大型になりました。
  3. 冷蔵庫をなくして収納庫にしました。衣類など身の回りのものを入れて頂けます。
  4. 奥行きを減らしてスリムにしました。
  5. 患者様用電源コンセントが2口ついてます。
  6. 夜間に自動で点灯して足元を照らすフットライトが付きました。
  7. 新しいテレビカードは1枚1000円（税込）の使い切りとなります。追加金は出来ません。3階にある精算機で清算して下さい。
  8. 6階の洗濯機・乾燥機も新しくなりテレビカードでも1000円玉でもお使いになれます。



### 赤い苺

楠本江美子

今年もはや赤い苺が出回る頃となった。赤い苺を見る度に私は思い出す。その昔末娘の千春が未だ日本医大の学生だった頃、一人東京に出てしかも周りは男子学生ばかり。寂しかったのだろうよく便りをくれていた。そのうちの一通に「おいしそうな赤い苺が出回る頃になりました。欲しいけど、とても高くて手が出ません。」というのがあった。赤い苺を見る度に私は切なくそれを思い出す。あれから数十年、彼女は今年還暦を迎え幼い孫も二人、しかし愛する優しい父はこの冬亡くなった。

赤い苺は私に問いかける「貴女にとって人生とは」「人生とは」と。

今を去る十数年前私は愛する長女を失い、この冬又愛しい夫も失った。私にとって人生とは……

楽しきこともうれしきことも多々あったけど、主人亡き人生とは何と空しく侘しきものかは……

私もはや九十歳の春をこの度迎えた。在りし日のなつかしき日々楽しき日々や優しき主人はいづちゆきけん

今日も一人侘しく私は夕食をとる



夏バテ予防に効果的な  
栄養素ってな〜んだ

ています。そのため食事量が減ると、夏でも血行が悪くなりからだがかえ

まんべんなく含まれている栄養密度の高い食品です。また大豆や納豆も同じくらい栄養密度の高い食品のため、卵が苦手、控えている人は大豆製品を1日1皿食べましょう。

肉と茄子の味噌炒め』『ギョーザ』『夏野菜と豚ひき肉のカレー』『豆腐とオクラの味噌汁』『トマトとオクラの海苔わさび和え』などがあります。

防に効果がある酵素が含まれ、抗酸化作用や美白・美肌を作る強い味方になります。食欲がない朝でも、果物なら食べやすいですよ。夏は1日1回は果物を食べましょう。



これから本格的な夏がやってきます。夏バテは体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。また、夏場に冷たいものを口にすぎること

やすくなってしまう。3食のなかで、朝食はもつとも大きな熱を生み出します。体温を上げ代謝を良くすることで疲れにくい体が作れます。

夏バテに効く栄養素

たんぱく質

こる、「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。もし夏バテになってしまったら、十分な休息と睡眠が必要ですが、夏バテを解消するもうひとつの方法が、夏に不足しがちな栄養素を補うことです。

たんぱく質は体重の約5分の1を占め、血液や筋肉など

は、疲労回復や消化吸収力を高めるビタミンB1です。ビタミンB1には食事で摂取した糖質をエネルギーに変える働き

夏は体のだるさは、汗で失われる『カリウム』不足が原因です。そんなカリウム不足を一気に解消してくれるのが果物です。カリウムは、海藻類や野菜にも

夏に実る果物の多くは、体内の熱を取り除く働きがあります。さらに日焼けなどで失われるビタミンCをたくさん補給できます。果物に含まれる栄養素はビタミンCだけではありません。脱水や熱中症対策に効果的なカリウムが豊富なものも見逃さないポイントです。夏の果物、侮れませぬ。

要ですが、夏バテを解消するもうひとつの方法が、夏に不足しがちな栄養素を補うことです。

のからだをつくる主要な成分で体調の維持に欠かせない酵素として働く栄養素です。肉・魚・たまご・納豆・豆腐などの大豆製品、そして乳製品に多く含まれ、たんぱく質のおかずを1食1皿食べると夏バテ予防にもなります！

質をエネルギーに変える働きもあり、アリンと一緒摂ると、効率よく体内に吸収する事が出来ます。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、レバー、大豆、玄米、枝豆、のりやワカメといった海藻類などの食材に多く含まれます。またアリンはニンニクやネギ、ニラ、玉ねぎなどの香りの強い野菜に多く含まれ、食欲も増進させてくれます。これらを使ったメニューとしては『豚

肉と茄子の味噌炒め』『ギョーザ』『夏野菜と豚ひき肉のカレー』『豆腐とオクラの味噌汁』『トマトとオクラの海苔わさび和え』などがあります。

強い味方になります。食欲がない朝でも、果物なら食べやすいですよ。夏は1日1回は果物を食べましょう。

食事を摂る大切さ

朝食は1日のエネルギー源。食事を抜いたり、1回の食事を少なくし

卵は、たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンEなどが多いため同時にビタミンCと食物繊維以外の栄養素が

は、疲労回復や消化吸収力を高めるビタミンB1です。ビタミンB1には食事で摂取した糖質をエネルギーに変える働き

夏は体のだるさは、汗で失われる『カリウム』不足が原因です。そんなカリウム不足を一気に解消してくれるのが果物です。カリウムは、海藻類や野菜にも

夏に実る果物の多くは、体内の熱を取り除く働きがあります。さらに日焼けなどで失われるビタミンCをたくさん補給できます。果物に含まれる栄養素はビタミンCだけではありません。脱水や熱中症対策に効果的なカリウムが豊富なものも見逃さないポイントです。夏の果物、侮れませぬ。

てしまうことも注意を。食べて消化

する行為でエネルギーを

作り出し、からだを温め



繊維以外の栄養素が

は、疲労回復や消化吸収力を高めるビタミンB1です。ビタミンB1には食事で摂取した糖質をエネルギーに変える働き

夏は体のだるさは、汗で失われる『カリウム』不足が原因です。そんなカリウム不足を一気に解消してくれるのが果物です。カリウムは、海藻類や野菜にも

夏に実る果物の多くは、体内の熱を取り除く働きがあります。さらに日焼けなどで失われるビタミンCをたくさん補給できます。果物に含まれる栄養素はビタミンCだけではありません。脱水や熱中症対策に効果的なカリウムが豊富なものも見逃さないポイントです。夏の果物、侮れませぬ。

女性のみなさん、  
ここ重要です！

ビタミンC

紫外線のダメージによる活性酸素を除去し、ストレスを和らげる働きがあります。

栄養管理室 今井

に、認知症の人を受け入れる文化づくり

介護療養病棟 認知症ケア専門士の森田と申します。

前回、認知症かと思われたら病院へ受診を、と書いて締めくくりました。では、どこへ、何科へ受診すればよいのでしょうか。

答えは、「いつもかかっているお医者さん」です。

まずは相談、必要があれば専門医療機関へ紹介してもらえます。症状への治療や薬の調整が出来れば元のかかりつけ医（いつもかかっているお医者さん）へ戻り治療を継続できます。かかりつけ医とはいえ、最近はおレンジドクターといって、医師はオレンジドクターといって、医師も認知症の研修を受けていますので、安心して相談してください。ちなみに、当院の飯島名誉院長もおレンジ



ドクターです。

先日、(医)エスポアール出雲クリニックの高橋幸男先生の講演を聞いたとき

が大切だとおっしゃっていました。先生が沖縄に赴任された時のこと。

沖縄では、認知症で病院にかかるということがないそうです。「年を取ったらボケるもの」「徘徊はよくあること」と言う考えらしいです。なので、

近所の人が声を掛け合って安否確認するし、少々おかしなことを言っても「またボケてる」で済むそうです。

認知症だからと言って悲観的にならず、「歳をとればそういうこともある」くらいに構えていられれば認知症の人も、介護する人も、家族も、穏やかに過ごせるかもしれませんね。とはいえ、「あなた！私の物を取ったでしょ！！」と言われればどうしてよいか分かりませんね。認知症の人に関わる時の基本は、叱らない、説得しない、否定しないです。参考までに。



さんにとって一番良いのかを悩み考える

看護補助者志望の方が見学に来られました。

介護療養病棟に来られた時はちょうどお昼時でしたので、患者様が食事されている様子や私たちが食事介助をしているところを見学してもらいました。そのあと私たちの一日の業務の流れを説明し、質問にお答えしました。

Q: 時間に追われることはないですか？

A: おむつ交換や体位交換などは安全を重視して二名一組で行っているのですが、追われることもありますが、協力し合って行っています。

忙しい日々の業務の中、入浴介助や排泄介助などで患者さんに触れることで心を許して下さいすることも多く、そのときには嬉しくてやりがいを感じています。また、患者さんとの他愛ない会話の中にその方の新しい一面が見えることもあります。どのようにして差し上げることがその患者

ことがこの仕事を行うポイントだと思います。

その他、年二回のお楽しみ会では患者さんに季節感を感じて笑顔になって頂けるようにスタッフでアイデアを出し合いながら頑張っていることなどを

お話ししました。見学に来られた

方々の笑顔が素敵でしたので、最後に「その笑顔があれば大丈夫ですよ。」とお伝えしました。看護補助者の仕事に興味をお持ちの方は是非私達と一緒に働いて喜ぶとやりがいを感じませんか？



看護補助者のお仕事

- 入浴介助
- 食事介助
- 排泄介助
- 体位変換
- 患者様の移動介助
- 病室の環境整備
- シーツ交換 ほか

紫外線 上手なサンスクリーン剤の使い方

形成外科 北口 陽平

はじめまして、四月から形成外科医師として勤務させてもらっています。北口と申します。今回紫外線とスキンケアに関しての原稿をお願いいたしましたのですが、実は当科はこれらの専門科という訳ではありません。

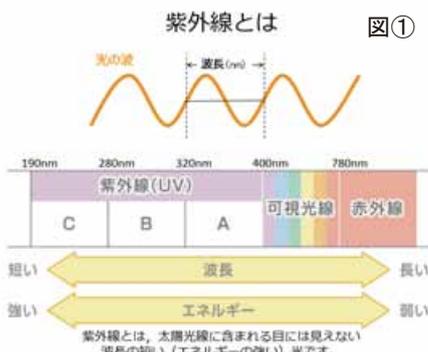
(紫外線が原因で生じる皮膚腫瘍などの診療は行っています。)ですが、折角の機会ですので常盤薬品さん (NOVなど販売) に資料提供頂き、簡単に実用的な紫外線対策について説明します。

紫外線って何? 紫外線とは何でしょうか? 簡単に言うと太陽光線に含まれる目に見えない波長の短い光です。(図①) 紫外線と一口に言いますが、その中にUVA、UVB、(UVCというのもありますが通常これはオゾン層を通過できません。)が含まれていて、こ

れが人体の健康に影響を与えるとされています。

人体への影響?

紫外線は皮膚に対し急性障害(日焼けなど)だけでなく、



図①

慢性障害(皮膚癌、光老化へシミ、シワなどをもたらします。一部の紫外線はDNAに損傷を与え強い発癌作用を持つことが知られており、特に細胞分裂が盛んな小児期には予防が必要です。(図②)

紫外線の予防法? 帽子や日傘、日陰などで遮光を行うことはもちろん、露出部への紫外線の暴露を防ぐにはサンスクリーン剤が有効です。この際にUVA、UVBの違いを知りましょう。

図②



UVA? UVB?

一般的に海などで日焼けの原因になるような、皆さんが思いつく紫外線とはUVBの事なのですが、これは実は紫外線の約5%で残り95%はUVAです。ただ、どちらがより悪いという問題ではなく、それぞれの特徴を知ることが必要です。簡単に言うとUVAは窓ガラスなども透過し、季節での変動も少ないので日常生活での暴露が起きやすい。UVBは夏に紫外線量が多くなり、エネルギー量はUVAより高いので、レジャーなどの際の日焼けとより関連していると考えてください。

どう防ぐ? SPFとPA

**SPF(sun protection factor)**  
UVB への防御指標。数値で表記  
➡10 ~ 50, 50+まであり高い程予防効果は高い。通常の日焼け予防であれば20 ~ 30 で十分。

**PA(protection grade of UVA)**  
UVA への防御指標。+ ~ ++++ と+の数が多い程予防効果は高い。

ではどのようなサンスクリーン剤を選択すればいいのでしょうか? その効果を示す数値にSPFとPAという値があります。

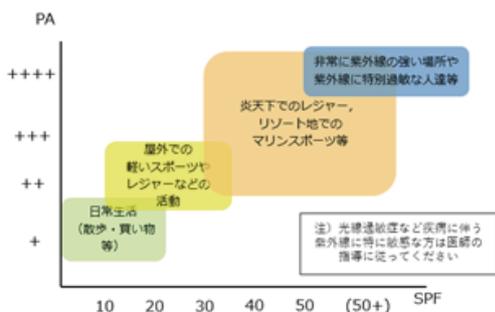
これらの値を参考にサンスクリーン剤を選択します(図③)。

④。効果の強いものには紫外線吸収剤というものが含まれていることも多く、皮膚が弱い人はそれらを使用しないノンケミカルと記載されたものを選択するといいかもしれません。

紫外線と形成外科? 最後に、紫外線による光老化に対抗する、いわゆるアンチエイジングも形成外科の分野ではあります。ただ、残念ながら当院にはレーザー機器などはあり

生活シーンにあわせたサンスクリーン剤の選び方

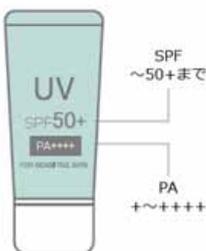
図④



SPFとPA

SPF	PA
Sun Protection Factor	Protection grade of UVA
UVB波の遮光効果	UVA波の遮光効果
紅斑をもとに算出	持続型即時黒化をもとに算出

図③



い。があれば一度当科を受診ください。ただし、紫外線に関連する皮膚癌は多種あり、心配なこと紹介(取り扱ってはおりません)ぐらいのことしかできません。ただ、紫外線に関連する皮膚癌は多種あり、心配なこと

刑事の時効には『刑の時効（刑の言渡しから一定期間経過することによって刑の執行が免除される）』と『公訴時効（犯罪終了から一定期間経過することによって公訴提起ができなくなる）』の二種類がありますが、一般に『刑事の時効』と言えば後者を指します。

公訴時効が完成するまでの期間は問題となる罪の重さで決まります。最短で一年、最長で三十年。殺人や強盗致死といった特に重大な犯罪については法改正で公訴時効が撤廃されたため、これらの罪に当たる場合は何年経っても時効が完成しません。

公訴時効は一定の事由発生で停止することがあります。簡単に言うと「犯人または共犯者が公訴提起されたとき」「被疑者が国外逃亡しているとき」です。刑事裁判ドラマなどで、時効完成間際に犯人を逮捕できた、というシーンが出てくることがあるのでご存じの方もいるかもしれませんが、もともと『逮捕』では公訴時効が停止しないので、時効完成の2、3週間前には逮捕しておかないと結局間に合わなくなる可能性がありますが出てくるのです。



～プロムナード～  
刑事の時効について  
士道法律事務所 弁護士 飯島充士

公訴時効制度に対しては「犯人の逃げ得を許すのはおかしい」という批判の声が昔から上げられてきました。このような制度が存在する根拠についてはいくつかの学説がありま

す。時間の経過で処罰感情が減少する、証拠の散逸や経年劣化で事実認定が困難になる、事件の関係者がいつまでも犯人と疑われる状態を解消する必要があり、などなど。

他国に目を向けると、例えばドイツでは謀殺罪の時効が何度でも延長された末に時効自体が廃止されました。これはナチス犯罪に対する諸外国の圧力を受けたものと言われています。アメリカでは性犯罪の事件現場に残されたDNAに人格権を与えて起訴することで時効を停止する制度が作られています。

時効完成後に真犯人が名乗り出たことで真相が明らかとなって、犯人扱いはされていた人の冤罪が晴れたり、民事上の損害賠償が認められたりしたケースもあり、時効の緩和に否定的な声もありません。しかし、時効の廃止や延長、時効停止の新制度策定を求める声は強く、少しずつ制度が見直されています。

今後さらに技術が進歩して捜査手法が革新的に変化すれば、時効は教科書の中だけに存在する過去の制度となってしまうのかもしれない。

新入職員紹介

（平成31年4月以降に入社）

整形外科医師 北口 陽平

2013年岡山大学卒業後、同大学形成外科に入局し、愛媛、沖縄などで経験を積み、2018年4月より岡山に戻り大学病院で勤務しております。楠本病院には平成最後の月、平成31年4月より勤務させて頂き、毎週木曜日を外来日とさせて頂いています。

形成外科という科は聞き慣れないと思いますが、顔面（顔面骨折・眼瞼下垂など）から足先（爪など）まで全身、多種多様な疾患を診ています。他科で対応出来ない疾患に関してお力になれるかもしれません。まずは受付などでご相談されてください。

- |      |        |
|------|--------|
| 看護師  | 山口 華穂  |
| 看護師  | 大下 知里  |
| 薬剤師  | 川上 宏希  |
| 看護補助 | 藤田 和美  |
| 事務部  | 小西 徳吉  |
| 事務部  | 平井 久美子 |
| 看護補助 | 木曾 順子  |
| 看護補助 | 渡辺 優佳  |

蒼生 (2019年7月号)

発行 福山市曙町3丁目19番18号  
医療法人蒼生会楠本病院  
TEL (084) 954-3030  
FAX (084) 954-9085  
発行人 名誉院長 飯島崇史  
発行日 2019年7月1日



理念  
地域医療のニーズに応え住民の皆様の信頼を得る医療をめざします

基本方針

- ・急性期から慢性期さらには在宅支援まで含めた幅広い医療を提供いたします
- ・患者さんの安全を最優先に考える医療を行います
- ・新しい技術と知識の習得に努め、良質の医療を提供できるよう努力します
- ・快適な療養環境づくりをめざします