

2016年  
夏号

～ 加戸病院通信 第59号 ～



# ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300  
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

## 『病者-ペイシエント-』

細川 宏 遺稿詩集より



・老人保健施設フレンド施設長  
・加戸病院脳神経外科 非常勤  
医師

ししど とよふみ  
尖戸 豊史

故 細川宏先生(元東京大学解剖学教授)の遺稿集、「病者・花」より、その一部を紹介します。「病者」は長編の詩です。

病者は  
辛抱ぶよく  
耐え忍んでいる

何に耐え  
何を忍ぶというのか  
その身を襲う病苦の  
激しくかつ執拗な攻撃を  
じっと耐え忍ぶのだ

身を守るべき一片の楯もなく  
敵を反撃すべき一握りの武器もなく  
全身を敵の攻撃にさらしつつ  
ただ一基のベッドに身を伏せて  
ひたすら時の経過を待つのだ

何者が なに故に  
かくも理不尽な攻撃を

その身にしかけてくるのか  
大声をあげて問いただしても  
応答はなく  
姿も見えず  
ただいずこからとも知れぬ敵の攻撃は  
ひとしきり激しくその身をさいなむ

病者の横たわる傍らの丘に  
堅固な要塞陣地があり  
あらゆる攻撃用武器や  
近代的観測機具がととのい  
完全防備の白衣の人々が  
忙しげに立ち働く  
「医学の障地」が病者を救うべく  
懸命の掩護射撃に余念がないのだ

敵の攻撃の種類  
方向 数 距離などが  
さまざまな器械で綿密に測定されると  
そのデータを分析して総合して  
反撃方法が検討される

そしてそれぞれの武器は  
それぞれの方向に敵を索(もと)め  
正確に照準され  
やがて強力かつ多彩な攻撃が  
息つく間もなく反復実施される

敵の攻撃がばたりとやんだ  
しめた 助かったぞ  
さすが医学陣の総攻撃は  
一挙に敵をせん滅してくれたらしい  
どれどれ  
この不愉快な場所から  
早速退散させてもらおうとするか

中 略

病者はある日死者と語った  
生前敬愛する先輩であったその死者は  
己の体験した死とその実感を含めて  
病者のもろもろの問いに快く答えた

中 略

病者はまたこんなことも尋ねた  
「不治の病の場合などに  
やはり医師は最後まで  
そのことを患者に告げるべきでない  
あなたはお考えですか？」  
死者は再び黙黙して  
「さあ やっぱりそれが  
いちおうの原則でしょうか  
もっとも僕自身は  
前もって事実を知ったことを  
少しも後悔しませんでした」  
と言葉少なに答えた  
そしてさらに語を継いで  
「ただ患者の立場は立場として  
もし医師が不治の病を宣告する時  
その後の毎日を  
どうその患者と対決し会話を交わしていくつもりか  
それだけの人間的力量を  
はたして医師に期待してよいものか  
そこにも問題はありましようね」  
死者の言葉は  
淡々として病者の胸にひびいた

中 略

病者を非病者の社会から距てる  
高い城塞の一隅に  
小さな目立たぬ城門があり  
そこから細長い塹壕(ざんごう)が伸び出て  
病者のま近くまで届いている  
そして病者の友人や縁者が  
時折りこの壕を辿(たど)って病者を見舞う  
親しい友や肉親の  
そのいたわりとはげまはしは  
ともすれば病苦との戦いに疲れ  
くずおれんとする病者の心に  
暫しのやすらぎと勇気を与える  
その時病者はまた  
あの深い隔絶にもかかわらず  
なおわが身が強い支帯によって  
非病者の社会と結ばれていることを想起し  
その責任と義務に応えるべく  
ひそかな決意を新たにす

今日も黙然と耐え忍ぶ病者の傍らを  
重い時間の流れがよどみつつ流れる  
病者を襲う病苦の執拗な攻撃は  
まだその終焉の兆しをみせないけれども  
さりとしてそれが無限に続くものでもあるまい  
日々進歩を重ねる医学陣に護られ  
かつ肉親の切なる祈りに支えられた  
病者の忍従の力が  
いつの日か必ず  
理不尽な病魔の暴力に打ち勝って  
すべての苦悩を  
追憶の淵に放擲(ほうてき)する日がやってくるであろう  
その日の接近を告げるひそかな足音を  
病者はじっと耳をすまして待つのである

この長編詩の副題には、patient must be patient(病者とは耐え忍ぶ者の謂である)と書かれています。

医療の側にいる私たちは、病者の辛苦や痛みをどのくらい理解し、切なる期待にどのくらい応えているのでしょうか。

私たちもいずれは病者になるのです。



引用:詩集 病者・花  
細川 宏 遺稿詩集  
小川 鼎三、仲居 準之助 編  
現代社

# 栄養だより



フレンド管理栄養士 松本 彩果

## 牛乳・乳製品を食べよう！

冷蔵庫を開けると、いつもドアポケットに指定席のように入っている。そんなイメージがある牛乳ですが、あまりにも身近にあるためか、カルシウムやたんぱく質以外の栄養成分については意外と知られていません。栄養素が充実しているのに家計に優しく、一年中どこでも手に入る牛乳！実に理想的な食品です。ここでもう一度牛乳の力を見直してみませんか？



## 牛乳・乳製品の栄養

牛乳には、いろいろな栄養素がバランスよく含まれています。三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物はもちろんのこと、カルシウム、マグネシウムといったミネラル、ビタミン群も豊富です。そして、それらの栄養素は互いにそれぞれが補い合って、お互いの消化吸収を高めています。

～3つの成分に注目！～

### トリプトファン

必須アミノ酸のひとつ。脳内でセロトニンという物質に変わり、**睡眠ホルモン「メラトニン」**の分泌を促す働きをします。  
ホットミルクで**安眠**！



### ビタミンB2

皮膚や各器官の粘膜を正常に保つ働きがある  
**美容ビタミン**。  
女性の強い味方です！



### パントテン酸

副腎皮質ホルモンの合成を促す働きがあります。副腎皮質ホルモンは**免疫力を高め、ストレスへの抵抗力をつける**働きをします。



## 適量を知ろう！

一度に吸収される量は限られています。毎日適量を継続して摂ることが重要です。

普通牛乳 180ml = コップ1杯が目安

～牛乳が飲めない方～

牛乳のかわりにヨーグルトやチーズを利用しましょう。

ヨーグルト 1カップ(180g)



市販のヨーグルトは、砂糖を多く含むものもあるので、血糖値が高い方は無糖を選ぶようにしましょう。

チーズ スライスチーズ1枚程度



他の乳製品に比べて、たんぱく質や脂質、塩分が高いので、食べすぎには気をつけましょう。

毎日乳製品を一品加えていただくと、より理想的な食事になります。そのまますぐ食べられ、フルーツやシリアルと相性のいいヨーグルトは忙しい朝にぴったりです！また、ホッと一息、飲むコーヒーや紅茶に牛乳をプラスしたり、食後のデザートにヨーグルトを選んだり、おやつやおつまみにチーズを食べたり……。気軽な気持ちで毎日楽しく乳製品を取り入れてみてください♪

# 第14回 健康セミナー

テーマ：「認知症に生きる」

講師：老人保健施設フレンド施設長 穴戸 豊史

日時：平成28年10月22日（土）

午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

入場  
無料



## 外来担当医

（平成28年7月1日～）

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 火曜日の午前は、城戸美穂医師（女医）による子宮がん検診を実施しております（予約制）。

※ 金曜日の内科担当医は奥嶋医師から丹下医師に交替します。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤／丹下	平澤／東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	丹下 平澤（予約のみ）	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 加戸（予約のみ）	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	城戸	城戸	柴田	城戸	柴田
	午後	城戸 16:00～					
脳神経外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	