



2023 冬号

No.251

# 橋

はし



長野県 古牧橋

# BRIDGE

## 年頭所感

医療法人藤井会 理事長 藤井 弘史

## ～過去を顧みつつ将来に備える～

新年明けましておめでとうございます。令和5年の新春を皆さまと共に迎えることができました事を心から嬉しく感じております。どのような形であれ、生きて新年を迎えることができたことは、素晴らしいと思っております。

新型コロナウイルス感染症については、1918年から1920年にかけて猛威を振るったスペイン風邪と同様に、人間社会の在り方に大きな影響を及ぼしました。今後、働き方を含めた社会活動の様式そのものが、変化してしまうのではないかと考えております。

新型コロナウイルス感染症の影響で疲弊した世界に対して、昨年2月24日には更に追討をかけるような事態が発生しました。ロシアのプーチン大統領によるウクライナ侵攻により、エネルギー価格の上昇が生じました。電気代の上昇が生じているのに、円安の

影響も相俟って海外からのエネルギー調達コストが高騰し、昨年11月には全国大手電力会社の中間決算が10社中9社で最終赤字になったと報道がありました。ガソリン価格の上昇、ガスや電気代の上昇、食料品や日用品の価格上昇で皆さまのご家庭での可処分所得への影響は相当なものがあったものと危惧しております。私どもの法人でも、昨年9月の1カ月間だけでも、対前年比で光熱費の上昇分が1350万円に上りました。光熱費の1年間分での上昇を考えると恐ろしい金額に到達します。職員の賃金上昇に、上昇した光熱費を充当してあげることができればと心から思ってしまう金額です。

感染症の流行は致し方ないものとして捉えることもできますが、今回のロシアによるウクライナ侵攻は、プーチン大統領という一人の権力者の恣意によるものです。これは、1939（昭和14）年9月1日に発生したヒトラー総統によるナチス・ドイツのポーランド侵攻が想起させられます。プーチン大統領やヒトラー総統以外にも、時の為政者の思惑で戦争が勃発した事例は枚挙に暇がありません。古今東西を問わず、一人の人間の行動により戦争当事国以外の国にも多大な経済的影響が及んでおります。

有名な「歴史は繰り返す」との言葉は、今から2千4百年以上前に活躍した古代ギリシア歴史家のツキディデスによるものとされて

います。古代ギリシア時代から過去を遡って俯瞰しても、現在から過去を振り返ってみても、そして将来を推測しても、歴史は繰り返されると考えられます。新たな感染症の波が再び人類に押し寄せてくると思います。また、台湾有事を含めて、我が国が戦争に巻き込まれる危険性もあります。

今年は、これらの困難に備えるためにも、現状に不満を述べるだけでなく、将来の困難に備えるための一年にしたいと私は思っ

ております。井上靖の言葉に「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」という名言があります。希望を語ることで、希望を実現させることができる礎となる一年としたいと思っております。どうか皆さまも希望を語り明るい将来を手に入れるための一年として欲しいと思っております。

石切生喜病院 病院長 平田 一人

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年4月に赴任して早10ヶ月が過ぎますが、皆さまには良くしていただきよく頑張ってください感謝申し上げます。

この3年間はパンデミックであるコロナ対応でご尽力いただきました。本年からはアフターコロナとして、「困ったときの石切さん（石切生喜病院）」をキャッチフレーズに「感染症にも強く、安全で質の高い最新の地域医療」を提供していきたく思います。具体的には、医療安全と患者さまに満足していただける医療の質の向上を第一として、ロボット手術導入などによる手術、救急、外科・薬物・放射線治療による包括的がん診療の充実を基盤として、超高齢社会に対応した内視鏡治療、血管カテーテル治療、リハビリテーション、透析などもさらに充実していきたいと思っております。さらに検診部門の充実と病診連

携を推進し地域医療にさらに貢献していきたく思います。

また本年から医師の働き方改革が実施されます。医師の労働時間の削減のため昨年より多職種によるタスクシフト、当直体制の見直しなど勤務改善を進めてきましたが、すべての職場で「無駄を省き」勤務状態の改善をしていきたく思います。

本年は卯年です。跳躍する姿から飛躍、向上、ほかにも植物の成長の意味があるとされています。職員一丸となって、さらに地域医療に貢献できるようホップ・ステップ・ジャンプと飛躍・向上する年になるよう頑張っていきたいと思っておりますので、皆さまのご指導・ご鞭撻・ご協力よろしくお願いいたします。

本年も皆さまにとって素晴らしい年であることを祈念申し上げます。



## 大東中央病院 病院長 梶山 雄司

大東中央病院も2年以上、新型コロナウイルス感染症と闘ってまいりましたが未だ完全な終息は見えていません。新年にあたり安心して「明けまして おめでとうございます」と言える時が来てほしいものです。

行動制限はなくなりましたが、皆さまには引き続き基本的な感染対策にご留意されますようお願いいたします。

さて、昨年11月吉日に大東中央病院建て替えの地鎮祭が執り行われました。

地域の皆さまに安心して受診していただけるよう、約1年間かけて新病院の基本的なプランを練り上げてきました。本年中に建設着

工となります。

建設工事中は地域の皆さまをはじめ患者さま、ご家族に何かとご迷惑をおかけすることになると思います。何卒ご容赦くださいますようお願いいたします。

新病院が北河内医療圏の地域医療と、救急医療の中核となるよう、より一層の努力をして参ります。

本年もよろしくご指導賜りますようお願い申し上げます。



## 藤井会リハビリテーション病院 院長代理 陳 鍾伯

新年あけましておめでとうございます。

皆さま、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年7月に、香芝生喜病院より5年ぶりに戻ることとなりました。

在籍していた職場とはいえ戸惑うことも多く、皆の協力で何とか乗り切ってきました。

私のモットーは「仕事は楽しくする」です。各人の力量でその職責を全うすることは勿論のこと、お互いにコミュニケーションを取りながら、楽しい職場であるよう微力ながら努力します。

今年は、兎年。

大きな耳を持ち、焦らず、おごらず、自分なりの飛躍の年となりますように！



## 香芝生喜病院 病院長 奥地 一夫

明けましておめでとうございます。今年令和5年は卯年で、香芝生喜病院は4月に開院7年目を迎えます。ウサギのように飛躍できる年となって欲しいものです。

開院以来、住民から信頼され愛される地域の中核病院になることを目標に運営を行ってまいりました。この目標は香芝生喜病院が単に地域に存在するだけで一朝一夕に成し遂げられるものではなく、地域住民との関わりのなかで認められながら、徐々に達成されてゆくものと考えます。

さて、香芝生喜病院が開設される契機となった救急医療の実施に関して、昨年、時間外ウォークイン患者および救急車の受入数は奈良県内でもトップクラスであり、満足できる結果を残せております。これに加えて一般外来、入院診療においても香芝生喜病院で標準的医療を受けたい旨の地域の要望は強く、継続的な診療科の充実が必要であると考えております。

昨年、念願としていた消化器内科および眼科に常勤医を迎えることができました。この事により外来からの入院や手術数の増加を見込めるようになり嬉しく思っております。

また、新型コロナウイルス感染症に対する対応は、香芝生喜病院の大きな仕事の一つとなりました。会計検査院の調査で病床確保料を過大に受け取っていた病院が全国でみられ、不適切受給の返金を求めるとの報道がありました。国の「今まで通りに行かないよ」とする動きは本年4月からの新型コロナ対応方針変化の予兆ではないでしょうか。どの様に変化してもアフターコロナにむけた院内の体制整備は必須と思われます。当院では幸いなことに大規模な新型コロナウイルス感染症の拡大は今日に至るまでみられていません。気を緩めることなく、引き続き職員とともに感染対策に力を注いで行きたいと思っております。

皆さま今年も何卒よろしくお願い申し上げます。



今年の十干十二支は、十干の10番目にあたる「癸」と十二支の4番目である「卯」が重なる40番目の「癸卯」になります。「癸」は植物の内部に出来た種子が大きく育ち、春に萌え出ずる準備をしている状態を表し、「卯」は草木が芽吹き地面を覆う様になり、春の訪れを感じさせる様を示しています。その様な事から、「癸卯」は兎が勢よく飛び跳ね回る様に、これまでの努力や誠実にして来た事が報われて、一気に花咲き飛躍する年と言われています。また、努力の足りない人でも、年始めより努力を重ねて行けば、年内には良い結果が齎されるそうです。

お釈迦さんの教えに、四苦八苦という言葉があります。四苦とは生老病死で、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦の四苦を合わせて八苦になります。つまり、生まれる苦しみ、老いる苦しみ、病になる苦しみ、死ぬ苦しみ、愛する者と離別する苦しみ、怨み憎んでいる者に会う苦しみ、求める物が得られない苦しみ、そして環境が変わる時の苦しみ、好き嫌いから来る苦しみ、気持ちが悪いから来る苦しみ、こうしたい・ああしたいという心から来る苦しみ、善悪から来る苦しみの事を言います。

お釈迦さんは、四苦八苦の苦しみから解脱する方法として、十二因縁、四諦、八正道などの修行をする事を勧められましたが、私たち凡人には言うは易く行うは難しで到底真似の出来る事ではありません。しかし、四苦八苦の苦を「苦しみ」と捉えるのではなく「思う様にならない」と解釈し、仕方のない事だ



と明らかにする事で、この世の苦しみから少しは解放されるのではないのでしょうか。この仕方がないという考え方は、諦めるというマイナス思考ではなく、自分を成長させるための試練だと考えるプラス思考でなければなりません。

人の心の奥底には、誰にでも怠惰の感情があります。例えば、勉強、研究、仕事など人が生きて行くためには働かないといけません、どうしても頑張るのが面倒くさい、四苦八苦の苦しみに耐えられない、努力しても実らないなどがあるからです。しかし、苦しみは自分の思い通りにしようとする事から生まれるのであって、それを思い通りにならないのは当たり前で、自分を成長させるために仕方のない試練だと考えて、今なすべき事を努力して行けば何時かは実る様になるのではないのでしょうか。今年一年、皆さまの努力が報われて、日々是好日で過ごされる事を祈念しております。

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、繰り返し起こる新型コロナウイルス感染症拡大の波、安倍元首相銃撃事件、旧統一教会問題、そしてロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮のミサイル発射、これらによる社会的・経済的な影響・変動が大きかった年でした。深江クリニックも、人事・体制が変わり変動の年でしたが、患者さまの協力とスタッフ一同の努力で、日常の透析診療はほぼ順調に実施することができました。むしろ、腹膜透析も提供できる医療施設として新たなスタートができた年でもありました。

そして、新年を迎え、「人間万事塞翁が馬」という諺を思い出しています。この諺は皆さまもご存じと思いますが、山中伸弥先生もよく引き合いに出される諺です。「一見、不運に思えたことが幸運につながったり、その逆だったりすること」のたとえで、「幸運か不運かは容易に判断しがたい」という意味です。よって、「しんどい事、辛い事」があっても、前向きに考えようと思っています。

少子高齢化の真只中、末期腎不全に陥り腎代替療法を必要とする患者さまも、高齢化が著しい現状です。この患者さまの高齢化に伴い、サルコペニア※1・フレイル※2、それに心不全・感染症などの合併症や認知症・ポリファーマシー※3が大きな問題になっています。この対策として、適切な運動療法：腎リハビリテーション、栄養バランスのとれた食事指導や服薬指導の実施が求められています。また、心不全などで体外循環（血液透析）が困難になった患者さまには、腹膜透析

が選択肢の1つとされています。これらの実施はなかなか難しく多くの施設でも苦労されていることですが、深江クリニックにおいても体制を整えて実施し充実させたいと思っています。そして新たな飛躍を目指したく、ご指導ご鞭撻のほど、どうかよろしくお願いいたします。

付記：

ご存知かも知れませんが、「人間万事塞翁が馬」の“人間”は“じんかん”と読みます。この諺は中国の故事成語から来ていますが、中国語の“人間”には日本語の「にんげん：ヒト」という意味は無く、「ヒトの住むこの世＝世の中、世間」という意味だそうです。



※1 加齢に伴う筋肉の量や筋力が減少し、それによる身体能力が低下した状態。  
 ※2 加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態。  
 ※3 “多剤服用”を意味する言葉。

住道クリニック 院長 佐井 吉永

新年あけましておめでとうございます。

昨年も残念ながら新型コロナウイルス感染症の流行が繰り返し起こりましたが、皆さまご存じの通り、日常生活の制限となるマスク着用や外出に関しては、だいぶんとましになってきています。しかしながら変異株の出現にはまだまだ警戒が必要であり、ワクチン接種は今後も継続していくことになるかと思いますが、これらの点も含め、今後新型コロナウイルスとの共存が進んでいってくれればと思っています。ただ、住道クリニックに通院されている慢性腎臓病の患者さまは、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いとされています。そのため、院内ではまだま

だご不便をおかけ致しますが、なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

さらに昨年は生活面に関して、ウクライナ戦争の影響などから食料品やエネルギー価格が高騰し、急激な物価高となっており、日々の暮らしが維持しにくくなったと感じていらっしゃるかと思います。今年はこれらの問題が少しでも改善され、よりよい一年になることを切に願っています。

そんな中ですが、住道クリニックで血液透析療法を受けられている患者さまに、今年も少しでもお役に立てるように、スタッフ一同引き続き頑張っていきたいと思っております。皆さまどうぞよろしくお願い致します。

## 石切生喜病院で

# 手術支援ロボット ダビンチ (da Vinci) Xi 導入



大阪東部地域ではまだ数が少ない手術支援ロボット「ダビンチ」を石切生喜病院に導入いたします。令和5年春頃に稼働する予定です。

### ダビンチとは

ダビンチはアメリカで開発された手術支援ロボットで、ダビンチXiは第4世代にあたる最新鋭機です。患者さまへの身体的な負担が少ない腹腔鏡下手術の特長を生かしつつ、ロボットの機能による支援によって、従来不可能とされていた手術操作が可能になりました。

ダビンチのみで手術が行われるわけではなく、医師の操作で手術を行い、また患者さまの脇に助手の医師と看護師がついて補助を行います。



### ダビンチによる手術の特徴

#### 1 身体への負担が少ない

数カ所の小さな切開部から手術を行うため、傷が小さく、出血も抑えられ、手術後の回復が早く、患者さまの負担が軽減されます。

#### 2 鮮明な3D(3次元)画像

コンソールモニターには高画質で立体的な3Dハイビジョンシステムの手術画像が映し出されます。

#### 3 精密な動きを再現

医師がロボットアームに装着されている鉗子やメスを操作します。ダビンチの鉗子はリスト構造を持ち、人間の手より大きな可動域と手ぶれ補正機能を備えています。



「橋」春号にて詳しい情報をお届けいたします!

医療法人藤井会 (仮称)東大阪看護学校  
新築工事 起工式



令和4年11月7日(月)東大阪市東山町にて医療法人藤井会(仮称)東大阪看護学校新築工事の起工式が執り行われました。令和6年のオープンキャンパスに向けて、令和5年に着工予定です。

また同日、大東中央病院の病院建て替え工事に先立ち、地鎮祭が執り行われました。地鎮祭には病院関係者と工事関係者など20名が出席し、厳粛な雰囲気の中、着工に向けて工事の安全を祈願いたしました。

工事期間中は近隣の皆さまにご不便をおかけしますが、安全に十分配慮して進めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。



医療法人藤井会 大東中央病院  
建て替え工事 地鎮祭



医療法人藤井会  
大東中央病院 建て替え工事  
医療法人藤井会  
新築工事

起工式  
地鎮祭

法人本部  
広報・秘書課

～私たちこんな仕事をしています～

## 北河内藤井病院【看護部】

北河内藤井病院 看護部 副部長 荻原 紀子



つ人)を育成する恵まれた環境だと自負しております。

手術の実績としては、令和3年度は全身麻酔の手術が77件ありました。その内容は、胆のう摘出術が一番多く、他にも胃切除術、ストーマ造設術と多くの症例を行っています。また近年、がん術後の再発予防の為に抗がん剤の点滴を行っている患者さまが増えております。その為外来で抗がん剤投与ができるように外来化学療法室を設け、患者さまの治療を支えています。

今後も個々のキャリアアップを目指してより良い看護に繋げる事が出来るように日々邁進していきたいと思っております。

そして、医師、薬剤師、栄養士、理学療法士等と常に情報交換を行い患者さまが安心、安全に入院生活が送れますようにチーム医療を充実させてまいります。

北河内藤井病院は平成26年3月1日に45床の病院として開院しました。

45床と小規模な病院ですが、地域の急性期医療を担うと同時に高齢者に対する総合的なケアも行う地域医療機関を目指し日々医療に携わっています。

近年、高齢化が進み北河内藤井病院へ入院される患者さまの年齢も年々上がってきているのが現状です。入院患者さまの年齢が上がるということは介護されているご家族の年齢も高齢化が進むことにつながります。入院される患者さまのケアはもちろんですが、ご家族の方に対しても話を伺い関わることでご家族の方も安心してもらおうことが必要だと感じております。

私たち看護部は、年齢層の幅が広く20代から60代のスタッフが勤務しています。中には孫がいる職員もおり、人生経験豊富な人材が揃っています。

そして小規模だからこそできる各部門を越えたアットホームな職場環境を作り出しています。

また、病棟看護、外来看護、手術室看護といった、様々な看護業務を経験することができジェネラリスト（広範囲に渡る知識や経験を持



医療法人藤井会では令和4年11月5日(土)スイスホテル南海大阪「孔雀」にて第17回大阪東臨床医学会を開催いたしました。地域の医療機関の先生方にご好評をいただいている当医学会も17回目を迎え、多数の先生方にご参加をいただきました。

### 《開会の辞》

藤井弘史 医療法人藤井会 理事長

### 《講演Ⅰ》

座長：上西崇弘 石切生喜病院 外科 部長

講師：前田清 大阪公立大学大学院医学研究科 消化器外科学 教授

題目：「直腸癌治療 過去～現在～未来」

### 《講演Ⅱ》

座長：藤本浩平 石切生喜病院 循環器内科 部長

講師：福田大受 大阪公立大学大学院医学研究科 循環器内科学 教授

題目：「STOP動脈硬化：血管機能の維持を目指して」

### 《講演Ⅲ》

座長：平田一人 石切生喜病院 病院長

講師：角俊幸 大阪公立大学大学院医学研究科 女性病態医学 教授

題目：「AYA世代と子宮頸癌」

### 《閉会の辞》

岩崎剛和 いわさきクリニック内科呼吸器科 院長

講演会終了後、場所を移し意見交換会・情報交換会を開催し盛況裏に閉会いたしました。



《開会の辞》  
藤井弘史 医療法人藤井会  
理事長



《講演Ⅰ》座長  
上西崇弘 石切生喜病院  
外科 部長



《講演Ⅰ》講師  
前田清 大阪公立大学大学院  
医学研究科 消化器外科学  
教授



《講演Ⅱ》座長  
藤本浩平 石切生喜病院  
循環器内科 部長



《講演Ⅱ》講師  
福田大受 大阪公立大学  
大学院医学研究科  
循環器内科学 教授



《講演Ⅲ》座長  
平田一人 石切生喜病院  
病院長



《講演Ⅲ》講師  
角俊幸 大阪公立大学大学院  
医学研究科 女性病態医学  
教授



《閉会の辞》  
岩崎剛和 いわさきクリニック  
内科呼吸器科 院長

# 「睡眠」について

sleepy sheep

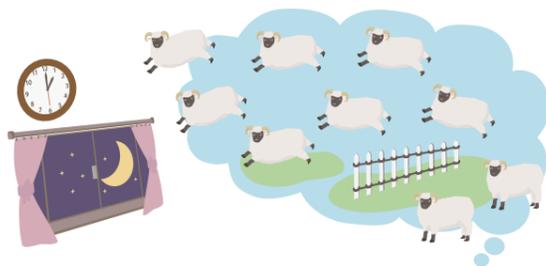


大東中央病院 薬剤室  
北西 由紀

## 睡眠、十分にとれていますか？

「健康を維持するためには、1日7～8時間の睡眠が必要」と言われていますが、日本人で睡眠7時間未満の人の割合は68.5%。多くの人が睡眠不足です。

睡眠が不足すると、集中力の低下、小さなことでカッとなるなど感情のコントロールができない、心疾患・糖尿病・精神疾患などのリスクが上昇、食欲をコントロールできず肥満になるなど、様々な弊害があります。



人それぞれの事情や生活スタイルがありますので、ときには薬を活用することがあるかもしれません。大東中央病院薬剤室では、作用機序<sup>※1</sup>や作用時間の異なる、12種ほどの睡眠薬を取り扱っていますが、薬には副作用のリスクがあり、睡眠の質を下げるものが多いことから、できるだけ薬に頼



らず自然な眠りを得ることがおすすめです。

「22時～深夜2時はお肌のゴールデンタイム」と聞いたことがあるでしょうか。これは時間ではなく、私たちが眠って“最初に訪れる深いノンレム睡眠”のことを指しています。この深い眠りの間に、記憶の整理・不要物の除去が行われ、成長ホルモン（美肌効果、免疫力を上げる）が放出されます。睡眠薬を使用した場合、自然な眠りに比べてこの“深い眠り”が得られにくく、睡眠の質が下がると言われています。

では、自然な眠りを手に入れるにはどうすればいいのでしょうか。いくつか方法をご紹介します。

- カフェイン、アルコールの摂取を控える（カフェインの半減期は5～7時間なので注意、アルコール摂取は就寝3時間前までに）。



- ストレッチや日記を書くなどリラックスする習慣を作る。



- 就寝90分前に入浴（時間がない、すぐに眠りたいときは足湯でもOK）。



- 寝室にスマートフォンなどを持ち込まない（ブルーライトは睡眠の質を低下させます）。



質の良い睡眠は、仕事でのパフォーマンスを上げることはもちろん、日々を心地よく過ごすために必要不可欠です。

一度、ご自身やご家族の睡眠を振り返り、より良い睡眠のために改善できることがないか確認してみてもいいでしょうか？



※1 薬の効果を及ぼす仕組みのこと



## 第4回 石切生喜病院 緩和ケア研修会 開催

主催責任者 緩和ケアチーム 川尻 成美

令和4年11月5日(土)に、第4回石切生喜病院緩和ケア研修会が開催されました。この研修会の目標は、「がん診療に携わる全ての医療従事者が基本的な緩和ケアを実施できる体制を構築すること」です(がん対策推進基本計画;平成30年3月閣議決定)。研修医にとって研修修了のために受講必須であり、また麻薬性鎮痛剤の処方をするうえでも必要なので、大変重要な研修会であります。

今回の研修会も感染対策のため、受講者は院内限定といたしました。参加者の内訳は、医師13名(うち研修医8名)、薬剤師1名、看護師2名、栄養士1名、理学療法士1名でした。また精神担当講師として、多根総合病院の柄池真規子先生に御協力いただきました。石切生喜病院からも企画責任者として呼吸器外科の藤井祥貴先生を筆頭に、麻酔科の河嶋朗先生と波多野貴彦先生・放射線治療科の永田憲司先生と私(川尻)がファシリテーターとして、看護師2名、薬剤師1名、

ソーシャルワーカー1名、事務3名がサポーターとして参加しました。

受講者は、研修会の前にあらかじめe-learningを受講し、緩和ケアの基礎知識について学習する必要があります。また、研修当日はグループワークやロールプレイなどの参加者同士の討論が中心となるプログラムでした。研修会は午後1時から8時にかけての7時間にもおよび、かなりハードだったにもかかわらず、受講者全員が積極的に討論に参加したおかげで、大変盛況で有意義なものとなりました。細心の感染対策のもとで、高い質の研修会を実施することができたことを、関係者の皆さまに深く感謝いたします。

緩和ケアチームといたしましては、今後も研修会・緩和ケアチーム回診・がんサロンなどの活動を通して、当院における緩和ケアを推進し、患者さまが安心してがん治療を受けられるようにサポートを続けていきます。



※集合写真撮影時のみマスクを外しております。

# 石切生喜病院 消防訓練

法人本部 広報・秘書課

石切生喜病院では、令和4年10月28日(金)に消防署員立ち合いのもと消防訓練を行いました。まず、大会議室にて医事課職員より消防訓練を行うにあたっての心構えの説明がありました。

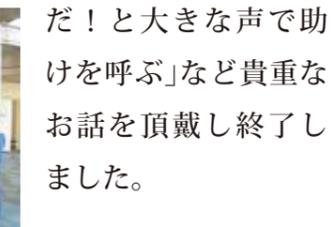
### 消防訓練の流れ

- 1 夜間当直帯に第6病棟5階給湯室より火災が発生
- 2 自動火災報知機が作動
- 3 5階病棟看護師は火災の発生を確認
- 4 「火事だ！」と大声で知らせる初期消火を行う
- 5 初期消火で無理と判断した場合、固定電話で119番通報する
- 6 火災発生警報機の音声を聞いた警備員は、出火元へ急行し火元を確認
- 7 警備員は火元を確認後、入院医事課へ連絡する
- 8 入院医事課職員は院内非常放送を行う
- 9 避難誘導の職員は出火フロアへ急行し避難活動を行う
- 10 各部署より駆けつけた職員は病棟の患者さまを安全に避難誘導する
- 11 5階病棟看護師は大部屋・トイレなどを確認し、逃げ遅れがないか確認する
- 12 警備員は全員の避難を確認した後、防火扉を閉め、自らも避難する
- 13 警備員は避難場所である第6病棟正面玄関外で消防隊に全員の避難が完了したことを報告する



現場では重・軽傷者数名が出ているという想定で避難活動を行いました。災害が発生した場合、消防隊が到着するまでの間、被害を最小限にするために適切に行動しなければなりません。石切生喜病院では年に2回消防訓練を行っており、繰り返しの訓練により体で覚えることが重要です。

訓練終了後は、消防署員の方より「初期消火の重要性」「初期消火の際はひとりで行わず、火事だ！と大きな声で助けを呼ぶ」など貴重なお話を頂戴し終了しました。



# ～歴史と自然に囲まれた憩いの空間～ 馬見丘陵公園

法人本部 事務局 システム管理課(香芝生喜病院附属)  
主任 青海 正典



香芝生喜病院から車で15分の場所に、馬見丘陵公園という公園があります。奈良公園に次ぐ県内2番目の広さを誇る公園で、お休みの時は散歩がてらよく遊びに行きます。  
今回はそんな馬見丘陵公園をご紹介させていただきます。

馬見丘陵は、香芝市・広陵町・河合町など2市3町に跨る標高70m程度の東西約3km、南北約7kmに及ぶ低い丘陵地で、古墳の集積地となっています。  
大阪へ通勤する方のベッドタウンとして、昭和40年代後半より真美ヶ丘や西大和ニュータウンな

どの大規模宅地開発が始まりましたが、丘陵東部に位置する馬見丘陵公園は、これらの開発から自然や古墳群を保全するため、「歴史と自然に囲まれた憩いの空間」を目指して、昭和59年8月に都市公園(広域公園)として都市計画決定し、同年度より公園事業に着手。現在に至っています。



公園内は緑道エリア・北エリア・中央エリア・南エリアから構成されており、園内の至るところで四季折々の花が咲き乱れています。

春は桜・チューリップ・ネモフィラ、夏は花菖蒲・ヒマワリ、秋はコスモス・コキア・ダリアといった花が園内を埋め尽くします。

冬にはまだ訪れた事はないですが、クリスマスの時期には綺麗なイルミネーションも開催されるようです。

また寒椿やサザンカが咲き乱れ、初春にはクロッカスや梅が開花予定となっています。凛とした空気の中での散歩もしてみたいですね。

他にも北エリアに乙女山古墳があり、帆立貝式古墳としては国内最大規模で国の指定史跡となっております。

南エリア(公園区域外)には巢山古墳(前方後円墳)があり、後円部の上には割石を積み上げた竪穴式石室が2つ築かれ、中からは石で作られた腕輪や勾玉、管玉が見つかっており、こちらは国の特別史跡に指定されています。

皆さまも歴史と四季折々の花々が楽しめる馬見丘陵公園を一度訪れてみてはいかがでしょうか? 個人的には春のチューリップの時期が、園内をカラフルに染める絶景でオススメです。



**春 Spring**  
花も緑も、いっせいに目覚める季節。生命力あふれる、美しい風景をご覧ください。  
ハクモクレン (4月中旬)、ライラック (ヨーロッパ産、日本では北海道によく輸入されています。花期/4月下旬～5月上旬)、キリシマツツジ (江戸時代から品種改良され、花の色は、赤、黄、白などがあります。花期/4月下旬～6月上旬)、セトギヤマブキ (山間に自生するヤマブキの八重咲き品種です。花期/4月中旬～5月中旬)、コスモス (メキシコ産。日本には江戸時代末期に渡来。花期/9月下旬～10月下旬)、ヒガンバナ (彼岸の頃に咲くのでこの名前がつけられました。花期/9月中旬～10月上旬)、コムラサキ (ムラサキシキブとして庭などによく植えられています。花期/9月中旬～10月中旬)

**夏 Summer**  
涼しげな木陰をつくる木々、鮮やかな花々。水辺に集まる生き物たちも元気です。  
ヒマワリ (北アメリカ産。觀賞用の多く種子が食用に利用されています。花期/5月)、スイワソウ (花の色が白色(朝)から紅色(夕方)に変化します。花期/8月中旬～10月上旬)、ムクゲ (韓国の国花。花は、白色から紅色までさまざま。花期/7月上旬～8月下旬)、アジサイ (公園には約4,000種が輸入されており、様々な園芸品種があります。花期/6月上旬～7月中旬)、ウメ (白加賀) (公園の梅林には、約100本が植えられています。花期/2月上旬～3月中旬)、クロッカス (地中海沿岸に分布する球根植物。花期/2月中旬～3月上旬)、ロウバイ (中国から渡来。香りのよい花を咲かせます。花期/1月中旬～2月中旬)、サザンカ (暖地の山野に自生。花は、白色から紅色までがあります。花期/1月上旬～2月下旬)

**秋 Autumn**  
カラフルな自然美を満喫!! 爽やかな季節ならではの風景が広がります。  
**冬 Winter**  
寒さに耐えて咲く花々はとても可憐。凛とした空気の中での散歩もおおすすめです。

**公園の花力センター**

四季を通じて、美しい花がいっぱい。花々を賞で、緑の息吹を感じるひとときを、ぜひ馬見丘陵公園で!!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ロウバイ	ソメイヨシノ	キリシマツツジ	エゴノキ	ウツギ	アザミ	アザミ	アザミ	アザミ	アザミ	アザミ	アザミ
サザンカ	コブシ	チューリップ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ	ハナショウブ
	ボケ	ハナモミ		バフ			ヒマワリ		バフ		
	ウメ	ミツバツツジ		キンシバイ			ヒガンバナ				
カンツバキ	ユキヤナギ	ヤエヤマブキ	アジサイ				フコウスイソウ				カンツバキ
	クロッカス	ヒメユガミ	ハナミズキ	ヘムロカリス			ムクゲ		ハナミズキ		
オタカラタン(国産)	ハクモクレン	パニパトチノミ	サツキ	アカハシラス			コスモス		オタカラタン(国産)		
	シモクレン	キンクワ		コウチノシ			コムラサキ(実)		イロハモジ(国産)		
	マンサク	レンギョウ	イペー・アマレロ	シモツケ					ラクウソウ(国産)		
	アセビ		ヤマボウシ				フツア		サルビア・レウカンサ		
	サンシュユ	ライラック					スイレン				

※詳しくは馬見丘陵公園ホームページの「馬見花だより」をご覧ください。



馬見丘陵公園を南側から望む(左手前は広陵町竹取公園、右手前は巢山古墳)

**馬見丘陵公園へのアクセス**

電車・バスでお越しの方

- 近鉄田原本線「池部駅」下車 → 徒歩15分
- 近鉄大阪線 「五位堂駅」下車 → 「馬見丘陵公園」行きのバスに乗り(所要時間:16分)
- 近鉄大阪線 「大和高田駅」下車 → 「竹取公園東」行きのバスに乗り(所要時間:17分)

お車でお越しの方

- 西名阪自動車道「法隆寺IC」から約4km(15分)

<https://www.pref.nara.jp/1780.htm> より引用

# 柿を食べよう

石切生喜病院 栄養管理室 主任 小山田 望

柿に多く含まれる栄養素

## ビタミンC

ビタミンCは、身体の皮膚や腱、軟骨などを構成するタンパク質である、コラーゲンの生成に必要です。抗酸化作用があり、動脈硬化予防、老化防止にも有効です。さらには、美肌効果や免疫力を高める働きもあります。

## β-カロテン

β-カロテンは、体の中でビタミンAに変わる栄養素です。皮膚や粘膜の健康を維持したり、抵抗力を強める働きがあります。抗酸化作用もあります。



## カリウム

体内の塩分を体の外に排出する作用があります。むくみ改善や血圧を下げる効果が期待できます。



## 食物繊維

柿に含まれている食物繊維の多くは、不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。よって、便秘対策に効果的です。

## おいしい柿の見わけ方

張りツヤがある

皮

すき間がない

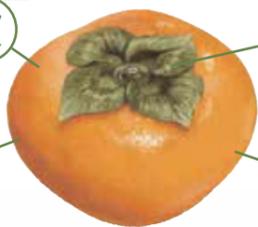
へた

重

重みがある

色

色づきがよい



一口メモ

柿に含まれるタンニンには解毒作用があり、二日酔いを和らげます

## 干し柿にすると...

調理の過程でビタミンCが減る一方、β-カロテン、カリウム、食物繊維が大幅に増加します。

	ビタミンC	β-カロテン	カリウム	食物繊維
生 柿	70mg	420μg	170mg	1.6g
干し柿	2mg	1400μg	670mg	14.0g

※可食部 100g 当たり

令和4年11月23日(祝)

ふたがみ文化センター市民ホール

## 香芝メディカルコンサート 2022が開催されました。

香芝生喜病院 資材課 副主任 引地 優輔

ヴァイオリン 笠行典章/ピアノ 鶴原昭史/チェロ 田中宏

香芝メディカルコンサートは、香芝市医師会が主催して毎年市民の皆さま向けに開催している音楽会です。堀川医院の堀川巳清先生が中心となって、音楽好きの医療従事者に声をかけて企画しておられ、奏者の皆さまも普段、忙しいお仕事の間を縫って練習を重ね、コンサートに臨みます。

今年はそのコンサートに香芝生喜病院から田中宏副院長(消化器センター)、笠行典章副院長(循環器内科)、鶴原昭史副部長(小児科)が出演されました。いつもとは違う先生方の一面を拝見でき、会場も盛り上がりました。とても心温まるコンサートでした。



ピアノ 鶴原昭史/トランペット 田中宏



ヴァイオリン 笠行典章



応援に来場したスタッフと記念撮影

## リレー 随筆



新型コロナウイルスの流行により、世界中でかつてないほど飛沫の存在が強く意識されるようになりました。しかし、現在、テレビ等で海外の映像を見るとほとんどの人が街中でマスクを着用していません。

いっぽう日本国内では政府が屋外でマスクの着用は必要ないと発信していますが、ほとんどの人はマスクを着用している状況です。どうしてでしょうか?専門家はマスクを付ける習慣の違いだと言っています。ヨーロッパやアメリカではマスクを付ける習慣がなく、対策上どうしてもマスクが必要になったときに着用を法律で義務化するしかありませんでした。その為、義務が撤廃されたタイミングで多くの人がマ

スクを外しているということです。

対して、日本ではそもそも法的に着用が義務化されていた訳ではありませんでした。しかし、多くの人がコロナ流行の前からマスクを付けることに抵抗がなかった為、政府や専門家の呼びかけに応じてみんなが自然にマスクを付けるようになってきました。ある研究によると、日本人は目元で相手の感情を読み取るのに対して、アメリカ、欧州の人々は口元で感情を読み取る傾向があることが分かっているそうです。こうした背景の違いから日本では多くの人がマスクを着用しているのかもしれませんが。

早くコロナ流行前の生活に戻れることを願っています。

藤井会リハビリテーション病院 T.K



医療法人 藤井会

《シンボルの由来》全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

医療法人藤井会 <http://www.fujiikai.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号 TEL 072(988)3121 <a href="http://www.ishikiriseiki.or.jp">http://www.ishikiriseiki.or.jp</a>
大東中央病院	〒574-0042 大東市大野2丁目1番11号 TEL 072(870)0200 <a href="http://daito-central-hp.com/">http://daito-central-hp.com/</a>
香芝生喜病院	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫3300番地3 TEL 0745(71)3113 <a href="http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp">http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp</a>
北河内藤井病院	〒575-0003 四條畷市岡山東3丁目1番6号 TEL 072(879)5311 <a href="http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/">http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/</a>
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 TEL 072(983)7811 <a href="http://www.fujiikai-reha.jp">http://www.fujiikai-reha.jp</a>
藤井外科	〒579-8004 東大阪市布市町3丁目6番21号 TEL 072(985)3051 <a href="http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/">http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/</a>
みくりや診療所	〒577-0034 東大阪市御厨南2丁目6番3号 TEL 06(6787)2508 <a href="http://www.mikuriya.fujiikai.jp/">http://www.mikuriya.fujiikai.jp/</a>
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002 大阪市東成区深江南3丁目22番13号 布施口ビル2階・3階 TEL 06(6977)2955 <a href="http://www.fukaclinic.jp/">http://www.fukaclinic.jp/</a>
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046 大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階 TEL 072(872)9555 <a href="http://www.suminodoclinic.jp/">http://www.suminodoclinic.jp/</a>
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014 東大阪市石切町1丁目8番22号 TEL 072(987)5005 <a href="http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/">http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/</a>
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7806 <a href="http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/">http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/</a>
藤井会訪問看護ステーション	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7622 <a href="http://www.houmonkango.fujiikai.jp">http://www.houmonkango.fujiikai.jp</a>
看護多機能施設さくら	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7633 <a href="http://www.kantaki.fujiikai.jp">http://www.kantaki.fujiikai.jp</a>
藤井会福祉用具レンタルサービス	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7807 <a href="https://fukushi-rent.fujiikai.jp">https://fukushi-rent.fujiikai.jp</a>
香芝訪問看護ステーション	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫54番地1 フレグローニ上1階 TEL 0745(43)5535 <a href="https://www.houmonkango-kashiba.fujiikai.jp/">https://www.houmonkango-kashiba.fujiikai.jp/</a>

藤井会グループ案内図

