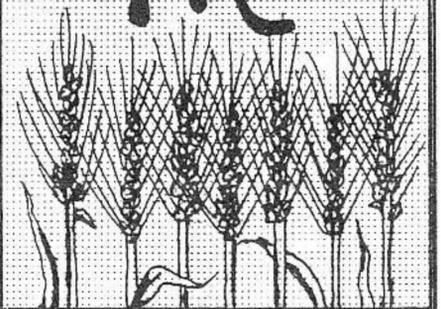


# 麦の穂



1997. 第10号  
荒木脳神経外科病院  
新聞委員会発行  
責任者：荒木 攻

## お知らせ

「麦の穂」の発行日を  
二ニューズ性を高めるため  
今号より、25日から10日  
に変更しました。(発行  
月は2・5・8・11月で  
す。)(新聞委員会)

## 広島市医師会西区医師会発足

院長 世元木 攻

これまで医師会といえば、開業医を中心に構成される医師団体というイメージが固定化していたが、最近では会員の内訳をみると、どうもそうではなくなってきた。

広島市医師会(安佐南、北区を除く)の場合、平成九年三月一日現在で、会員は、一八二三名おり、開業会員七九六名に対して勤務会員一〇一七名と完全に逆転している。

今年三月二七日、広島市医師会、第七二回定時総会が広島医師会館二階講堂で開催されたが、なんと会員総数一八一〇名のうち、出席者たったの七二名、委任状による出席者九一〇名、計

九八二名となり、定款第二〇条一項によりやつと総会が成立する有様であった。

小生は出席者七二名のうちの一人であるので多少医師会に対して関心のある方だと思つが、かくの如く、勤務会員はもちろんのこと、開業会員までが医師会ばなれの現象をおこしている。その根底には、『医師会には何も期待するものがない』という共通した思いがあるものと思われる。

矢継ぎ早に繰り出される厚生省の医療改革に、日本医師会が対応できずに行政に迎合している姿に会員は失望している。すでに会員の権利を守る組織ではなくなっている様にみえて

れる。

かつて、昭和四〇年代、強力な指導力を発揮した武見日医会長が広島に講演にきた時には医師会館二階講堂は聴衆であふれ返っていた。今、坪井日医会長が講演にきても講堂の聴衆はまばらでさびしい限りである。

こんな状況の中で、三月二七日総会で区医師会規定案が承認され、区医師会が誕生する運びになった。この流れは行政サイドからの要請があったものと思われる。

政令指定都市として行政の権限を市から区に委譲されつつある中で、保健・医療・福祉の分野においても連携事業を区ごとに、より円滑に行うためには区医師会として業務分担を行った方が能率的なためである。

西区医師会は六支部に分けられ、会員総数二九一名、当院は第四支部(草津、古江、高須、庚午)に所属し、開業会員、勤務会員をふくめ会員数九六名である。

こうして区医師会は発足したが、現在までのところ、市医師会の業務の一部を分担するところまでは決まっているが、事務所、役員、運営資金、事業内容などはなにも決まっていない。

ともかく、一〇月一八日(土)には各区一斉に区医師会設立総会、記念パーティーが開催される予定(西区の場合ダイヤモンドホテル)であるので、これらの諸問題を早急に検討することが必要である。

問題山積みとしての船出であるが、果して組織が小さくなったぶん、会員相互の意思疎通はかかれて、活力ある組織に新生できるのであろうか。今後を見守ってゆきたい。

特集

# 夏バテ必勝法

## 暑い夏！健康で快適に 過ごすために...

### 夏バテを 防ぐ食事



浜本 珠代

夏になると、高温多湿のため、生理的に食欲が減退し、食事が不規則になります。

朝から清涼飲料ばかりを飲み、昼は素麺やざるそばで簡単にすませ、夜はビールを飲んでお茶漬けサラサラ...というような食生活をしていると栄養のバランス

スガくずれ、体調をこわしてしまふのはあたりまえです。

栄養のアンバランスといった傾向は老若男女を問わずにあり、特に夏は熱量、たんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cなどの摂取量が極端に少ないことがわかっています。私達の体にとって、食物は、

朝から清涼飲料ばかりを飲み、ガソリンのようなもの！ただでさえ疲れやすい季節ですから、よりいっそう食事には心を配る必要があります。  
(管理栄養士 絵・文共)

興味本意から始めたダンスをかれこれ18年続けている。背筋をピンと伸ばし、お腹の筋肉を緊張させ、両足を真っすぐに伸ばせば嫌でも姿勢が決まってくる。リズムカーな音楽と共に踊るダンスは、とても楽しい。現代人は、とかくストレスがたまり易いもの、ストレスをためたまましていると、脳から出る活性酸素が働いて毒素に変わり、動脈硬化を引き起こし、やがては老化現象を招くことになる。

## 夏バテ知らず？

子供でも気持ちが良い。また適度な疲労感が残り熟睡も出来る。それが、欲しい物は何でもお腹一杯食べることにしている。中でも納豆は、独特のネバリが血液をきれいにして血管壁を浄化する働きがあり、栄養価も高いので努めて食卓に一品添える様にしている。

アレはダメ、コレもダメと最初から決めてかからず、身体に良いと思うことはすべてでチャレンジすることこそ老化を防ぐことにもなるし、夏バテ消去法にもつながると思います。

ちなみに私は週一度のダンスと、サウナ、スイミング(時々)でストレス解消、夏バテ知らずです。

(3F看護主任)

## 酢やごま油を使って食欲増進を!!

- 材料(4人分)
- ・なす 5個
  - ・ねぎ(白) 15cm
  - ・青じそ 5枚
  - ・赤唐辛子 少々
  - 《たれ》
  - ・しょうゆ 大さじ3
  - ・酢 大さじ1
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・いりま(白) 大さじ1
  - ・おろしにんにく 1/2片分
  - ・ゴキウジャン 小さじ1/2

① なすのヘタを落とし、縦半分に切り、上2cmを切りはなさないようにして5mm幅に切り目を入れる。蒸し器で7分蒸す

② 白ねぎは5cmの長さに切って、白髪ねぎにし、青じそは糸切り、赤唐辛子は小口切りにする。それぞれを氷にさらす

③ 冷やした①のなすを2-3枚にさいて盛り、②をかざる

④ たれを混ぜ合わせてかける

# 心の夏バテチェック



— 武林 孝枝 —

## リフレッシュするには

### リラックスから

今はやりのアロマテラピー（芳香療法）はいかがですか。

バケツに、少し熱めのお湯をくるぶしより少し上まで入れ、ラベンダーのエッセンシャルオイルを3滴入れ、10分ぐらいつけると、冷房で冷えた体が温まります。ティッシュペーパーにエッセンスを数滴、においをかぐだけでも心は安らぎます。

『特集 夏バテ必勝法』はいかがでしたか。夏バテを自覚しないで、あちらこちらへ出かけていき、疲れてしまって自発性がなくなる、心の夏バテがあります。

そこで最後にこのチェックを！

- ①ここ数日友人や家族に電話をかけていない
- ②この一週間仕事以外の本を読んでいない
- ③ダラダラとテレビを見ることがある
- ④映画館や美術館へ行く気がしない、行かない
- ⑤秋冬物の洋服を見てもピンとこない
- ⑥この一週間、魅力的な異性を見かけていない
- ⑦古新聞をため込んで処分していない
- ⑧昼、夕食を何にするか考えるのが面倒くさい
- ⑨朝、寝床から出たくない
- ⑩便秘がちだ

### ★判定★

- 3個以下 夏バテしていません 絶好調
- 4～5個 ちょっと注意した方がいいでしょう
- 6～7個 完全な心の夏バテです
- 8個以上 重症です

(朝日新聞引用)

リフレッシュ出来たら、さあ、秋に向かって突撃！  
(薬剤師)

事務長たより

## 医療保険制度の

## 改正

渡辺 正博

6月16日の衆院本会議で、医療保険制度の改正が可決され成立しました。

国民総医療費は、二十七兆二千億円（95年度末）に上っています。今回の制度改正は、この医療費の増加でひばくする、医療保険財政の立て直しを狙いとし、患者負担を増やすことで、国庫負担の軽減を図るものです。

「医療費抑制の抜本改革をしないまま患者に負担増を求める」結果となっています。

厚生省が高齢者、サラリーマンの平均的な通院ケースとしているモデルに当てはめると窓口での支払いは高齢者で従来の約二・五倍、サラリーマンは約二・四倍に跳ね上がります。

改正の具体的内容は表のとおりですが、今後外来患者さんの病院離れがおり、外来患者数の減少が予想されます。病院としてそのようにならないように、各部署とも職員一人一人が患者サービスに徹していただきたいと思えます。

(事務長)

9月から医療費の患者負担はこう変わる!!

	現 行	改 正 案 (9月施行)
高 齢 者 (70歳以上)	(外来) 1カ月 1,020円 (入院) 1日 710円	毎回 500円 (月4回払) 1日 1,000円
社会保険 本人	1 割	2 割
薬 剤 費 (外 来)	医療費に含まれる (医療費の自己負担割合と同じ負担率)	医療費に含まれる分のほか1日分で 2-3種類なら30円、4-5種類60円 6種類以上 100円を別途負担
政府管掌健康保険の 保険率	8.2%	8.5%

高齢者の入院時負担額は98年度 1,100円、99年度 1,200円となる

# それはどこかたまたまねたら

## -職員旅行、間近-

秋の職員旅行、今年は温泉三昧するもよし、有田焼に触れるもよし、ショッピングに走るもよしの内容となっています。見所をまとめてみました。皆さん楽しみましょうね！

13:45

### 肥前夢街道

関所くぐれば江戸時代  
忍者ショーにからくり屋敷、射的場や扮装で《歴史を遊ぶ》、資料館や展示会で、《歴史を感じる》、お土産に《歴史を持ち帰る》。約1時間半の時代の旅のフリータイム。有田焼もあるよ。

### 嬉野陶彩館

陶都有田。1616年日本最初の磁器の産地として花開く。柿右衛門、今右衛門、源右衛門の有田焼「三右衛門」は有名。ここでは「有田焼・百人展」で展示即売、また絵付けや手びねりで、有田焼に触れてみよう。お食事は有田焼の器で。もしかしてムツゴロウも…。お土産には陶磁器や嬉野茶（釜入り茶は全国唯一）をどうぞ。

しゅっぱつ！

8:00

12:30



おつかれさま18:00



今やビックイベントなどは東京—大阪—福岡のコース（広島は無視）。そんな注目の福岡をかじってみよう。まず、福岡ドームを「イチローがプレイするところね（ハート）。」と、横目で眺め、着いたところはシーホークホテル。国内最大級のホテルでランチバイキング&ショッピング。

その後、高さ234mの福岡タワー通称ミラーセイルからの展望を確認したらフリータイム。近くのマリゾン（マリリゾート）や西部ガスマジウム（都市ガス・炎のギャラリー）をお楽しみください。

### 二日市温泉 大丸別荘

おもてなしひとすじ、筑紫路の名湯

慶応元年（1865年）創業の大丸別荘。六千坪の敷地にたたずむ『平安亭』、『昭和亭』、『大正亭』の客室。弱アルカリ・ラジウム泉のあふれる『次田の湯』は玉石敷の大浴場。湯上がりには三千坪の大廻遊式庭園で、天拝山を借景に池をめぐって散策を。お食事は玄界灘の山海の幸を堪能。一心委ねておくつろぎください。

福岡タワー

Sea Hawk  
ホテル&リゾート

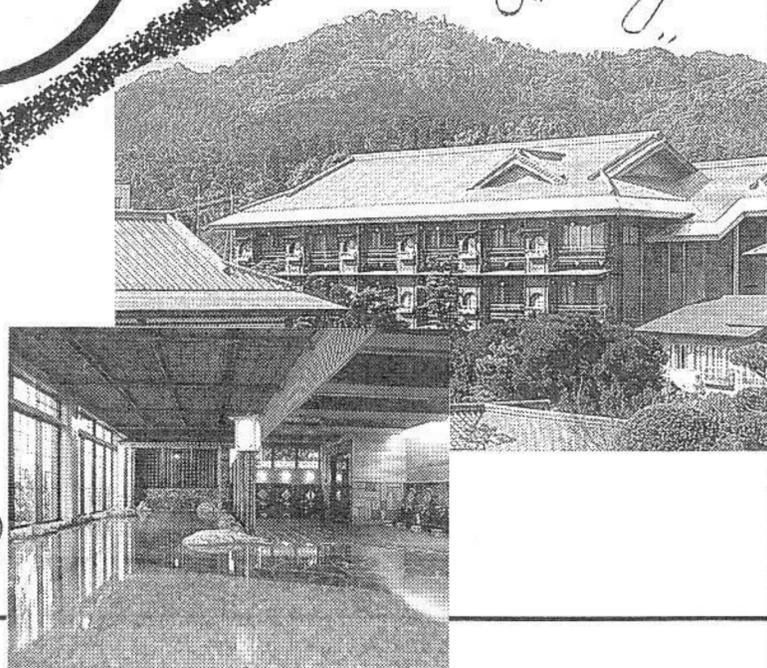
あさ～  
8:50

### 太宰府天満宮

(旅行委員会)

祭神は菅原道真公。身内の受験生のために祈りましょう。一東風吹かば……飛梅伝説は有名。梅ヶ枝餅をバクついて（朝食食べたばかり…）心字池の3つ目の橋で転ぶと縁起が悪い…。

合格



万葉集にも詠まれた千三百五十余年もの歴史をもつ名湯 二日市温泉  
湯の原に鳴く芦田鶴は吾が如く  
妹に恋ふれや時わかず鳴く  
大伴旅人

随筆

# ワシントンD.C日記

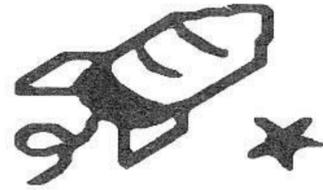
— 野島 啓子 —

1997年(5月)、今年のAGA (American Gastroenterological Association) は、アメリカ合衆国の首都であるワシントンD.C で開催されました。

これは消化器系に関連する国際学会の一つです。とても活気に満ちて、スケールの大きな学会でした。

ワシントンD.C について少しお話ししましょう。ワシントンD.C には、モール (Mall) と呼ばれる公園地帯があります。そこにスミソニアン協会のミュージアム群をはじめ、国会議事堂、ホワイトハウス、ワシントン記念塔、リンカーン記念館のモニュメントが点在しています。

スミソニアン協会は世界最大の博物館複合体で、人類の知識の普及と向上をはかることを目的とし、無料で見学することができます。その中の一つである国立航空宇宙博物館には、月の石が展示されています。これは、1972年12月19日アポロ計画最後のミッションでアポロ17号がタウルス・リットロ地区から持ち帰った月の玄武石です。触れることのできる月の石が展示してあるのはここだけだそうです。宇宙への夢に触れたようで、とても感動しました。



(内科医師)

今年4月から、当院にもソーシャルワーカーが勤務しています。その仕事について、聞いてみました。

## ソーシャルワーカーとは？

桜井 真弥



「ソーシャルワーカーとは？」とよくたずねられます。

その時、何と答えようかと悩んでしまいます。例えて言えば病院内での民生委員のようなものでしょうか。ご存じの方もいらつしゃれば、一度も聞いたことがないという方も多いのではないのでしょうか。

ソーシャルワーカーには、おおまかに分け、保健・医療・施設等で働く医療ソーシャルワーカー (MSW: Medical Social Worker) と

と、精神科領域で働く精神医学ソーシャルワーカー (PSW: Psychiatric Social Worker) があります。

医療ソーシャルワーカーは、保健医療機関の中で、患者や家族が抱える、経済的・心理的・社会的問題をともに解決するために援助する相談員の役割を果たします。

平成元年、厚生省より左記のような「医療ソーシャルワーカー業務指針」が示されました。

- 医療費、生活費などの経済的問題の解決
- 療養中の心理的・社会的問題の解決・調整援助
- 福祉制度やサービス、施設などの活用の援助
- 家族・職場・地域との関係調整
- 退院や社会復帰の援助



医療ソーシャルワーカーは、福祉の視点から患者として捉えるのではなく、一人の生活者として捉え、「あたりまえの生活」を保証するため、医療・保健・福祉の総合的サービスの提供を行います。

そのためにも、他の医療スタッフや、地域の保健医療・福祉関係機関などとも連携をとっていく必要があります。皆様ぜひ活用下さい。

(ソーシャルワーカー)

♡私のおすすめ♡

# 筋☆スト☆ト☆し☆ツ☆チ

(肩こりに対して)



原田 宏美



先号の久保田先生の腰痛体操に続き、今回は、肩・頸編です。日々の仕事で、肩の凝っている皆様、肩甲骨周囲く肩く頸の筋ストレッチを三種類紹介します。試してみてください。

①まずは肩甲骨から。

図のように、両手を前で組み、90度まで挙上して下さい。

肘はしっかりと伸ばし前へ突き出します。

体は後方へ引く様にして、肩甲骨を左右へ開きます。

②次に肩く頸です。

体は背筋を伸ばします。

図のように、右手を左側頭部に置き、右へ傾けさせます。

この時、体が一緒に傾かない様に注意します。

これを、左方向へ行ったり俯いたり、いろいろな方向で行うと、肩く頸の種々な筋がストレッチされます。

最後に肩こりのために偏頭痛をもっている人のために。

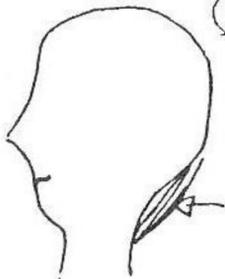
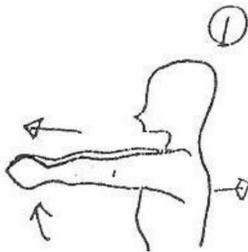
偏頭痛とは後頭下筋の緊張で起こってくるものです。

後頭下筋とは、後頭隆起の下にある筋です。

(図③参照)

ここを、指で押さえたり、もみほぐしてみてください。かなり楽になるでしょう。

以上、原田流肩凝り解消法です。



(理学療法士)

## 伝言板

☆広島中央合唱団

第32回定期演奏会

日時：9月15日(祝) 14時

場所：広島国際会議場

フエニックスホール

オーケストラ：広島交響楽団

(二五〇〇円を二〇〇〇円で)

(若宮)



☆祝 華道部員9名達成!!

おかげ様で、にぎやかにお稽古を楽しんでいます。まだまだ受け付けていますので、お花に興味のある方は、丸山又は加藤まで遠慮なく声をかけて下さい。(丸山・加藤)

## 退職者

5月20日	看護学生	森内 小百合
5月20日	看護婦	長家 副實
5月20日	看護婦	馬場 悦子
6月30日	薬局	中村 陽子
7月20日	理学療法士	久保田 一義
7月20日	看護婦	久保田 洋子

(技師長)

## 編集後後記

夏は通り魔、痴漢の季節。対象は誰でも良い由、気を付けましょう。

麦の穂よ。大きく育ってたくましくなれ!!  
麦の穂の実り多からんことを。



I feel like a million  
A・A dollars.  
Dr.K.



月日の流れるは速いと嘆く前に、流されている自分を反省： いもざる最近、体重計に乗るのがこわい。ビールの飲みすぎに注意しよう。 K

もうすぐ院内旅行ですよ。おいしいラーメンがまっている。 M  
この頃、精神的にも肉体的にもバテ気味です。誰か私に愛の手を！ T  
クーラーでうたた寝。風邪をひいてしんどいです。 A  
愛犬を洗って、ドライブに行きました。もう夏です!! M・S  
大雨が降ったかと思うとうだるような暑さ、冬が恋しくなりました。 TX2

夏だ、休みだ  
海へ 山へ  
ディズニールランドへ M・S

夏になったから、プールに海にいろんな所へ行きたいな。 Y  
やったー。夏だ。夏休みだ!! R y u i c h i