

マイ・ホスピタル

VOL.20
'09/9月号
無料

マイ・ホスピタル Vol.20 2009 9月号 (第20号)

発行：株式会社マイ・ホスピタル編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎ 03-5220-5400

イムス探検隊 イムス板橋リハビリテーション病院
イムスヘルシークッキング
サンマを使った和風イタリアン

【連載】朝青龍の横綱トーク

ホントに知ってる？ 医療・介護用語

特集

中村哲也×いとうまい子

創刊20号記念 特別対談

「内分泌疾患」

ホルモンの過不足から起きる

1日3食400円以下の簡単レシピが7000件。
「節約」と「エコ」の情報で生活者を支援。

📱 1日3食 400円以下の 📱
節約レシピ

🎵 節約♪お買物♪うれし〜る*

登録・情報料金：無料 (携帯電話からアクセスしてください)

<http://mobile.s-recipe.com/>

★おトクなコンテンツのご紹介

【節約レシピ】

「1日3食400円以下」でつくれる簡単・お手軽料理コンテンツが7,000件。このレシピデータを利用し、携帯サイトの特性を活かして、出先の買い物中や移動中にいつでもどこでも閲覧できます。
サイトが推奨するお買い物リストで、食材を無駄なく使い切り、1日3食400円以下の1週間の献立を可能に！
食材からのレシピ検索も可能で、まさに家計にそして環境に優しいコンテンツです。

【健康レシピ】

体の中から健康になることをコンセプトとしたレシピコーナー。今月の特集に沿ったレシピを4品紹介します。冷えや風邪対策など、身近な健康対策に助かるコンテンツです。

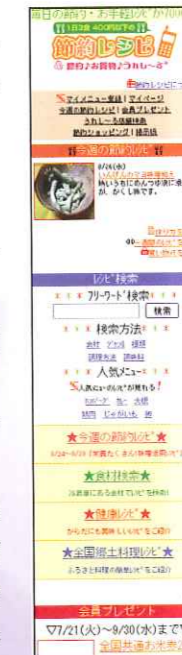
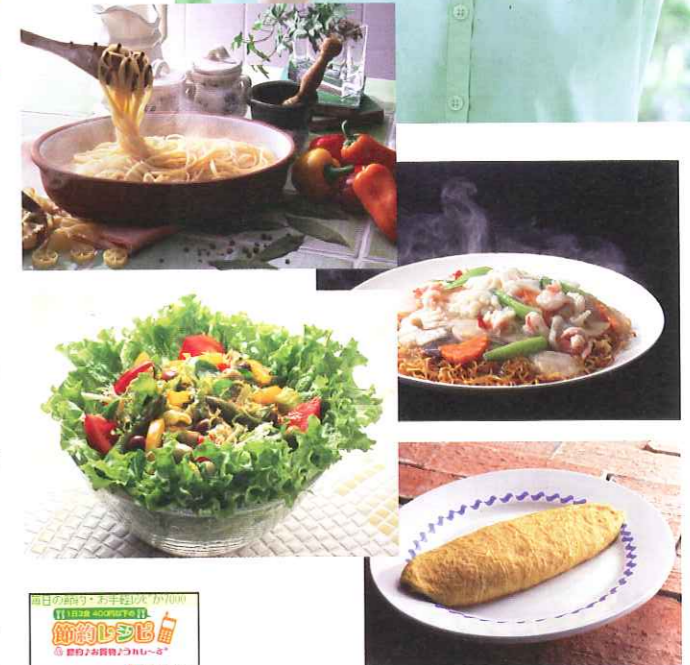
【節約ショッピング】

広告付き値引きシールの「うれし〜る」の実施店舗を、当サイト上から検索できるコンテンツです。
いつ・どこのスーパーで「うれし〜る」による食品の値引きが実施されるのかを知ることができます。
また、伊藤忠食品が運営しているBtoBサイト「Eco-モックイナイ.com」と連携した節約商品の通販を行います。
賞味期限が十分残りながら、商品リニューアルなどの理由で実店舗での販売ができなくなってしまった食品などの商品を「モックイナイ」の精神のもと、最大70%offの格安で販売しています。「エコに節約」という本サイトのコンセプトを体現したサービスです。

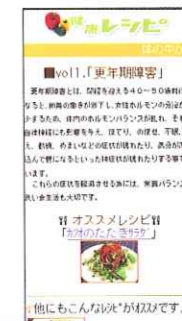
アクセス方法

- iモード
iMenu→メニューリスト→グルメ・レシピ→レシピ⇒「3食400円節約レシピ」
- EZweb
au one→カテゴリ検索→住宅・健康・暮らし→料理・レシピ⇒「3食400円節約レシピ」
- Yahoo!ケータイ
メニューリスト→暮らし・健康→レシピ⇒「3食400円節約レシピ」

運営者：株式会社ナノ・メディア



【節約レシピ】



【健康レシピ】



【節約ショッピング】

キャンペーン実施中!
新規ご入会でお米券
(20枚:8800円相当)
が当たります!
見 おこめ券 本



携帯電話のバーコード読取機能を使ってアクセスしてください。



マイ・ホスピタル 創刊20号記念 特別対談

創刊20号記念として、女優・いとうまい子さんと、IMS（イムス）グループの中村哲也理事長の対談をお贈りします。いとうまい子さんは、本誌創刊2号から、愛犬との心の交流を綴ったエッセイを4回連載。多くの読者の共感を得ました。実は、まい子さんは7年前、当時板橋中央総合病院の院長だった中村医師に、「皮膚病」の診察をしてもらって以来のお付き合い。互いに尊敬しあっているというお二人の対談です。

中村哲也×いとうまい子

◎まい子
「基本はお医者さんですよ、病院も大切だけど」

◎中村
「医者は、患者さまのプランナーとなるべき…」



当日の横綱土俵入りにも力が入ったよ

モンゴル代表チームも参加したんだよ。
オレの出身地モンゴル予選を勝ち抜いたモンゴル代表チームも参加したんだよ。
感心したモンゴル予選会
本大会前のモンゴル予選会(6月3、4日)には、土俵を持つていったんだ。支度部屋の練習用と本番用の2つ。
支度部屋では、ちよっと不思議なことがあつてね。練習用土俵で、子どもたちは誰一人相撲をとってなかったんだ。何をやってたかというと、土俵上での所作を一生懸命練習してたんだ。礼をして土俵に入る練習、取組を終えて礼に終わる練習を…。

なんだかそれを見ただけで、
じーんとしちゃってね。ちび
つ子相撲大会をやることにな
つて良かったなつて…(涙)。
優勝はモンゴル代表チーム
29日の本選には、アントニオ猪木氏や、レスリングの吉田沙保里さんも応援に駆けつけてくれたんだ。
で、優勝したのはモンゴル代表チーム。全員、無敗だもの、強かったね。だけど、他のみんなもがんばつたよ。でも一番はしゃいでいたのはオレだったかも…(笑)。

◎朝青龍 明德(あさしろうりゅう あきのり)
高砂部屋所属 第68代横綱
本名: ドルゴルステン・ダグワドルジ
生年月日: 1980年9月27日
出身地: モンゴル・ウランバートル
身長: 184 cm
体重: 145 kg
幕内優勝: 23回
得意技: 突き、寄り、上手投げ



本選の決勝戦、モンゴル代表チームの大将(12歳クラス)のAMARくんが上手投げが決まった瞬間

◎マイ・ホスピタル20号記念 読者プレゼント
ワールドちゃんこ朝青龍
ペア・ディナーコース券プレゼント! 2組さま
※詳しくは巻末プレゼントコーナー参照



ファン太郎とゲストのはるな愛ちゃん

朝青龍の 横綱トーク

第3回

盛り上がった! 朝青龍杯ちびつ子相撲大会

モンゴルから来日して10年。上を目指して走り続けてきたけど、これまでお世話になった方々に、相撲を通して何かできないかと考えた結果、横綱である今やらなければと今回のちびつ子相撲を企画したんだ。
正式名称は、朝青龍杯「ちびつ子相撲大会」YANCHA(ヤンチャ)で、夏休みの8月29日、両国国技館で開かれたんだ。1チーム5名(8〜12歳までの各年齢)で、トーナメント方式で12チームが対戦するというチャリティイベント。

古田秀彦氏が率いる柔道チームや、尊敬する納谷幸喜氏(元横綱大鵬)のお孫さん3人を擁するチームも参加したんだ。



ウランバートルでのモンゴル予選会の様子

◎虫さされが二人の出会い

—お二人の出会いはい?

まい子 患者と医者との関係なんです。ロケ先の撮影所で着た衣装に、虫がついていたらしくて、歩けなくなるほど痛くなって…。

中村 来られたのは、土曜日の午後でした。皮膚科の先生はお帰りになっていたので、内科の私が診ました。

まい子 何科だろうとその時の私にとっては、先生だけが頼りでした(笑)。先生にとっては「なんじゃこれ、虫に刺されたくらいで」と思われたんじゃない? (笑) でも、「そう、大変だね」と言ってくれた先生の優しさに救われました。

中村 病気は曜日や時間を選びませんからね。土曜の午後も診察していました。「患者さんの希望に応える」

というのが創立者(父)中村哲夫の使命でしたから。僕もそうですが、理由がわからなかったり、不安な時は早く解決というか…。

まい子 知りたいですよ、原因を。

中村 そう、知ることで安心して。その気持ちにはよくわかるんで、そのように対応しました(笑)。

まい子 患者の気持ちをわかってもらえるというのはうれしいですね。お医者さんにとっては、何十人、何百人かのうちの一人かも知れませんが、患者にとっては、たった一人の頼みの綱ですからね、お医者さんには…。

その他大勢ではなく、一人ひとりが自分を頼ってくれているんだなあと、お医者さんが思ってくれる気持ちがあるだけで、違う関係が結べるんじゃないかなと思います。大きな病気でも些細な病気でも、それを忘れないでいて欲しいな、と思いますね。

◎表現力は発展途上の医者言葉

—いとうまい子さんにとって病院はどんなイメージですか?

まい子 病院は大勢の患者さんが来るし、大変だなと思いますね。イメージとしては「戦場」という感じですね。その忙しさの中で、「人間らしい心をどこかに忘れてきた」というお医者さんがいるのは残念ですね…。

—何かご経験が…。

まい子 私の父が心臓の手術をしたとき、輸血をするには問題があるって言われたんですが、その言い方が

とても人を傷つけるような、失礼というか不愉快な言葉を平気で言うんですね。お医者さんにとっては、普通の言葉なんですよけど…。

中村 ありますね、無神経な医者の一言って。10〜15年前には「ドクハラ(ドクター・ハラスメント)」なんて言われたし、その前はあまりに専門的な言葉が多すぎて、患者さまが理解できないという時代がありました。「それではよくない、病気は医者と患者さまが協力して治していくものだ」という考えから、もっと一般の人にもわかりやすい言葉を使おうという流れが15年くらい前から始まったんですが、それが変にブロークンな言葉に流れて、患者さまを傷つけたり…。

—たとえば…。

中村 手術の時に、患者さまを安心させようと「チーズケーキにナイフを入れるようなものですよ」と言っていて、「何だ! ケーキと身体を一緒にするのか」と怒られたケースがある。この医者はわかりやすいだろうと思っただけでチーズケーキにたとえたんですが、言葉足らずのところがあると思いますね。

特に、最近のがんの告知の問題があります。今は90%くらいは告知します。ですが、手の施しようのない状態の時、それをどう告げるか、どう説明すべきかは、むずかしい問題です。表現し切れず、時に突き放したような冷たい言い方や、誤解を招くことが多いのではないのでしょうか。

◎患者さまを「人間」として診る

まい子 お医者さん次第ですよ。病院が良いとか悪いとかではなく、お医者さん自身の人間性というか、人としてどうかというところで、患者さんの向き合い方が変わってきますよ。

—「この場合は、この人呼んできて、この人も呼んで、ここでこういう話をさせて…」という「総合力」が発揮できれば、もっと日本の医療現場は良くなると思うし、少なくとも当院の現場ではそうしようと思っています。たとえば、消化器外科と消化器内科、脳外科とリハビリ科はしよっちゅうやっていますよ。

「この場合は、この人呼んできて、この人も呼んで、ここでこういう話をさせて…」という「総合力」が発揮できれば、もっと日本の医療現場は良くなると思うし、少なくとも当院の現場ではそうしようと思っています。たとえば、消化器外科と消化器内科、脳外科とリハビリ科はしよっちゅうやっていますよ。

—医者というのはい度抱えたと、とことん一人で抱え込んでしまうところがあります(笑)。「ちょっと聞いてみよう」ということが苦手なんですね。ベテランになるほどそれが…。

—最後に、健康法を! **まい子** わたしはストレスをためないで、好きなものを食べてたくさん寝る(笑)。「自然体」というのが一番の健康法だと思う。どう、先生?

中村 プライドかな(笑)。その辺のコミュニケーションが悪いんでしょうね。しかし、別の仲介する医師が電話して、「あの先生とちょっと話を決めてください」と言っていると「わかりました」ってすぐ行動してくれる(笑)。だからきっかけがあればいい。いま当院には約150人も医者がいますが、一人の患者さまをどうするかという「総合力」をもっと創っていかなくや、と思っています。

中村 僕、自然体にするのと太っちゃうよ(笑)。

まい子 は、なんですか?! メンツですか?

まい子 自然体にして、朝はニンジンジュース…。そういえば、先生、少し痩せました?

中村 そうでしょ! 後ほど詳しく報告します(笑)。

—今日はとても有意義なお話、ありがとうございます。また。

◎医者は健康づくりのプランナー

—「総合力」の説明をもう少し…。

中村 関連する科の医者だけでなく、看護師や薬剤師、栄養士など、いろんな専門職種の人が出向いていて患者さまに接する。ただ、あまり「みんな」を強調すると責任が分断されるので、確かに担当医というのかな、いつもその患者さまのことを考えるポジションの人間は必要ですよ。



中村 本来、医者は患者さまの病気だけを診るんじゃないで、性格も人格も、希望も不満も、怒りも喜びも、みんな持っている人間として診なければいけない、と僕は思うんですよ。私たちの病院では、患者さまというのはそういうものなんだということを、徹底しています。

ただ、あんまり近づき過ぎてわがまま放題にさせてもいけないし…。

まい子 そう、加減が難しいですね。

中村 でも、そうしたことも聞く耳を持っていないと「患者さまに寄り添う、温かい医療」という私たちの目指す医療に近いものではないと思うんです。

まい子 そうですね。そういうお医者さんが増えて欲しいな(笑)。

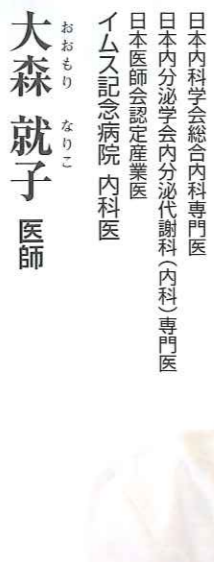
中村 間違えている人が多いんですが、医者は万能ではないんです。僕の患者さまが「総合力でなんとかし



◎いとうまい子 プロフィール
1982年、第1回ミス・マガジンコンテストのグランプリを受賞し、芸能界入り。1983年、伊藤麻衣子名で「微熱かな」で歌手デビュー。同年、TVドラマ「高校聖夫婦」に出演。「その細き道」「不良少女とよはれて」などのドラマに多数出演。映画・舞台の他、「いきなり! 黄金伝説」などのバラエティ番組でも活躍。2009年3月、ブログ内で、5歳年下の会社員男性と結婚していたことを発表。「オーダーメイド医療実現化プロジェクト」のイメージキャラクター。

ホルモンの過不足から起きる「内分泌疾患」。さまざまな生活習慣病の原因にもなる身近な病気。

内分泌—ちよつと聞き慣れない言葉ですが、人が生きていく上で、また日々の健康を保つために、大きな働きをしています。分泌には、人体の外に分泌する汗や皮脂、乳汁などや消化器管への唾液、胃液、胆汁などの外分泌と、体の表面には出てこないで、血液やリンパ管に放出される内分泌があります。生命維持には欠かせない、大きな働きをしているのに、よく知られていない、また誤解されがちな内分泌について、イムス記念病院・内科の大森就子先生にお話を伺いました。



大森 就子 医師

日本内科学会総合内科専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)専門医
日本医師会認定産業医
イムス記念病院 内科医
おおもり なりこ

●50mプールにスプーン1杯!?

—そもそも内分泌ってなんですか？

大森 内分泌は、体の中で人間の生命を維持して、消化吸収、循環、呼吸、免疫、代謝などの正常な機能を保つ働きをしており、この内分泌作用を示すのがホルモンです。こうしたホルモンは血流に乗って、身体中の臓器(標的細胞)に送られたり、近くの細胞に作用したりします。ホルモンはどこで作られるのですか？

大森 ホルモンは全身いたる所で作られていて、近年研究が進み、現在では100種類以上見つかっています。ホルモンを作って分泌する臓器を内分泌臓器といいますが、代表的なものは、



見当も付きません。

大森 成人の身体を50mプールの水にたとえると、ホルモンはわずかスプーン1杯分なんです。これがとても重要な働きをしています。

—50mプールにスプーン1杯!

大森 ええ。それがお互いに関与しあったり、単独で作用して、体のバランスを保っています。ホルモンの測定値を見ると、すごく単位が小さいですね。この小さな単位の量が、体の中では常に一定の量に保たれています。これが、ホルモンの大きな特徴です。

●糖尿病や高血圧の原因にもなる!

—量がポイントですか？

大森 そうです。一定量から増えても減っても、

正常な機能は維持できません。ホルモンの異常によって起こる病気—それが内分泌疾患です。ホルモンの量が多すぎると「機能亢進症」、逆にホルモンの量が不足すると「機能低下症」、と大きく2つにわけられます。

内分泌臓器の中では、甲状腺疾患が多いですね。ある調査では10人に1人は何らかの甲状腺疾患があるといえます。中でも甲状腺自己抗体陽性で、一部に甲状腺機能低下を示す慢性甲状腺炎(別名・橋本病)は非常に多く、若い女性では約5%、年齢とともに増える傾向があり、高齢女性においては約15%、男性では約5%に見られます。

その他の内分泌疾患としては、バセドウ病、腺腫様甲状腺結節、甲状腺がん、クレチン病などの甲状腺疾患や、副甲状腺機能亢進症・低下症、クッシング症候群、褐色細胞腫、原発性アルドステロン症、先端巨大症、低身長症、高プロラクチン血症などがあります。ホルモンによる病気は、希な病気というイメージがもたれていますが、実際はかなりの頻度で、様々な病気が身近に発症しています。たとえば、妊娠甲状腺中毒症、これは妊娠期間が進むと自然に良くなることが多いので見過ごされがちですが、原因は甲状腺の異常です。また、糖尿病や高血圧の原因にもなっていることがあ

ります。

—生活習慣病にも、ホルモンが？

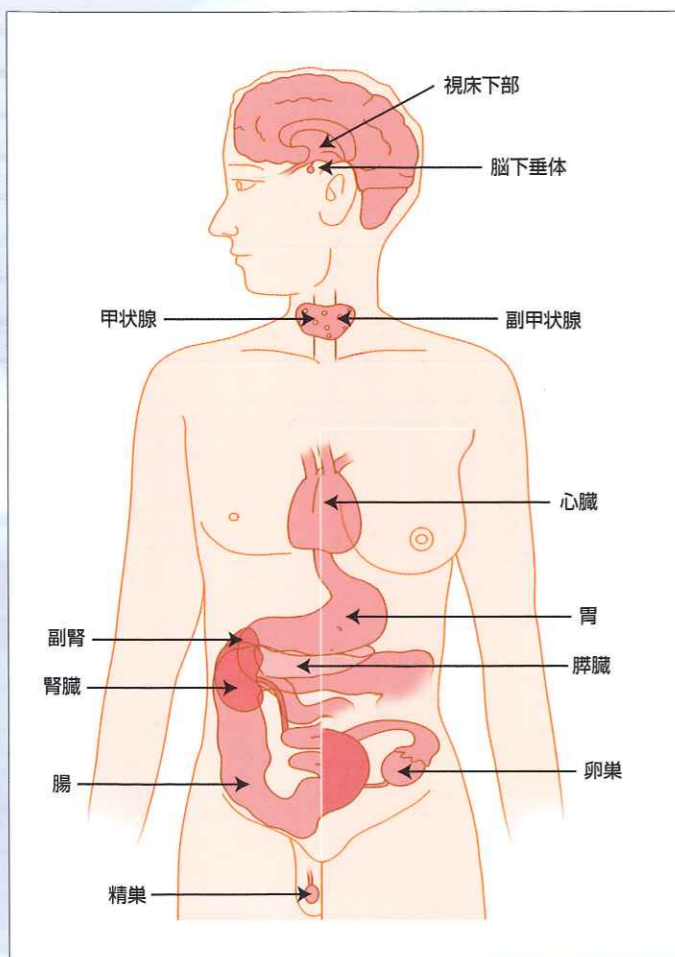
大森 はい。ホルモンの分泌異常で、インスリンが効きにくくなったり、血圧が上がるなどします。糖尿病では、患者さんの数%、また原因不明の本態性高血圧症の約5~10%が内分泌性高血圧だといわれています。

あとは尿路結石、骨粗鬆症、視力低下、頭痛、また、ストレスや鬱病、コレステロール異常などにも関係しています。特に、急激に発症した肥満では内分泌疾患を除外しておく必要があります。ホルモンが原因というのは、いろいろな症状で発症していて、決して少なくないんです。病名にとらわれずに、原因をもう一度疑ってみる必要があるようですね。

大森 そうですね。たとえば、頻度の高い糖尿病や高血圧で、食事や運動療法、薬を飲んでも良くならない場合には、ホルモンが原因ということもあります。もし、原因がホルモンの場合は、ホルモン疾患を治せば、よくなります。—それでは内分泌疾患には、どんな治療法がありますか？

大森 臓器によって異なりますが、機能低下症では欠乏ホルモンの補充を行います。反対に機能亢進症の場合、一般的にはホルモン産生腫瘍に対しては外科的に腫瘍切除が行われますが、疾患によっては、薬物療法がより有効なこともあります。他には放射線治療も選択されます。バセドウ病では、抗甲状腺剤、アイソトープ療法、手術の3つがあります。また、悪性腫瘍がんとでは手術が行われます。

◎主な内分泌臓器



視床下部

脳下垂体

甲状腺

副甲状腺

心臓

胃

副腎

膵臓

腎臓

卵巣

腸

精巣

●糖尿病や高血圧の原因にもなる!

大森 内分泌疾患は、進行がゆっくりで、本人が異常に気づかないことがあります。たとえば、甲状腺機能低下症による慢性甲状腺炎―橋本病ですね、この場合は非常に進行がゆっくりで、年齢とともに増加しやすいため、これは年齢によるものとか、うつや痴呆などに間違われて甲状腺の病気がつかない場合があります。甲状腺ホルモンは元気の素ですから、それが足りないと全体的に代謝が落ちて、ゆっくり進みます。少しでも甲状腺が疑われるようなら、TSH(脳下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン)検査をおすすめします。また、家族や親戚に甲状腺の病気の人がいたら、一度甲状腺を調べてもらうといいでしょう。

早く気づけば、比較的短期間で治りますが、発見が遅れて進行すると、長引きますね。では、他の内分泌疾患はどのように見つけられますか?

●食事やサプリメントとの関連性

大森 甲状腺ホルモンの原料はヨードです。代表的なのは海藻ですが、お魚にも含まれています。外国では、あまり海藻を食べる習慣がないので、ヨード不足による甲状腺異常が多いです。日本ではヨード不足によるものは少なく、むしろ過剰が問題になることがあります。時々、「甲状腺に海藻はダメですか」という質問を受けることがあります。根拠治療法の愛用者でなければ、必要以上に気にすることはありません。また、カルシウム剤などいろいろなサプリメントがありますが、決められた量を飲んでいて、問題ないと思います。ただし、通院されている方は、事前に主治医に相談してください。本日はありがとうございました。

また、血糖値や血液中の電解質(ナトリウム、カリウム、クロール、カルシウム、リンなど)、ALP(血液中の酵素)、CPK(筋肉に多量に存在する酵素)、コレステロールなどの異常が発見のきっかけになり、明らかな臨床症状を認めない内分泌疾患も診断されるようになってきました。

ホルモンに絞って検査したいときは?

大森 内分泌の検査法としては、血液や尿のホルモン測定、画像診断では超音波、CT、MRI、あとはできる施設は限られますが、放射性物質を用いた検査があります。その腫瘍(注)がホルモンを過剰に分泌しているのか、また、良

性なのか悪性なのかを鑑別します。

●食事やサプリメントとの関連性

大森 甲状腺ホルモンの原料はヨードです。代表的なのは海藻ですが、お魚にも含まれています。外国では、あまり海藻を食べる習慣がないので、ヨード不足による甲状腺異常が多いです。日本ではヨード不足によるものは少なく、むしろ過剰が問題になることがあります。時々、「甲状腺に海藻はダメですか」という質問を受けることがあります。根拠治療法の愛用者でなければ、必要以上に気にすることはありません。また、カルシウム剤などいろいろなサプリメントがありますが、決められた量を飲んでいて、問題ないと思います。ただし、通院されている方は、事前に主治医に相談してください。本日はありがとうございました。

注 内分泌の特徴として、腫瘍化した内分泌臓器には、がんや良性腫瘍もありますが、機能性という腫瘍自体がホルモンを過剰に分泌するものがあります。

■主な内分泌疾患

- ◎下垂体疾患
 - ・先端巨大症と巨人症
 - ・クッシング病
 - ・乳汁分泌・無月経症候群
 - ・下垂体前葉ホルモン欠乏症
 - ・非機能性下垂体腺腫
 - ・下垂体性尿崩症(抗利尿ホルモン(ADH)欠乏症)
 - ・抗利尿ホルモン(ADH)不適合分泌症候群
 - ・腎性尿崩症(抗利尿ホルモン不応症)
- ◎甲状腺疾患
 - ・バセドウ病(Graves病)
 - ・中毒性甲状腺腫(Plummer病)
 - ・甲状腺機能低下症
 - ・クレチン病
 - ・亜急性甲状腺炎
 - ・無痛性甲状腺炎
 - ・慢性甲状腺炎(橋本病)
 - ・単純性甲状腺腫
 - ・腺腫様甲状腺腫
 - ・甲状腺がん
- ◎副甲状腺疾患
 - ・原発性副甲状腺機能亢進症
 - ・続発性副甲状腺機能亢進症
 - ・副甲状腺機能低下症
- ◎副腎疾患
 - ・クッシング症候群
 - ・アルドステロン症
 - ・慢性原発性副腎皮質機能低下症(Addison病)
 - ・急性副腎皮質機能低下症
 - ・副腎がん
 - ・非機能性副腎腺腫(副腎偶発腫)
 - ・先天性副腎皮質酵素欠損症
 - ・褐色細胞腫
- ◎糖尿病
 - ・インスリノーマと低血糖症
 - ・グルカゴノーマ
- ◎性腺(精巣)疾患
 - ・性早熟症
 - ・性腺機能低下症
 - ・男性化乳房
 - ・女性化乳房
- ◎性腺(卵巣)疾患
 - ・性早熟症
 - ・性腺機能低下症
 - ・ターナー症候群
 - ・多嚢胞性卵巣症候群
 - ・月経異常症
 - ・ホルモン産生卵巣腫瘍



医療法人社団 明芳会 イムス記念病院
〒174-0071 板橋区常盤台4-25-5
TEL.03-3932-9181
http://www.ims.gr.jp/ims-kinen/

オシゴト
いろいろ
FILE No.1



社団法人日本看護協会認定
認定看護師
(感染管理)

標準予防策が習慣化できるよう活動しています。



この掲示板の「せきエチケット」のポスターは私がつくりました。

横浜旭中央総合病院
認定看護師(感染管理)
呼吸療法認定士
うちだ みほこ
主任 内田 美穂子 看護師

認定看護師とは?
●日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた者、水準の高い看護実践を通して看護者に対する指導・相談活動を行う者を認定看護師という。
●認定看護師は以下の3つの役割を担う
1) 実践:個人・家族・集団に対し、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践
2) 指導:看護職に対し看護実践を通して指導
3) 相談:看護職に対するコンサルテーション
※看護職にとどまらない組織横断的活動ができるのが認定看護師です。
●認定看護師を目指す条件は?
・日本国の保健師、助産師及び看護師のいずれかの免許を有しており、実務経験5年以上(うち3年以上は認定看護分野の経験)。
・それらを満たした上で認定看護師教育機関にて認定看護分野に応じた認定看護師教育課程(6ヵ月・600時間以上)を修了し、認定審査(筆記試験)に合格すると、認定看護師認定証が交付され、認定看護師として登録される。
●特定されている認定看護分野は19分野(2008年6月現在)
救急看護、皮膚・排泄ケア、集中ケア、緩和医療、がん化学療法看護、がん性疼痛看護、訪問看護、感染管理、糖尿病看護、不妊症看護、新生児集中ケア、透析看護、手術看護、乳がん看護、摂食・嚥下障害看護、小児救急看護、認知症看護、脳卒中リハビリテーション看護、がん放射線療法看護

スキルアップのために目指した認定看護師

私は中学生の時に父をクモ膜下出血で亡くしました。その後、母の希望や家計のこともあり、看護の道を志し、昼間は准看護婦養成所(2年間)、准看護師(2年間)として働きながら、夜は定時制高校に通いました。卒業後は高等看護学校に入学し、看護師となりました。看護師となって5年目に慶応義塾大学の通信教育課程に入学し、人間理解を深めようと哲学学科に通ったりしました。

実は、父が亡くなった際に病院でイヤな思いをしたので、自分が看護師になるには抵抗がありました…。

日本看護協会の認定看護師になるには、実務3年と、6ヵ月間の研修が必要です。私は2008年の6月に認定看護師になりましたが、半年間の研修中もお給料をいただきました。

私はスキルアップのために、認定看護師を目指しましたが、どこかで、父が亡くなった時のように、患者さまやご家族に悲しい思いをさせるような医療をしてはならないという思いがあって、前向きに学んでいこうと決意しました。

感染管理認定看護師は、保健医療施設におけるすべての人を感染から守るための知識と技術を習得し、感染管理に組織的・効果的に取り組むことができる看護師のことをいいます。

今年新型インフルエンザが世界的に猛威を奮い、感染管理が非常にクローズアップされたと思います。

当院における感染管理の活動目的は、感染管理の推進をはかり、医療にたずさわるすべての人々に対し、感染リスクを最小限にし、健康の維持増進をはかることと、感染予防策を講じることにより、患者さまのケアを改善し、医療と看護の質の向上をはかることです。

現在、院内には、感染対策委員会を設置して、感染サーベイランスをはじめ、感染対策ラウンド、教育やコンサルテーションを中心に行っており、標準予防策が習慣化できるよう活動しています。



ポスターや提案書を作っているコンピュータです。



玄関には消毒液(足踏み式)を設置しました。



感染管理 認定看護師 認定プレート



看護協会 認定看護師バッジ
イムス認定看護師バッジ

★内田 美穂子・パーソナルデータ

- 誕生日:昭和48年10月2日(てんびん座)
- 趣味:乗馬、バレーボール、フットサル(マネージャー)、温泉、ドライブ
- 好きな人:マザー・テレサ、オードリー・ヘップバーン
- 好きな本:相田みつをの本、もし世界が100人の村だったら
- 好きな映画:パッチ・アダムス、恋愛映画全般
- ひとこと:INFECTION CONTROL<感染対策>に興味ある方ご連絡ください。ちなみにダンナさまも募集中です!(笑)

医療法人社団 明芳会 横浜旭中央総合病院
〒241-0801 横浜市旭区若葉台4-20-1
TEL.045-921-6111
http://www.ims.gr.jp/asahi-hp/





大きな窓から緑が見える、2階の明るい機能訓練室。自転車エルゴメータによる心臓リハビリテーション

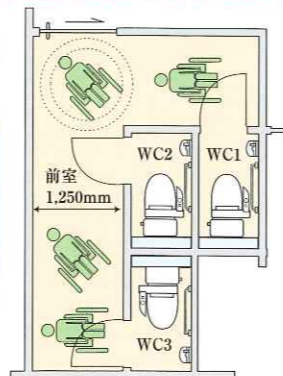


機能訓練室内の各種リハビリ機器



IMS ITABASHI REHABILITATION HOSPITAL

機能訓練室に併設されている玄関・和室(畳)・キッチン(冷蔵庫、シンク、テーブル)など。家庭復帰した際に、身体が自由に動かない状態でのように対処すればよいからシミュレーションができる。



2階の訓練用トイレ。家庭用トイレを3種類再現しているため、自分の家に最も近いもので訓練できる。



左右下肢別の荷重量と重心動揺を捉え、記録・分析して下肢支持能力を検査する下肢荷重計リハビリでのバランス訓練・評価に使用する。

運動負荷検査による運動指導を受けていただくことも可能です。

外来受診により、心肺運動負荷検査による運動指導を受けていただくことも可能です。

全な活動範囲、運動負荷量を決定しています。

心電図ならびに呼気ガス分析を行い、心臓や血管の反応を評価分析して、心臓血管疾患の患者さまの日常生活における安全な活動範囲、運動負荷量を決定しています。

心臓血管(心臓)リハビリテーションとは?

心臓血管リハビリとは心筋梗塞急性期や心臓外科手術後において、心不全や手術により低下した身体機能、運動能力を早期に回復し、日常生活の質を向上させ、心臓病の予後そのものも改善する総合治療法です。

当院では、自転車エルゴメータを用いた運動負荷検査中の心電図ならびに呼気ガス分析を行い、心臓や血管の反応を評価分析して、心臓血管疾患の患者さまの日常生活における安全な活動範囲、運動負荷量を決定しています。

考え、一般家庭のトイレを再現しています。右開きドアで便器が正面を向いているタイプ、右開きドアで便器が右で左を向いているタイプ、左開きドアで便器が左で右を向いているタイプの3種類(図参照)となっており、自分の家と同じタイプを選んで訓練ができます。トイレ前の通路は車イスがやっと回転できる程度の幅(一般的な家庭の通路の幅)しかないもので、車イスの方には実践的な訓練となるでしょう。

浴室も家庭復帰を考え、一般浴、普通浴、特殊浴など4種類計12浴室を用意しており、患者さまの状態に合わせることで訓練ができます。なお、当院ではリハビリテーションでの入浴にはなるべく同性のスタッフが入るようにしています。

患者さまお一人おひとりに合わせたリハビリ計画で、家庭復帰、社会復帰をサポートします。

◎理学療法:各種運動療法を行い、生活機能の向上をサポート主に起きる、座る、立つ、歩くなどの基本的な動作を行うための身体能力の回復や向上を目指して、関節運動や筋力強化訓練、各基本動作訓練などの運動療法を行います。また、患者さまに合わせた杖、装具、車椅子の検討も行います。

◎言語聴覚療法:コミュニケーション能力と食べる機能の改善をサポート

言語によるコミュニケーションに問題がある患者さまには、聴く、話す、読む、書くといった言語機能の訓練や発音の訓練を行い、周囲の人と円滑にコミュニケーションが行えるように援助します。また、食べることに問題がある患者さまには、噛む、飲み込むといった訓練を行い、安全に楽しく食事が行えるように援助します。

◎作業療法:自立した生活を実現するため、心と身体をサポート食事、排泄、更衣等の日常生活に必要な動作や家事、趣味、仕事などの退院後ややりたいことに注目し、治療、指導、援助を行います。また現状の能力が十分生かせるよう援助器具、福祉用具の選定の相談も行います。

◎訪問リハビリテーション(予定):ご自宅でのリハビリテーションを受けることができる

通院等が困難な方のご家庭に、リハビリの専門職が訪問し、身の回りの動作の自立、趣味や生きがいを見つけていただくをはじめ、ご家族への介護方法の指導や家庭でできるリハビリの指導、住宅改修や福祉用具のアドバイスも行います。



探検隊長から...

突撃! イムス探検隊



回復期リハビリに特化した新設病院!

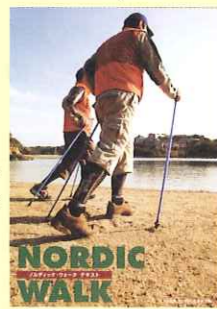
イムス板橋リハビリテーション病院



1階エントランスホール(吹き抜け)に集合したリハリストaff



心臓血管リハビリテーション・循環器 部長
かわうち もとひろ
川内 基裕 医師



NORDIC WALK

私は「日本ノルディックウォーク推進委員会」の東日本統括学術委員長も務めています。ノルディック・ウォークは両手にポール(ストック)を持って歩行するウォーキング・エクササイズです。歩行時には両手両足の4足歩行となるので、身体負担は逆に大きく軽減でき、体感的には楽になります。ですから、当院では、回復期リハビリでの活用を図っています。また、土曜日の相談外来で、ノルディック・ウォークの相談に



リハビリテーション科 技師長
作業療法士
たかた かつのり
澤田 辰徳

当院では患者さまを中心としたリハビリテーションを展開しています。そのために、患者さまご家族と退院後の生活について相談しながら、リハビリテーションを進めています。また、当院では回復期リハビリの一環として、スーパーでの買い物や公共交通機関を利用した外出などを積極的に進めています。患者さま一人ひとりに、希望されることが違います。車の運転を希望する方、バスに乗りたくない方、一人でトイレができればとする方...。できる限りオーダーメイドのリハビリに努めていきたいと思っております。

イムス板橋リハビリテーション病院は、2009年6月にオープンしたばかりの回復期リハビリテーション病院です。リハビリ病院というイメージを想像しますが、当院は都内(板橋区)にあり、アクセスも非常に容易です。3病棟150床で、脳血管疾患リハビリテーション、運動器リハビリテーション、心臓血管疾患リハビリテーションの3基のトシオン、心臓血管疾患リハビリテーションの3基のトシオン、言語聴覚療法室(7室)、理学療法室+作業療法室(約580㎡)の医療施設を備えています。

家庭復帰、社会復帰をサポートする機能訓練室

当院は、患者さまお一人おひとりに合わせたリハビリ計画で、家庭復帰、社会復帰をサポートしています。

2階の機能訓練室に併設された3基のトシオンは、車イスが入るといような単純なものではなく、家庭復帰したときのことを



車社会の現代、社会復帰のためのドライビングシミュレーターは重要な訓練でもある



食欲はリハビリを行うにあたり大切であり、院内にはオープンを設置し、毎朝、パンを焼いている



一見、普通の階段に見えるが、実は1段の高さが普通より低く設計されているリハビリ用の階段



施設脇の遊歩道。屋外の空気を感ずることも大切



医療法人 社団 明芳会
イムス板橋リハビリテーション病院
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢3-11-1
TEL. 03-3967-1183
<http://www.ims.gr.jp/itariha/>

イムス
ヘルシークッキング



今回の
テーマ

秋の味覚“サンマ”を使った
和風イタリアン

秋の味覚の代表といえばサンマ。今回は2品2人分がサンマ3本でOK。コスト抑え目のおすすめレシピです！

ナスとサンマの香草パン粉焼き

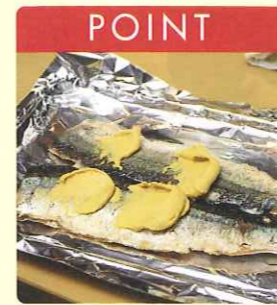
ナスとサンマを使った香草パン粉焼きです。おろしニンニクとマスタードが味の決め手です。今回はパセリを使っていますが、お好みで、バジル、オレガノ、ローズマリーなどの香草もお試しください。

下処理

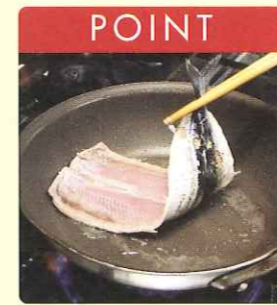
- ◎ナスは4枚にスライスして、塩を振り、あく抜きしておく(A)
- ◎サンマは腹開きにおろして、水分をよくふき取る
- ◎耐熱容器にアルミホイルを敷き、オリーブ油を薄く塗る(B)
- ◎パン粉にニンニク・パセリ・オリーブ油を加え、よく混ぜる(C)

作り方

- ① Aのナスをフライパンでキツネ色に焼く
- ② 塩コショウしたサンマの皮面だけフライパンで焼き色をつける
- ③ Bのアルミホイルにナスを並べ、その上にサンマをのせる
- ④ ③にマスタードを塗り、Cをのせて、オーブントースターでこんがり焼く
- ⑤ 皿に盛り、トマトソースをかけ、バジルなどで飾る



POINT
焼いたナスの上にサンマ(皮が上)をのせ、マスタードを塗る



POINT
臭みをとるため、皮面はこんがりとし焼き色をつける

エネルギー
250kcal
(1人)
塩分
1.5g
(1人)

サンマと大根おろしの
和風スパゲッティ

エネルギー
586kcal
(1人)
塩分
1.9g
(1人)

サンマと大根おろしを使った和風イタリアンです。昆布茶と大葉が味の決め手。レモンと炒りゴマでサンマの臭みを抑えています。

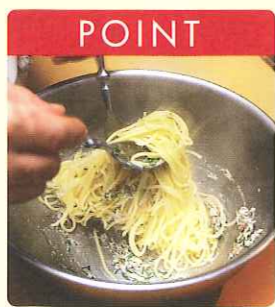
下処理

- ◎サンマは3枚におろし、半分に切っておく
- ◎大根はおろして、水分を軽くきっておく
- ◎大葉は千切りにしておく
- ◎ポウルにバター、オイルと大葉少々を入れ、ておく(A)

作り方

- ①スパゲッティを好みの硬さにゆでる
- ②その間に、オーブントースターで塩コショウしたサンマを焼く
- ③焼きあがったサンマの尾側2枚をAのポウルに移してほぐし、ておく
- ④ゆであがったパスタを③に移し、塩・昆布茶・コショウで味付け、軽く混ぜ合わせて、最後にレモンを絞る
- ⑤皿に盛り付け、残り的大葉を散らし、サンマと大根おろしをのせ、しょうゆをたらして炒りゴマを振りかける

●材料(2人分)
サンマ.....1尾
ドライパン粉.....15g(大さじ5)
おろしニンニク.....小さじ1/2
パセリ.....小さじ1
オリーブ油.....大さじ1
マスタード.....大さじ2
ナス.....大1本
塩.....少々
コショウ.....少々
トマトソース.....50cc
バジルなど.....※飾り用



POINT
スパゲッティはボールで味付けする

●材料(2人分)
サンマ.....2尾
大根.....100g
大葉.....10枚
バター.....10g
オイル.....10g
スパゲッティ.....140g
塩.....小さじ1/4
昆布茶.....小さじ1/3
コショウ.....少々
レモン.....少々
炒りゴマ.....小さじ1
しょうゆ.....少々

グラン・パ ★秋の新メニュー
厳選ブランド肉の盛り合わせ
通常価格6,000円がご予約にて半額
3,000円に!



ナチュラルイタリアン食堂
グラン・パ
■中野新井本店 ■中野サンモール店
■中野北口店 ■日本橋室町店
■東高円寺駅前店

http://www.japanfoodprofessional.com/





AEDとは?

(Automated External Defibrillator)

自動対外式除細動器のことです。除細動器とは、心室細動などで心停止した場合に使用するもので、心停止の場合は、除細動しないと正常状態にもどりません。除細動とは、胸に2つのパドルをあてて、それにより心臓に電気をながして、心臓の電氣的異常を直すことです。病院内では、医師が使用しますが、心臓の突然死を防ぐために、医師がいなくても、一般の人でも使用できます。最近では、駅や学校などにも設置されています。このAEDは、心臓疾患のおそれがある患者さんの胸に2枚パドルを貼ると、自動的に心電図を解析して、除細動すべきかどうかを機械が判定します。そして除細動する必要があるれば、除細動してくださいと音声で知らせてくれます。そして、ボタンを押せば、除細動完了です。

AEDの講習会などもやっているのだから、参加してみましょ。



クリティカル・パスとは?

(Clitical Path)

医療の内容を評価・改善し、質の高い医療を患者さまに提供することを目的とした入院から退院までの計画表です。検査、手術、処置、投薬、注射、リハビリ、指導、看護ケア、食事指導、安静度、退院指導などの計画を一覧表にして説明します。

医療を行う側としては、計画を立てて医療を行うことにより、無駄なく、もれなく、診療を進めることができます。また、患者さまは入院中の予定が分かるので安心です。



ICUとは?

(Intensive Care Unit)

集中治療室のことで、通常の病棟とちがって、重症の患者さまや、大手術後の患者さまが、血圧、呼吸数、酸素飽和度、心電図などのモニターや人工呼吸器を使用し、常に監視ができる場所です。

ICUである程度回復し、意識も戻ってきた患者さまは、一般病棟に移ります。



CCUとは?

(Coronary Care Unit)

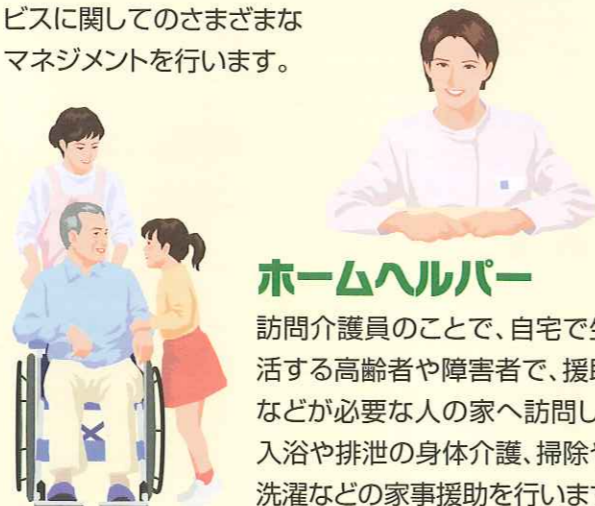
冠状動脈疾患管理室、冠疾患集中治療室です。冠疾患とは、心臓に流れている冠動脈の疾患、つまり心臓疾患です。

ICUはすべての疾患が対象ですが、CCUは心臓に関する疾患で、集中的に管理しなければならない患者さまが入ります。主に心筋梗塞などの冠状動脈疾患の急性危機状態の患者さまを収容し、嚴重な監視モニター下で持続的に管理します。病院によってはICUといっしょになっているところもあります。



ケアマネジャーとは?

介護支援専門員のことで、介護保険の要介護認定を受けた人から依頼があると、ケアプラン(介護サービス計画)を作成し、サービス事業者の手配、要介護者や家族の方の相談からアドバイスなど、介護保険サービスに関してのさまざまなマネジメントを行います。



ホームヘルパー

訪問介護員のことで、自宅で生活する高齢者や障害者で、援助などが必要な人の家へ訪問し、入浴や排泄の身体介護、掃除や洗濯などの家事援助を行います。

特集

ホントに知ってる?

医療・介護用語

みんなが知っていそうで、でも、よくわからない用語を集めてみました。あなたはホントに理解していましたか?

インフォームド・コンセントとは?

(Informed Consent)

「正しい情報を得た上での合意」を意味する概念のことです。患者さまが自分の病気と医療行為について、「知る権利」があり、治療方法を「決定する権利」を持つことをいい、個人主義の意識が高いアメリカで生まれた考え方で、80年代半ばから日本でも必要性が認識されてきました。

たとえば、手術の必要がある場合なら、なぜ手術をしなければならないのか? 合併症はなにがあるか? 副作用の危険性は何か? 何日くらい治療がかかるか? 費用はどのくらいかかるか? 手術の方法はどのようなものか? など患者さまが納得できる説明をした上で、合意していただきます。



レセプトとは?

(Receipt)

診療報酬明細書といわれ、医療費を計算するための薬、処置、検査などが書いてあるものです。

この薬や処置や検査にはそれぞれ点数を書いて、そして最終的にすべてを点数化して、医療費を計算するためのものです。点数とは、診療報酬点数表という、診療行為ごとに決められている点数(1点=10円)のことをいいます。

たとえば、Aという処置が1,000点だとします。そうすると1点は10円なので、この処置は1万円ということになります。一般的に自己負担は3割ですから、患者さまの負担は3,000円になります。

このように、薬なども点数化されています。すべての医療行為において、点数化されているので、保険診療下では、日本全国、値段は一緒です。(病床数や病院の機能、設備により、異なるものもあります)



セカンドオピニオンとは?

(Second Opinion)

主治医以外の医師の意見をもらうことです。セカンドオピニオンは、第三者の意見を聞くためのものであるため違う医療機関の先生に意見をもらうことになります。セカンドオピニオンの料金体系は、各病院で定められています。保険適応と自由診療(全額自己負担)の場合があります。

セカンドオピニオンを行う側の医療機関では、アドバイスをするというより、診察をするのと同じことなので、あらかじめ、検査データをもっていったほうがいいでしょう。



脳のサプリメントクイズ

今年の「中秋の名月」は10月3日です。「アレ? 月見って9月じゃないの?」と思った方も多いでしょう。旧暦8月15日を新暦に直すので、年によって大きく異なるのです。ちなみに昨年は9月14日、来年は9月22日、再来年は9月12日になります。旧暦では3ヵ月毎に季節が変わり、1・2・3月は春、4・5・6月は夏、7・8・9月は秋、10・11・12月は冬と分けられていました。そしてそれぞれの季節に属する月には「初・中・晩」の文字をつけて季節をさらに細分するのに使いました。たとえば旧暦4月は「初夏」となります。この方式では、「8月」は秋のまん中で「中秋」となります。旧暦は太陰暦の一種ですから日付はそのときの月齢に対応します。月の半ばである15日はだいたいにおいて満月になりますから、「十五夜の月」＝「満月」と考えられるようになります。古くから日本では8月15日(旧暦)に、秋の澄んだ空に昇る満月を鑑賞する風習があり、このときの月を「中秋の名月」と呼ぶようになりました。

問題 ①「中秋の名月」の別名は次のうちどれでしょう?

- ア：芋名月
イ：すっぽん名月
ウ：餅つき名月



問題 ②8月の暦月は「葉月」ですが、「中秋の名月」でわかるように、たいへん月見に適した月なので、「月見月」という別称があります。それでは次の暦月はどの月の別称か、当てはまるものを線で結んでください。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1月(睦月)・ | 夏端月(なつはづき) |
| 2月(如月)・ | 太郎月(たろうづき) |
| 3月(弥生)・ | 梅見月(うめみづき) |
| 4月(卯月)・ | 花見月(はなみづき) |
| 5月(皐月)・ | 鳴雷月(なるかみづき) |
| 6月(水無月)・ | 棚機月(たなばたづき) |
| 7月(文月)・ | 雨月(うげつ) |
| 8月(葉月)・ | 月見月(つきみづき) |
| 9月(長月)・ | 小春月(こはるづき) |
| 10月(神無月)・ | 菊月(きくづき) |
| 11月(霜月)・ | 暮来月(くれこづき) |
| 12月(師走)・ | 雪待月(ゆきまちづき) |

※答えは15ページにあります。

PRESENT プレゼントコーナー

A ワールドちゃん朝青龍 ペア・ディナーコース券 2組さま

両国国技館、正面向かいにあるワールドちゃん朝青龍。ちゃんこの他にも、モンゴルの郷土料理や、刺身などの純和風料理もメニューに並び、ご飯もお酒も豊富にラインナップしています。今回はマイ・ホスピタル20号を記念したペア・ディナーコース券をプレゼント。



写真はトモチャンこです



◎提供：ワールドちゃん朝青龍
両国駅西口から徒歩2分(両国国技館正面向かい)
<http://sumo-zone.com/>

応募方法/ 官製ハガキに希望の商品名と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対する感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。Eメールでの応募も可能です。

応募締切/ 2009年10月10日(当日消印有効)
宛先/ 〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
新丸の内センタービルディング11F
(株)アイセルネットワークス
『マイ・ホスピタル編集部』プレゼント係
Eメールの場合は：myhospital@i-cell.co.jp

発表/ 厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
商品の発送は10月下旬を予定しています。

※ご記入いただきました個人情報は、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用し、その他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に選れた方のみは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のは6ヵ月を越えて保有することはありません。

B 岩城のかあさん 人参ミックスジャム・カレーセット 5名さま

秋田県由利本荘市の「岩城のかあさん」が作ったオリジナルセット。人参ミックスジャムは、秋田県の「鳥海高原」という空気も水もきれいな大地で育てた人参に、ざくろやレモンでさわやかな酸味や風味をつけた逸品。



ジャムとしてはもちろん、ドレッシングやサラダ、スープなどにも使えます。カレーは、地元・秋田産のブランド肉「由利牛」と「八幡平ポーク」を使用したキーマ風。牛肉のコクと豚肉の旨みの相乗効果で、たいへん人気の商品です。

人参ミックスジャム・カレーセット
【人参ジャム+由利牛と八幡平ポークのカレー(キーマ風)セット】
内容：人参ミックスジャム(麦芽糖・瓶詰めタイプ)×2本、
由利牛と八幡平ポークのカレー(キーマ風)×2パック
◎提供：岩城のかあさん
〒018-1217 秋田県由利本荘市岩城亀田亀田町字亀田88-1
TEL.0184-62-5188 <http://www.iwaki-kasan.co.jp/>

マイ・ホスピタル VOL.20/'09/9月号

発行日 2009年9月1日
発行所 株式会社アイセルネットワークス
マイ・ホスピタル編集部
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2
新丸の内センタービルディング11F
発行人 竹内 哲雄
編集人 最知 浩一
編集長 中沢 武之
編集スタッフ 藤田 潤子、郡司 珠子、渡辺 真紀
ステイプンナイト、佐藤 麗、畑田 理恵

コピーライター 野村 文男
フォトグラファー 渡辺 春平
アートディレクター 山田 博司
協力 IMS本部事務局
印刷 株式会社ブリックス
Printed in JAPAN
●お問い合わせ先
マイ・ホスピタル編集部
Tel.: 03-5220-5400 Fax.: 03-5220-3930
E-mail: myhospital@i-cell.co.jp

次号

VOL.21/'09/11月号
「マイ・ホスピタル」

第21号は2009年10月下旬発行予定です。



今年のおじさい祭りにて



自分は北小田原病院に勤めてから、この保存会の出演を見学しに行きました。そこに、妻(＝和代さん)も在籍していたんです。で、実は妻とは同じ職場だったんで、そんなこんなでいっしょ

奥さまも開成水神雷太鼓のメンバー

本番の時は、バチが折れちゃうことを想定して予備を1本置いておくんです。まあ、予備が2本必要になることはめったにありませんから(笑)。

し(笑)。バチにもひびが入って、いずれバキッと折れちゃう。

腰で、最後に大きくジャンプして終わることになっているんだけど、そんなのムリだった(笑)練習でも、のつてくると、メガネは吹っ飛ばしちゃうし、自分の顔や頭をたたいたちやうのは当たり前だし(笑)。



医療法人社団 明芳会 北小田原病院
〒250-0136 神奈川県南足柄市矢倉沢625
<http://www.ims.gr.jp/kitaodawara/>
※このコーナーはイムスグループの病院スタッフに、ご自分の趣味を語っていただく持ち回りのコーナーです。



MyHobbyLife
マイ+ホビーライフ

vol.20

“開成水神雷太鼓” 結婚も雷太鼓のおかげかな。



北小田原病院
おおはし まきはる
総務課 主任 大橋 政治

開成水神雷太鼓は、神奈川県一小さい町、開成町(神奈川県足柄上郡)のふるさと芸能起こし事業として、音楽家・寺内タケシさんの作曲により、平成2年に創設。同年、保存会が結成されたもので、「開成町おじさい祭り」や県内外のイベント等に参加し、演奏活動のかたわら後継者の育成をおこなっています。メンバーは、上は70代、下は小学3年生までと幅広く、子どもたちは全部で13名ほど在籍しています。

顔にバチが当たるのは当たり前!

太鼓をたたいている間、ずっと中腰の状態でしょう。なかなかキツツイですよ。1曲5分の間、ずっと中腰で、最後に大きくジャンプして終わることになっているんだけど、そんなのムリだった(笑)練習でも、のつてくると、メガネは吹っ飛ばしちゃうし、自分の顔や頭をたたいたちやうのは当たり前だし(笑)。

になりました(笑)。

子どもは2人います。6歳と2歳。上の子は太鼓には興味がある程度かな、下の子はバチをにぎってドンドンたたいてます。そういえば、子どもって、近くで太鼓の練習をしてもスヤスヤ眠ることができるんですよ。太鼓の音って結構響いてうるさいでしょ。それなのに眠れるなんて、どこか安心できる音なのかなあ、不思議ですよ。

いつか親子4人でいっしょに太鼓をたたくことができたらうれしいですね。