

# ライフ

2011年1月号  
No.36

発行/最上郡最上町向町536-9  
内科：循環器科  
医療法人 永井医院  
TEL.0233-46-1511  
<http://www.nagai-clinic.or.jp>



芸文祭出展作品（参照5ページ）



院長 永井 俊一

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
昨年「食堂かたつむり」という映画がヒットしましたが、その原作本を読みました。主人公が失恋して声を失い、生まれ故郷に帰ってきて食堂をはじめめるのですが、その故郷についてこう書いてあります。以下引用。

棚田には、重たそうに頭をたれた稲穂がこがね色に光っているし、山里なので、新鮮な野菜は動物にまでお裾分けできるほどたくさんある。都会のように浄水器やミネラルウォーターをわざわざ買わなくても、近くの泉に行けば冷たくておいしい湧き水が24時間いつでも手に入る。広大な牧場には、牛も、山羊も、羊もいる。新鮮な牛乳に事欠くことはない。ちょっと行けば養豚場も養鶏場もそろっているから、新鮮な豚肉も、地鶏も地鶏卵も手に入る。何といても、これからはジビエの季節だ。猟師さんをお願いすれば、獲った獲物を分けてもらえるだろう。(中略) 山の裏側の急峻な斜面にはブドウ畑が広がり、地元産のワインだって捨てたものじゃないし、もちろんお米も水も揃うから、うまい日本酒は数え切れないくらいたくさんある。(中略) 見渡せば、海、山、川、畑。すべてが食材の宝庫だ。都会に較べたら夢のように恵まれた環境なのだ。

今の田舎暮らしには満足しているし、自分は最上町が好きだと思っていたのですが、心のどこかで不便さを否定したり、魅力的なものが少ない町という思いがあったことも事実です。でも、視点を変えてみると、彼女の故郷と同じくらい最上町だって素敵なんじゃないでしょうか。もっといいところをたくさん見つけて、最上町をもっと好きになろうと思いました。



# 生活習慣病と喫煙について

看護師 森 めぐみ

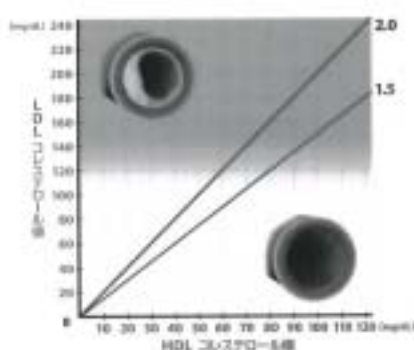
糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の治療のひとつに禁煙があげられます。タバコの煙に含まれる一酸化炭素とニコチンには、動脈硬化を促進する作用があります。一酸化炭素は、低酸素血症を引き起こし、動脈の粥状硬化（プラーク：血管の中にごみのようなかすがたまっている状態）を促進します。ニコチンはLDL（悪玉）コレステロールを増やし、HDL（善玉）コレステロールを減少させ血管を詰まりやすくします。

LDL（悪玉）コレステロールが正常であっても、HDL（善玉）コレステロールが少ない方は、動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患を起こしやすくなります。

自分で簡単に動脈硬化の程度を調べる方法としてL/H（エルエイチ）比があります。

血液検査のLDLコレステロール値とHDLコレステロール値を下のグラフにあてはめてL/H比を調べることができます。

- ・1.5以下→青信号：動脈硬化のリスクは低いです。
- ・1.6以上→黄色信号：動脈硬化のリスクは高いです。  
特に糖尿病や高血圧症の方は危険です。
- ・2.1以上→赤信号：動脈硬化がかなり進行している可能性があります。



生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、さらにタバコを吸うことで吸わない人に比べて、心筋梗塞や脳卒中になってしまう割合がとても高くなります。

タバコが身体に悪いということは、みなさん十分理解していると思いますが、肺がんだけでなく、喉頭がんや膀胱がん、子宮頸がんにも深く関わっています。



当院では積極的に禁煙治療を行っています。  
昨年の10月からタバコが値上がりしました。  
これを機に禁煙にチャレンジしませんか？  
気になった方はお気軽にご相談ください。



## 後発医薬品について

事務 石山 友美

後発医薬品は、近年「ジェネリック医薬品」と呼ばれています。

新しい薬（先発医薬品）を開発するためには十数年もの歳月と膨大な費用が必要とされています。それに対して後発医薬品は先発医薬品を基に製造するため、開発する期間も短く、費用も安く抑えられます。薬によって大きさ、味、匂いなどの違いはありますが、同じ成分で価格の安い薬です。

Q. 自分が処方されている薬を後発医薬品で処方してもらうには、どのようにしたらいいのでしょうか？

A. 医療機関で処方せんを受け取ってから、調剤薬局で「後発医薬品へ変えられる薬はありますか？」と相談することで、後発医薬品を処方してもらうことができます。

薬によっては変更できないものもありますが、当院でも後発医薬品の有無を調べることができますので、ご希望の方はお気軽に声をお掛けください。

## 動脈硬化の早期発見! FMD検査

検査 中鉢 由香

初期の動脈硬化を調べる「FMD検査」の機器を新しく導入しました。

FMD検査とは、血管のイキイキ度を調べる検査です。右腕を強く締め、その前後の血管の太さの変化を超音波で計測します。動脈硬化の初期段階で血管内皮細胞の機能が低下するため、その機能を調べることによって動脈硬化の早期発見ができます。以前から行っていた脈波図検査は血管の硬さや詰まりの程度を調べる検査で、実際に動脈硬化になって血管が硬くなったり詰まったりしていないと異常として現れてきません。FMD検査は、そうなる前の段階での動脈硬化を調べることができます。この検査は食事の影響を受けやすいため、空腹の状態で検査を受けていただきます。

検査時間は検査開始から終了まで約10分です。そのうち腕を締めている時間は5分間です。

今後、当院での検診や禁煙外来、動脈硬化の危険が高い若い方に対して検査を行っていきます。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽におたずねください。



# はっぴいだより

## 芸術文化祭

生活相談員 有路 卓

10月23日から11月7日の日程で最上町総合芸術文化祭が行われました。はっぴいでは、花ちり紙で作った「十二支」のルーレットを出展しました。(表紙参照)

利用者の皆さんと職員が協力して赤や青、水色など様々な花ちり紙を一枚一枚手で丁寧に丸め、干支の絵に貼り付けていきました。完成まで約2か月かかりましたが、皆さん最後まで積極的に作製に参加してくださいました。地道な作業で大変でしたが、全てが完成し披露された時には利用者の皆さんと職員一同から喜びの声が上がりました。



今回も力作が揃いました！

## はっぴいで人気の おやつを紹介します

### 材 料

- クリームチーズ 1箱
- A (砂糖70g、生クリーム200cc、卵3個、レモン汁少々、バニラエッセンス少々)
- 薄力粉 50g

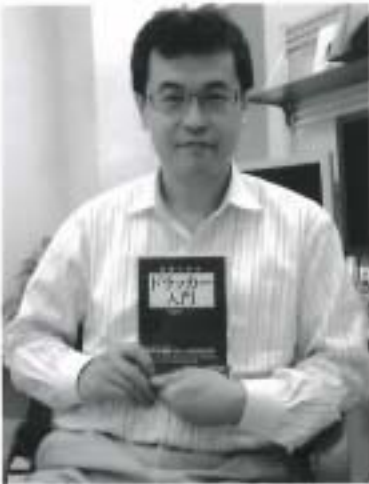
### 作り方

- ① クリームチーズを常温に戻してよく練る。
- ② ①にあらかじめ混ぜておいたAを2回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ③ ふるいにかけて薄力粉を②に入れよく混ぜ、アルミカップに入れる。
- ④ 魚焼きグリルに水を入れて弱火で約5分焼く。
- ⑤ 冷ましたら、簡単チーズケーキのできあがり♪





# 新年の 抱負



院長 永井 俊一  
温泉に2連泊して、  
何もしない、何も考  
えない1日を通して  
みたい。

## 【事務】

- 坂井 一恵：ウサギのようにピョンとジャンプで  
できる飛躍の年にしたいなぁ〜♪
- 永井 和江：しなやかに 臨機応変に
- 大場かおり：子供と共に体を動かす時間をつくり、  
健康に過ごす。
- 竹澤 優子：いつでも笑顔でいられるように、今年  
も楽しい一年にしたいです。
- 石山 友美：今年こそは漢字検定3級合格したい！
- 大場 利恵：今年こそ、睡魔に勝つ!!
- 橋本さち子：東京ドームで巨人戦を観て、ジャピッ  
ト（うさぎ？）に会いたい!!



## 【はっぴい】

明るく元気にがんばります！  
はっぴい一同

### 【看護】

- 岡 絵理：今年こそ片付け上手になる！
- 岸 ひろみ：段取りよく行動して、余裕のある日々を過ごす。
- 森 めぐみ：計画的に物事を進められるようになる！
- 菅 厚子：家庭と仕事を効率よく、快適に過ごせるようにしたい。
- 菅 恭子：去年はいろいろ“あった”年でしたが、今年自分の中に新しいことや新しい物をどんどん取り込んで、いろいろ“ある”（変化の見える）年にする！



### 【検査】

- 菅 明子：うさぎのように、いろんな所にとんで行きたい♪
- 中鉢 由香：うれしい事がたくさんある1年にする！
- 木村 友維：うさわを買って海に行く♪
- 冨塚 博通：ういた話が1つくらい出るようにする。

### 【総務】

- 西塚 衛一：「人生50歳から！」  
体に気をつけ1年を過ごしたいです。
- 菅 輝美：ととのいました!!  
う…運転を気をつけて  
さ…些細な事にも注意し  
ぎ…キラキラ目を光らせ何事にも注意していく！
- 早坂 浩一：卯年だけに跳ねる？  
いやいや飛躍の年になるように。



### 【物療】

- 叶内さゆり：今年も元気いっぱい笑顔でがんばります！
- 菅 志津子：病気やケガをしないように、健康第一で働けるように頑張ります！
- 渡部 律子：今年はウサギのようにびよんびよん跳ねて機敏に動き、みんなに迷惑をかけないように頑張ります！
- 高橋 未来：明るく平和に過ごしたいです。
- 宮嶋 俊子：今年も自分に気合いを入れて、元気に頑張ります。  
(清掃) ます。



昨年中はいろいろとお世話になり心よりお礼申し上げます  
本年もよろしくお願ひ致します

職員一同



# 職員研修旅行

事務 竹澤 優子

10月16日と17日の1泊2日で職員研修旅行に行ってきました。今回は東京ディズニーリゾートへの旅でした。

16日の朝、7時に新庄駅に集合し“つばさ”へ。朝の早い集合だったため、まだみんな眠いかな?と書いていましたが、電車内ではディズニーランド、ディズニーシーのガイドブックを片手にハイテンション!車掌さんから声を小さくするように注意されました・・・。(´\_`;)



舞浜駅に到着すると、まずは今回最初の目的“シルクドゥ・ソレイユシアター東京”で“ZED”の鑑賞でした。1時間30分の鑑賞でしたが、笑いと驚きと感動であつという間に時間が過ぎました。前の席だったので、高い所の演技を見ている時は首が痛くなってしまいましたが、本当にすばらしいショーでした。

夕食は、アンバサダーホテルの“シェフミッキー”でミッキーやミニー達と一緒に写真を撮ったりしながら、楽しく食事をしました。夕食後は各自自由行動となり、閉園時間までたっぷりディズニーランド、ディズニーシーを楽しみました。

宿泊先はディズニーランドホテルでした。お城のようなホテルの中はミッキーマウス一色で、スリッパも洗面用具もミッキーで、まだディズニーランドの中にいるかのようでした。スタッフの方はいつも笑顔で優しい対応をしてくれました。接遇の大切さをまた実感しました。

翌日もハロウィン一色のディズニーランド、ディズニーシーに分かれて“夢の国”を満喫しました。私はディズニーランドに行きました。9人で行動し、アトラクションの待ち時間に交替で買い物をしたり、食べ物を買うにも分担して買ったり、みんなで時間を効率的に使いながら楽しみました。



舞浜駅に集合した時には、にこにこした顔や少々疲れ気味の顔、「歩きすぎで足が痛くなっちゃった。」と言いながら、たくさんのお土産を手に東京駅に向かいました。帰りの新幹線では前日とは違い、みんな静かに休み新庄駅に到着しました。

ZED鑑賞をしたり、ミッキーと写真を撮ったり、いろんなアトラクションに乗ったり、とても楽しい2日間となりました。

# 医療安全大会に参加して

検査 菅 明子

10月7日、第1回最上地区医療安全大会が県立新庄病院で行われました。

当院からは「当院における5S活動について」という演題で発表しました。

「5S」とは「整理・整頓・清掃・清潔・躰」のことで、これは医療事故の防止や業務の効率化など医療安全にとって大変重要なものなのです。当院では委員会を中心に5Sを積極的に行っています。例えば、似たような形の薬や採血管を隣り合わせに置いておくと間違えて手にとってしまうこともあるため、似ているものは隣に置かないことや、カルテの置き忘れをなくすために、作業前のカルテと作業中のカルテの置き場所を変えたりしています。また、備品の在庫数を決めて多すぎたり、不足とならないように在庫管理を行っています。大きな整理整頓の例としては、カルテ倉庫を片付けて検査室を移動したことにより、処置室を広くすることができました。患者さんからのアンケートの結果でも、当院の設備・環境に8割の方が満足と回答して頂いております。

今回初めてこのような会が開催され、他院とも医療安全に関する情報交換ができ大変勉強になりました。



## 健康福祉まつり

検査 木村 友維

11月14日に最上町主催の健康福祉まつりが行われ、永井医院とはっぴいどで参加しました。医院では毎年大人気の血管年齢チェックを、はっぴいではストレスチェックと射的ゲームを行いました。

会場に到着し、検査の準備をしていると興味を持ってくれたお客さんがどっと押し寄せ、あっという間に行列ができました。前回と比べ、どのくらい若くなったかワクワクして来てくれた方や、血管年齢チェックに興味がありウキウキしながら検査を受けてくれた方など、多くの方に来ていただきました。60の方が検査をし、最上町の方々の健康に対する意識の高さを改めて感じる事ができました。

# 職員紹介



物療（パート） 高橋 未来（たかはし みく）

出身地：新庄市

好きなこと：ショッピング、ジェットコースター、子供達の間で寝ること。

趣味：ドラマを観ること

一言：仕事にも患者さんにも慣れてきました。みなさん優しく接してくれるので嬉しく思います。手を抜かず、頑張ります!!



## 子供の頃の夢

好評につき、このコーナーも今回で第4弾となりました。

今回は総務で運転手の西塚衛一さんに、子供の頃描いていた夢を聞いてみました。

私が小学校1年生か2年生の時に“将来の夢”を絵に描く授業があったのを覚えています。その時に私が書いた絵はブルドーザーを運転している自分の姿でした。なぜブルドーザーなのかと考えると、私はクラスの中でも体が小さくやせていました。また、プラモデルを作るのが好きで、特に力強く進む戦車が好きでした。それが影響したのか、冬に大きな音を立てながら除雪するブルドーザーが来ると、急いで近くまで走って行き、目を丸くしながらじっとその動きを見ていました。ブルドーザーは車体全部が厚い鉄で作られ（当時は世の中に鉄より硬い物はないと思っていました）、とてつもなく大きく、キャタピラーを雪に食い込ませ、大きな音を立てながら雪をぐんぐん押し進む力強さと迫力は、今も目に焼き付いています。特にキャタピラーの動きの強さは絶品でした。そして、ブルドーザーが置いて行った大きな雪の塊を見ると、いつの間にか自分は仮面ライダーになり雪を蹴飛ばし、壊れるとポーズを取り満足げな顔をしながら遊んでいた事を覚えています。

今は、ブルドーザーではないけれど“送迎車の運転手”になり、通院する患者さんを乗せて使命感を持って仕事をしている事に満足しています。一度、大好きだった仮面ライダーのコスチュームで運転してみたいですね。（笑）



## 診療日のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~12:00	○	○ 受付11:30まで	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	休診	休診	○	○ 7時まで	休診

- 毎月第3水曜日の午後は消化器内科の丸岡先生の診療になります。  
(この日の診療は、検査の予約の方だけになります。)
- 腎外来は、毎月変わりますので、お問い合わせください。



永井医院 デイサービス

はっぴい

TEL.0233-46-1088 営業日(月)~(土)



内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

## 編 後 集 記

年が明け2011年 卯年になりました。当院にも今年の年女がいますが、私の母も年女で還暦を迎えます。母は結婚前から仕事をし、また私が産まれてからも仕事をし子育てとの両立をしました。

子供の頃は母の苦勞を考えたこともありませんでしたが、私も結婚をし母になり、母がやってくれたことの大変さを実感しています。今までたいした親孝行ができずにいたので、母が退職し時間にゆとりができる今年は、女水入らずの温泉旅行に行きたいと考えています。

検査 中鉢 由香



# 年女に聞いてみました!

《過去・現在・未来について》

菅 恭子 (寅年)

- ★ 昨年は…笑いあり涙ありの波乱な1年でした。でも、そのおかげでいろいろな感情を持ち、たくさん経験の積めた1年でもありました。
- ★ 次の年女 (11年後) は…素敵な旦那様と可愛い子供に囲まれて、笑顔でいたらいいなあ。
- ★ 11年後の未来は…2人乗りの車とか、屋根付きのバイクとか、エコな乗り物がバンバン走ってそう。



岸 ひろみ (卯年)

- ★ 前の年女 (11年前) は…看護師として無我夢中で頑張っていた頃だと思えます。いろんなことがあったかなあ、なかったかなあ?でも、北や南に行き、おいしいものをいっぱい食べた年でした。
- ★ 今年は…今度は家族みんなで、北や南のいろんな所に行きたいです。
- ★ 11年後の未来は…最上町の観光スポットがいっぱいになっているといいです。



永井 和江 (寅年)

- ★ 昨年は…子供たちがそれぞれ希望する道に進むことができて、手が離れたので、うれしくもあり、寂しくもありの1年でした。
- ★ 次の年女 (11年後) は…きつと孫が出来ていると思うので、優しく可愛いおばあちゃんになってみたいです。
- ★ 11年後の未来は…医療技術が進歩していて、癌や新型のウイルスによる病気が治るようになっていっていると思います。



石山 友美 (卯年)

- ★ 前の年女 (11年前) は…損害保険の代理店をしている自動車修理工場で、事務員として仕事をしていました。
- ★ 今年は…子供と一緒に風邪にも負けないで、モンテディオの試合の応援に行きたいです。
- ★ 11年後の未来は…ロボットと人間が一緒に生活している。(人間が仕事に行くと、ロボットが家事をする。)マンガの見ずきかも…。

