

〒344-0001  
埼玉県春日部市不動院野1112-1  
TEL048-760-1200  
FAX048-760-1201  
https://www.kasukabe-saintnoah.jp

# ノア Smile



### ～目次～

- 『健康診断のお話』 瓦井事務局長
- 患者さんの日常エピソード 小川 育子
- いきいき看護・介護 織恵 まゆみ
- 相談室だより 江原 佳世子
- 誕生日会&敬老会 各病棟デイルーム
- こぼれ話 田巻院長
- スタッフ紹介 丸山 千忍

## 10月の予定

### ◇誕生日会

1病棟	10月 5日 (月)
2病棟	10月14日 (水)
3病棟	10月 7日 (水)
各病棟デイルーム 14:00～	

## 誕生日会

お買い物ゲ〜ム!!  
お題は何かな??



いざ買い物へ! 花かな、  
トイレットペーパーか  
な、色鉛筆かも( ^-^ );

相手の陣地に  
ソフトボール  
投入ゲ〜ム!!  
自然と気合が  
入りますね  
( ^\_< )



紙芝居!!  
懐かしいで  
すね(\*^^\*)皆さん  
昔を思い出し、真剣に見  
入っていました( ^-^ );



〜こぼれ話〜  
皆さん、おはようございます。  
コロナ、コロナで始まった今年も、コ  
ロナの9月になりました。  
今日は、皆さんにいい話をしたいと思  
います。  
先日、局長との話の中にこんな話があ  
りました。  
当院で実習される学生さんなど、よく  
見かけると思いますが、実習病院を選  
ぶ相談をされた県の担当の方が、当院  
をすすめてくれたそうです。  
このことは、とても光栄なことである  
と同時に、気を引き締めて今後も、実  
習がこの病院で良かった。と学生さ  
んに思ってもらいたいですね。  
院内での業務に明け暮れていると、そ  
んな余裕もなく働いています。普段  
の皆さんの地味な仕事の積み重ねが、  
そんな風に評価されているんだと、と  
ても嬉しく、スタッフの皆さんに感謝  
の気持ちを伝えたくて、その日は3つ  
の病棟のスタッフに報告しました。皆  
さん、自分の仕事に大いに自信と誇り  
を持って、地域に存在感のある病院と  
して、今後も頑張っていたきたいと  
思っております。 ありがとうございます

令和2年9月1日  
田巻院長 朝礼スピーチより



サラ 0歳時

## スタッフ紹介



2病棟 介護福祉士  
まるやま ちのぶ  
丸山 千忍  
趣味：子供とアニメを見る

入社して8ヶ月が経ちました。  
前職は老健の非常勤だったので、セントノア病院では覚える事がたくさんあり、いまだに勉強の毎日です。なのでプライベートでは心と体に余裕がなく、休みの日は家にいる事が多いです。  
一日でも早く、一人前として貢献できるよう頑張ります。そしてプライベートでも充実できるよう頑張ります。



## 『健康診断のお話』

久々の寄稿ですが、少しばかり辛辣な話になりそうです。そのお話しとは、皆さんが生活の中で、最も大事にしている健康。その健康をチェックする『健康診断』のお話しです。

そもそもこの健康診断とは、大まかに分けて、自営業者等が加入する『国民健康保険(国保)』と主に会社員等が加入する『健康保険(社保)』の加入者に対して『年に一回は必ず健康診断を受けなさい』と国が義務付けたモノ、つまり健康診断は『医療事業』の一環だと言っても過言ではありません。もちろん私を含め病院の職員たちも義務ですから、健康診断は必ず受けなければなりません。ですから受けることは受けているのですが、これは私の性格なのでしょうね、健康診断の結果数値には殆ど関心を持ったことがありません。ところが今回、私の健康診断でこんなことがあったのです。血液検査のうち、前立腺肥大症の特徴であるPSA(前立腺特異抗原)の数値がかなり高くなっている、という報告があったのです。ご存知でしょうが、前立腺(肥大症)は男性特有の病気で、高齢になればなるほど症状が顕著になり、癌にもなり易い厄介なシロモノです。その検査数値がかなり高かったそうです。

ですが、私はもともと自覚症状がなければ、そんな数値など気にもしない性質(たち)ですから、いつも通り、気にも留めませんでした。

そんなある日、当院の先生から大学病院の泌尿器科に紹介状を書くから外来受診をするように、と直接言われたのです。当院の先生ですから、さすがに無視はできません。病院の連携室長に頼んで予約してもらいました。その外来の予約は朝の9時。少し早めに行ったのですがさすがは大学病院、もはや外来は満杯でした。2時間ほど待たされて、診察は何と3分。来週に血液検査を、その結果によってはMRI検査を行う、という事を決めてその日は終了。皆さん同様、私も病院で待たされるのは嫌ですが、これでも医療関係者のはしくれです。医師や看護師のハンパない忙しさは十分承知しています。それでもねえ、2時間待ちの3分診療はちょっと…。

余談ついでに、大学病院の先生や看護師さん達は本当に大変だと思いますよ。お昼だろうが夕方だろうが患者さんがいる限り診察を止めるわけにはいきませんものね。聞くところによれば大学病院の看護師さん達は定時に帰れることなどまず無いそうですよ。つまり残業がハンパないってこと。これって立派なブラック企業ですよ。昔の私ならきっと赤旗を振っているところですよ。

さて、本題に戻します。1週間後の再診。血液検査の結果はPSAが高かったものの、教授のお話では年齢相応の数値で許容の範囲内とのこと。気にしなくてもいいというお墨付きをもらい、何事もなく自宅に帰ってきました。

はてさてこの健康診断。個人にとっては「病気が早くに見つかって良かったね」という臨床的な視点があるものの、一方で「事業としての妥当性」はどうなのでしょうか。私には少しばかり疑問が残ります。もちろん健康診断によって本人が気づいていない病気が見つかる利点があります。が、見つかるまでの手間ひまはそう簡単ではありません。私は血液検査だけで済みましたが、さらにCTや造影検査、はてはMRI検査等々、現代医学の検査はハンパじゃありません。さらにうがった見方で叱られそうですが、誤診や見落とし、過剰診断などいろいろと耳にすることもあります。その上でさらに、病気が見つかるという事は、皆さんのこれからの生活においても、またこれからの人生においても、それこそ「リスク」を背負う事にもなるのではありませんか。



医療の根幹をなす薬には『リスクベネフィット』は必ず付いてまわります。(注)ベネフィットは『薬本来の症状を治す、症状を改善する効き目、効力のこと』、またリスクは反対に『体にとって好ましくない作用、副作用のこと』をいいます。今の医療界は『ベネフィット』だけを強調し『リスク』にはあえて触らない風潮があるような気がしてなりません。

という事で、皆さんが健康診断に頼るなら、早期発見の利点と同時に前述のリスク問題などを十分理解したうえで『リスクとベネフィット』をキチンと受け入れる覚悟が必要だと思いますよ。それにもう一つ、『健康診断の基準値を鵜呑みにしない』こと。確かに健康診断の数値は多くの人の平均ではありますが、性別や年齢、体格など個々人の差にはある程度、目をつぶった包括的なものであることは複数の専門医も認めているのです。つまり、健康診断で高齢者の多くが指摘される、生活習慣病やそれが慢性疾患となってしまう治療には「薬物治療」が主になるはずですが、当然『リスクとベネフィット』はついて回ります。そのことを十分に理解したうえで、『薬は必要最小限の投与をしよう』とすることが大事なのです。はっきり言いますが、これから皆さんに必要なのは、健康診断の数値に一喜一憂することではありません。『リスクとベネフィット』を十分に説明してくれ、間違っても多剤投与などしない『その地域での信頼できる医師。掛かりつけ医』を見つけてください。

「事務屋の独り言」で何度も何度も言ってきましたが、医療に絶対は、絶対はないのですから…。

事務局長

瓦井 洋



## 患者さんの 日常エピソード



今回は草加市の大きな農家の長男として、生まれ育った操さんをご紹介します。

ご本人にお話を伺うと

＝今思えば終戦も間近な頃で、あの頃は長男は家の跡継ぎ、子孫繁栄のため兵役は免除ということもあった。ちょうど16歳だったと思うけど同級生6人と霞ヶ浦航空隊に志願入隊した。けどもう霞ヶ浦には戦闘機はなく、乗ることはなかった。そして終戦を迎え、その後は家業の農家を継ぎ一町歩の田んぼを繁忙期(田植え、稲刈り時)は近所の人を手伝いに来てくれたよ。蓮畑も900坪あり、一般的には支那(中国)の蓮が多かったが、うちでは日本産の蓮を作った。今みたいに機械がないから大変だったよ。掘りづらく収穫量も少ないが、支那のものとは味も食感も違って市場では評判が良かった。「うちの蓮がないと市場は開けられないよ」と言ってもらったよ。夜明けを待って、陽のあるうちいっぱい働いた。雨が降らない限り毎日農作業をしたよ。稲刈りが終わって、外の仕事がなくなると友人の土建屋の仕事もした。汗水流して良く働いたもんだ。＝

と顔をクシャクシャにして話される。

その傍ら、地域の消防団の役員を長くされたそうです。長男さんは子供の時、市場に連れて行ってもらい食べた朝ご飯がうまかった。と思い出しながらかた、長女さんはお酒が大好きなお父さんに帰りが遅くなった時、駅まで迎えに来てもらっていた。後で聞くと「お前が帰るまで酒も飲めなかった」と言われ申し訳なく思った。と思ひ出話を聞くことが出来ました。

病院では「畑の先生」と呼ばれ、農園づくりのリーダーです。今は朝起きて新聞を読み、チラシを細かく几帳面に切り、小さな小さな鶴や蛙をたくさん折っています。病棟には「秋桜」の書道の作品が張り出されています。赤く染まった夕空、コスモス畑にとんぼが飛んでいる風景が目に見え、お声をかけると照れながら「書道はここで初めて習ったんだよ」「これからは面白く生きたい。皆さんにいっぱい面白いことを教えてもらいたい」と話される。ずーっと働くことを頑張ってきた操さんに「ああ面白かった!」といっぱい笑ってもらえるように一緒に面白いことを探していきたいと思ひます。

2病棟 看護主任 小川 育子

## 相談室 だより

### 相談室 江原 佳世子

先日見た映画「日日是好日」の中で、「毎年毎年、同じことの繰り返しなんですけど。でも私、最近思

うんですよ。こうして毎年、同じことができることが幸せなんだって。」という台詞がありました。このコロナ禍にあって、とても感じ入る言葉でした。

感染予防のため、以前と同じように面会することが難しくなりましたが、この状況で私たちにできることは何かを考え、患者さんのスナップ写真をご家族にお送りしてきました。そして9月中旬からは予約制の面会を再開しています。飲食なしの上、少人数・短時間という面会方法にご協力をいただきましてありがとうございます。ご家族の中には会いたい気持ちをぐっと堪え、面会を控えて下さっている方もいらっしゃいます。大変感謝いたしております。

何かございましたら遠慮なくお声かけ、お電話下さい。距離を保たなければいけなかったり、マスクで笑顔を見せられなかったりする今だからこそ、心を寄せ合っていきたいと思っています。



### 1病棟 看護師 織恵 まゆみ

笑う門には福来ると言うことわざがある様に「笑い」

が心や体に作用し、病気の予防効果があるかも知れないと言われています。

- 1、免疫力のアップ→免疫力に関連する細胞が活性化
- 2、脳の動きが活性化→毎日笑っている人の方が認知機能低下がみられない
- 3、血行促進、筋力アップ→呼吸機能アップ、脳の血行促進
- 4、ストレス解消、幸福感アップ→エフェドリン分泌により幸福感、リラックス、ストレス解消
- 5、「笑い」は広がる→自分だけではなく周囲も明るくなる

笑顔を作るだけでも同じ効果もあるそうです。笑顔は笑顔を伝染させます。毎日たくさん笑顔を作って健やかに過ごしましょう。

