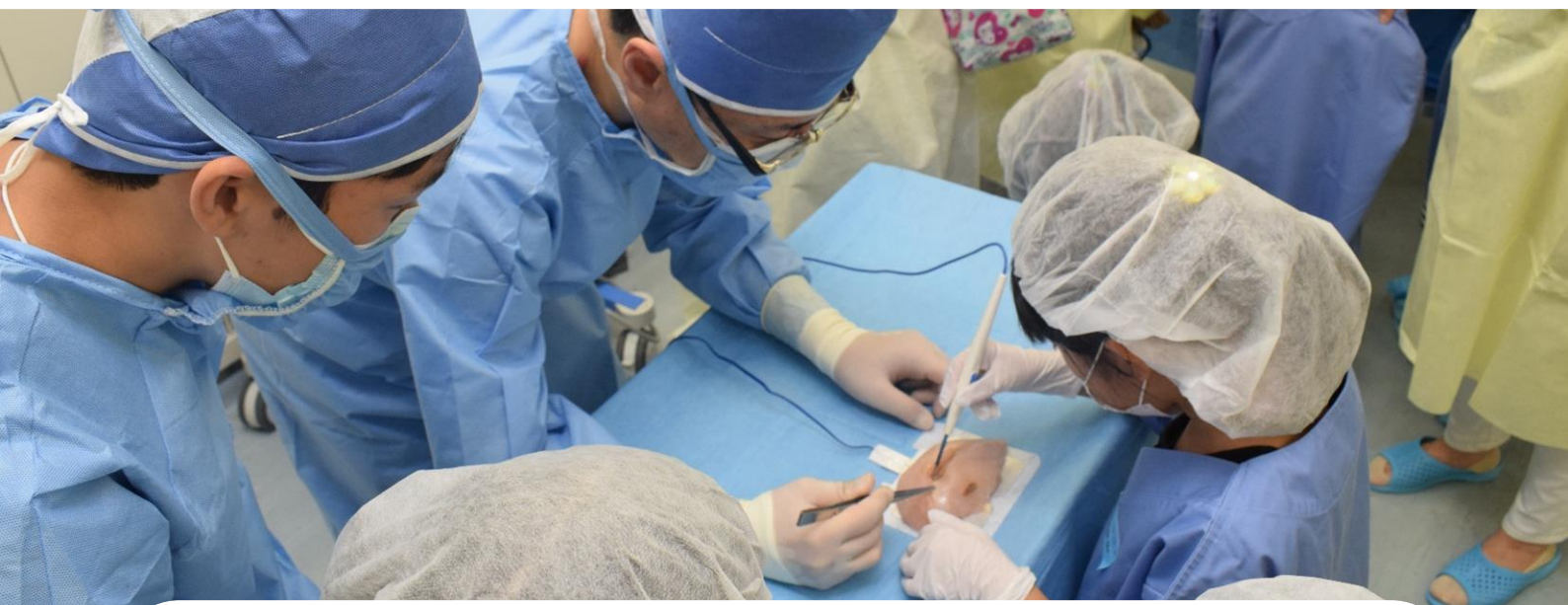




ウェルビー



第5回 真夏の祭典！紀和カーニバル

医療を身近に感じる事ができる 特別な一日

2019.7.27 開催報告



第8回乳がんのちプロジェクト 市民公開講座

〔一部〕ピンクリボン講演会



紀和プレストセンター
梅村定司

いのち
〜inochi〜
一歩一歩、前へ。



タレント (元SKE48)
矢方美紀

10/26(土)

開場 13:30
開演 14:00~16:30

〔共催〕医療法人南労会紀和病院、中外製薬株式会社
伊都医師会、国際ソロブチスト和歌山紀北

入場
無料

事前申込
不要

橋本市保健福祉センター

- 14:00 開会挨拶
- 14:10 若年性 (AYA 世代) 乳がんについて考える (60分)
梅村 定司
- 15:20 一歩一歩、前へ。(60分)
矢方 美紀
- 16:20 閉会挨拶

三つの祈り

ピンクの光にこめる願い

- 一つ 早期発見のためにあなたに
検診を受けてほしい
- 二つ 乳がんと闘っているあなたへ
勇気を贈りたい
- 三つ 乳がんで亡くなったあなたを
忘れないために

〔共催〕世界遺産別格本山慈尊院、乳がんのちプロジェクト実行委員会

世界遺産 慈尊院



〔二部〕ピンクライトアップ点灯式
10/26(土) 17時30分
夕方からは、矢方美紀さんと一緒に
ろうそくを灯しませんか!

第5回 真夏の祭典！紀和カーニバルを開催しました

7月27日(土) 15:00~17:00に病院のお仕事体験を開催しました。地域の方々が院内を回り、さまざまな病院の機能、病院内で働く多種多様な職種の役割や業務があることを知ることができ企画です。普段、目にする事のない医療機器に実際に触れてみたり、医師や看護師から直接話を聞きながら模擬手術、模擬検査などを体験する本格的な体験ツアー！当日は約600名の方々にご参加いただきました。子ども達は目を輝かせて真剣に話を聞いていました。同行した保護者の皆さんからも子ども達の体験の様子を撮影したり、将来の夢に繋がると好評いただいています。たくさんのご応募・ご来場ありがとうございました。



ドクター体験

▲電気メスでがん細胞(ビー玉)を取り出し(表紙写真)スポンジを使って縫合手術！緊張した表情です。



役割を決めて一人ひとりで違う仕事を体験。沢山の種類の器具にじっくりと触りました。
▲手術室体験ツアー

▲紀和ラジエーションハウス

症状に応じて使う機器が違います！
真剣な表情で適切な位置にセッティング中です。



▲薬剤師のお仕事体験
擬似処方箋に従ってお薬を作成。患者さん役の親御さんに薬を説明しながら渡しました。

▲ギブスカット体験
骨折したときに巻くギブスをカットする体験。専用のギブスカッターで切っています。



▲臨検のお仕事体験
エコーで身体の中を診察！心臓・胃・腸など臓器が沢山あつて動いているのを確認。



▲橋本消防本部さんの協力のもと、救急車の乗車体験と消防士・救命士の写真撮影(表紙写真)。興味深々で救急車に乗り込んでいました。

▲車椅子乗車体験(表紙写真)・松葉杖体験・高齢者体験・健康測定を行いました。不自由な状態の大変さがよくわかったそうです。



▲ちいさな看護師さん大集合。救急看護、聴診、包帯巻き・注射・点滴など色々な看護師のお仕事を体験しました。



緩和ケア病棟相談会&見学会

2019.10.9(水) - 11(金) 10:30~15:30

参加無料

場所 医療法人南労会紀和病院 緩和ケア病棟(1階東病棟)

対象 どなたでもお気軽にお越しください

- これからどうなっていくのか不安
- 私たち家族に出来ることって？
- 誰に話していいのかわからない心の悩み
- 緩和ケアってどんな治療をするの？

- 食べてくれないのが心配
- 医療費ってどれくらいかかるの？
- 入院するにはどうしたらいいの？
- 出来るだけ自宅で見てあげたい
(口腔ケア、療養環境、リハビリ、介護用品などに関する相談)

知っているといざというとき安心！
病棟見学だけでも大歓迎



緩和ケア科医長
廣岡 慎治医師

教えて！
看護師さん

「乳がんは私には関係ない」と思っていますか？



現在日本で11人に1人の女性がかかると言われている乳がん。

『自分にはまだ関係ない？』
『そうなるから考える？』

知っておきたいのは、いつ誰がかかってもおかしくない病気であるとともに、早期に発見し治療さえすれば、90%以上の人が治る病気であるということ。だから目をそらさないで、いっしょに向き合ってみませんか？あなた自身のため、そしてあなたの大切なすべての人のために。

乳がんは女性の壮年層(30~64歳)のがん死亡原因のトップになっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。40歳を過ぎたら自覚症状がなくても2年に1回の乳がん検診を受ける事が推奨されています。

乳がんは、身体の表面に近い部分にできるため、観察したり触れたりすることで、自分で見つけることができる可能性が高いがんのひとつ。そこで早期発見のためにも行っていただきたいのが、セルフチェック(自己検診)です。

生理が終わって1週間後乳房の張りや痛みがなくなつた乳房の柔らかい状態の時に自分でチェックしてみよう。閉経後の方は毎月1回セルフチェック日を決めて行いましょう。毎月1回のチェックを習慣に。普段から乳房の状態を確認していれば小さな変化が生じた時に気づきやすくなります。セルフチェックで気になることがあれば看護師にいつでもお声かけください。

指で触れてチェック(鏡の前で触れてチェック)



「の」の字を書くように指を動かして、しこりなどがなければチェック



腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか確認します。



ピンクリボンアドバイザー 上級認定 中西郁代



内科（総合診療科）
堀口 圭補 (ほりぐち けいすけ) 医師

【略歴】自治医科大学（平成 20 年）

【資格】日本小児科学会専門医
プライマリ・ケア認定医

卒後那智勝浦町、田辺市で勤務し、その後岡山で6年間診療していましたが、この度縁あって紀和病院で勤務させて頂くこととなりました。

今まで内科・小児科を平行して診療していましたが、紀和病院では内科医として勤務させて頂きます。

しっかり診療を行うとともに、橋本ライフも満喫していこうと思っております。

【趣味】旅行、ピアノ（初心者）

地域連携室便り

医療法人永野医院



院長 永野公一先生

最近エッセイを書くときには、直近で感銘を受けた本について書くことが多く、本稿でもそれにならおうと思います。今回ご紹介をさせていただく本は「ラー文書」で、1981年に発行された、いわゆるスピリチュアル本の先駆けになるものです。この本は俊英の物理学者が、霊能力のある女性を通じて「ラー」と称する六次元の宇宙に住む地球外生命体（古代エジプトのラー

神と同一だそう）と交信した内容をテープレコーダーに記録し、それを文字に起こしただけの本です。しかしこの本には、宇宙の成り立ちや人類や太陽系の歴史、宇宙の生命存在の有り様について、いろいろと面白い見方や考え方が「ラー」独特の語り口で示されていますので、スピリチュアルにご興味のある方はぜひ一読されてはいかがでしょうか。皆様方の人生やお仕事にもきっとお役に立てることでしょう。

私個人としては、たくさんの人々を相手にする医者としての立場からみて、人間存在は「こころ」と「体」と「霊複合体（魂）」の三つの要素からなるという見方はとても新鮮に感じました。私たちが学んできた医学は、主にこころ（知覚、思考、感情などの神経系の働き）と体（運動器と内臓）だけを取り扱っていますが、それらと密接に関連しており、生命現象において最も基本的で重要であるはずの魂（これは純粋知性あるいは直感的知性、真・善・美に対する感応力あるいは感性、利己・利他などの人生の目的に対する価値観、仁・義・礼・智・信などの人格、性格などの総体から成っているとします）を扱うことがありませんし、またそれを考慮に入れることさえしません。

私も還暦を過ぎて、これまで自分が行ってきた医学・医療に多少物足りなさを感じていたところ、この本に書かれてある考え方にいろいろと感ずるところがあり、この本を何度も繰り返し読んでいます。そして今、人間をこころ、体、魂の三位一体で診る医療（全人的医療）は、今後私が終生をかけて追及すべき医療なのではないかと感じています。所詮は化学反応の結果であるこころと体は、死後速やかに分解されて土に還

りますが、多次元に広がる物理的存在である魂（宇宙の始まりに起源をもつ宇宙の創造意識であるロゴスが個々に分化して進化したもの）は永遠に不滅であり、この世に輪廻転生を繰り返しながら、果てしなく進化していくという本書の考え方には非常に共感を覚えています。すなわち私たちがこの世に転生する目的は、人生における様々な体験を通じていろいろ学ぶことによって、自らの魂を正しく調和のとれた形で成長させるということだそうです。それでこの考え方も何かしら形で今後の私の医学・医療の中に取り入れたいと感じています。

そのための方法論の一つとして、自分の医学・医療に瞑想法（ヨガでの気功でも坐禅でも同じ事ですが）を取り入れることによって、その一助にしたいと考えています。瞑想を通じて患者さんが自らの魂の目的を知ることによって、自らのこころ・体・魂をヒーリングできるように手助けすることができたらというわけです。私自身この1年間の短い個人的な経験で、「自分は一体何者なのか」や「自分は一体何をするためにこの世に生まれてきたのか」などを考えながら瞑想していると、自分に対する理解がより深まっていくように感じられ、これまでに比べて高密度な人生を送れるようになったような気がいたします。持病であった発作性上室性頻拍症の発作もすっかり影をひそめてしまいました。それに瞑想中には、セロトニンやオキシトシン（愛情ホルモン）やβ-エンドロフィンやドーパミンなどの、いわゆる「幸せホルモン」がたっぷりと放出されますので、大変気分が良くなり、物事を前向きに考え、他の人々に優しく接することができるようになります。これは医者として大変重要な資質です。

また瞑想法は、医学・医療の分野だけでなく、教育現場でこそ取り入れるべき方法だと考えています。瞑想は子ども達の知的能力・創造力・集中力を高めるだけでなく、情操教育にも大いに役立つので、その対応策が非常に難しい「いじめの問題」を根本的に解決する鍵にもなることなのでしょう。それで瞑想法を基礎教育に取り入れてもらおうと思って、小・中学校の先生方にもそれを勧めているのですが、理解が十分に得られているとはいえない状況です。そのためには、瞑想の意義や方法をもう少しわかりやすい方法で説明をしなくてはならないかなと思っています。

最後に読書家の皆様に「ラー文書」以外に一読をお勧めしたい本として、デーヴィッド・アイク著「ハイジャックされた地球を99%の人が知らない」とアメリカの秘密宇宙計画を紹介したマイケル・サラ著「ありえない世界」を挙げておきたいです。これらの本を読むことによって現在の複雑な世界情勢の背後にあるものや近未来に人類がスタートレック文明に突入しようとしていることが理解できるでしょう。ぜひアマゾンのブックレビューでチェックしてみてください。

*本文は院長 永野公一 先生よりご寄稿いただきました。

伊都郡かつらぎ町笠田東 97-1 Tel.0736-23-2311



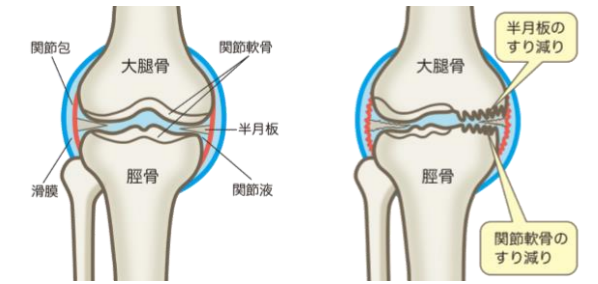
リハビリテーション公開講座（9月7日開催内容）
ひざの痛みとリハビリテーション



講師：理学療法士 北尾 愛

「膝の痛み」＝「老化現象」ではありません。しかし、膝は動かさないとだんだん動きにくくなります。すると「座る・立つ・歩く・走る・階段を昇り降りするなどの動作」が難しくなります。3つの運動療法でひざの痛みから解放されましょう！

健康な人の膝関節 変形性膝関節症の人の膝関節



関節軟骨が年齢とともに弾力を失い、使い過ぎによりすり減り関節が変形していきます。肥満や素因（遺伝子）も関与しています。運動療法は膝痛の予防にも効果があるので毎日トレーニングしましょう！膝の痛みは必ず緩和できます。その他にも、

- ・体重を減らす、もしくはこれ以上増やさない
- ・膝を痛める動作やスポーツを一時的に避ける
- ・クーラーなどで冷やさず温めて血行を良くするなどの注意を行い、快適な生活を過ごしましょう。

次回開催のご案内

簡単にできる体力セルフチェック

2019年12月7日（土）11:00～12:00
開催場所 紀和病院 4階ウェルビーホール

FMIはしもと 81.6MHz

番組タイトル 「紀和病院のきわめびと」

毎週水曜日 午後16:30～

8月 白石看護師（左）大田看護師（右）

「紀和病院のきわめびと」として、地域のみなさんへ旬な医療の話題などを通して、私たち南労会の想いをお届けしています！

8月は、認定看護師特集 第一弾として慢性呼吸器疾患看護認定看護師 白石菜保子、皮膚・排泄ケア認定看護師 大田康雅が登場しました。

9月は、リハビリテーション特集として、技師長 森本宏、リハビリ型デイサービスあじさい課長 前田直人、グループ法人社会福祉法人聖愛会南山苑課長 辻本淳平が、それぞれの最前線の現場をご紹介します！

10月は乳がん月間！

紀和プレスト（乳腺）センターから 門美帆主任看護師、中西郁代看護師

番組情報

放送日 毎週水曜日 16:30～16:45

周波数 81.6MHz

