かすみがうら

第200号
＜毎月1日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
201-kasumi.main@mail.hosp.go.jp
https://kasumigaura.hosp.go.jp/

二〇一九年度 看護の日イベント

＜副看護部長＞
～磯崎　まゆみ～

看護の日とは、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生に因み、五月一二日に制定されました。霞ケ浦医療センターでも「看護の日」に因んで、五月一六日（木）一〇時～一二時までイベントを開催しました。

イベント内容は、血管年齢測定、血圧測定、体力測定、高齢者体操、アロマハンドマッサージ、健康相談（お薬、栄養、飲み込みや息切れ等の症状が気になる方、ウイック、リンパ浮腫ケア相談、介護に関する相談、産後ケア外来に通院されている患者さんやご家族の方、述べ一九一名にご参加して頂きましたが、参加された方からは、

・・・とても楽しかった
・・・色々と体験できて良かった
・・・マッサージが気持ちよかった

と大変好評でした。

次年度は、早めのご案内を行い、大勢の皆様に楽しんで参加して頂けるよう企画してまいります。

これからも、地域の皆様の健康推進、意識向上に貢献出来るよう、職員一丸となって支援出来るよう努めてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

地域の方々による環境整備を実施しました

～全国一斉 ひのきしんデー～

＜庶務係長＞
～長谷川　裕～

平成三一年四月二九日（月）天理教新治支部の方々による環境整備が行われました。

改元に伴う、史上初めての一〇連休のさなかでしたが、小さなお子様からご年配の方々に至るまで非常に大勢の参加があり、朝から昼過ぎまで、東門から正面玄関、臨床教育センターからグランド周辺までの草刈りや樹木の剪定、落ち葉の掃除等の作業をしました。職員も複数名が参加し、草刈りや枯れ葉枯れ枝の撤去を中心に汗を流しました。

当日は、午後から雲行きが怪しいとの予報もありましたが、幸いにも雨に降られる事もなく、春の爽やかな日差しの下、大過なく作業は完了しました。

当院は、自然豊かな広大な敷地」実際には定期的にこうして頂いており、お力を貸して頂いている皆様に、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

草刈り等の手入れをしなければ、あっという間に豊かな自然に飲み込まれてしまう危うさもあります。しかし、今現在そうなっていないのは、まさに地域の皆様のこの環境整備の賜物だと言えます。毎年何回か行って頂いている皆様の支援の賜物だと言えます。

笑顔で続ける食事療法やる気のコツは？

＜栄養管理室長＞
～齊藤　由理～

初夏を感じさせるようなポイントの一つです。

私は、栄養指導に来られる患者さまやご家族さまへ、日頃お伝えしていることですが、行動に移す事を大切にしています。

医療の現場では、結果が重視されます。患者さまもそれを期待し、遠方からお越し頂き、長時間の待ち合いを経て診察を受けられているのではないでしょうか？その中に、食事療法も治療の一つとして位置づけられますが、食べる事だけは、楽しみなのに、人々の大きな喜び、楽しみなのです。その欲まで落とすよう事は、生きる欲まで奪う事にもなりかねません。

しかし、食べる事だけは、楽しみなのに、人々の大きな喜び、楽しみなのです。その欲まで落とすよう事は、生きる欲まで奪う事にもなりかねません。

公開市民講座のご案内

●六月二一日（金）
午後三時より
「見過ごされやすい息切れ・肺血管の病気」
循環器内科　丸山　秀和
＜場　所＞
研修棟講堂

ここから見えてくるものは、ダイエットブームとはかけ離れた嗜好の実態です。和食、特に魚離れは加速したようです。だからといって、DHA・EPA等健康食品に頼るだけでは解決出来ないと、私は信じて、この仕事を続けています。

「食べる事」は生きる為に必要な行為です。未来の健康を保証する為に、笑顔で本当にご自身の体に良いと思われる食べ物を食べましょう！

好きな料理の変遷

好きな料理名	平成4年	平成30年	増減
寿司	44.2	38.9	↘
刺身	24.1	15.3	↘
焼肉	22.2	27.5	↗
うどん・そば	13.9	8.4	↘
野菜の煮物	13.6	3.9	↘
天ぷら	13.2	6.8	↘
カレーライス	11.9	16.8	↗
焼魚	11.5	4.3	↘
鍋もの	11.4	6.3	↘
ステーキ	11.0	11.8	↗
炊き込みご飯	10.6	4.5	↘
ラーメン	10.3	17.9	↗

人気上昇トップ3
ぎょうざ　7.7%
ラーメン　7.6%
焼　肉　5.3%

人気下降トップ3
刺　身　-8.8%
野菜の煮物　-9.7%
焼　魚　-7.2%

出典：博報堂生活総合研究所「生活定点調査」

●笑顔で続ける食事療法のコツは
一、自分の病気を知る努力を持ち続ける。
二、今食べている食事の問題は何か、常に頭の片隅に置く。
三、より良い食生活を目指し、それが希望の光となるような暮らしを心がける。

参考までに、平成時代に変わった好きな料理の変遷をご覧ください。

ミカン狩りしました

今月はガマの油売りと日本舞踊です

五月の患者さんイベントは、恒例のミカン狩りでした。病院の中庭に植わっている二本の木にたわわに実った夏ミカンを、長柄ばさみで患者さんに収穫して頂きました。今年はミカンが例年になく豊作でした。始めのうちは重いハサミをおつかなびっくり使っていた患者さんも、慣れてくるとどんどん収穫出来てしまいます。一人で五個も一〇個も持って帰って、同室の患者さんにお土産にされた方もいらっしゃいました。肥料も何もあげていないのに、とても甘くて美味しいミカンです。皆さんも機会があいましたら、また来年お越しください。

さて、今月のイベントは、和光一座の皆様によるガマの油売り口上と日本舞踊です。毎年来てくださっていますが、ガマの油売りが大変面白くて、人気のイベントです。どなたでもご参加頂けますので、ぜひお越しください。

＜日　時＞
六月一八日（火）
午後二時より
＜場　所＞
研修センター講堂

佐賀純一先生の電子書籍作り

〈小児科〉

～山口 真也～

昨年一〇月一三日の常陽リビング紙の一面に、「再読、霞ケ浦風土記」という記事が出ました。小生の顔写真が載せられました。一〇月湖沼会議に佐賀純一先生の名前で著書「霞ケ浦風土記」を紹介する記事を差し置いて小生などが取り上げられたのか、この場を借りて弁明させて頂きます。

霞ケ浦風土記」は二三年前に出版された本で、お年寄りの患者さん達が語った霞ケ浦にまつわる思い出話の聞き書き集です。昭和初期までの霞ケ浦の水は、そのままロをつけて飲めるほど清んでいました。湖には魚があふれ、漁で生計を立てる専業漁師が何千人もいました。子供達は湖で泳ぎ、淡貝やシジミを捕って遊び、茨城の農産物や薪炭は高瀬舟に積まれて、霞ケ浦から利根川、江戸川を経由して東京まで運ばれました。この本には、そうした話が、

・・・・・第一章「高瀬舟」
・・・・・第二章「漁師たち」
・・・・・第三章「村の暮らし」
・・・・・第四章「町の暮らし」
・・・・・第五章「戦争と霞ケ浦」

・・・・・計三八話納められています。

佐賀先生は、言うまでもなく、土浦が誇る世界的な作家でいらっしゃいます。先生はこれまでも、

・・・・・スケッチで綴るふるさと土浦
・・・・・土浦の里
・・・・・ちぢらんかんぷん
・・・・・浅草博徒一代
・・・・・戦火の記憶

などの、一連の聞き書き作品を発表してこられました。ご存じの方も多いと思いますが、「土浦の里」の英訳

「Smiles of Silk Sandstraw」

は一九八〇年代に世界的なベストセラーとなり、英仏独露西他、ポーランド語、エスペラント語など一〇カ国語近くに翻訳されました。

佐賀先生は一九九四年に、「Obsession」誌の特集「世界人と日本人」に、日本人として司馬遼太郎と並んで選ばれた、「浅草博徒一代」の英訳

「Confessions of Yakuza」

の中の一節をボブ・デイランの歌詞に勝手に借用して、二〇〇四年に盗作疑惑と騒ぎになりました。外国のプロテストソングの時代的な騒ぎにはデイランをそれほど大きな感動を与えるつもりはないとの記事が、自分の世界に新しい記憶にきざまれたスタンダードナンバーになっていることに驚いたと話しています。

佐賀先生の本を読んだ事がありますが、外来の患者さんとの会話がよくわかるようで、こころが、この本を読むと、こころが、この地域のお年寄りの患者さんたちと話しているような気持ちになります。

・・・・・思い出の霞ケ浦はきれいだったんですよね

・・・・・昔の霞ケ浦はきれいだったんですか

などと持ちかけると、霞ケ浦周辺で生まれ育った方は、もう堰を切ったように思い出を語り出してくれます。小生は小児科医ですが、老人患者を診ている他科の医師こそ、この本を読んでもらいたいものです。

霞ケ浦風土記」を当院の若い医師に勧める時によく言うのですが、こころが、この地域のお年寄りの患者さんたちと話しているような気持ちになります。

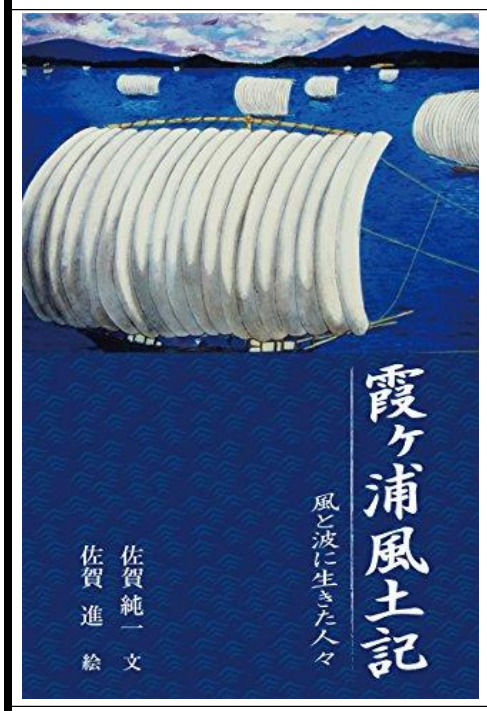
・・・・・淡貝ってどれくらい大きかったんですか

・・・・・年輩の患者さんに、

・・・・・霞ケ浦周辺で成長期の頃はもつと酷かったそうで、中には一いや～、最近はもつたっぺ。」

と言う人もいますが、比較の対象が間違つてるつぺよ～（笑）。

本来の霞ケ浦を知つていれば、そんな事は言えない筈です。だからこそ、今この「霞ケ浦風土記」を読む事が大事なのだと思います。電子書籍になつて、誰でも簡単に（しかも安く）読めるようになりましたので、有史以来、ほんの七〇年前までの美しい霞ケ浦の姿を、一度皆さんで思い出して頂ければ、これからどうしたらよいのか考え、これから過ぎる一助として頂ければ、幸せはありません。



今ではその美しかつた霞ケ浦も、茶色く濁つた巨大水溜まりになつてしまいました。高度成長期の頃はもつと酷かつたそうで、中には一いや～、最近はもつたっぺ。」

と言う人もいますが、比較の対象が間違つてるつぺよ～（笑）。

本来の霞ケ浦を知つていれば、そんな事は言えない筈です。だからこそ、今この「霞ケ浦風土記」を読む事が大事なのだと思います。電子書籍になつて、誰でも簡単に（しかも安く）読めるようになりましたので、有史以来、ほんの七〇年前までの美しい霞ケ浦の姿を、一度皆さんで思い出して頂ければ、これからどうしたらよいのか考え、これから過ぎる一助として頂ければ、幸せはありません。

佐賀先生は、一九九四年に、「Obsession」誌の特集「世界人と日本人」に、日本人として司馬遼太郎と並んで選ばれた、「浅草博徒一代」の英訳

「Confessions of Yakuza」

の中の一節をボブ・デイランの歌詞に勝手に借用して、二〇〇四年に盗作疑惑と騒ぎになりました。外来の患者さんとの会話がよくわかるようで、こころが、この地域のお年寄りの患者さんたちと話しているような気持ちになります。

・・・・・思い出の霞ケ浦はきれいだったんですよね

・・・・・年輩の患者さんに、

・・・・・霞ケ浦周辺で生まれ育つた方は、もう堰を切つたように思い出を語り出してくれます。小生は小児科医ですが、老人患者を診ている他科の医師こそ、この本を読んでもらいたいものです。

霞ケ浦風土記」を当院の若い医師に勧める時によく言うのですが、こころが、この地域のお年寄りの患者さんたちと話しているような気持ちになります。

・・・・・淡貝ってどれくらい大きかったんですか

などと持ちかけると、霞ケ浦周辺で生まれ育つた方は、もう堰を切つたように思い出を語り出してくれます。小生は小児科医ですが、老人患者を診ている他科の医師こそ、この本を読んでもらいたいものです