



茨城県那珂市のひまわり畑
撮影者：高橋 美都江（3病棟）

-CONTENTS-

特 集

- ・ 医食同源

病院からのお知らせ

特集1 医食同源

薬剤科 松本 清志

梅雨が、明けて夏本番がやってきます! 私の、子供のころは、じとじとした梅雨が続き、雷が鳴って夏がやってきました。きらきらとした太陽と入道雲に蝉の声…でも、いつからだったか、季節の変わり目がはっきりせず、いつのまにか夏が来ています。人間の環境破壊に、季節をつかさどる神様が、へそを曲げてしまったのでしょうか?

さて、今回、広報誌「けやき」の原稿をお願いされました。どんなことを書いていいものかと、思いを巡らせながらテレビをみていると、花粉症には、「しそ」がいいとか、いやいや、「ヨーグルト」もいいんだとか…。最近こんな番組が多いですね。もともと、「食べる」ということが、大好きなわたしは、これだなと思いました。食べるということは、人間が生きていく上での基本的なことであるとともに、その民族、その地方の文化でもあり、歴史でもあると思います。また、学生時代は、漢方が専門だった私は、「医食同源」と題して、食べることについて、気の遠くまみに書いていきたいと思っています。肩をはらずに、目を通していただければ幸いです。

まずは、「医食同源」という言葉についてお話ししましょう。

話しは、古代中国へとさかのぼります。私達日本人と同じ農耕民族である、中国の医療(日本では、俗に漢方と言われていました)が確立されていなかった、紀元前1000年以上前です。古代伝説の帝王・三皇の一人で、農耕をつかさどる神農により「本草(薬物)」が、また、礼法や医

学をつかさどる黄帝により「黄帝外経」と「黄帝内経」が記されました。この内、薬物療法(本草による療法)は、後に、「神農本草経」という薬物書にまと



められました。基本的には、不老長寿を目的とした薬物を用いるようになるのです。これが、現在の漢方薬のルーツだと言われています。つまり、農耕民族である私達の、基本的な生きていくための「食べる」ということをつかさどる、神様「神農」の教えをまとめた、お経のようなものですね。私達は、先祖からずっと、田畑を耕し草木を植えその実りや、山や野そして海の自然の恵みを食べて生きてきました。食べられるもの、食べられないもの、そして、不老長寿のために食べなくてはいけないものを経験的に習得してきたのだと思います。それを神農が、薬物療法として教えたのだと私は考えます。

また、漢方には、[末病を治す]という考え方があります。これは、漢方の基本的考え方である、健康な時からその時の自分にあった漢方薬を服用しつづけると、将来なるであろう病気をあらかじめ治してしまうとい



特集1 医食同源

う考え方です。その漢方薬のルーツでもある、神農は本草をもつかさどり、食べることによって、将来なるであろう病を防ぎ、ひいては不老長寿を教えたのだと私は考えています。このことこそ「医食同源」の起源であると思っています。

飽食の時代と言われて久しく経ちますが、昔ながらの食生活や食べ方には、それなりの理由があるのだと思います。たとえば、少し季節がさかのぼりますが、「草もち」を例にしましょう。よもぎを入れた草もちは、どこからともなく春の香りがして、五月のお節句には欠かせませんね。この「よもぎ」という草は、前出の「神農本草経」にもガイヨウという名前が出てくるのですが、下痢や収斂・止血に使われます。さて、この「よもぎ」をあつい蒸かしたもち米と一緒に

ついて、草もちにするのには理由があります。よもぎの新芽が顔を出す時期は、時を同じくして、トリカブトの新芽も顔を出します。これが、よもぎとそっくりなのです。皆さんご存知のように、トリカブトには毒がありますね。しかし、トリカブトの新芽を草もちにすると、よもぎのようにきれいな緑色にならず、どす黒くなってしまいます。こうやって、私達の先祖は見分けていたのですね。

昔からの、食べ方や食べ物を考えていると、食べるもの、食べる事がとっても楽しくなりませんか…？ だから私は、食べる事が大好きなのです!!!

さて、「医食同源」の続きですが、「未病を治す」という考え方に関係すると私が常々思っ

ている事をお話しましょう。

お茶の話です。皆さん、お茶ってなんで飲むのでしょうか？喉を潤すためですか？それともリラックスのためですか？世界三大健康茶と言われているのは、いろんな説がありますが、「プーアル茶」(醗酵茶)・「バナバ茶」(葉を煮出したお茶)・「マカ茶」(葉や小枝、木の皮などを細かく砕いてお湯と一緒にたべるお茶)と言われています。プーアル茶は、皆さんが、ご存知のとおりですが、マカ茶は、ブラジルを中心に飲まれています。中南米の気候や食生活で、カルシウムやカリウムなどが不足になりがちなのを、このお茶で補っているのだと聞きました。また、このマカ茶は、おもしろい飲み方をするそうです。葉や茎、小枝を細かく砕いて、お湯をそそぎます。それを、こしあみのついたようなストローで、葉や小枝まで一緒に飲むのだそうです。これは、飲むというより食べるという感覚でしょうね。

私が最近興味を持っているのが、バナバ茶です。バナバは、フィリピンの低山地に自生するオオバサルスベリという植物なのですが、現地では、糖尿病や高脂血症などに良いと言われているそうです。ここの食生活は、ココナツミルクと豚肉とオイルを良く使います。(オイルは、スペインの影響かもしれませんが…)それで、糖尿病や脳梗塞の多い国だそうです。それを、バナバ茶で補正しているのでしょうか。それが、知らず知らずのうちに習慣として飲まれているのです。

このように、世界中で習慣的に飲まれている「お茶」と呼ばれるものは、限りなくあり



特集1 医食同源

ます。日本茶の茶葉のお茶は、ほんの一部だけなのです。その、風土や食生活に合ったお茶を、何かを補ったり除いたりするために、習慣として飲んでいるのです。もちろん、私達、日本人の飲む緑茶に含まれる、チャポリフェノールにも、抗酸化作用や、殺菌作用があるそうです。私の子供のころは、食事の後はかならずお茶を飲んで終わりにしていましたし、野良仕事の休憩は、お茶と漬物でした。それから、お茶屋さんの初売りには、茶箱がかならず出ていました。中が銀色の大きな箱です。よく母が、「虫がつかない」と服や着物をしまっていました。

要するに、一つ一つの食材の効用を気にするよりも、食生活全体のバランスが大切なのでしょう。もっと長い目で捕らえて、一生の生活や食事に目を向けていたのかもしれない・・・

お茶というのは、なんだか、漢方薬の煎じ薬とにいませんか？薬として飲んでいるわけではないのに、昔からの習慣が、病気の予防になっているのです。これが、「未病を治す」と言う事であり、医食同源の基本なのだと、私は考えています。

何百年もの積み重ねである習慣ってすばらしいですね。飽食の時代と呼ばれている現在、ハンバーグとコーラも良いですが、昔ながらの食生活にも目を向けてみてはいかがでしょうか！！もうしばらくすると、「食欲の秋」がやってきます。日本では、四季というすばらしい環境があります。そして、四季おりおりの、旬の食べ物があります。食生活で、一年の自然の移り変わりを感ずる事が出来るなんてすばらしい事ではありませんか？柿やりんごをまるごとかじって食べる。そして、いろんな自然の恵みを、良く噛んで味わってみて下さい。きっと少しは、心も癒される事でしょう。

また、どこかの文章で、皆様にお会いできるでしょうか・・・

それまで、健康に気をつけてお過ごし下さい……

病院からのお知らせ

新入職員紹介

今年4月に入職した新入職員をご紹介します。
(スペースの都合上数回に分けて連載いたします)



1病棟 看護師 荒町 麻梨代
看護師になり、1病棟に配属され、多くのことを学ぶ日々を送っています。仕事に、自分の看護に誇りがもてるよう、これからも前向きに頑張っていきたいと思えます。



4病棟 看護師 千葉 優紀
今年入職しました。千葉優紀です。やさしい先輩方に囲まれ、忙しい日々の中でも楽しく仕事させて頂いています。新人の気持ちを忘れず、成長していきたいです。よろしくお願いします。



リハビリテーション科 理学療法士 穂谷 優二
当院に入職して約3ヶ月が経ちました。まだ戸惑う事も多いですが、少しずつ職場にも慣れてきました。毎日学ぶことが多く、充実した日々を過ごしています。これからも常に向上心を持ち、業務に取り組んでいきたいと思えます。



栄養科 管理栄養士 星野 千紘
入職して約3ヶ月が経ちました。新しい環境にもだいぶ慣れ、日々やりがいを感じながら業務に取り組んでいます。まだまだ周りの方々に迷惑をかけてばかりですが、落ち着いて一つ一つ仕事をこなしながら一人前になれると思っています。患者様に親しみを持ってもらえる管理栄養士になれるよう毎日笑顔を絶やさずに頑張ります。



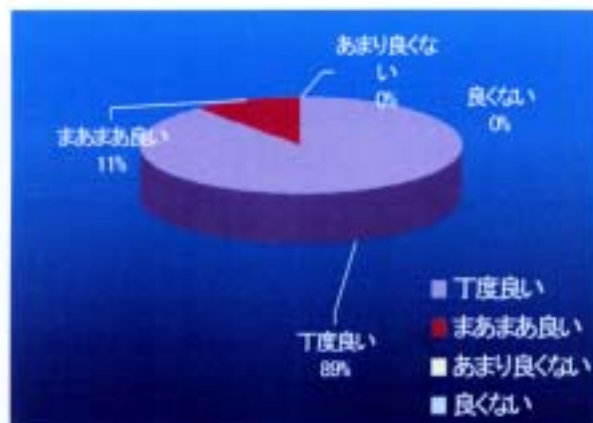
医事課 事務 長崎 裕司
当院に入職して、早3ヶ月が経ち、毎日が勉強の日々を送っています。初めはわからない事だらけでしたが、仕事をするうち徐々に解るようになりました。医事課は病院の顔でもあり他医療スタッフが行き来する部署ですので、患者様だけでなく他部署との連携、コミュニケーションを図ることを目標としていきます。

病院からのお知らせ

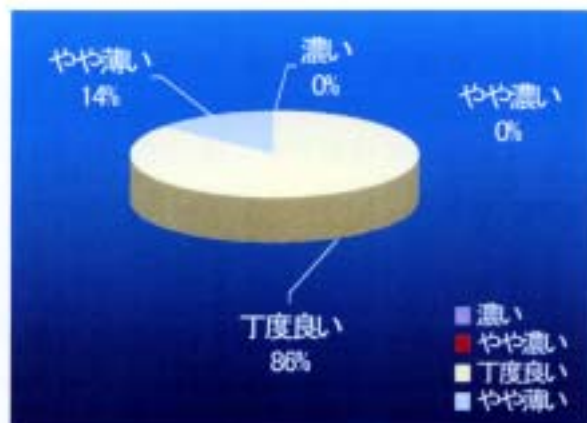
【第5回 嗜好調査結果報告】

実施日 : 平成20年5月20日 (火)
 対象者 : 1病棟～4病棟の一般食喫食者
 調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査
 有効回答率 : 81.8% (9名/11名)

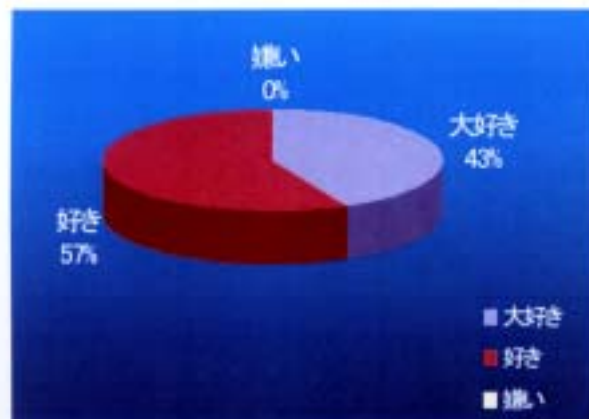
問1 食事の温度は丁度良いですか。



問2 食事の味付けはいかがですか。



問3 野菜は好きですか。



問4 どんな野菜(料理)が好きですか。

料理名 : お浸し、漬物、芋料理、大根のみそ汁
 野菜名 : レタス、トマト、ほうれん草、
 キャベツ、ジャガイモ、
 さつまいも、人参

病院からのお知らせ

問5 食事に出してほしいメニューはありますか

- ・ 魚の味噌漬焼きを頻繁に出してほしい (濃いめの味付けで)
- ・ 焼魚
- ・ トンカツ、カツ丼
- ・ お寿司
- ・ 刺身
- ・ 今の食事で満足

【考察】

①今回の嗜好調査では、普段お野菜を残す患者様が多いと感じていたため、野菜に関する質問を中心にアンケートを行いました。

結果としては、「野菜は嫌い」との回答は無く、むしろ「野菜を好む」という結果になりました。また、好きな野菜(料理)に関しては、普段から提供している食材や料理が上り、身体機能の低下による「食べにくさ」も野菜を残してしまう原因の一つではないかと思われました。他の職種のお客様にも同様のアンケートを行い、美味しく召し上がって頂ける食事を検討していきたいと思います。

②その他の質問に関して

- ・ 一般食のため、味付けに関する制限をしていますが、味付けが「薄い」との回答が2名の方から上がり、患者様の味覚の低下が読み取れました。
- ・ 食事に出してほしいメニューについては、今後の献立の参考にしていきたいと思います。



病院からのお知らせ

端午の節句

5月13日、15時から3病棟で始まりました。当日は前々から待ちわびた患者様で早くからロビーがいっぱいに埋まりました。内容は「ハーモニカ演奏」と「曲の解説」でした。演奏が始まると微笑んでいる方、感動して涙を流されている方がいました。演奏の中には「川の流れるように」という名曲もあり、昔を思い出せるような曲が沢山ありました。素敵な演奏会で患者様・ご家族の方、また武蔵野ハーモニカクラブの皆様とも充実した1日になりました。これからも患者様が楽しめる会を計画していきますように頑張りたいと思います。

(寄稿：3病棟 栗原学)

いちご狩り

5月25日、病院前いちご園にて、いちご狩りを実施しました。当日の朝はあいにくの雨でしたが、午後には晴れ間が見え心地よい日差しの下、沢山の患者様、ご家族様と一緒にいちご狩りを行いました。患者様からは、「甘くて美味しい!」「久々のいちご狩りだし、楽しかったわ。」と喜びの声が大変多く聞かれ、ご家族からは「おばあちゃんと一緒にいちご狩りができるとは思わなかったわ。」「ずっと笑顔で本当に楽しそうだった。」など、聞かれました。実際、参加された方々は皆様笑顔で、中には、取り皿には乗っ取らないほどいちごを狩って食べている方もいました。今回のいちご狩りを通して、改めて患者様にとって

ご家族様と過ごす時間がいかに大切なのかということを考え直す事ができました。これからも、多くの患者様、ご家族様に参加して頂けるよう、目つ病院から一歩外に出ていただき気分転換して頂ける行事を企画していきたいと思いましたが、ご参加頂いたご家族の皆様方に深く感謝申し上げます。

(寄稿：4病棟 岩下真也)



七夕会

7月11日に4病棟にて七夕会を行いました。病棟には、天の川をイメージした飾りや、患者様がお願い事を書いた短冊を笹に飾りました。七夕会では魚への漢字の読み方クイズやしりとりゲームを行いました。しりとりでは『七夕』から始まり『織姫』で終わるように最初に決めてから行いました。患者様からは「難しいわね。」「本当に終わるかな?」等の声が聞かれました。しかし、10回程度で『織姫』にたどり着き、患者様からは「できた。できた。」等の声とともに、大きな拍手が起こり盛り上がりしました。最後に、患者様一人一人のお願い事が叶うことを祈りながら七夕の歌を歌いました。これからも、このような行事を行

い、患者様の楽しみとなり笑顔がたくさん見る事ができればいいと思います。

(寄稿：4病棟 山田さやか)

家族会を行いました

5病棟では7月26日に家族会を開催しました。今回の内容は4月に行ったお花見会の報告、日々行われている小集団活動の説明、オムツなどを取り扱っているユニチャームを招き、排泄についての講演があり、オムツカバー、パット類を実際に触っていただき、パットの吸収力が分かる実験を行うなどおおいに盛り上がりしました。その後、茶話会を開き、ご家族より疑問に思っていることや、悩みなどを聞かせて頂きました。家族会を通してご家族とコミュニケーションをとる事が出来、良い関係に一步近づけたと思っております。今後もご家族の方が参加できるような病棟行事や介護教室を企画し、良いケアにつなげていきたいと思えます。

(寄稿：5病棟 新保雅人)



病院からのお知らせ

学会に行ってきました

第16回日本療養病床協会 全国研究会に参加しました。全国の長期療養型病床のある病院や施設が多数集まり、2日間に渡って日頃行っているケアなどの研究発表や様々なシンポジウムが行われました。そんな中私は、去年行った「排便のケア～ヨーグルトを使用してみての効果～」を発表しました。100人は入るであろう広い会場での発表は、胃が痛くなる程緊張しました。しかし自分の発表が終わったら気分も晴れ、102歳になってもお元気に世界を飛び回りお仕事されている先生のお話を聞き、「25歳の自分も負けてはいられないな」という気持ちになりました。

(寄稿：5病棟 幅野未来子)

病院のホームページがリニューアルしました

新しいURLは

<http://www.h-tokoro.jp/>

です。

今後とも、コンテンツの充実に努め、皆様に役立てていただける分かりやすく、便利なホームページになるよう、一層努力を重ねていきますので、よろしくお願いたします。



駅まで車両を運行しています

病院から東所沢駅・所沢駅まで車両を運行しています。(無料)

予約は必要ありませんので、外来受診後、お見舞い後ご利用ください。

■運行経路■

東所沢病院⇒東所沢駅⇒所沢駅
午後3時出発



自動体外式除細動器(AED)を設置しています

AEDとは突然死の原因とされる心室細動(心臓がブルブルと細かく震える)を起こした人に、一時的に電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻す機器です。

AEDは、音声案内してくれるため、操作は誰でも使うことができます。AEDを患者に装着すると、AEDによる電気ショックが必要ない患者に対しては作動しません。そのため、医学的知識のない方でも安心して使用できます。



病院の行事・レクリエーションについて

当院では、患者様の気分転換やより良い療養生活を送って頂く為に毎月誕生日会や季節の行事を行っています。その他にも慰問として日本舞踊やハーモニカ演奏、フラダンス等のボランティアの方々に披露して頂いております。

実際、患者様の中には喜ばれる姿や「私も昔日本舞踊やっていたわよ。」と意外な一面を見ることが出来、とても好評な為今後も続けていきます。

又、日常生活のボランティア(読書・散歩・お話等)も募集していますので、ご連絡ください。

平成20年度 後期行事予定	
月	行事
10月	運動会
11月	秋まつり
12月	クリスマス会
	年忘れコンサート
1月	書き初め
2月	節分
	認知症家族会

その他、毎月病棟ごとに誕生会を開催しています。

外 来 診 療 担 当 医

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	山口	馬島	山口	牧野	山本	山本	高崎 金高	高崎 金高	林	林	金



平 日 : 9 : 00 ~ 12 : 00 14 : 00 ~ 17 : 00

土曜日 : 9 : 00 ~ 12 : 00

日・祝・祭日は休診です

社会福祉相談室のご案内

当院への入院相談及びお問合せは、『社会福祉相談室』が担当しております。

入院前の疑問や不安、入院後における様々なご相談に応じています。患者様やご家族が安心して療養に専念していただけるように、専門的な知識を持った医療ソーシャルワーカーを是非ご利用ください。

ご相談は無料です、内容は秘密をお守りします。あらかじめご予約の上、お気軽にお越しください。電話でのご相談も承ります。

た と え ば

- 医療費の心配
- ご家族の生活の不安
- 医療・福祉・年金・保険制度について
- 今後の療養について(転院、ホーム入所、退院等の相談)
- 在宅福祉サービス、介護用品の紹介
- 介護保険について
- その他、誰に相談してよいか分からずに困っていること

相 談 時 間

○平日：9：00～17：00(12：30～13：30を除く)

○土曜：9：00～12：30

東所沢病院の理念・基本方針・患者様の権利

理念

高齢者医療に心やすらく良質で適切な医療サービスを提供する。

基本方針

- 患者様の権利を尊重し、質の高い医療、看護を提供する。
- 自立支援を助けるリハビリテーションの充実。
- 療養環境の整備と安全を確保する。
- 思いやりの心とチーム医療の実践。
- 地域保健・医療・福祉機関との連携を推進する。

患者様の権利

- 誰でも良質な医療を受けることができます。
- 認知症を含む精神障害者や高齢者の人権・価値観は尊重されます。
- 十分な説明と情報提供を受けることができます。
- 自らの治療方法を選択することができます。
- 自分の診療記録の開示を求めることができます。
- 個人情報としてのプライバシーが守られます。



日本医療機能評価機構

複合病院種別A
長期療養・精神
認定 第97号

■発行■東所沢病院(日本医療機能評価機構認定病院)

〒359-0013 埼玉県所沢市城435-1

TEL (04) 2944-2390 FAX (04) 2944-5236 <http://www.h-tokoro.jp/>

■編集■広報委員会