

# 蒼生

そう せい

1 2020年  
月号

## 年頭の挨拶

院長 森末正博



昨年5月元号が平成から令和になり新天皇の時代が始まりました。当院も昭和63年より曙に移転し平成とともに32年間にわたり地域医療に取り組んできました。その間政治・経済の変化に伴い近年人口構成もますます少子高齢化が進み、医療・介護分野においても他の業種と同様、人材確保の困難な状況が顕著に表れております。働き方改革の規制強化が進み、医師の間外労働の規制が2024年には始まります。看護師・介護士の確保に関しても外国人労働者の導入・定着も現実的な問題となってきました。

また、高齢者の癌・認知症がますます増え、治療を安全・円滑に進めるためには、生活援助もしながら、

身体的な負担を極力控えて実施可能な方法を検討する必要があります。多数の職種が one team となり、お互いが良好な意思疎通をとりながら、それぞれの役割をハードワークで成し遂げ、安全・良質な医療を確保することが求められております。

また、高齢者の癌・認知症がますます増え、治療を安全・円滑に進めるためには、生活援助もしながら、

適正化を通じた制度の安定性・持続可能性の向上とあります。この基本方針を聞きますと、実現可能ならば非常に素晴らしい制度となりましょう。しかし、今後、人口減少型社会となることが明白な我が国において世界に冠たる国民皆保険制度を堅持しつつ社会保障を充実させることはかなり困難なことと思われれます。今後さらに国を挙げて2040年問題を議論する必要があると思われれます。

また、高齢者の癌・認知症がますます増え、治療を安全・円滑に進めるためには、生活援助もしながら、

## 第26回 福山医学祭(演題)

北病棟

ADL 向上に向けた多職種チームで取り組むトイレ誘導

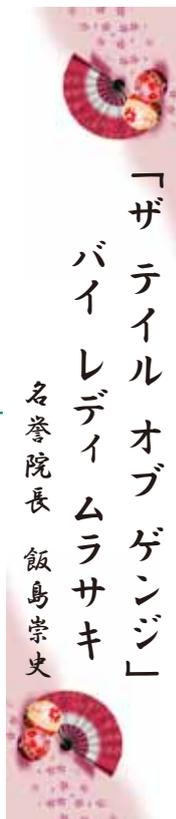
新田加代子 串田育恵

3階病棟

安らかなお見送りの為のエンゼルケアマニュアルを改訂して

今岡敦子 高橋由記子





「ザ・テイル オブ ゲンジ」

バイ・レディ・ムラサキ

名誉院長 飯島崇史

天皇交代に伴う即位礼正殿の儀など一連の国事行為もつがなく終了し、名実ともに新しい「令和」の時代の幕開きを感じた。当事者にとつては匆忙の日々であつたらうと推察申し上げる。なかでも、平安時代から連綿と受け継がれてきた宮中における礼装は、普段目にするものがほとんどないため、興味深く繰り返し拝見した。男子の正装たる束帯。女性皇族がたが纏つていた、日常着の桂（うちぎ）に裳（も）、唐衣（からぎぬ）を加えた女房装束とよばれる正装がひときわ目を引く。（いわゆる十二単（ひとえ））という呼称は近世にはいつてからの誤用である；新国語便覧 第一学習社）天皇の御前にはこの姿でないとい候を許されなかつたそうである。まるで国

宝源氏物語絵巻を見ているようであつた。この式典に先立つ2008年11月「源氏物語千年紀」を記念して「古典の日」が発起人により宣言され、2012年（平成24年）9月「国民が古典に親しむことを促すため、11月1日を記念日とする」よう全会一致で議員立法化されたことをご存知だろうか。世界最古の長編小説といわれ、作品の密度、構成、面白さなど評価項目すべてにおいて最高峰と世界中が認め、国の誇りとしての文学作品「源氏物語」の

11月1日（1

作成が確認された日が寛弘5年



008年12月1日）で、今から約千年前のことである。有名なダンテの「神曲」は1300年ごろ。「水滸伝」は1200年ごろ。シェイクスピアの作品にいたっては1600年ごろに書かれたものにもすぎないといえ、その偉大性がわかるであろう。後で述べるが、400字原稿用紙にして200枚、登場人物400人にもものぼる大作が英訳されて世界の人々の知るところとなった約100年前、世界中の一流新聞の文芸欄に称賛と驚嘆の記事が溢れたことを、どれだけの日本人が知っていただろうか。そして確かに千年前の作品であるという根拠はどのよう

に確認されたのだろうか。もちろん巻物に筆で書かれた作品に制作年等が記されていないはずもない。作成年月の根拠となつたのは「紫式部日記」の記載内容によるとされている。紫式部は中宮彰子の女房として出仕し、皇子誕生という一大慶事の顛末を仮名日記として残すよう藤原道長から要請されていたという。その五十日の祝いに訪れた左衛門の督（かみ）藤原公任（きんとう）の言葉「あなかしこ、このわたりに、わかむらさきやさぶらふ」紫式部のいるあたりに向かつて「失礼ですが、このあたりに若紫はおられませんか」と声をかけた。「源氏に似た人がいないのだから、紫の上がい

るはずがないではないか」と返事をしなかつたというのである。紫式部の性格の一端がうかがえるようだ。この記述の日付が上記であり、この時すでに源氏物語の内容は少なくとも宮廷内では多くの人

に知られていたものと推定されている。

さて今回の本題に移る。日本の誇る偉大な作品を現代語訳にしようとする多くの作家が挑戦してきた。与謝野晶子、谷崎潤一郎、田地主子、瀬戸内寂聴氏など。うち、特筆すべきは今から約百年前、大英博物館の学芸員で東洋学者・アーサー・ウェイリーがシャイニング・プリンス（光源氏）の物語を、レディ・ムラサキ著「ザ・テイル・オブ・ゲンジ」として英語で全訳して発表。これが瞬く間にベストセラーとなり、さらに英語版をもとに世界各国の言語に翻訳され、さらに広く人々の目に触れることとなった。「人類の天才が生み出した十二の名作の一つ」「文学において時として起こる奇跡」「千年前のアジアの小国で、しかも女性心理小説ともよべる物語を著していた」「ここにあっては天才の作品である」等々各国一流紙の文芸欄はこぞって称賛の論調で紹介した。

感銘を受けた愛読者には経済学者ケインズ、作家ヴァーヂニア・ウルフなどもある。太平洋戦争当時この本を目に

したドナルド・キーンの運命を変えた著作とも言われ、実際彼はその後日本文学研究者となり、ついには日本に帰化するに至った。川端康成がノーベル文学賞を受賞した年、ノーベル賞選考委員会は事前にドナルド・キーンに意見の具申を求めたくらいであった。また英語版ではないが戦国武将上杉謙信も愛読者であったことは意外に知られていない。武田信玄と川中島で対峙しているときも、源氏物語を携えていたかと思うと、なにやら親近感を覚えてしまう

この度アーサー・ウェイリーの英訳「源氏物語」の日本語訳が出版された。平安言葉で書かれた原典を英訳し、さらに毬矢まりえ、森山恵姉妹による現代語訳で読むことになる。700ページ全4巻の大作だが（左右社）、非常に読みやすく、ウェイリーが文化の異なる西欧人に日本の平安

貴族の習慣をどのように説明したかを知ることができるのである。「ゲンジはワインを飲んで愛を語らい」一牛車でなく馬車で疾走し」「蹴鞠ならぬ、サッカーに興じ」「プリンセスたちはドレスを纏う」など苦勞の跡がうかがえて興味深い。またいつであつたか、日本文化に対する多大な貢献に対し、時の日本政府が日本に招待して勲章を贈ろうとしたとき、彼はそれを固辞した。「自分は物語の頃の日本を深く愛しているのだから、現代の日本を見ると、愛せなくなるかもしれないから辞退する」と語ったとか。古典の日は過ぎてしまったが、令和2年の11月にはまだ十分間に合いそうだ。若者たちよ、ゲームに熱中して無為のときを過ごすよりはるかに有意義で、外国の人と会話を

する仕事にいたときは必須の教養となる本であること間違いなくと教えておこう。

Vol.3

認知症について

看護師 森田

聖マリアンナ医科大学名誉

教授の長谷川和夫先生をご存

じですか？一般の方はあまり聞き覚えの無いこの方は、日本における認知症の第一人者と言われる方です。まだ、認知症が痴呆と言われていたころから、決して特別な事ではないと訴え続けてこられました。

そして、先生ご自身が認知症になり、当事者として発せられた言葉を紹介したいと思っています。

やっぱり、自分が認知症になってみたら、生やさしい言葉だけで人様に申し上げることはやめなくてはならないなど。こんなに大変だとは思わなかった。もう僕はあかんどか、もう何もできなくなるんだろうかとか、自信がなくなる。

だから寡黙にならざるを得ない。自分の殻にこもってね。

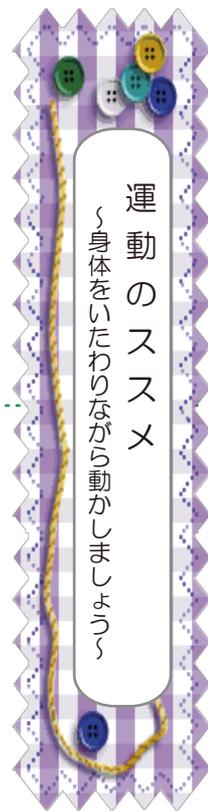
『特別な病気になった何にもわからない人、だからなんとかしてあげないとかわいそうだ』。それは、だめだよ。自分と同じ『人』だということ。根本的な治療がないのは知っている

が、それ以上のことは多くの人知らない。なんていうのかな、周囲は本人に尋ねることはしても、本当にその人の話を聞いていることは少ないように思う。確かに、できないことは増えていくけれど」「何も話さなくなるかもしれない。ご飯を食べなかったり、暴れたりするかもしれない。その時も『大丈夫よ』と言って、その人が好きなものを尊重する。同じ目線の高さ

にあって、ね。得意なことを生かして、その人に役割を持たせることも大事。人という漢字は、人と人が支え合ってできている。それが『パーソン・センタード・ケア』だ

人は高齢で亡くなる前には、ほぼ認知症になります。それは、死の恐怖を消し去ってくれる神様からのご褒美だと聞いたことがあります。人が認知症になりたくないのは、周囲に幸せそうな認知症の人がいないからだと思えます。自分が、将来認知症になっても大丈夫！まあまあ幸せに暮らせる！と思える環境を作りたい、そういうケアをしていきたいと考えています。





運動のススメ

〜身体をいたわりながら動かしましょう〜

まずは皆さんに質問です。

『運動』とは何でしょうか？

この言葉からどんなことを連想しますか？スポーツや特別なトレーニングをイメージされる方が多いのではないのでしょうか？国語辞典には『からだを鍛え、健康を保つために身体を動かすこと』と記されています。運動は狭義ではスポーツを指すようですが、『運〓移動する十動〓ふるまい』なので、何か特別な競技をする必要は無く、日常生活にちょっとだけ工夫をして動く事でも、筋肉を鍛えたり身体を動かすことが出来ます。

ただ、寒い時期になると筋肉などが冷えて硬くなる事に加えて、たくさん服を着込むことで関節が動かし難くなり、なかなか動くのが億劫になりますね。咄嗟の対応が出来ずに倒れてしまう、という事もあるようです

がどうでしょうか。「お正月に食べ過ぎた〜」という方など

いつもよりも身体が重くなっていくと、それ以前のように踏み張りきれない事もあるかもしれません。実際、寒くなると高齢者の転倒による骨折事故が多発するようです。

身体が硬いまま動いてしまうと転倒は免れても膝痛や腰痛などが発生する事もありますし、動き難いから動かないことが積み重なって筋力が低下し、動作だけでなく尿漏れ等も増える可能性があります。こういった事を少しでも予防しながら寒い冬を快適に乗り切るためにも、コツコツと運動を続けていきましよう。

今回は生活の中で簡単に出来る運動やポイントなどを紹介していきますが、中には運動に不安のある方も居られると思いま

す。そういった方は実施前に医師等に相談して下さいね。

①寒い時期は特に、身体を動かす前のウォーミングアップが非常に重要です。まず朝目が覚めたらお布団から出る前に両手を上に伸ばし、つま先も出来るだけ下に向けてゆっくり息を吐きながら五秒程度掛けて『伸び』をします。息を止めると急



な血圧変動が起こる事があるので、必ず大きな息をしましょう。「う〜くん」や「イチ・ニ・サン・シイ・ゴー」と数を数えても構いません。布団に接している面全体が伸びている事を意識しましょう。一回伸びたらしっかりと力を抜き、続けて二〜三回します。

②次に片足をしっかりと胸に引き付けて曲げ、反対の足は足の付け根を伸ばすように下へ押し付ける、「伸ばして



元に戻る、を左右二〜三回ずつ繰り返します。

③また腰痛がある方は仰向けに寝た状態で膝を立てて、痛くない程度までゆつくりと左右へ足を倒して腰を捻り、また元に戻ります。左右五回ずつくらい行いましょう。



④時間に余裕がある方は少し筋トもしましょうか。仰向けに寝た状態で足首を起こして膝を伸ばし、膝裏を布団に押し付けるように太ももに力を入れて「イチ・ニ・サン・シイ・ゴー」と声を出して数えながら止めたら足全体の力を抜きます。ふくらはぎや膝の裏側が突っ張っているとストレッチにもなります。気持ち良い程度で伸ばす、を五〜十回繰り返します。

少し身体を温めてから動くことで怪我を回避出来たりや痛みが出難くなります。また

お布団をめくる前に靴下を履くと身体の暖かさが逃げにくくなりますので試してみてください。

⑤お掃除や畑仕事などをされる時はいつもの動きを、少しだけ大きく動かすように意識します。例えば床掃除をするのにいつもより少しだけ遠くへ手を伸ばすようにする、数歩の移動も大きく足を出して歩く等で十分です。ただし足を引っかけたり転んだり頑張りすぎて後々痛みが出るようでは意味がありません。



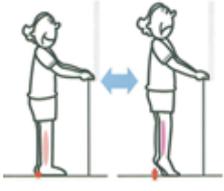
で、無理のない範囲で試してみてください。因みにお尻の筋肉を意識して大腿で歩くと、ヒップアップと共に姿勢やバランスが良くなったり、場合によってはダイエット効果もあるようです。

⑥テレビを観ながら、太ももやふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。朝出来なかった方は

ここで前述の④の筋トシをしても良いですね。それ以外にも、椅子に深く腰掛けて背中を背もたれに預け、足首を起しながら膝から下を持ち上げて膝を伸ばします。高く上げる必要はありません。しっかりと膝を伸ばすことを意識しましょう。持ち上げた位置で「イチ・ニ・サン・シイ・ゴー」と声を出して数えながら止めたらゆっくりと下ろします。一回に行うのは片足十回ずつで休憩を挟んでまた行ったり、止める長さを徐々に三十秒程度まで伸ばしていきましよう。

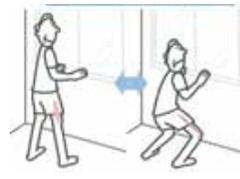


⑦足を肩幅に開いて立ち、テーブルや台所の流し台など何か動かない物に軽く手を添えてつま先立ちをします。出来るだけ手に頼らずに上げ下ろしをする事でバランスの練習にもなります。ゆっくす上げてゆっく下ろす、を十回程度行い



ましよう。

⑧同じく立った状態で膝をゆっくりと九十度くらいまで曲げていきます。太ももに力が入っていることを意識しながらゆっくりと元の姿勢まで戻ります。膝に痛みがある方はあまり無理をしない様にしましよう。十回程度行いましよう。



⑨寒い時期に関わらず、歩くことは簡単で良い運動になります。ここまでに紹介したような準備運動をしてから『三千〜五千歩』、時間では三十〜四十分を目安に歩きます。転倒・骨折しやすい方は歩くスピードがゆっくりで、歩幅も小さい方が多いようです。出来るだけ手をしっかりと振りながら大股で歩くようにしてみてください。まだ余裕のある方は筋トシをもう少し。



⑩お尻上げは仰向けに寝て膝を立てます。お腹を引っ込めるように意識しながら背中で無くお尻をゆっくりと持ち上げます。足の付け根を伸ばすようなイメージですね。息を吐きながら持ち上げ、吸いながら下ろします。息を意識しながらゆっくりと五〜十回行いましよう。



⑪片足立ちで三十秒間保持出来るかと転びにくくなると言われています。始めは机や椅子の背などに軽く手を掛けて身体が屈んだりしないように意識しながら行い、慣れてくれば手は持たずに行います。一日に行うのは片足一回ずつで十分です。

⑫足が温まると眠りやすくなります。お風呂上りや寝る前にはふくらはぎのストレッチを行いましよう。要領は前述の④と同じで、仰向けに寝る

か、足を伸ばして座ります。足首をしっかりと起こしながら膝を伸ばして三十秒程度止めたらしっかりと力を抜きます。五回程度行いほんのり足が暖かくなったら冷えないうちに

お布団に入ります。最後に注意点として、運動前には水分を摂るようにしましよう。朝などは暖かい飲み物を飲んで内側から温める事で動きやすくなりますが、筋トレや散歩などの前後はお茶やスポーツドリンクの方が良いですね。また運動時には体温調整が出来るように薄手の服を重ね着する事をお勧めします。汗をかいたらこまめに拭いたり、着脱しながら調整しましよう。素材は吸汗速乾の物が良いようです。

筋肉を動かす事で筋力が強くなったたり筋肉量が増えて動きやすくなったりするだけではなく、血液



**職員旅行** 10月20日

**「鳥取砂丘 美術館と豪華海鮮 コース」**

早朝 7:30 に病院を出発しお昼前に鳥取砂丘に到着。超豪華海鮮丼と牛肉の岩塩焼きを堪能した後はゆっくりと砂丘散策。砂の美術館で大迫力の砂の彫像をバックに写真を撮りまくり、大江ノ郷自然牧場でお土産を買い込んで帰途につきました。

総数 55 名 (職員 32 名 家族 23 名)

理学療法室 高橋 美穂

の循環が良くなりすっきりした感じがしたり、便秘が解消したりと全体的に良い影響があるという研究結果が出ています。焦らずコツコツと繰り返していく事で、筋力は鍛えればいくつになっても強くなりますし、関節や筋肉の柔軟性も改善します。誰の為にでもなくご自分のために動きやすい身体を維持しましよう！

ピエール瀧、田口淳之介、田代まさし、沢尻エリカと2019年は薬物事犯での芸能人の逮捕が相次ぎました。私人事務所を構える大阪は「ドライブスルーで覚せい剤が買える日本唯一の町」として有名な場所があり、覚せい剤の使用や所持は国選でもよく回ってくる事件の一つです。薬物ごとに効果も規制法も異なるのですが、今回は『薬物事犯』として包括的な話をしてみたいと思います。

薬物事犯の特徴として挙げられるのは、被害者が存在しない犯罪だということ。薬物事犯の規制法は具体的な『被害者』ではなく『健全な社会の安定維持』というものを保護法益としているのです。世界史で習ったアヘン戦争のことを思い出してみれば少しイメージしやすくなるかもしれません。

～プロムナード～

薬物事犯について①

士道法律事務所 弁護士 飯島 亮士

それでも「なぜ違法薬物を使用してはいけないのか」ということを本質的に理解してもらうのは困難です。健全な社会がどうの、暴力団の資金源がどうのという説明をしてもらえず通じません。薬物濫用で幻覚等による凶悪犯罪が、という話も駄目です。そもそも違法薬物の使用歴のある人間が『薬物を原因として』凶悪犯罪を起こした例は実際にはほとんど存在せず、周囲に対する危険度や依存性で言えば覚せい剤や大麻より酒の方が上です。

薬物関係の被疑者には楽観的で物分かりがよく話を通じやすいという傾向があります。一方で真摯な反省が窺えたことはほばありません。薬物事犯は再犯率の高さで知られていますが、それは中毒性の問題だけではなく、被害者が存在しない、

つまり他人に迷惑をかけていないという意識が反省を阻害する一因となっているように思われます。家族がいれば「家族に迷惑をかけた」と反省の端緒となることもあるのですが、家族がいなかったり疎遠だったりするとお手上げです。留置場や刑務所での不自由な暮らし、社会的地位の没落といったところで身をもって学んでもらうしかありません。

違法薬物を自力で断ち切るのは困難です。依存症からの脱却を支援する団体は存在しますが本人に支援を求める意思がなければそれ以上どうにもなりません。本当に悩ましい問題です。何をどうすれば薬物事犯に関する問題を解決できるのか、今回は各種薬物の性質や諸外国の対応について少し掘り下げてみたいと思います。

銀河学院中学校 職場体験

一日目は主に外来と介護療養病棟で病院のお仕事を

見学させて頂きました。まず採血と注射やレントゲン撮影の見学などを外来で体験しました。少しでも間違ったら患者さんに迷惑がかかるので、どれも大変だし、ミスは出来ないお仕事

さんや看護補助者さん達の

をさちんとこなされている看護師さん達は本当にすごいと感じました。介護療養病棟では高齢の方々と会話や体操をしたり、入浴介助をしたりしました。私達が一人でお風呂に入るのとは簡単だけれど、身動きの取れない患者さんを一人お風呂に入れるだけでもすごく疲れるし大変で、患者さんの様子をしっかりと見ながら入浴介助することがどれだけ体力を使うかも分かり、改めて看護師

すごさを学びました。二日目の一般病棟では、感染予防の仕方など、私も普段から使えるような事を沢山教わりました。回診では、患者さんの病気の様子をいろいろな職種の方がみんなで確認しながら行っていて、毎日沢山の方が頑張っているのがすごいと感じました。そのあとまた介護療養病棟でも高齢の方々と話したり介助したりさせてもらいました。とても充実した二日間、高齢の患者さんたちから逆に私が元気をもらいました。普段からすごく忙しいのに、私に説明などしていただきありがとうございました。夢の看護師になれるように頑張りたいと思います。

11月 原田 侑奈