

# さわやか通信



## 趣味 《読書記録》

書き始めたきっかけは忘れてしまったが、**簡単な読書記録を書き始めたのは13年前**である。記録によるとほぼ毎週1冊のペースで本を読んだことになる。読書記録はその本のことのみでなく、その本にまつわる出来事を思い出してくれる。吉村昭の本からは、胃カメラの開発や解体新書の翻訳など医師として活躍した先人から元気をもらった日々が思い出される。

数冊の「遍路さん」の記録からは、四国を訪れた時に会った「お遍路さん」の集団の熱気に圧倒されたことを昨日のように思い出す。また遠藤周作の本は、長崎から片道1時間のタクシーを飛ばして、「遠藤周作文学館」を訪れた時に見た海が輝いていたこと、「死海のほとり」を片手に死海、ガリラヤ湖、ナザレの街を歩いたことを思い出させてくれる。

読書はまた、「**本を紹介し、その作家とのつきあいのきっかけを作っていた人**」を思い出させてくれる。恩師N先生から「菱田君この本を読んだかね」として紹介いただいた「12年目の映像」がきっかけ

で、店頭で常木蓬生の本を見るたびに購入し、今は亡きN先生を思い出す。

逆に、**旅にからめて旅行する地に関連する本を読むこともその旅の印象を強めてくれる**。長与義郎の「青銅の基督」を読み直し乗り込んだ長崎の地で、モデルとなった青銅製の「キリストの踏み絵」を発見したときの感動は、その暗い部屋の様子と共に今も脳裏から離れない。踏み絵の、黒くなった凹凸を見たとき、泣きながら踏んだであろう当時のクリスチャンの姿を思い浮かべ、立ち尽くした自分の姿まで思い出す。

読書は楽しい、そして読書記録を見直し、読んだ時代やその本に関係した人のことを思い出すのも面白い。**この文章が縁となって、いつか、読書記録を見ながら印象に残った本などを教えていただいた方のごと、この「さわやか通信」が取り持ってくれた縁、などを思い出す事になればと期待している。**

(第一内科 教授 菱田 明)

## 「若すぎる叔父さんたち」

日曜の朝、スポーツバッグを抱えたおじさんたちがグラウンドに集まる。ゴマ塩頭、白髪のおじさんもいる。笑顔でユニホーム、ストッキング、シューズを身につけて**グラウンドに入ると突然若返る**。「生涯現役」、「蹴球馬鹿」、とプリントしたシャツも見える。皆楽しそうにグラウンドに駆け込んでいく。

彼らは「**浜松怪童クラブ**」という正式な名称を有するおじさんたちでHPもある。40歳以上のサッカー愛好者の会で、会員の中には医大関係者もいる。練習は盆・正月無しの日曜朝、数年前の大晦日のときも30人以上集まった。やはり「**怪しげなわらべ(童)**」である。

私も医大に赴任して10年来、このクラブの一員である。日曜の朝、要領よくサッカー用具の準備をし、20のポットにスポーツドリンクを入れ、グラウンドに9時ごろ着く。全員で約15分のウォームアップ&ス

トレッチ。おじさん達にはこれが特に大事、手を抜くと試合中に“ブチッ”と音がして退場、1ヶ月以上はグラウンドから姿が消える羽目になる。70歳代も含め、普段は30人以上集まるため、3チームに分かれ、15分ハーフの練習試合を繰り返し、11時半頃に終る。既にポットは空っぽで、くたくたに疲れるがスカッと爽やか！気分は最高である。1週間の職場のストレスが見事解消できる。

**運動に限らず、趣味に集中するとストレス解消になります。ストレス過剰時代を生き抜くため、皆さん趣味を充実させましょう。**

(麻酔科蘇生科 教授 佐藤重仁)



## ウォーキング



最初のそれらしきことは、身延の駅から安部峠を越えて、**静岡市内のビアホールまでの七十数キロ、一泊二日のスパルタハイクへの参加であり、昭和四十六年頃でした。**両足に幾つもまめができ、辛い体験でありました。昭和四十九年に浜松医大へ転勤し、十年余り経った頃、日常の世界から逃避するかのよう旧東海道を歩くようになりました。

多くは独歩で、稀に娘や友人とともに鉄道で最寄り駅まで行き、そこから街道を辿り、また、鉄道で浜松へ戻るといったやり方でした。浜松在勤中に小田原から鈴鹿峠を越えた土山までは歩きました。その後は転勤、また転勤でしたが、在勤地毎に、出雲街道、伊勢街道、京都大阪間飲まず食わずハイク、阿波の寺巡り、琵琶湖一周など単身赴任の休日の多くを費やして歩いたものです。

体調が良いときで一日に三十km、そうでないときは二十kmくらいを目安に歩きました。私の場合、休まずに十kmを歩くと足が棒のようになるため、休憩を挟んで一日に四時間から六時間が適当な歩行時間でした。

ところが、江戸時代までの人々は成人男子で一日十里（40km）、女性で一日七里から八里（30km前後）を歩いたという話です。乗り物は馬、駕籠しかなかった昔の人は歩くことが交通手段でありましたから健脚であったわけです。

それと現代人と決定的に異なるのが、**昔の人は右手右足、左手左足を同時に前へ出す歩き方「なんば歩き」**であったことです。この歩き方は腰を捻らないので無駄な動きが無いとのことで、疲れにくいとのことです。昔に描かれた絵を見ると、この歩き方がよく見られるようです。私が小学生の頃には、運動会の入場行進の練習で「なんば歩き」の矯正が先生によってなされていたものですが、現在は武道の体捌きに用いられ、残っているようです。私も時々、「なんば歩き」に挑戦するのですが身につきません。距離を歩くのに適しているそうですが、どうなのでしょう？

（総務部長・（兼）病院部長 渥美 守）

## 緩和ケア認定看護師 誕生



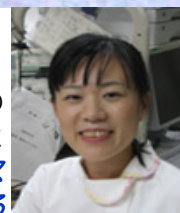
9月から緩和ケアチームの一員として活動を始めました。私たち**緩和ケアチームはまだ院内での知名度は低く、何をしてくれるチームなのだろうと思っている方がほとんどだと思います。**

緩和ケアチームは、悪性腫瘍などによる痛みやその他の症状に苦しむ患者さんとご家族に対して、**できる限り苦痛がとれるように支援を行っていくチーム**です。症状がなかなかうまくコントロールできなったり、患者さんやご家族が抱える心のつらさへの対応に困ったり、療養先などについての情報がわからないと感じたりと、臨床現場では日々さまざまな問題に悩みながらケアを行っていることだと思います。そんな時、私たちチームを活用していただき、**患者さんご家族にとって良い方法を一緒に考えていけたらと思っています。**私自身、臨床8年目と経験も少なく、的確なアドバイスができないことも多いかと思いますが、各病棟に伺ったときには、どんなことでも気軽に声をかけていただけたらうれしいです。

（東6階病棟 川口知香 認定看護師）

定期活動日：月・金曜日午後 PHS：4739

## 皮膚・排泄ケア認定看護師 誕生



皮膚・排泄ケア（WOC看護）とは、Wound 創傷、Ostomy ストーマ、Continance失禁の頭文字をとったものです。**褥瘡オタク、ストーマオタク**でも覚えてください。付け加えて、**スキンケアに関することオムツに関することにも、個人的に興味を抱いています。**

現在は東8階に所属し、主な活動として毎週月曜日にストーマ外来、月1回褥瘡チーム回診に参加させていただいています。

3月に埼玉県から引っ越してきたので、顔も分からない人が多いと思いますが、**今後各病棟をラウンドする予定ですので、暖かい声をかけてください。**時に、まだ場所が分からずウロウロしているかもしれませんが…。

最後に、WOC看護は範囲が広いので、その分皆さまと接する機会が増えると思います。今後ともよろしくお祈りします。

（東8階病棟 竹内涼子 認定看護師）

定期活動日：月曜日 PHS：4697

## ～認定看護師とは～

看護界では、**認定看護師**という**日本看護協会**や**学会等**の資格認定制度を思い浮かべます。双方を比較すると、教育期間や資格認定までのハードルの高さから、日本看護協会の認定看護師の方が認知度が高いといえます。日本看護協会では、高度化・専門分化が進む医療現場における看護ケアの広がりや看護の質向上を目的に、看護界の総意を得て資格認定制度を立ち上げました。1997年にはじめて認定看護師が誕生、現在では**19分野が特定**されています。そのうち当院では、**3分野（感染管理、緩和ケア、皮膚・排泄ケア）**の認定看護師が誕生、近々、がん化学療法看護認定者が誕生する予定です。約6ヶ月間職場を離れ、集中講義や実習を通して専門性を高める教育カリキュラムが組まれ、途中で挫折する者もいると聞きますが、無事荒波を乗り越えた者は、職業人として明らかに成長して戻ってきます。来年度から、静岡県看護協会《脳卒中リハビリテーション看護》、静岡がんセンターで《皮膚・排泄ケア》の教育課程がスタートします。チャレンジする看護師がいることを期待しているところです。（看護部長 桑原 弓枝）