

# こころせい

## 第43号

平成26年10月

発行 高知厚生病院  
広報委員会

### ◆ 高知厚生病院の理念・基本方針 ◆

#### 理 念

私たちは、安全かつ質の高い医療を提供し、皆さまに信頼される病院を目指します。

#### 基本方針

1. 患者さまとご家族、更に地域の皆さまの幸せのための医療を実践します。
2. 患者さまの権利を尊重し、真摯かつ温かい態度で接し、心と心が通い合う医療を実践します。
3. 自己研鑽に努め、更に発展向上を目指します。
4. 地域の医療機関や施設と連携し、効率的な医療を目指します。
5. 地球環境に留意し、災害への備えを怠りません。

## 過去・現在・未来

(その8)

### 院長 山口 龍彦



百歳以上の人口が5万4千人を越えるという。高知県も10万人あたりの百歳以上の人口は2位とのことで、長生きの方が多いのは喜ばしいことであると思う。ただし、健康寿命というのがあって、平均寿命との差は男が平均で9年あまり、女が平均で13年ということだ。つまりあの世へ旅立つまでのその期間は介護を受けながら過ごしているということらしい。できればピンピンコロリが理想というのは皆が思っておられることではないだろうか。

今回は、長寿と健康について少し考えてみたい。

私が最も尊敬する方のひとりに、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生がいる。日野原先生は明治44年の生まれであり、今年10月に103歳を迎えるが、皆さんご存知の通り大変お元気で日本を代表する有名病院の理事長として現役でお仕事をなされておられる。のみならず、毎週何回かはご講演に忙しい日々を送られているし、海外へも出かけられて最新の情報を仕入れてきて教えて下さったりもする。講演会では立ったままで、舞台の上を歩き回りながら原稿なしで1時間以上しゃべるのであるから、すごい体力である。

もし、読者の皆様が長寿と健康を両方とも手に入れたいと思われるのであれば日野原先生のご著書には、長寿と健康の秘訣が惜しみなく開示されているので、是非ご参考にさせていただきたいのだが、ここで私が大切だと思うことをいくつかピックアップしてお示ししたい。

まず大切なのは「心の若さ」だと思う。常に新しいことに好奇心を持ち、いろいろなことにチャレンジしている。2012年からはフェイスブックを始められたとか。この数年間を見ても、童話作家になったり、オーケストラの指揮をしたり、ミュージカルをプロデュースしたり。とにかくやりたいことがたくさんあることが長生きの秘訣。今、一番願っているのは聖路加国際病院に大学院大学で医学部を創るということだそうだ。ノーベル賞をとるような素晴らしい医師を育て、日本の医療を世界の超一流にしたいという夢があり、その実現のためにまだまだ働きたいと心から願っておられるのである。

日野原先生は、心を老いさせないためには「新しいことを創（はじ）める」ことが大切だという。例えば、スマートフォンにチャレンジしてみたり、メールを送ってみたり、新しい若い友達をみつけたり。楽器を奏でることができる人なら新しい曲に挑戦してみたり。できれば、それが人を喜ばせたり、社会を良くするものであれば、自分の心も生き生きとしてくるに違いない。

次に大切なのは、体の健康を保つこと。これは自分の責任。しかし、現代の社会においてこれが難しいのは、美味しいものが氾濫している社会であることだ。生活習慣病といわれているものの正体は、実は「食べ過ぎ」。あなたは30歳の時の体重と腹囲を維持できているだろうか。

日野原先生は朝食は一杯のコーヒーにミルクを入れたものと、大さじ一杯のオリーブオイルを入れたジュースを飲んでおしまい。昼食はハードビスケット2枚とミルク一杯。夕食はお茶碗に半分のご飯とたっぷりの野菜、それに脂のない肉か魚で一日1300kcalである。

健康の秘訣は昔から腹八分目といわれているが、現代人は腹6分目が7分目と考えた方が良いと思う。また、成長期の子どもや激しい肉体労働をする人でなければ、朝食は野菜ジュースや人参リンゴジュースだけにして、昼は軽めに取り、夕食は好きなものにすれば食べ過ぎからは逃れられる。サーチュイン遺伝子という長生きの遺伝子を活性化させるには空腹の時間が必要だそうで、いつも満腹でいると老化も早いことがわかっている。



「食べることが生きがい」という人もいると思うし、甘いものが大好きという人も多いのだが、それでも長寿と健康を両方とも達成したいならば食欲のコントロールは必要不可欠であるようだ。あなたは、食べるもののほかにやりたいことや大切なことがいくつありますか。

3つ目に大切なことは、運動と呼吸法である。筋力を維持すること。心肺機能を保つこと。日野原先生は呼吸法を工夫しながら階段を昇ったり早歩きをするそうであるが、呼吸法は息を吐ききることが大切。椅子に深く腰をかけ、自分の呼吸に意識を向け、吐く息を吸う息より長くしてみてください。例えば、8つ数えながら息を吐ききり、4つ数えながら息を吸う、そして7つ数えながら息を止めるというやり方がアンドリュー＝ワイル博士により紹介されている。朝晩に5分ぐらiyorってみたい。

日野原先生はここに紹介した以上のことを工夫され、実行されて長寿と健康を満喫されている。自称ですが不肖の弟子である私も、日野原先生を見習っていつまでも心も体も健康で若くありたいと願い、皆様と共に精進を重ねたいと思っています。

## 健康ワンポイント

### キシリトールのお話し

歯科衛生士 三宮 瑞希

皆さん初めまして、歯科衛生士の三宮瑞希と申します。私は現在通所リハビリに通院されているお客様の歯磨き指導・口腔ケアをさせていただいております。今回初めて広報誌に掲載させていただくことになり、歯科医院で患者様によく質問をいただいたことのあるキシリトールについてお話しようと思います。

まず虫歯になる要因についてですが、食事をするとお口の中が酸性の状態になります。

そのままの状態でおくと虫歯菌がどんどん増え歯を溶かし虫歯へと進行してしまいがちですが、お口の中を良い状態に戻すと虫歯になる確率も下がります。キシリトールは虫歯の原因となる酸を作らない糖アルコールというものの一種で、シラカバやカシなど樹木や植物の天然の糖から作られる甘味料であり、果物（イチゴ、ラズベリー

など）や野菜（ほうれん草、レタス、カリフラワーなど）にも含まれています。虫歯菌が働くことを抑制し数を減少させ、酸性になったお口の中を中性の良い状態へと素早く戻します。また、歯が虫歯菌により溶けてしまったところを修復する力もあり（再石灰化といいます）、甘さは砂糖と同じ



なのにカロリーは砂糖より少ない！という優れものなのです。ただし、1日に多量を摂取するとお腹を下しやすくなりますので記載されている量を守って噛むようにして下さい。また、長く口の中に留まっていなければ虫歯予防の効果はあまり期待できないので、1番はガム・タブレットで摂取することが望ましいです。



ガムを噛むだけで虫歯にならないと思われている方もいらっしゃると思いますが、たしかにこのようなガムを常用すると歯を守る効果を向上させます。しかしあくまでも補助的なものですので、やはり第一に食後には歯磨きをすることを習慣づけましょう。噛むことは咀嚼力をつけるだけでなく唾液の分泌にも力を発揮します。お口の健康（健口）作りの第一歩として始めてみませんか？

## 緩和ケアレポート

### 夏祭りを開催しました

緩和ケア病棟看護師 井田 理恵

8月6日 4階病棟ラウンジにて夏祭りを開催しました。

ボランティアさん、栄養課、連携室の協力にて焼きそば・綿菓子・ゼリー類・かき氷・ヨーヨー釣り・輪投げコーナーを作ることができました。

当日は、患者さん・ご家族 10 数名の方がラウンジでの夏祭りに参加されました。わたがしの甘い香り、焼きそばの食欲をそそるソースの香りに包まれたラウンジで、お孫さんや子供さんと一緒にヨーヨー釣りや輪投げを楽しめました。

また、焼きそばなどを「おいしい、おいしい」と頬張られ笑い声と笑顔がいっぱいの会場となりました。

残念ながらラウンジに来られなかった方々にはスタッフがお部屋まで訪問し、ヨーヨー釣りを楽しんで頂き、焼きそばの配達をいたしました。

「まさか、こんなことができるなんてねえ・・・たのしいねえ」と笑顔でヨーヨー釣りを楽しめる患者さん、「こりゃあおいしいねえ、おかわりしたい」と日頃食欲がなくて困っている患者さんがおかわりをして食べてくれました。

短い時間でしたが、笑顔いっぱいの楽しいひと時を過ごすことができました。

また、楽しい企画を立てていきたいと思います。



### 通所リハビリテーションより



正面玄関に通所からのお知らせボードを置いています。  
通所リハビリからの様々なイベントのお誘いや、  
お知らせを掲示していきます。  
ぜひ、ご覧になってくださいね！！





## 院内行事

### 平成26年6月18日、『ルアナと楽しい仲間たち』



平成26年6月18日、『ルアナと楽しい仲間たち』の皆様が来て華麗なるフラダンスを10曲披露されました。全員揃って練習できたのは3～4回とのことですが、とても数回だけ練習されたとは思いませんでした。南国風の曲に合わせながら体を左右に揺らしリズムを取っている患者様も居て楽しんでいる印象でした。



### 平成26年7月16日、おしどり会



平成26年7月16日、おしどり会の皆様、三味線の演奏をしていただきました。

曲に合わせて踊りを披露されました。最後には炭坑節を患者様・スタッフも一緒に踊り、楽しむことができました。

### 平成26年8月20日、大正琴の会



平成26年8月20日、大正琴の会の皆様に来ていただきました。昭和の歌謡曲の演奏や歌を披露して下さいました。懐かしさのあまり涙を流す患者様もいらっしゃいました。また、演奏に合わせて手拍子を楽しんでいる様子でした。入院中の患者様に、少しでも入院生活を忘れる時間を過ごすきっかけになったと感じます。

### 高知厚生病院 緩和ケア病棟見学会



日時：平成26年10月8日（水）14:00～16:00

内容：1) ホスピス緩和ケアについての説明会  
2) 緩和ケア病棟見学  
3) ミニコンサート

対象：一般の方・医療従事者の方問わずどなたでも

費用：無料

申込方法：当院緩和ケア病棟へご連絡下さい。



高知厚生病院



当院は平成15年9月22日より日本医療機能評価機構認定病院となっております。



◆ 特定非営利法人日本緩和医療学会より認定研修施設として認定されました



◆ 厚生労働省より医師の卒後臨床研修施設の認定を受けました

### 編集後記

秋の訪れを感じる今日この頃です。朝晩の温度の変化についていけず、体調を崩しがちです。生活のリズムを崩さずに秋の味覚を堪能しつつ、元気に秋を満喫していきたいと思います。



高知厚生病院

〒781-8121 高知市葛島1丁目9-50 Tel.088-882-6205 Fax.088-883-1655  
ホームページ <http://www.kochi-koseihp.jp>