



杉浦主任補



坂本医事課長代行



昨秋入職の竹田(左)
長瀬(右)両職員の
紹介は5ページに



矢倉主任(右)

診療報酬の改定

ご不明なことは何でもお尋ねください!

—— 今年4月に診療報酬が改定されましたが、患者さまに直接影響することは、どのようなものがあるのでしょうか?

「今回の改訂では、診療報酬は全体平均で3.16%の減少となっています。内容を見てみますと、外来診療料や投薬・注射料、検査料、入院料などの点数が、全体的に下がっています。このため、患者さまへの影響としましては、窓口負担が少なくなる方が多いかと思われます。

しかし一方で、初診料が上がりましたし、内容によっては点数が上がったものもあります。例えばレントゲン料では、新たに画像診断料が算定されるようになったため、その月に初めて撮られるレントゲンは、若干点数が上がります。こういったことから、窓口負担が増える場合もあります。

点数の上げ下げ以外では、入院料でも一部食事代等が保険適用から外れた他、リハビリテーション料は今回から疾患別の点数となり、それぞれ発症日

からいつまで算定できるかの日数制限が設けられるなど、さまざまな変更点がありました。

今回の改定で、従来よりも負担が小さくなることもあれば、逆に大きくなることもあります。また、影響がない場合も出てきます。これは、患者さまが受けられる医療の内容によって異なりますので、どのように影響するかは、一概にお答えできるものではありません。ご不明な点がありましたら、お気軽に受付職員にお尋ねください」

—— と、簡単ではありますが改定の説明を坂本医事課長代行に聞きました。

現在、坂本課長代行を中心とし、共に医事課をリードする、医事課外来・矢倉主任、杉浦主任補にこれからの医事課について、少しだけ話しを聞きました。

今、接遇を含めて不慣れな職員が多く、患者さまにご迷惑をおかけしてい

る事が多々あります。矢倉主任曰く「バタバタしているのとテキパキしているのは全く違う」と。例えば、カルテ棚の後ろで電話対応やカルテ出しに追われて、「バタバタ」していて窓口不在の状態をつくり、来院された患者さまに迷惑をかけてしまっていることも…。

「これからは接遇も含め、きちんと教育係を養成し、患者さまのお問い合わせにも、一人ひとりが統一された間違いのないこたえを出せるよう、勉強会を設けながら、個々のスキルアップを目指したい」と杉浦主任補。

まだまだ患者さまにご迷惑をおかけする事もあるかもしれませんが、その時は遠慮なく、私たち医事課職員におっしゃってください。

—— 今後の医事課にご期待ください。続いてはそんな医事課の新入職員の紹介をさせていただきます。(続きは5ページ)

うつは治る病気です

うつは誰でもかかります。なんのきっかけもなく突然うつになることもあれば、環境変化、人間関係のあつれきなどのストレスがきっかけとなって起こることもあります。また脳梗塞や脳腫瘍などの脳の病気、心筋梗塞や癌などさまざまな体の病気に併発することもあります。逆にうつが原因となってさまざまな身体疾患を合併することもあります。

一般人口の3割の人が一生のうちにかかるという統計さえあります。軽いうつ状態も含めればほとんどの人が日常に経験することでしょう。

うつから立ち直る最初の、そして一番重要な一歩は、うつであることを本人が受け入れ、そして周囲がうつを理解し、適切にサポートすることです。そして病院に行き適切な治療を受けることです。

治療には2本の柱があります。休息と薬です。

生き物は不具合が起こった時、自分で治す力があります。自然治癒力。これが機械とは根本的に違うところです。うつになった体も適切に休ませてあげれば勝手に治っていきます。ただ休みかたが結構難しい。うつとは活動も休息もうまくできなくなった状態です。どう休めばいいかわからない。職場には行かず、家でごろごろしているだけで休める人もあ

れば、仕事はある程度続けながらでないと休めない、という人もいます。基本的には社会活動を一旦停止し、人と交わらず、日常の義務から解放され、何もせずにいることです。

転地療養だといって温泉に行ったり旅行に出たりはあまりしないほうがいい。移動にともなう体力の消耗、環境の変化が残された気力をかえって奪ってしまい、疲れを募らせることもあります。慣れた環境で、のんびり過ごすことが一番でしょう。本人が納得いく状態で休息出来るよう、よくよく相談することです。休むか働くか、どちらにすればよいか悩んだ時は楽な方を選べばよいでしょう。楽が一番です。

そして薬。抗うつ薬は脳内物質の受け渡しを調節する薬です。約半世紀前に初めて合成されました。飲んだその日から効果は出ません。10日から2週間かけてじんわりと効果をあらわしてきます。その代わり副作用は直ちに出来ます。口の渇き、便秘、むかつき、ふらつき、めまいなどです。神経は全身に行き渡っているでいろいろな副作用がでます。副作用は1週間程度で軽くなるか慣れてきます。その頃から抗うつ薬本来の作用があらわれます。抗うつ薬の作用とは、抑うつに伴う不快な気分を軽くする、沈んだ気分の底上げをする、いらいらを静める、などです。薬によって効果は微妙に異なります。心をいじられるようでいやだと、こういった薬を頑としてうけつけない患者さんもよく見かけますが、薬はけっして心そのものをいじることはありません。乾いた花に水を補うだけです。きれいな花を咲かせるお手伝いをするだけです。また抗うつ薬は長期服用しても比較的 안전한薬です。適切に使えばこれほどすばらしい薬はありません。毎日ビールを2本3本飲むことを考えれば、はるかに安全かつ安心かつ安価です。最近ではより副作

用の少ない薬が開発されています。

不安、焦燥感といった症状が強くなる場合は、不安を抑える抗不安薬を併用することがあります。また睡眠障害は必ずともなうので睡眠薬も併用します。ある程度の量の薬を同時に服用する必要があります。どの薬が合うかは、経験的に判断しますが、実際に服用しないとわからない、という側面があります。抗不安薬と睡眠薬は次第に量を減らします。

最近では認知行動療法という方法が徐々に広まりつつあります。気分と思考は分かち難く結びついています。同じ雨に濡れても、春雨じゃ、と思えば風流な気分にもなれますが、約束をすっぽかされた上、雨まで、と思えば腹が立ちます。同じ結果でもそれをどう考えるかで感情は変わってくるものです。意識していないごく短い瞬間にも、脳の中では目まぐるしく思考（勝手に起こるので自動思考といいます）と感情が連動しつつ進行しているのです。思考を変えれば、気分も変わります。こういった立場で治療を行うのが認知行動療法です。薬物治療に匹敵する効果があることが証明されつつあります。

治療に要する期間はさまざまですが、1カ月から6カ月がひとつの目安です。焦りは禁物です。来週から仕事、という未来からの重圧にこの病気は非常に敏感です。可能ならば、そろそろ調子も上向きだし仕事にでも行くか、といった感じで再開出来ればそれがベストです。冬眠から目覚めたカメが沼から這い出し、始めはノロノロ、次第にノソソ歩き回る感じ。けれど実際は少し元気になってくると復帰を急ぐのも、うつ病の人がもつ独特の生真面目さなのかも知れません。残念ながら今の社会はまだうつの認識がそれほど進んでいるとは言えず、こういったリハビリ出社が認められる企業は少ないようです。下手をするとクビを切られたり左遷されたり、といった憂き目を見ることも



あるようです。最近ではそれを不服として、うつが治ってからでしょうが、会社を訴えて、企業が負けるケースもあると聞いています。

うつは風邪や胃潰瘍のように、治る、というのとはまた一味違う病です。コントロールという言葉を使います。怒りっぽい性格をコントロールする、といったニュアンスです。うまくつきあっていくこと。病前性格ということがよく言われます。生真面目で融通がきかずかたくなである。そういった人がなりやすい。ちゃらんぼらんでいい加減適当な人はなりにくい。ですからこの文章の筆者はうつにはなりません。20年来軽躁状態です。これも病気ですが、つまりその人の人柄性格個性がかかわっている訳で、その意味では再発しやすい。けれど二度目は以前の経験が生きてきます。症状が重くなる前に本人や家族が気づいて病院にきてくれます。つらい経験は次に生きるものです。

体や心の不調は赤信号です。体の言葉には素直に耳を傾けることです。うつになるということ自体、現在の生活、人生行路のどこかに無理があったのかも知れず、うつは生き方を点検するちょうどいい機会です。車には突然止まったり火をふいたりする前に車検があります。人生にも車検が必要です。ストレスドックといったものが有効かもしれませんが（健康管理センターで検討中）。人生はただひたすらゴールに向う一直線の道筋ではなくて、時には行き止まりや回り道に迷い込むものであり、それを失敗、無駄と考えず、ああこんな世界もあったのか、道端にはこんなにきれいな花が咲いていたんだと楽しめる余裕が持てれば一回きりの人生が何層倍にも膨らみを持ち、豊かになるものです。心の岸辺に咲いた赤いスイートピー。ロビンソンクルーソーは無人島に流れ着いたからこそひとにはまねの出来ない貴重な人生を歩めたのです。人生は、特にその後半は、何かを失いつつ何かを得ていく、そういった時期なのでしょう。失い続けるだけではありません。うつを経て、より大きな人格に成長したと感じる人がおられます。

うつの時期に用心すべきことがひとつあります。重大な決断をしないことです。この時期は悲観的になっているので容易に退社、契約破棄、離婚にいたりします。周囲の理解が追いつかず、残念ながらそういった事態に立ち至った後に病院にこられる患者さんも時折見かけます。うつは必ず治ります。治った時には必ず早すぎた決断を後悔します。ですから重大な判断は一旦棚上げて全て後回しにすることです。思い切って人に任せるのがいい。これは躁状態でも言えることです。

うつの反対を躁状態といいます。最近注意を促されているのが、実は単純なうつ病はむしろ少なく、用心深くみれば、うつの後、躁になる例が稀ならずあるということです。うつと躁が、波うつように繰り返す。とんでもない買い物をする（家、車など。神仏に感謝するためだと言って神棚を3つ買った人もいました）。途方もない計画を立ち上げ、本人は人生で今が一番元気で健康だと走り回っている。そこまで極端になればわかりやすいのですが、軽い躁状態は判断が困難です。ニュートラルな状態をよくわかっている家族が一番の判定者です。ですからうつが治ったと安心せず、元気づぎではないか、周囲の人はしばらくは用心が必要です。うつが治っているのだからもう病院には来なくていいでしょう、と患者の立場からすれば願いたいところですが、医療者も用心しています。躁うつ病を最近では双極性障害といいます。そのように判断した場合は薬が始めの段階から変わってくる場合があります。単純な抗うつ薬のみでは

うつ後の躁を強めてしまう場合があるからです。てんかんなどに使う薬などを追加することがあります。

うつという病は確かにありふれた病ですが、心の風邪と軽く割り切ってしまうには時に極めて深刻で、まかり間違えば生命をうばってしまうこともあり得る病です。もちろん風邪も万病のもと、あなどってはいけません。日本では過去数年3万人の人が毎年自殺で亡くなっています。未遂を入れるとおそらくは数十万から百万人単位の人が自殺を試みているものと思われます。多量飲酒や喫煙、危険行為もあえて言えば慢性的消極的な自殺行為です。自殺する全てのひとつがうつにかかっていたとは言えませんが、半数程度はうつではないかと推測されています。自殺も生きかたのひとつの選択肢であり、万人に開かれた、自由への最後の扉と言えないことはありません。哲学的、倫理的に自殺は絶対いけないことであると証明した人は人類史上いまだ存在しないようです。しかし例えそうであったとしても、自殺は悲劇です。客観的に冷静な目で判断すれば自殺以外の選択肢は必ず見つけられるはずで

自殺を減らすためにはうつに関する知識を広め、ひとりでもたくさんのうつ病者が適切な治療を受けられる社会の到来がのぞまれます。

心療内科

医師 山本 浩



こんな症状に効果的 ランナーおすすめ「野菜力」①

活性酸素も 野菜が解決してくれる

ランニングが健康にいいことは、皆さんが実践してすでにご存じの通りです。その一方で、ランニングを行う際に、少し注意したい点もあります。例えば、活性酸素の問題です。日常生活でも体内に取り込んだ酸素の1%は活性酸素となり、細胞の老化などを招く原因となります。さらに走ることによって、身体への酸化ストレスが高まるのは避けられません。

しかし、この活性酸素はβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを摂ることによって除去が可能です。そして、これら栄養素は野菜から十分摂ることができるものです。

逆にβ-カロテン、ビタミンCについては、野菜(果物)以外からはほとんど摂ることができないのです。また、疲れや痛み、貧血の可能性、脱水症状など、ランニング(Runningだけではありません)が原因となるちょっとした不調をケアし、サポートしてくれる栄養素を摂取するためにも、野菜・果物が欠かせません。健康を考える上で、運動と食事は大切な両車輪の関係です。ランニングの健康増進効果をさらに高めるためにも、食事の改善は必須条件です。けれども、それは決して難しいことではなく、日々の食事の中で、野菜や果物をうまく摂るというちょっとした工夫で十分可能になるのです。

サラダもいいですが煮物など 温野菜でとる

野菜というと、すぐサラダを連想してしまいがちですが、かさが多い割に絶対量はなかなかとれない生よりも、火を通したものを優先的に摂ることも忘れないでください。煮物やおひたし、妙め物、みそ汁の具やスープに入れるなどの方法で、温野菜として緑黄色野菜を積極

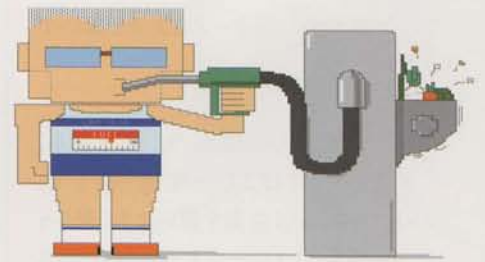
的に摂りたいものです。また、外食の場合など、少しでも野菜の多いメニューを選ぶ工夫をしましょう。お弁当なら焼き肉弁当より、幕の内や中華丼。ラーメンよりタンメン、ハンバーガー類を食べる時でも、レタスよりキャベツやトマトが入っている方を選ぶ意識が必要です。

また最近では、食品として何かがいいと話題になると、そればかりに偏ってしまう傾向もあるようです。これから紹介する症状に効く食品についても、さまざまなものと組み合わせるとことで初めて効果的になります。野菜自体も、種類や品目数を多くとる意識を持ちましょう。例えば、奥さんが朝夕の食事を用意してくれる既婚男性の場合、昼食でできるだけ、前の食事と同じ食品を選ばないように心がけるだけで、最終的にバランスのとれた理想的な食生活に一步近づくことになります。「疲労回復につながる」のです。



疲れを早く取りたい

疲労回復のポイントは失ったグリコーゲンの回復と疲労物質の除去です。そのために必要な栄養成分は糖質とクエン酸が考えられます。糖質の補給はやはりバナナ。または、芋類もいいでしょう。その中で山芋はジアスターゼという消化酵素が含まれているため、消化液の分泌が悪くなった疲労状態の身体にも糖質の消化をやさしく助けてくれます。また、リンゴも糖質に加えてクエン酸もたっぷり含まれています。



バナナはマラソンの前やレース中のエネルギー補給食というイメージがありますが、走り終わった直後にも手軽に食べられる疲労回復食でもあります。

ひざが痛む

ここでのキーワードは「コラーゲンの形成」。コラーゲンとは、ひざや関節、靭帯、アキレス腱といった結合組織を強化するたんぱく質です。その形成の際に大量に働くのがビタミンCで、不足してはきちんとメッシュ構造を編むことができません。痛みを最小限に抑えるためのメンテナンスという意味でも、その役割は大きいのです。そこで、ビタミンCの多い野菜に注目してみると、赤ピーマン、黄ピーマンが超優等生。続いて菜の花やブロッコリーが挙げられます。果物類にもビタミンCをたくさん含んだものが多いです。

今話題の野菜といえば

栄養士も注目する、最近話題の食品がスプラウト類です。スプラウトとは植物の新芽のことで、ブロッコリー、そば、カイワレ、豆苗などが一般的に売られています。ビタミンC、A、Eが豊富に含まれています。

免疫力を高める意味での風邪予防、疲労回復、老化防止(活性酸素撃退)にも効果的な万能型。最近どうも体調がすぐれないと感じる人、生活が不規則になりがちな人にもおすすめです。サラダや豆腐の薬味として、たまみそ汁に入れてもおいしく食べられます。

次回はさらに具体的な症状と野菜力をお話しします。

お薬の話

人にはもともと病気に対する抵抗力や病気を治す力(自然治癒力)が備わっています。しかし、体の抵抗力が低下している場合は、薬で症状を抑えたり、病気の原因を取り除いたりする必要があります。

原因を元から取り除く治療法のことを原因療法といいますが、細菌性の咽頭炎や肺炎などに対する抗生物質療法がその代表です。一方、症状をおさえることで体を楽にする治療法が対症療法で、発熱・痛み・咳に対する、解熱剤・鎮痛剤・咳止めなどの薬は対症療法剤と呼ばれます。

病気の治療には薬も必要ですが、病気は薬だけでは治りません。ゆっくり体を休める、十分な睡眠をとる、食事

と栄養に注意する(小児の場合は水分補給も)などが、病気の回復には必要であり、またこれらのことが守れてこそ、薬剤本来の効果が期待できます。

お薬の使い方について

処方された薬は、指示どおりに使用します。お母さんの自己判断で内服や吸入の量・回数を加減してはいけません。薬の種類によっては効果よりも副作用が強くなる場合があります。1日3回の内服の場合は、子どもが起きている時間をおよそ3等分して内服させるようにします。保育園や幼稚園に通っていて、お昼に内服できない場合は、朝の登園前、園より帰宅した時、夜に寝かせる前の3回でよいと思います。乳児の場合は、授乳の前に飲ませるほうが内服させやすいようです。薬は、診察した患者さん一人ひとりの症状に合わせて処方されていますので、症状



が同じだからといってお兄ちゃんのお薬を、量を減らして弟に与えてはいけません。

最後に薬の副作用と思われる症状(発疹や眠気、吐き気、下痢など)が出た場合は、一旦薬の服用を中止して、必ず主治医(処方された先生)に連絡してください。副作用かどうかの診断は専門家でも難しく、お母さんの自己判断は禁物です。また幼児はカプセル類や錠剤をお菓子と違って口に入りますので、薬は子どもの手の届かないところに保管するようにして誤嚥しないよう注意してください。

小児科医長 中院 秀和

表紙の続き ▶▶▶ ただいま研修中!

医事課職員をよろしくお願ひいたします

さて、表紙でも少し触れましたが、京都南病院の外来医事課に昨秋から男性職員が2名入職いたしました。二人ともなかなか男前で、チェックしていた方もおられたのではないのでしょうか? その二人の紹介を簡単にさせていただきます。

まず初めにメガネがよく似合い、よく見ると可愛い顔した“長瀬君”の紹介をさせていただきます。



長瀬 貴則

〈長瀬 貴則〉

長瀬君の以前の経歴はレセプト(診療報酬明細書)を点検(1日になんと3000枚も!)する仕事に就いていたそうです。もちろん医療機関での経験もあり現在医事課では自賠責保険担当(自動車事故などで診療を受けた方の請求)をしています。

学校で介護関係の勉強をしていた事を活かし、窓口に来られた患者さまにご納得、ご満足していただける対応が出来るよう、心がけていきたいとの事です。

竹田君はキリリとした眉毛がとても男らしく、三つ揃えスーツでピシッと決めていて一見とてもクールな印象なのですが、実は照れ屋でナイーブな男性です。

〈竹田 治靖〉

竹田君は医療機関で入院事務の経



竹田 治靖

験も長く、京都南病院に入職する以前の病院でも入院事務を担当していました。その知識と経験は当院にも十分活かされ、外来医事課の中でも保険請求に精通して今後若手の中では中心になっていく人物だと思います。現在は、前出の長瀬君と同じく自賠責保険担当をしています。

以上、二人が医事課の期待のホープです。これからの医事課に期待してくださいね。

早期発見・診断・治療に役立つMRI検査



2006年2月からドイツのシーメンス社製の最新鋭MRI装置(MAGNETOM Avanto 1.5T)を導入し、検査を開始いたしました。

MRI^{#1}とは大きな磁石と電波を使った、放射線を使わない画像診断装置です。検査で使う電波はラジオやテレビの電波と同じで、人体に影響はありません。体の内部を縦横斜めとあらゆる方向に断面写真を撮ることができ、病気の診断に大変役立ちます。よくCT^{#2}との違いを質問されますが、放射線を使用しているCTに対し、MRIは放射線を使用していないのが大きな特徴です。

従来のMRI装置は患者さまが入る筒状の穴が非常に長く、検査中の圧迫感や閉塞感が付きまといました。しかし、新型MRI装置は、開口部が広く奥行きが短いので患者さまは圧迫感を抱くことなく、装置の形状も丸みを帯びた柔らかいデザインで従来よりも高性能でありながらコンパクトな装置となりました。寝ていただくベットも膝くらいの高さまで下がりますので、足の不自由な方でも楽に乗り降りしていただけます。

検査にともなう騒音も従来よりも大幅に静かになり、検査中はヘッドフォンで音楽を聴きながらリラックスして検査を受けていただいております。

このように患者さまにリラックスして検査を受けていただけるMRI装置ですが、当然のことながら最新の検査にも対応しております。

従来のMRI装置では撮像可能範囲が決まっていたのですが、当院の装置は患者さま一人ひとりの体格に合わせた最適な撮像範囲を決定できます。

また、今までは内視鏡を飲まなければならなかった膵胆道造影や血管造影もMRIで身体への負担が少なく簡単に検査結果を描出することができます。加えて脳梗塞の超急性期(発症後数十分～数時間)においても、より早い時期に病変の描出が可能です。

世界最高クラスの均一磁場を実現し、脂肪抑制画像や腫瘍の良悪性鑑別に有用との報告もある拡散強調画像などの最新の検査方法に対応しております。

大きな特徴として、高速撮影が可能のため緊急時にも対応でき、急性期医療で最も重要な「早期発見」「早期診断」「早期治療」に大きな威力を発揮します。極めて鮮明な全身の画像が得られるようになったため、癌や全身性疾患の検査はもちろん、脳ドック^{#3}などの検診目的の検



査にも活躍しています。

当院は「日本脳ドック学会」のホームページで脳ドック実施機関として紹介されています。

^{#1}MRI

Magnetic Resonance Imaging
磁気共鳴断層装置

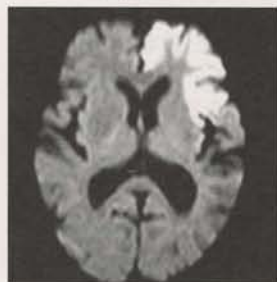
^{#2}CT

Computed Tomography
コンピューター断層装置

^{#3}脳ドック

無症状あるいは未発病の脳疾患と脳卒中あるいはその危険性を早期発見し、治療もしくは予防することを目的としています。特に、腫瘍または自覚症状のない脳梗塞や、クモ膜下出血の原因である脳動脈瘤や認知症を来す脳の萎縮などを、最新のMRI装置により発見し、重大な疾患への発病を未然に防ぎます。

MRIの画像



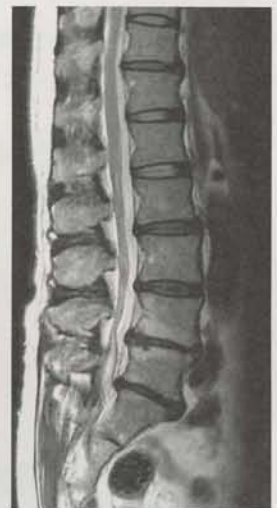
脳梗塞



直腸癌



頭部の血管



椎間板ヘルニア

■ご利用ください

図書室閲覧室には画集や写真集や子どもの本があります。外来の待ち時間や、ベットを離れてのくつろぎのひと時にご利用ください。



本の紹介

【小説・随筆】

道三堀のさくら	山本 一力 著
容疑者Xの献身	東野 (ヒガシノ) 圭吾 著
沖で待つ	絲山 秋子 著
東京タワー	リリー・フランキー 著
イン・ザ・プール	奥田 英朗 著
明日の記憶	荻原 浩 著
消えた受賞作—男たちの足音編—	川口 則弘編 著
東京奇譚集	村上 春樹 著

【わかりやすい医学の本】

ストレス病は怖くない—心身症・神経症・うつ病などで悩む人へ—
胆石・胆のう炎・膵炎の人の食事
こうして防ぐ院内感染 —患者の立場から—
変形性膝関節症の運動・生活ガイド 第3版
喘息 改訂版
がん薬物療法における支持療法
ザ・前立腺 改訂第3版
お母さんに伝えたい 第2版 —子どものくすり安心ガイド—
これだけは知っておきたい 糖尿病で腎不全にならないために
患者さんの質問に答える 外来高血圧診療
患者さんの質問に答える 腎疾患診療

【闘病記】

自らがん患者となって —いのちのメッセージ—	杉村 隆 著
あなたがいてくれる —医師からの「遺言」	内藤いつみ 著
がん戦記 —がん再発記—	三浦 捷一 著
百万回の永訣	柳原 和子 著

【その他】

図書館への道	渡辺有里子 著
江戸・東京 職人の名品	TBS制作スタッフ 編
子育てハッピーアドバイス	明橋 大二 著
がんに負けない、あきらめないコツ	鎌田 實 著
生協の白石さん	白石 昌則 著
かけがえない、大したことのない私	田中 美津 訳
老いた親が「ひとり」になったとき	河合千恵子 監修
「子供がいちばん」はやめなさい	町沢 静夫 著
がんになっても、あわてない	平方 眞 (マコト) 著
あなたのまわりのアスベスト危険度	アスベストセンター 編
話し方のマナーとコツ [暮らしの絵本]	杉山美奈子 監修
サザエさんをさがして	朝日新聞社 編
差別とハンセン病	畑谷 史代 著
新・家庭の年金相談	北村 庄吾 著
ラッキーマジック	マギー 審司 著

リハビリテーションから…
「杖」について



私たちリハビリテーションの場面で歩行訓練は大変大きな役割を占めており、また補助具として杖を使用する機会はとても多くあります。昔から「転ばぬ先の杖」ということわざがありますが、歩行の不安定な方が用いる補助具として杖は最もポピュラーなものでしょう。今回はこの「杖」についてお話させていただきます。

杖の由来について

ステッキは英語のstick(スティック)の発音が訛ったもので、明治時代に輸入された洋杖のことです。なお、英語のcane(ケイン)も籐、竹などの意味から杖、ステッキとも訳されています。お店によってはステッキをケインとして取扱っているところもあります。その歴史はかなり古く、古代エジプトやオリエント文明にまでさかのぼり、そしてその用途は現在のような歩行補助具としてだけでなく装飾

品として王や神の尊厳や威光のシンボルとして用いられました。中世には君主や僧侶の表徴として不可欠であり、貴婦人のアクセサリーとしては11世紀に出現、18世紀にはロココ調の細くて高いヒールの靴にあわせて全盛をみた、といわれています。

また、男性用の籐杖の使用は16世紀からで、17世紀にはフランス紳士の重要なアクセサリーとなり、イギリスでも、スナッフ・ボックス(かぎタバコ入れ)とともに紳士の最重要アクセサリーと考えられ、休日の散策や礼装には欠かせないもの、としています。

なお、ステッキの流行は19世紀末ま

で、20世紀に入ると実用的なもののみが残ることとなりましたが、イギリスでは紳士にとって、引き続き実用より重要なアクセサリーであった、とされています。

杖の目的

歩行補助杖は視覚障害者用の白杖を除くと2つの機能を果たすものです。1つはバランスを維持する機能、もう1つは下肢にかかる体重を減らす機能です。実際にはバランス維持にはそれほど力を必要としませんが、下肢にかかる体重を減らすには相当な腕の筋力が必要になります。そのためさまざまなタイプのものが市販されています。



先日、当院の新人オリエンテーションのプログラムの中でグループワークがあり、その発表を拝聴しました。さすが新人さん(中には復職の方もいますが)新鮮な意見がたくさんでできました。私もうん十年前はこんな気持ちが…と、ふと思ったのですが、この「うん十年前は」とか「入社した時は」とか思う事

てみなさんありませんか? 反省です。何にしても、そうすけど新鮮な気持ちをいつまでも持ち続ける事が大切です。しかし、「新鮮さ」は時間が経てば必ず薄れてきます。これからは「人を、物を、時間を」もっと大切に考えていこうと気づかされた一日でした。

(金山 浩久)

minami_kouhou@ybb.ne.jp

外来医師担当表

色付きの外来は予約制です。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
あ さ	新患	6	作 功一	鴨井 泰三	小原 章央	村井 淳志	新林 成介	福西 恵一
	内科	1	久保田和宏	原田 政吉	原田 政吉	鈴木 竜太	原田 政吉	森 孝雄
		2	久保田 忍	端 正史	久保田 忍	久保田 忍	戸津崎茂雄	古石 隆光
		3	宮原 忠夫			新林 成介		(外科)廣間 文彦
		5	佐藤 和美	藤本 行紀		山本 浩	藤本 行紀	村井 淳志
		16	岡本三希子	新谷 泰久	岡本三希子		岡本三希子	
	整形外科	11	榎本 栄朗	寺脇 稔	森本 佳秀	山川 知之	榎本 栄朗	柿木 良介 (手の外科) (9:30~)
	外科	10	陳 明俊	佐々木敏雄	清水 聡	相馬 祐人	陳 明俊	清水 聡
	小児科	18	中院 秀和	中院 秀和	中院 秀和	野崎 友子	中院 秀和	中院 秀和
	眼科 (11:30まで)	14	永原 誠子	大石 明生	鶴木 則之	永原 誠子	木村 徹志	渡部 大介
婦人科	64	町原 充	町原 充		橋本 良子 (9:30~)		町原 充	
耳鼻科	15		加藤 尚美	牧本 一男	加藤 尚美	糖尿病外来 (完全予約) 交代	加藤 尚美	
脳外科	3		横溝 大	幸地 延夫		二階堂修 (11:30まで)		
泌尿器科	20	前田 康秀	山崎 俊成		清水 洋裕		前田 康秀	
ひ る	2	山本浩 (心療内科) 2:00~		安藤 正昭 2:00~		健康管理外来 木村 繁男 2:00~		
	3		木村 繁男 2:00~			川合 一良 1:00~		
	16		血液外来 藤本 佳子 2:00~					
	11	特殊外来		整形 寺脇 稔 受付 1:30 開始 2:00	三上 勝利 2:00~			
	6	アレルギー外来 井手山 矛 2:00~	高脂血症外来 久米 典昭 2:00~		アレルギー外来 井手山 矛 2:00~	皮膚科外来 今出川盛宣 2:00~		
	18	予防接種外来 2:00~3:00 小児科外来 中院秀和 3:00~4:30	小児科外来 中院 秀和 2:00~4:30	小児科外来 中院 秀和 2:00~4:30 第2週は休診		予防接種外来 2:00~3:00 小児科外来 中院秀和 3:00~4:30	第2・3週のみ 小児科予約外来・検査 2:00~3:00	
よ る	1	福西 恵一	新林 成介		小原 章央	新谷 泰久		
	2		戸津崎茂雄 6:30~		端 正史	山本 浩		
	3	鴨井 泰三						
	5	古石 隆光	結城奈津子		久保田和宏	藤本 行紀		
	16	乳腺外来 廣間 文彦						
	整形外科	11	寺脇 稔	榎本 栄朗		池口 良輔	交代 6:00~	
	外科	10	陳 明俊	相馬 祐人		廣間 文彦	佐々木敏雄	
	眼科	14				渡部 大介 6:30~		
	婦人科	64					町原 充	
	皮膚科	6				井手山 矛		
	耳鼻科	15	梅田 裕生				平野 滋	
泌尿器科	20	前田 康秀			交代			
形成外科	3				片岡 和哉 6:00~			

※4月から小児科の夜診がなくなりました。

2006年4月1日現在

診療科目

内科 / 神経内科 / 消化器科 / 呼吸器科 / 循環器科 /
アレルギー科 / 心療内科 / 外科 / 整形外科 / 脳神経外科 /
リハビリテーション科 / 麻酔科 / リウマチ科 / 形成外科 /
泌尿器科 / 肛門科 / 婦人科 / 小児科 / 眼科 / 皮膚科 /
耳鼻咽喉科 / 放射線科

専門外来

糖尿病 / アレルギー / 血液 / リウマチ / 脳疾患リハビリ /
心療内科 / 高脂血症 / 術後 / 健康管理 / 予防接種 / 乳腺

診療時間

(月~土) あさ8:30受付 9:00~正午
(月、火、木、金) よる5:00受付 5:30~8:00
急患の方は24時間対応しています。

特定医療法人健康会 総合病院京都南病院

〒600-8876 京都市下京区西七条南中野町8
TEL.075-312-7361 (代表)
FAX.075-311-7965
TEL.075-313-8318 (日、祝夜間)
<http://www.kyotominami.or.jp/>
メールアドレス: minami_kouhou@ybb.ne.jp



周辺地図

