

ふれあい

2016

3

No.348

牛久愛和総合病院 広報誌



『日本橋アートアクアリウム』

撮影：情報システム管理室 有国 圭司

憲法ってなんだろう？

総合診療科 鈴木 淳司



ついでこの間まで世の中は集团的自衛権行使反対とか賛成とか、日本を戦争国にするなどか、憲法違反だとか、あんなに大騒ぎしていたのに、今メディアの政治トピックは専らいつものスキャンダラスネタに逆戻りしているようです。あの大騒ぎは一体何だったんでしょうか？こんな中途半端な状態で国民の、子どもたちの命に関わるかもしれない重大な事案を放っておいて本当にいいのでしょうか？

私は特別護憲派でもないし、極端な平和主義者でもありませんが、今の日本、特に一部の権力者たちの振る舞いを見ていると、背筋がゾッとするような恐怖を覚えます。そもそも憲法って一体何なのか、我々一人ひとりがいま、少し考えてもいいときなのではないでしょうか。憲

法とは、一言で言えば、国家権力を統制するための法典です。権力独占は権力の濫用を招き、国民、ひいては人類に悲惨な事態をもたらすことは歴史が証明しています。だから、近代国家の憲法は権力を抑制し、個人の権利を保障し国民一人ひとりを個人として尊重することを最も重要な理念として確立されています。医療保障もこういった理念の一つの形です。すなわち憲法は国民が人間らしく幸せに生きるために国家がなすべき指標を示したもので、国民の、国民による、国民のための最も基幹となる法でなければなりません。

今憲法を変えたがっている人たちは、集团的自衛権の名のもとにアメリカのような世界警察的な役割を演じたがっているわけで、このこと自体は武士道精神に照らしても決して間違っていないと思いますし、賛同する人も多いと思います。しかし、現日本国憲法において集团的自衛権の行使ができないことは明らかで、もし、これを実現

したいならば、正式な手続きを経て憲法を改正する必要があります。個人的には、私たちの憲法は、世界で唯一戦争放棄を規定した、最も先進的で、世界に誇るべき、ある意味理想の憲法だと思っています。すべての国が戦争を放棄すれば、地球上から戦争はなくなるわけですから。何をばかなことを言っているんだという声が聞こえてくるようですが、少なくとも、我が国が世界貢献する方法は、世界警察になるのではなく、唯一の平和憲法を有する国だからこそできること、すべきことがほかにあると思っています。

いずれ近い将来に再び憲法改正のうねりがやってくるでしょう。決して改正そのものを否定するものではありませんが、その時には、国民皆がしっかりと考え、十分な議論をし、納得の上になさなければならず、絶対に一部の時の権力者の操作によって彼らの都合のいいように変えられていいはずがありません。なぜなら、憲法はわれわれ国民のものなのですから。

ここが知りたい! Q & A コーナー

上手な歯磨きの仕方を教えてください

歯磨きで1番大事なのは「いかに歯垢を落とすか」です。歯垢を食べカスと思っ

ている方も多いと思いますが、実は細菌の塊なのです。歯垢はプラークとも呼ばれ1㌔中におよそ300種類、数億〜10億個もの細菌が存在し、虫歯や歯周病の原因になっているだけでなく、全身の病気にも関係があると言われていま

す。上手に歯磨きをするには、まず歯垢のつきやすい場所を知ることが大切です。歯垢のつきやすい場所は「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯の噛み合わせ」「歯と歯が重なったところ」などです。その場所を意識して歯磨きをしてみてください。

歯磨きの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてる。
- ②歯ブラシの毛先が広がりない程度の軽い力で動かす。
- ③ペンを持つように歯ブラシを持ち、小刻みに動かす。

さらに、明るい場所で鏡を見て、毛先があたっている場所を確認しながら磨くと、より確実に歯垢を落とすことができます。

歯磨き粉を使う場合は、小豆1粒分、多くても歯ブラシの3分の1程度が適量です。沢山つけると、泡立ちが多くなり、汚れが十分にとれないのに磨けた気分になるため、注意が必要です。

歯磨き粉を使う場合は、小豆1粒分、多くても歯ブラシの3分の1程度が適量です。沢山つけると、泡立ちが多くなり、汚れが十分にとれないのに磨けた気分になるため、注意が必要です。

歯磨き粉を使う場合は、小豆1粒分、多くても歯ブラシの3分の1程度が適量です。沢山つけると、泡立ちが多くなり、汚れが十分にとれないのに磨けた気分になるため、注意が必要です。

(歯科衛生士…深谷沙織)

DMカフェ



糖尿病専門医 河邊 聡子
糖尿病療養指導士 金谷 よりこ

寒さがゆるみ、だいぶ過ごしやすいい季節となりました。ユキヤナギやスイセンなど春の花があちらこちらで咲いています。桜の開花も待ち遠しいですね。



ワンポイントアドバイス

3月から4月は年度末で、何かと宴会などの集まりが多く、忙しい時期ですね。アルコールを手にする機会も多いと思いますが、アルコールは肝臓に負担をかけるばかりではなく、血糖コントロールを大きく乱します。また、中性脂肪や尿酸、更に血圧も高くなります。日本酒は一合で180kcalあります。350mlで160kcalあり、ご飯1杯分のカロリーに相当します。お花見などの機会もあると思いますが、お酒の席では、お酒と水を交互に飲



◆時間…14時30分
◆場所…C館1階からだ情報館
お気軽にお越し下さい。

〈糖尿病教室のご案内〉

4月13日(水) 糖尿病について
4月20日(水) 運動療法について
4月27日(水) 糖尿病とクスリについて

入職者

2月1日付

■健診センター

事務 齊藤 康平

万象我師を心懸け、職員、患者さんから信頼して頂けるように、努めていきます。

2月16日付

■春秋園

ケアサービス部

介護福祉士 坂本 慶彦

スポーツ大好き29才です。仕事に趣味に毎日を楽しんでいます。近々結婚します。



春秋園だより

入所の利用様に参加していただいてる、手作業クラブについてご紹介したいと思います。

物を作るということは、手指の細かな動きだけではなく、手順を覚える事や工程を工夫するなど、様々な要素が必要になります。

リハビリの観点から、楽しみながらもそういった部分を向上することができるように、集団療法の一つとして行っています。

クラブ自体は、週に一度、手作業の好きな方に集まっていただき、折り紙やフェルトなどを使用し、季節に合わせた大型のカレンダーを作製しています。

今回は、3月のおひな様カレンダーを作製しました。



おひな様は、フェルトで作製し、日には毛糸を細かく切った物で数字の形にしました。桃の花は折り紙

で立体的に作製し、カレンダーの台紙に差し込みました。



日にちを毛糸で形づくるのが皆さん一番苦戦しており、毛糸のりで付けていると、指に毛糸がくっついてしまい、なかなか上手く貼り付けることができませんでした。皆で試行錯誤しながらなんとか仕上げることができました。

桃の花は、折り紙5枚を使用し、花びらを一枚ずつ折って貼り合わせることで一つの花ができあがります。一つ一つ折る工程を確認しながら作製しました。

今回のカレンダーは作業工程が多く、時間もかかりましたが、皆さんで協力して楽しく作りあげることができました。

春秋園にお越しの際は是非ご覧になってください。

(リハビリスタッフ一同)

看護部

病棟紹介

最近ふと辺りを見渡すと、梅の花が咲き始めて春の訪れが近づいてきたのを感じているところ。寒さが厳しく、気候の変化が激しかった冬にもやっと終わりが見え始めています。

このような日本の四季を感じられる喜びを味わいながら、日々業務に取り組んでいるところです。今回の病棟紹介は、B6階病棟です。

B6階病棟は、障害者病棟44床の病棟です。主には、B5階病棟と同様、急性期病棟から治療が一段落した患者さんが、御自宅あるいは施設などの

B6階

看護副師長 灰垣 美由紀

実践等行っております。お互いを刺激しながら日々の看護を実践できるよう取り組んでおります。

時には、ストレス発散、スタッフ同士の親睦を深め、仕事での協力体制を強化すべく、お食事会を開催し、お酒も入りつつ楽しいひと時を過ごしたりもしています。

最近では、自分の健康管理の為にということで、運動をしているスタッフが多くなってきました。スポーツリラックスに通ってこんなことをしているんだとか、ランニングしているんだとか、これもまた、お互い刺激し合っています。自己の健康増進し心も体もリフレッシュ！仕事への活力となっています。

皆様にもよい春の訪れが来るのを願いつつ、B6階病棟スタッフ一同これから頑張っていくと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。



豆まき

2/3

《出来事ピックアップ》

2月3日に豆まきを行いました。ホールには、自分たちで作った鬼の面を飾りました。当日の朝、年長組は、豆を炒ったり、鯛を焼いて配ったり、やいかがしを玄関に飾りました。そして、神棚にお供え物をした後、「ドーン」という太鼓の音がすると4人の鬼がやってきました。子どもたちは、鬼が目の前に来ると顔を伏せたり、震えたりしましたが、「鬼は外 福は内」と元氣な声で豆を投げると去って、豆をぶつけると鬼はあわてて逃げていきました。

(保育課・阿部)



編集だより

日増しに暖くなり、早春の息吹を感じるこの頃です。もうすぐ新年度ですね。良いスタートがきれるよう、体調管理にも気をつけていきたいと思います。(T・A)



病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床
地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

総合診療科 (内科)、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来 (シャント外来)、禁煙外来

【専門外来】

整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小児科 (小児循環器、小児心理)
循環器科 (心臓血管外科)
皮膚科 (レーザー)
外科 (そけいヘルニア)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

