

la santé 健康

ラ・サニテ



vol.140
平成30年10月25日

2018 秋

編集・発行：社会医療法人玄真堂
広報委員会：柚木尚美、宝珠山理絵
中津市宮夫14-1
TEL0979-24-0464
<http://kawashimahp.jp>



『有明の朝焼け』川嶋 照代 画

理念

- 安心・安全・やすらぎ・心のこもったサービスを提供します。
- 地域・住民・患者から評価・信頼される医療を提供します。
- 絶えざる改善と生涯教育を継続し、職員個々の能力を向上します。

運営方針

- 整形外科の専門病院として、良質の医療を提供できるように最善の努力をします。
- 患者、利用者の権利を尊重し、インフォームド・コンセント(説明・同意・納得)を含む安全管理を徹底します。
- 「医は仁ならざるの術、務めて仁をなさんと欲す」の精神を尊重します。
- 社会の変化にしなやかに対応しながら心技態を切磋琢磨し、全人間的な成長を目指します。
- 地域の皆様の健康と生命を守るために最善を尽くします。
- 職業を通じて地域社会に奉仕し、地域の社会的共通資本として認められるように努力します。
- 高齢化社会を迎え、安心・安全と心のこもった医療・介護を提供します。

マチュピチュにみる驚きの長寿食

社会医療法人 玄真堂 川島整形外科病院

理事長 川島 真人

このたび、宇佐市の風土記の丘にある大分県立歴史博物館にて『マチュピチュ・古代

ぶ』というテーマで特別講演を依頼され講演してきたので報告する。

アンデス文明と日本人展』と題して7月21日～9月9日の間、特別展が開催されることになった。21日の開館当日には『マチュピチュを訪ねてアンデス民族楽器（ケーナ）演奏』を行う事になり、私達のケーナとケーナそっくりの日本伝統の楽器「一節截（ひとよぎり）」の演奏を要請され演奏してきた。また、8月12日には『驚きの健康と長寿―マチュピチュの『食』に学

私とペルーの関係は、今から8年前に当院にてペルーの音楽家リチャード・ビジャコルタ氏に依頼して音楽療法を行うことと、アンデスの会を作りケーナの吹奏を皆で習ってきたことだ。また、2014年アルゼンチンにて国際高気圧環境医学会が開催され、特別講演を依頼されたのを機会にリチャード氏と一緒にマチュピチュを訪れ、その驚きの古代文明と健康長寿の住民



八年度企画展記念講演
の健康と長寿
―マチュピチュの『食』に学ぶ―
講師 川島整形外科病院理事長

マチュピチュの食に学ぶ
講演：大分県立歴史博物館 2018.8.12

に会うことが出来、改めてマチュピチュの食と健康長寿について勉強することになったのがきっかけだ。

現在、日本は100歳以上が既に6・7万人を超しており、そのうちの87%が女性である。私の母も日本最初で公

認の女子歯科医師の学校東洋女子歯科医専門学校の2回生（昭和6年）として卒業し、85歳まで現役で働き102歳で天寿を全うした。これからの病院はただ治療をするだけでなく患者さんの健康長寿に對しても大きな関心を持ち、そのための研究を重ね啓蒙活動をしていかなければならぬと考え、かねてより少しずつ研究をしていた。

平均寿命が50歳以下と言われていた江戸時代でも元氣長寿の人はいて、例えば『ターヘル・アナトミア』を翻訳して『解体新書』を執筆した中津藩の前野良沢は82歳、それ

を出版した小浜藩の杉田玄白は85歳と極めて長寿を全うしている。両者とも「医食同源」をモットーに大変優れた健康的な生活を送っていたとみられ、例え平均寿命が短い時代でも天寿を全う出来ることを証明している。

かねてより、首都クスコ（海拔3400m）からマチュピチュ村（2200m）、最後の首都ビルカバンバに至るインカ帝国の主要都市は現在でも伝統的な食養生が行われており、100歳を超す長寿者の密度が世界でも最も高い場所の一つと言われている。インカ帝国は900年ぐらいか

らキルケ人がこの地を支配してインカ帝国を築き、1200年代から1532年までクスコがインカ帝国の首都であった。アルゼンチンからチリ、ペルー、ボリビア、エク

アドルまでの5カ国に至る広大な帝国が独自の文化と生態系に根差した食文化が発達したことも知られており、1533年、インカ帝国がスペイン人ピサロ率いる168人

は85歳と極めて長寿を全うし

平均寿命が50歳以下と言わ

れていた江戸時代でも元氣長

寿の人はいて、例えば『ター

ヘル・アナトミア』を翻訳し

て『解体新書』を執筆した中

津藩の前野良沢は82歳、それ

を出版した小浜藩の杉田玄白

は85歳と極めて長寿を全うし

平均寿命が50歳以下と言わ

れていた江戸時代でも元氣長

寿の人はいて、例えば『ター

ヘル・アナトミア』を翻訳し

て『解体新書』を執筆した中

津藩の前野良沢は82歳、それ

を出版した小浜藩の杉田玄白

は85歳と極めて長寿を全うし

平均寿命が50歳以下と言わ

れていた江戸時代でも元氣長

寿の人はいて、例えば『ター

ヘル・アナトミア』を翻訳し

て『解体新書』を執筆した中

津藩の前野良沢は82歳、それ

を出版した小浜藩の杉田玄白

は85歳と極めて長寿を全うし

平均寿命が50歳以下と言わ

れていた江戸時代でも元氣長

寿の人はいて、例えば『ター

ヘル・アナトミア』を翻訳し

て『解体新書』を執筆した中

津藩の前野良沢は82歳、それ

を出版した小浜藩の杉田玄白



マチュピチュ

の軍隊によって侵略・征服されるまでにはその伝統的な生活や生態系が既に完成していたものと思われる。インカ帝国が減びた後も地域の人達は極めて伝統的な生活と食養生を行い健康な人達が圧倒的に多い。WHO（世界保健機構）をはじめ京都大学の家森幸男教授など多くの研究者が

この地を訪れて研究論文を残している。2014年12月に我々もクスコとマチュピチュを訪れ、その広大で緻密な石垣の建造物や人々の伝統的な食養生を見て大きな関心を持つことになった。もともとこのマチュピチュ村はスペインの侵略・破壊から免れて1911年に米国のハイラム・ピ

ンガムがたまたま発見したことで知られている。また、この地域にマチュピチュ村を建設したのは野内与吉（福島県出身）であった。このアンデスの人達の信仰は日本の神道に近いもので太陽と自然崇拜を中心としていてインカの皇帝は太陽の子孫と言われている。山には山の

神、大地には大地の神、水には水の神、池には池の、森には森の神がいるという思想であり、自然と共に生きるという山岳民族の伝統を維持している。何よりも赤道直下でありながら1000m級の山岳地帯で、ありとあらゆる生態系の植物が採取できるということがこの地の人々の健康に寄与している。農耕と牧畜の在り方は、いかなる気候の変動や病害虫にも強い多種類のジャガイモやトウモロコシが現在も有機農法で栽培されている。このように食物繊維とビタミンが豊富な食物を多量に摂取している。また、それぞれが互いに協力し合って段々畑を耕すというように農作業が共同で行われている。それにより高齢者の団らんがあるという点と、先祖崇拜があるために長老が大事にされるなど長老が生きていきやすい場所であることも関係している

のではないかと思われる。これは共同で行われる農作業から培われている。このように28の気候と84の生態系がこの一つの地域に圧縮されている、しかもその多様性は水平方向と垂直方向にも圧縮されて分布しているために、大変多くの気候帯と生態系が比較的に接近して存在し、山の高地まで農耕と牧畜が行われている。2800m以上の土地であつても60%以上の農耕と定住が可能であるということが島田和泉博士の研究によっても明らかにされている。海拔2400mのマチュピチュを訪れて驚いたことに、そこには熱帯植物が栽培されており、マンゴーやアボカド、バナナなどが容易に入手できる状況にあることである。その熱帯系植物で彼らにもっとも利用されているのがインカの墓からもその種が発見されたというアボカドであり、栄養価の大きい植物である。アボカドはカリウムやビタミンE、ビタミンB6、葉酸、脂肪酸と植物繊維が豊富で、利尿作用や高血圧の予防、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、癌の予防に非常に重要な役割を果たす食物で人々は毎日食している。更に癌や貧血の予防のみならず便秘の改善、高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の予防に役立つマンゴーも多食している。マンゴーは体内でビタミンAに代わるβカロチンが多量に含まれているのが特徴であり、これは細胞の老化を抑える抗酸化作用があることで知られている。また、ナトリウムの排出を促進するカリウムも比較的多く、高血圧の予防にも作用している。それから日常的に食しているバナナもやはりナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムが豊富に含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に効果が期待されている。更に最近知られてきたことではバナナに含まれるトリ

ンガムがたまたま発見したことで知られている。また、この地域にマチュピチュ村を建設したのは野内与吉（福島県出身）であった。このアンデスの人達の信仰は日本の神道に近いもので太陽と自然崇拜を中心としていてインカの皇帝は太陽の子孫と言われている。山には山の

神、大地には大地の神、水には水の神、池には池の、森には森の神がいるという思想であり、自然と共に生きるという山岳民族の伝統を維持している。何よりも赤道直下でありながら1000m級の山岳地帯で、ありとあらゆる生態系の植物が採取できるということがこの地の人々の健康に寄与している。農耕と牧畜の在り方は、いかなる気候の変動や病害虫にも強い多種類のジャガイモやトウモロコシが現在も有機農法で栽培されている。このように食物繊維とビタミンが豊富な食物を多量に摂取している。また、それぞれが互いに協力し合って段々畑を耕すというように農作業が共同で行われている。それにより高齢者の団らんがあるという点と、先祖崇拜があるために長老が大事にされるなど長老が生きていきやすい場所であることも関係している

のではないかと思われる。これは共同で行われる農作業から培われている。このように28の気候と84の生態系がこの一つの地域に圧縮されている、しかもその多様性は水平方向と垂直方向にも圧縮されて分布しているために、大変多くの気候帯と生態系が比較的に接近して存在し、山の高地まで農耕と牧畜が行われている。2800m以上の土地であつても60%以上の農耕と定住が可能であるということが島田和泉博士の研究によっても明らかにされている。海拔2400mのマチュピチュを訪れて驚いたことに、そこには熱帯植物が栽培されており、マンゴーやアボカド、バナナなどが容易に入手できる状況にあることである。その熱帯系植物で彼らにもっとも利用されているのがインカの墓からもその種が発見されたというアボカドであり、栄養価の大きい植物である。アボカドはカリウムやビタミンE、ビタミンB6、葉酸、脂肪酸と植物繊維が豊富で、利尿作用や高血圧の予防、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、癌の予防に非常に重要な役割を果たす食物で人々は毎日食している。更に癌や貧血の予防のみならず便秘の改善、高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の予防に役立つマンゴーも多食している。マンゴーは体内でビタミンAに代わるβカロチンが多量に含まれているのが特徴であり、これは細胞の老化を抑える抗酸化作用があることで知られている。また、ナトリウムの排出を促進するカリウムも比較的多く、高血圧の予防にも作用している。それから日常的に食しているバナナもやはりナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムが豊富に含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に効果が期待されている。更に最近知られてきたことではバナナに含まれるトリ

ンガムがたまたま発見したことで知られている。また、この地域にマチュピチュ村を建設したのは野内与吉（福島県出身）であった。このアンデスの人達の信仰は日本の神道に近いもので太陽と自然崇拜を中心としていてインカの皇帝は太陽の子孫と言われている。山には山の



多種類のトウモロコシ

プトファンはセロトニンの原料で脳の代謝を促進して認知症を予防する。また、食物繊維やフラクトオリゴ糖が含まれており、消化を促進し便秘改善や腸内のビフィズス菌を増やす効果がある。これによつて免疫細胞であるナチュラルキラー細胞を増やして癌や肺炎、細菌感染などの感染症の予防をしていることでも知られている。

南米原産の野菜やイモ類、豆類が非常に多く、それらはスペインを通じて世界中に行き渡ったことでも知られている。例えば、ジャガイモ、サ

ツマイモ、トウガラシ、ピーマン、キャッサバ、オカ、オユーコ、ヤーコン、マカ、キヌア、トウモロコシ、カボチャ、そして豆類の大半はアデス原産なのだ。

京都大学(予防栄養医学者)の家森幸男教授達はインカ帝国最後の拠点でマチュピチュの下方にあるビルカバンバの健康な食生活に注目し、様々な栄養調査を行い『長寿の秘密』という本を出版している。

この地域の気候は温暖で18度〜24度である。果実と野菜が豊富であり、またヤギやアルパカのミルク、そしてチーズ

やヨーグルトも豊富であることと知られている。特にケソというチーズは牛の胆汁が入つていて大変栄養価の高いものである。原種のトウモロコシやユッカ、あわ、ひえなど食物繊維の多いものを主食としており、チョコチョスという豆類はタンパク質とカルシウムが豊富である。その他に大豆はイソフラボンなどにより骨粗鬆症の予防に役立つている。マチュピチュ村で我々が食べたクイというモルモットは、週末やお祭りなど色々な行事がある時の常食であり、どこの家庭でも土間で飼育されている。日本の鶏と同じように重要なタンパク源で、必須アミノ酸をこれで補給している。これは頭から丸ごと食べており、カルシウムの摂取源の一つであると考えられている。鶏のような味で決して不味いものではない。また、タウリンが含まれていて血圧を下げる作用があることも知られている。1955年の米



ユカ (キャッサバ)

長寿の要因の一つとも言われ、単なる食習慣だけではなく、毎日適度な運動もしている。

この山岳民族は塩分と糖分の摂取量が少なく、食物繊維の摂取量が多いのが特徴である。また、

生活用水も山のミネラルを多く

誌『リーダーズ・ダイジェスト』に、ビルカバンバ周辺は「心臓病と骨粗鬆症の患者が少ない村」として紹介されたのがきっかけで、世界各国の様々な調査団が研究にきている。摂取カロリーも我々日本人の一日平均の約半分と言われており、肥満がほとんどない。そして大半が山岳地帯の段々畑で働く農耕民族なので、毎日坂道ばかりを上り下りして筋肉を使つて運動しているということが

含んだ水を使つていることが長寿の要因の一つとして取り上げられている。特にマカは3000級級の高地で育ち、朝鮮ニンジンに似た強精作用があることで知られており、ビタミンやミネラル、18種の必須アミノ酸、アルギニン、亜鉛など滋養強壮、若返り、ホルモンバランス調整などに効用があるということと彼らは積極的にこれを常食している。ヤーコンというイモは食物繊維や豊富なミネラルの他



食用モルモット

にフラクトオリゴ糖を含んでおり、これを摂取することで腸内のビフィズス菌を増やし、ナチュラルキラー細胞も増やして癌や感染症への抵抗力を強くしていると考えられる。これは血糖値を上げにくくし、ビフィズス菌の餌としても非常に重要であり、我々の日常生活でこのフラクトオリゴ糖を含んだ食材を摂っていく必要がある。ヤコンは更にクロロゲン酸が含まれ

ており、血糖値の安定化を促す作用があることで注目されている。これはポリフェノールの作用の一部としてインシュリンの増感剤のように働く可能性が指摘されている。その他にキヌアというサトウダイコンの一種もインカの時代から広範囲に食されており、タンパク質やミネラル、食物繊維が豊富で必須アミノ酸がすべて含まれていることも知られており、彼らが常食している食材の一つである。

の 一つである。山岳民族の彼らはインゲンマメやタチバナマメ、ラッカセイ、ライマメなど多種の豆類を食しており、これらがイソフラボンなどを含んでいて骨粗鬆症を予防し、そのレシチンは悪玉コレステロールや中

性脂肪を減らすことで知られている。アルパカは広大なインカ帝国の運搬や移動手段の動物として様々な食材料を活き渡らす役割を果たした貴重な動物としても知られており、その毛皮やミルク、チーズも活用している彼らにとつては極めて貴重な動物である

ことがわかった。このように短時間ではあったが、アンデスのマチュピチュを訪れたことで我々の食生活や運動不足を反省し、日本の若者達がアメリカのジャンクフードに席巻されていることを考えると、元氣長寿を守る事が我々医療界の務め

ではないかと強く思うようになり、一か月に一回健康長寿講話を当院で行っている。そしてアンデスの音楽療法としてリチャード氏に介護センターや院内など毎日、あちらこちらで演奏していただき大変喜ばれている。

一節截 しひとよぎり
全国大会 in 中津

日時 平成30年11月10日土
【開演】午後1時30分 【終演】午後5時30分

会場 川島整形外科病院1階 玄真堂ホール
大分県中津市宮夫17

主催 中津一節截の会(会長 川島真人)
【事務局】川島整形外科病院(担当 田長丸吉田)
〒870-0244 大分県中津市宮夫17-17

後援 一般社団法人日本医史学会 一般社団法人中津市医師会
一般社団法人中津市教育委員会

第33回 国民文化祭・おおいた2018
第18回 全国障害者芸術・文化祭おおいた大会

骨のよろさや脚の骨折が問題になっている 今、豊前・豊後地域連携パスや骨粗鬆症治療 サービスをご存知ですか？

◆第6回九州・沖縄・山口地域骨粗鬆症リエンソンサービス
研究会での講演の報告
副院長 永芳 郁文

脚の付け根の骨折は寝たきりの大きな原因の一つであり、1年以内の死亡率も10%前後と言われています。高齢化社会における骨粗鬆症も問題となり、治療継続の必要性が求められる時代になりました。

地域で安心した医療、介護を受けるにはどうしたらよいのか？このような問題に取り組んできたのが2007年6月から開始された豊前・豊後



当院の骨粗鬆症治療サービスチームの面々



豊前・豊後地域連携パス研究会のようす。もう11年を超えました。

地域連携パスなのです。中津市近郊を中心として、豊前から県北地域での転院や施設入所をスムーズに行うこと、即ち、「住み慣れた地域での安心できる治療や介護の継続」を目標にしたシステムであり、医療スタッフや福祉スタッフが施設の枠を越えて協力していくことが最大の特徴といえるでしょう。

現在までの約11年間、三十

第10回日本関節鏡・膝・スポーツ整形 外科学会(略称: JOSKAS)に参加して

第一診療部長 本山 達男

2018年6月14日(木)から16日(土)まで福岡国際会議場にて開催された第10回日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(略称: JOSKAS)に参加してきました。今回は東京医科歯科大名誉教授の宗田大先生が会長で主催され、スライドは主に英語で作成、英語で議論す



会場の雰囲気

数回に及ぶ会合の蓄積により、信頼と連携のための意識が醸成され、文字どおり現場の意見に基づく医療介護支援体制が実現しています。また2年前から、骨粗鬆症治療継続に

る国際シンポジウムが多数あり、国際化を意識させられる学会でした。国際化の波に乗れていない自分は、もっと勉強しないといけないと自覚させられました。JOSKASは日本整形外科学会に次ぐ規模の整形外科学会で、今回は9つの会場と別に広いポスター会場があり、3000名を超える参加者で活発な議論がなされてきました。主に最近のトピックである膝周囲骨切や内側半月板後角横断裂の



向けたサービスの展開も開始されました。

6月に行われた九州・沖縄・山口地域骨粗鬆症リエンソンサービス研究会では、これまでの活動経過を講演して参り



会場裏の博多港

シンポジウムやセミナーなどを視聴し、企業のブースでは半月縫合の道具などを見てきました。勉強してきたことを今後の診療に役立て、安全で質の高い医療を提供できるように努めていきたいと思えます。今年5月末に自身が肺炎になり、まだ体力が万全でない中での参加で記憶に残る学会となりました。来年は体調を万全とし、また演題発表を行い参加したいと思えます。

ましたが、今、日本全国で、このような取組みが模索されています。お困りの際は、ご家族だけで問題を抱えるのではなく、ぜひ、最寄りのスタッフにご相談ください。

灯笼まつりについて

社会奉仕委員会・5階病棟 岡部 郁美



2018年8月9日、中津市寺町にて第20回灯笼まつりが開催され、当院から灯笼「なかつ」を出展させていただきました。今年の灯笼は「中津の美しい景勝地や歴史ある建造物」をテーマに、耶馬溪の一目八景の紅葉や三光コスモス園のコスモス、福沢旧邸や中津城、前野良沢の解体新書などを主に、和紙を何枚も貼り重ねて表現しました。当日は、寺町一帯が灯笼の光に照らされてとても美しく幻想的でした。

残念ながら入賞は逃しましたが、お祭りに来ていたお客様が足を止めて写真を撮ってくださったり、「綺麗ですね！」

とお褒めの言葉をたくさんかけてくださったり、感謝しました。来年は今年以上に素晴らしい灯笼ができるようまたチャレンジしたいと思います。



第10回職人フェスティバルにボランティア参加して

社会奉仕委員会・高気圧治療科 宮田 健司

2018年7月15日に行われました第10回職人フェスティバルに当法人より10名がボランティア参加させて頂きました。職人フェスティバルは元中津市市議会議員である今吉次郎氏（和傘工房 朱夏代表）が代表を務める地域おこしボランティア団体・ステージ中津491と中津市の共催によって開催されました。約10ヶ所のブースが日の出町商店街から新博多町商店街を中心に設置され、各ブースで子供たちが様々な職業体験ができ、メインステージでも大工の実演や人形芝居などの催しが行われました。また、その他にもクレーン作業車やショベルカーの乗車体験、消防隊員の放水やレスキュー体験、警察官による記念撮影や乗馬体験など内容は盛りだくさんで参加した子供たちも楽しそうでした。職人フェスティバルには以前より職人



ジャーというイメージキャラクターがあり、職人ジャーとの丸太早切り競争や釘の早打ち競争なども行われていました。競技には参加していませんが、私は一度職人ジャーの代役を務めたことがあります。その際は子供たちから追い掛け回されるなど、職人ジャーや職人フェスティバルの人気を身を以って体験しました。

今回は設営のみの作業で子供たちと直接関わることはありませんでしたが、このような子供たちから喜ばれるイベントにボランティアとして参加でき、良かったと思います。今後可能な限りボランティアを続けていきたいと考えています。



靴について考えてみる



副医長 後藤 剛

足幅（足の親指と小指の付け根で横幅を測った長さ）も靴選びには重要になってきます。靴を次に選ぶ際に意識してみてください。いかがでしょうか。

外出する時は靴を履いて出かけます。普段何気なく履いているその靴に注目をしてみます。靴の機能とはどういうものか？足の保護、起立している時・歩いている時の負担緩和、防水・防暑・防寒、オシャレなどが靴の機能と言われています。それぞれ目的によつて選ぶ靴は色々なものがあります。皆さんは自分の足の形に合った靴を履いていますか？靴のサイズは日本工業規格（JIS）で細かく定められています。足の大きさ（足長）は直立した状態で踵の後端から最も長い足指先までを測ります。足のサイズは他に足囲（足の親指の付け根と足の小指の付け根を取り巻く長さ）、

また、靴をきちんと履いてますか？靴の踵は踏まず、座つた状態で靴を履き、踵の部分を合わせて靴紐をしっかり結ぶことが大事です。私は普段着脱しやすいように靴紐は緩めに結んでつま先をトントンして履いていました。きちんと履かないと靴の中で足が動きすぎるため様々な障害を引き起こしてきます。自分もなのですが気を付けましょう。最後に今履いている靴の底を時間があるときに見てみましょう。靴底がすり減っていると分かります。左右で異なるすり減り方や外側だけ、内側だけすり減っている場合は股関節・膝関節・足関節のアライメント（最適な位置関係）に不具合が生じている可能性があります。気になる方は是非ご相談下さい。

大分名物『だんご汁』作ったよ！

デイサービスひだまり 介護福祉士 中西 文恵

デイサービスひだまりでは午後からの活動（レクリエーション）として、おやつ作りに取り組んでいます。ホットプレートを使用した蒸しパンやリンゴのホットケーキ、夏にはフルーツ寒天、クリスマスにはカップケーキなどなど、季節に合わせてたメニューを検討しています。

今回は、普段とは一味違ったおやつ作りに取り組もう！という事から、夏野菜を使った大分の郷土料理でもある『だんご汁』を作りました。

ご利用者の皆様はさすが地元の主婦、主夫です！「塩はひとつまみね！」「小麦粉はもう少し多めに入れて！」「昔はよく作ったのよ。だんごはこうやってのばすのよ！」・・・たくさんのご意見が飛び交い、私たち職員の入る余地がない程の賑わいとなりました。

現在も台所に立つご利用者の手際のおい包丁裁きも素晴らしかったです。段々と、ホール内が味噌の匂い、野菜の匂いでいっぱいになり、出来あがりお待ちご利用者から「いい匂いがあるね！」と、昼食でお腹一杯になった事も忘れられたようでした。完成した夏野菜たっぷりの『だんご汁』はあつと言う間に完食!!「おいしかった〜！」の声は言うまでもありません。

おやつ作りはとてもよい脳活性化活動としても知られていま



すが、やはり皆さんで作って食べるというこの時間の共有こそが、一番の心身の元氣、笑顔に繋がるのではないかと思います。さて！次回は何を作ろうかな？今からわくわくしているご利用者：ではなく私です。（笑）

八面山平和公園で開かれた

「日米戦没者慰霊の集い」に出席して

航空自衛隊 築城基地OB会・会長
中津地方文化財協議会 理事 白男川 彰

ゴールデンウィークの五月三日、八面山平和公園で恒例となつている「日米戦没者慰霊の集い」に、来賓として御案内のあつた川崑理事長に今吉次郎氏と共に子供をさせて戴き出席いたしました。素晴らしい五月晴れに恵まれ、目映いほどの新緑の中に手入れの行き届いたツツジの花が咲き誇っていました。



今年は五十回という節目の年で、来賓は中津市長や商工会議所会頭等々例年より規模を広げて行われていました。丁度、五十年前前に地元の方々（楠木氏他）に米軍や築城基地等が協力支援して最初の慰霊行事が行われました。この記念式典には、当時の木下（大分）県知事をはじめ日米の来賓や地元の方々など千名を超える人々が集まり、築城基地からはF-86F戦闘機による慰霊編隊飛行が行われました。その僚機の一機が八面山平和公園の一角に今でも展示されています。この飛行機の展示には、当時の中津ライオンズクラブのリーダーであつた川原田印刷社先代社長の尽力があつて実現したと聞いています。また、一昨年、築城基地の行事で、慰霊飛行の時のパイロットの一人（東京在住）にも逢い、

当時の状況を確認するとともに、慰霊の集いが現在も続いている事を伝える事ができました。先の大戦で、八面山上空に飛来した米軍の爆撃機B-29に山口県の小月基地から迎撃に飛び立ち、八面山上空で体当たりした村田曹長とB-29の乗員十一名（計十二名）で、米軍の慰霊碑は十一名の出身地の州の石がはめ込まれていきます。一方、村田曹長の慰霊碑は大きな自然石で造られています。同じ様な自然石の慰霊碑がもう一つあります。これは、村田曹長の体当たりより後の終戦間際に米軍のグラマン戦闘機群に囲まれ森山（現・道の駅なかつ後方）で撃墜された加藤兵曹長（宇佐柳ヶ浦航空隊）のもので、お二人の碑には出身県の県花（牡丹・シャクナゲ）が彫り込まれてい



ます。この公園は、土地を提供された楠木氏をはじめとする地元の方々、清源善二郎氏を中心とした愛好会の方々等々の御努力により立派に維持管理されています。毎年五月には慰霊の集いが行われています。一方、米国本土ではどうかと言うと、マイク・バーグ氏の著書『B-29の乗員たちと日本の静かなる山の平和』は、全米で紹介され大変な反響を呼びました。全米の多くの人が、日本人の敵、味方無く、戦争の犠牲となつた人を等しく追悼することに大きな感銘を受けたと言われています。

丁度、三年前、マイク・バーグ氏が中津にお越しになられた折り、理事長の計らいでも直接お話を聞く事ができました。この大きな反響を呼んだ著書の発刊には、実は川崑理事長が大きく関わっておられます。理事長とは医学者として旧知の仲で当時のホワイトハウスのスタッフであつたウィリアムズ・ブッシュ博士を八面山平和公園に案内した事から、B-29で戦死したバルサー軍曹の遺族の慰霊祭出席、そしてマイク・バーグ氏の著書出版へとつながりました。そして米国で大きな反響を呼んだ影には、川崑理事長が得意の語学で情報の提供をされた日米の架け橋があつた訳です。因みにブッシュ博士はB-29の墜落した場所（平和公園から五百メートル程登つた野外ステージの最上部）に、バーグ氏は平和公園の最上部に共に桜を植樹されていて、毎年美しい花を見る事ができます。これからも未永く、八面山平和公園が平和のシンボルとして多くの方々が訪れる場所であつてほしいと願っています。

院内勉強会

モーニングセミナー

- 2018.6.29
「高位脛骨々切り術について」
本山第一診療部長
- 2018.7.20
「肩腱板断裂の治療-新しい治療法について-」
佐々木医長
- 2018.8.17
「抗凝固薬について」
渡邊副医長

カワシマハンドセラピィ研究会

- 2018.6.16
「左開放性橈骨尺骨遠位端骨折を呈し、創外固定を行った一症例」
安田作業療法士
- 「TFCCの治療・リハビリテーション」
岸本リハビリテーション部副主任
- 2018.7.9
「両手指関節拘縮 関節形成手術（指）の一症例」
杉木リハビリテーション部部長代理
- 「キーンベック病総論」
川端作業療法士
- 2018.8.20
「結帯動作母指到達脊椎高による相違は？」
辛嶋リハビリテーション部副主任
- 「キーンベック病の治療・リハビリテーション」
石井作業療法士

川島肩をカタらう会

- 2018.6.25
「当院における投球肩・肘障害患者の特徴について」
岸本リハビリテーション部副主任
- 2018.7.30
「肩関節亜脱臼、腕神経叢麻痺を合併した上肢リンパ浮腫患者を経験して」
奥貞理学療法士

膝関節勉強会

- 2018.6.13
「prevention of knee OA progression」
羽田リハビリテーション部主任

院外発表・講演

- 2018.6.15
第4回小祝 健康教室 (中津市)
「膝痛の予防方法」
岩尾理学療法士講義
- 2018.6.23
第6回九州・沖縄・山口OLS研究会 WEBセミナー (大分市)
「大腿骨頸部骨折の治療と予防に対する大分県北部エリアでの取り組み～豊前・豊後地域連携パスの歩みと現状～」
永芳副院長講演
- 2018.7.6～7
第41回日本骨・関節感染症学会 (大阪府)
「壊死性筋膜炎に対して高気圧酸素療法を行った21症例の治療成績」
渡邊副医長発表
- 2018.7.15～16
第31回日本臨床整形外科学会学術集会 (鹿児島県)
「超音波画像装置を用いた膝蓋下脂肪体の動態を定量化する指標の検討」
辛嶋リハビリテーション部副主任発表
- 「非観血的肩関節授動術後に回旋制限が再熟した症例に対して超音波画像装置を使用した運動療法の考察」
橋本理学療法士発表
- 「DDH患者の担当制を導入して、外来におけるチーム看護の実践」
小倉外来看護師発表
- 「難治性疾患患者の看護ケアとプロセスの重要性-慢性骨髄炎患者の看護を通して-」
門柳3階病棟師長発表
- 2018.7.20
第54回地域連携二豊整形外科フォーラム (中津市)
「症例提示」
永芳副院長講演
- 2018.8.22
第5回小祝 健康教室 (中津市)
「暑い夏を乗り切る為の疲労回復の方法」
岩尾理学療法士講演

2018.6.18
「スキンケアについて」
財前病棟副主任

2018.8.6
「人工呼吸器の取り扱い」
山口高気圧治療科副主任

2018.8.20
「固定チームとは。メンバーシップについて」
業務改善委員会

2018.7.11
「脛骨高原骨折の術後経過」
松田理学療法士

2018.8.8
「TKAについて」
合津理学療法士

看護部勉強会

2018.6.4
「実習指導者講習会に参加しての学び」
吉松看護師

医局抄読会

第1、2、4火曜日の朝7時45分スタート

2018.6.5
コンタクトやコリジョンアスリートにおけるLatarjet法
後の臨床成績
佐々木医長

2018.6.12
橈骨遠位端骨折変形癒合とADL制限の関連
後藤副医長

2018.6.26
橈骨遠位端骨折における豆状骨不整配列
嵐医師

2018.7.3
膝内側型OAに対する閉鎖楔状型と開大楔状型高位脛骨
骨切りの比較 6年経過観察した無作為化比較試験
後藤副医長

2018.7.10
パチニ小体神経腫
古江第二診療部長

2018.7.31
人工関節周囲感染の新しい定義
川島院長

2018.8.7
変形性膝関節症に対するヒアルロン酸、ステロイド注
射の使用に関してガイドラインの影響はあったのか
渡邊副医長

2018.8.14
上腕骨近位部骨折のタイプ1の続発症の症例に対するリ
バース型人工肩関節置換術
佐々木医長

2018.8.28
キンベック病に対する橈骨骨切り術と保存療法の長
期成績を比較する
後藤副医長

論文（共同含）・誌上発表

- 川島眞之ほか：腸管壊死に至った門脈ガス血症と腸管気腫症を伴う減圧症の1症例. 日本高気圧環境・潜水医学会雑誌, 52(4): 307, 2017.
- 高尾勝浩ほか：高気圧酸素治療（HBOT）を継続するには. 日本臨床高気圧酸素・潜水医学会雑誌, 15(1): 21-26, 2018.
- 古江幸博ほか：母指外傷性ボタンホール変形を期した捕手の1例. 州・山口スポーツ医・科学研修会誌, 30: 54-57, 2018.



エコドライブしてみませんか？

省資源・省エネルギー委員会

暑かった夏も終わり行楽のシーズン到来ですね。おいしいものを食べに行ったり、紅葉狩りへ出かけたり、車での外出も増えてきそうですね。身近な乗り物だからこそ、環境に配慮した運転方法を、今一度考えてみましょう♪



エコドライブってなに？

エコドライブとは「環境に配慮した自動車の運転」の事です。具体的には優しい発進を心がける、無駄なアイドリングをやめる等、燃料の節約や二酸化炭素排出量の減少に努める運転をさします。では、どのような運転方法がエコドライブなのかをご紹介します。

車間距離にゆとりをもって 加速・減速の少ない運転を！

車間距離が短くなると無駄な加速・減速が多くなり、市街地で2%・郊外では6%程度も消費します。

減速時は早めにアクセルを離そう！

赤信号の手前など車を停止させる時には、早めにアクセルから足を離しましょう。そうすることで、エンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

エアコンの使用は適切に！

炎天下に駐車する場合は、フロントガラスに日よけを設置したり、窓ガラスに断熱フィルムを貼っておいたり、運転する前に、車の窓を開けて、車内の熱気を外に出してからエアコンを使用すると効果的です。

参考資料「ユウベルグループのエコ活動」より

こんなちょっとしたことで、エコドライブになり、安全運転に繋がり、交通事故を減らし地球にやさしく、家計にもやさしい！



ECOドライブ！

車を運転するときは、是非実践してみてくださいね♪

当法人での取り組み「ノーCar&相乗りの実施！」

※通勤時の徒歩・自転車の利用&車相乗り実績（2016～2017年集計）

2016年秋季参加	30人	通勤距離	457.8km
2017年春季参加	25人	通勤距離	599.3km

● 2018年秋季の取り組みは9/25～10/6実施予定です。

～ほんの少しの積み重ね～あなたにも出来るCO₂削減のECO活動

西日本豪雨災害義援金

むつみ園 前田佳奈子

8月1日、中津ロータリークラブ例会を訪ね、西日本豪雨災害への義援金をお渡ししてまいりました。被害に遭われた方々の悲しみ、ご心労を思うと言葉もありません。被災地域に一日も早く平穏な日常が戻りますように。



編集後記

今夏も全国各地で水害や災害に見舞われ、自然の恐ろしさを痛感しました。被災された方々が、1日も早く元の生活に戻れることを願うばかりです。
さて、酷暑だった今夏も、いつの間にか秋風薫る季節となりました。食欲の秋・読書の秋・運動の秋・皆さんはどんな秋を満喫しますか？私の地元耶馬溪は、自然の豊かさを人間の五感で感じる事が出来る名所がたくさんあります。紅葉・新蕎麦・温泉・・・などなど秋を満喫します。
(N・Y)

【患者様の権利と患者様の責務】

患者様は、個人としての尊厳が守られ、平等で最善の医療を受ける権利を有するとともに、医療を効果的にするために守って頂きたい事項があります。

【患者様の権利】

1. 病気の種類や個人的背景に関係なく、平等に医療を受ける権利があります。
2. 人格は尊重され、医療提供者との相互協力関係のもとで最善の医療を受ける権利があります。
3. 医療に関して十分な説明、情報を求める権利があります。
4. 医療内容について自分で選択し決定する権利があります。
5. 自己の意思に反する医療を拒否する権利があります。
6. 自己の診療記録の開示を求める権利があります。
7. プライバシーや個人情報を保護される権利があります。
8. 健康維持のため教育やサービスを受ける権利があります。
9. 安全を確保される権利があります。

【患者様の責務】

1. 医療提供者に対し、患者様ご自身の健康に関する情報の提供
2. 他の患者様の療養生活に支障を与えない配慮
3. 早期回復の為、医療提供者が定めた規則の遵守
4. 円滑な医療行為の為の、患者様・ご家族の積極的な医療への参加
5. 早期回復の為の、患者様・ご家族の積極的な医療への参加
6. 診療費の遅滞ない支払い