



都市農業センター

CONTENTS

特集「腸内環境について考える」……………	2	医療相談室……………	14
栄養科だより……………	4	さめしま広場……………	15
さめしま NEWS ……………	6	Dr.T のよもやま話 ……………	19
医療安全だより……………	11	編集後記……………	21

病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



特集

腸内環境について考える

～腸内フローラ検査体験記～

看護部 前田香織

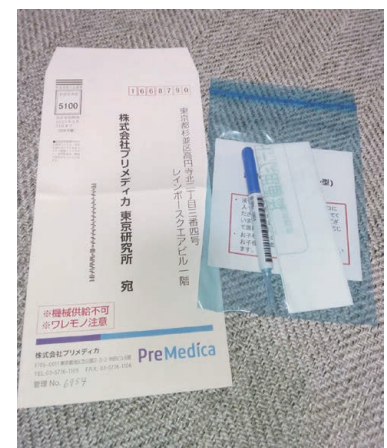
近年、朝活、就活、婚活、終活、温活等々…色んな『〇活』という言葉を目にしますが、やっぱり気になるのは『腸活』。大腸・肛門疾患に特化する当院の職員ならではのでしょうか。テレビ、インターネット、SNSでもよく目にしませんか？便秘になるとお腹が苦しいだけでなく、何となく気分も晴れず…下痢になるとお腹が痛くなり、体に力が入らずやる気も起きない、学校や仕事どころじゃない、なんてことになりますよね。『すべての病気は腸から始まる』という言葉を残したのは、紀元前400年前の古代ギリ



シャのヒポクラテスという医師です。遙かな時を超え、その言葉通り、最新の研究で腸内フローラが私たちの健康や様々な病気の発症に関係していることがわかってきているそうです。

食べ物は口の中で咀嚼され、食道を通過して胃に入り、胃の中でドロドロに溶かされた後、十二指腸を通り小腸へ移動します。小腸で栄養を大腸では水分を吸収し、残ったカスが肛門から便として排出されます。大腸って水分を吸収するだけなの？…いいえ、大腸には1000種類以上にも及ぶ、約100兆個の腸内細菌が生息しているそうです。体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらでもない「日和見菌」の3種類に分類され、その理想的な比率は「2：1：7」と言われています。「悪玉菌」って名前は悪者みたいですが、どれも必要な菌でバランスが大事なのだそうです。

先日、あるテレビ番組で『腸内フローラ』の特集をしていました。腸内フローラとは、腸内に存在する細菌が種類ごとにグループを作り、腸壁にびっしりと張り付いている様が品種ごとに並んで咲くお花畑のように見えることから、この名前がついたそうです。腸内細菌叢ともいわれています。腸内フローラの様相は人それぞれ異なり、生活習慣や年齢、ストレスなどによっても影響を受け、変化していきます。そして自宅で簡単にできる便検査で自分の腸内フローラの様相を知ることが出来ると紹介されていました。自分の体の中、腸内環境に興味を沸かした私は早速検査の申し込みをしました。最近はネット社会になり、検査キットの注文も決済もすべてスマートフォンが一つあれば、思い立ったその時にすぐ行動におこせるとても便利な世の中になりました。注文後、数日したら検査キットが送られてきて、自分の便を採取して返送用の封筒に入れて郵便ポス





トに投函するだけ。あとは結果が送られて来るのを待つだけです。

自分の腸内フローラを知ることで、自分の体の中にどんなタイプの菌が多くいるのかがわかり、普段の食事の傾向もわかります。そして生活習慣病やさまざまな疾患との関連度のレベルがわかります。つまり、有用菌を増やすために、これからの食事をどう変えていけば良いのかがある程度わかります。

私の場合、検査結果を待つ間、不思議と口にするものは食物繊維が多いもの、脂肪が少なく高たんぱくなものを手に取るようになり、生活習慣も見直して早寝早起き、適度な運動をして、とても健康的な生活を送るようになりました。その甲斐あってか、職場検診の血液検査で毎年正常値から外れていたコレステロール値が見事に正常値になっていて、健康ってちょっと意識するだけで大きく変わるのだな、と実感しました。腸内環境を整える食事については広報さめしまのバックナンバー132号、134号の栄養科だよりのコーナーで詳しく紹介されていますので、興味のある方はぜひご覧になってください。（広報さめしまのバックナンバーは各階の本棚に設置されています。ホームページからも閲覧できます。）ちなみに、今号の栄養科だよりででも発酵食品について紹介されています。



私たちはよく患者さまに「ご自分の便をよく観察してくださいね。」とお伝えしています。自分の体の状態が簡単に目で見て鼻で感じてわかるからです。便の硬さや色・匂いで、ある程度健康状態がわかります。便に異常を感じた場合は早めの診察と大腸検査や胃内視鏡検査をお勧めします。そして健康な体を作るために食生活や生活習慣の改善を検討している方やご自分の腸内細菌について興味のある方は腸内細菌検査を受けてみられるのはいかがでしょうか。



参考資料 : <https://www.premedica.co.jp/project/flora-scan/> (株式会社 PreMedica 様 掲載許可あり)

毎日の健康は食事から

栄養科 だより



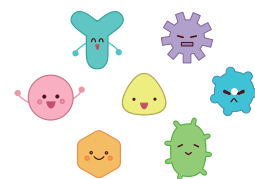
発酵食品のなぞ

管理栄養士 成尾奈津美





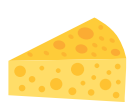







私たちにとってとても身近で、毎日必ずと言っていいほど取り入れている「発酵食品」。
そもそも「発酵」とは、食品にカビ・酵母・細菌など微生物が増えることによって起こる変化のことをいいます。

メカニズムとしては「発酵」も「腐敗」も同じで、その変化が人間にとって有益であれば「発酵」、有害であれば「腐敗」とされます。例えば、旨味が増したり、保存期間が長くなった場合は「発酵」、逆に悪臭を生じたり、それらを食べて体調が悪化すれば「腐敗」ということです。

そんな「発酵食品」は私達にどんなメリットがあるのでしょうか。
今回は発酵食品の働きや取り入れ方など詳しくお話したいと思います!!!



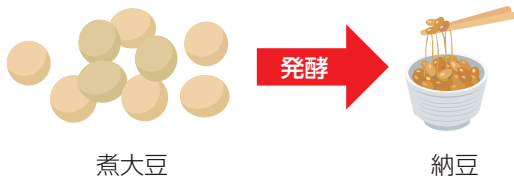
－発酵菌の種類と発酵食品－

カビ					
<麹菌>		<青カビ・白カビ>		<カツオブシカビ>	
					
味噌	醤油	甘酒	酒粕	チーズ	鰹節
酵母		細菌			
<酵母菌>		<乳酸菌>		<酢酸菌>	
					
パン	酒類	ヨーグルト	漬物	酢	納豆

－発酵菌の種類と発酵食品－

- 旨味・甘味が増して風味がアップ**
食品中のでんぷんがブドウ糖に、たんぱく質がアミノ酸に分解されることで、発酵食品独特の旨味や甘味が生まれ、味に深みが出ます。
- 保存性が高まる**
食品を長期保存するためには「乾燥・塩漬け・燻製」などの方法がありますが、「発酵」もその一つの手段です。発酵に関わる微生物が腐敗の原因になる雑菌を抑えることで、保存性を高めます。
- 栄養価がアップ**
発酵する過程でアミノ酸やビタミンなどの栄養素が生み出され、元の食材よりも栄養価がアップします。さらに、消化しやすい形に変化しているので、吸収率も上がります。

<例えば納豆だったら…>



- ・ビタミン B12 10倍 UP ↑
- ・葉酸 3倍 UP ↑
- (・ビタミン K2 (骨を丈夫にする)
- ・ナットウキナーゼ (血液の流れを良くする)

発酵の過程で、新たに作られた栄養素 !!!

④腸内環境を整える

発酵食品には生きた菌がたくさん含まれます。

例えば、ヨーグルトや漬物に含まれる乳酸菌を摂取すると、人の腸内に住む善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善につながります。食品中に含まれる乳酸菌などの菌は加熱調理や胃酸によって死滅してしまうことがほとんどですが、実は死んだ菌も、善玉菌の餌になったり、悪玉菌の出す有害物質を吸着して外に出しやすくなり、善玉菌のサポート役として大事な役割を果たしています。

— 発酵食品で腸活しよう！ —

発酵食品を食べるとき、ひと工夫することで、より多くの効果が期待できます。上手に取り入れましょう♪

毎日続けて食べる

菌が腸内で活動できるのは3~4日とされています。調味料に味噌や醤油、酢を利用する、間食にチーズやヨーグルトを食べるなど、毎日の食生活に取り入れましょう。

発酵食品を組み合わせる

複数の発酵食品を組み合わせると、より高い整腸作用が得られます。
例) キムチ+納豆、味噌+酒粕
ヨーグルト+甘酒 など…

食べ過ぎに注意する

保存性の高い発酵食品は、旨味とともに塩分の高い食品が多いです。いくら体に良いものであっても、食べ過ぎないように注意しましょう!!!

なるべく生の状態で食べる

微生物の多くは40℃以上の加熱で死滅するため、加熱せずに食べると生きた菌を摂りやすくなります。ただし、100℃の熱にも耐えられるため、納豆は加熱調理しても大丈夫です。

●発酵食品に含まれる塩分



胡瓜のぬか漬
3切れ
塩分1.1g



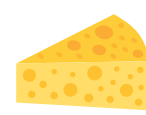
キムチ
40g
塩分1.2g



味噌
大さじ1
塩分1.9g



濃口醤油
小さじ1
塩分0.9g



プロセスチーズ
20g
塩分0.6g



発酵食品を日ごろから積極的に取り入れて、腸を整えることを意識した食生活を送りましょう!!!

学会報告

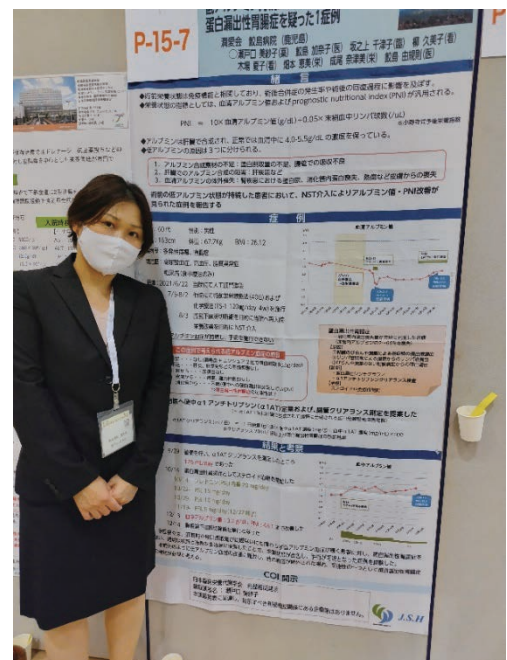
薬剤科 瀬戸口美紗子

2023年5月9日、10日に神戸で開催された、第38回日本臨床栄養代謝学会学術集会へ参加してきました。2020年からコロナ禍で開催中止やオンライン開催を経て、昨年度からは現地開催とオンライン参加のハイブリットな形式を取っています。大きな学会に現地で参加する、さらにポスター発表を行うとあって、少しの緊張と大きなワクワク感を持って、いざ神戸へ向かいました。

発表の内容としては、日頃院内で行っている栄養サポートチーム（NST）の活動の中で、患者さまの栄養状態の改善に貢献でき、治療の助けとなれた症例の報告を行いました。その患者さまは、どんなにタンパク質を点滴や栄養剤で補っても、血中濃度が上がらず、手術を行えないという状態が長く続いた方でした。その理由がわからず、あれこれと原因を考え、一つの可能性を主治医の先生に提案しました。検査の結果、この患者さまは腸からタンパク質が漏れている病気ということが判明し、適切な治療の甲斐あって無事に手術を行うことができました。

私は小学生の子供が2人いるのですが、いつも子供たちに「何で」の気持ちを持ちなさい。と教えています。今回私の発表した症例でも、「何で」と考えたことがきっかけだったように思います。日々の仕事に追われていると、つい考えることを忘れてしまいそうになる「何で」をこれからも大切にしていきたいと改めて感じました。

余談ですが、神戸から少し足を伸ばして大阪の友達とご飯に行きました。神戸-大阪と聞くと新幹線で？と感じるかもしれませんが、神戸の三ノ宮から大阪駅へは新快速で約20分、420円で行けるのです。意外と近いことに驚きでした。ちなみに鹿児島中央から宮崎までは特急電車で約2時間、4330円の旅です。



第39回日本医工学治療学会に参加して

診療部 臨床工学技士 西俣友博

2023年5月12日から14日まで埼玉県川越市で行われた「第39回日本医工学治療学会」に参加し、そこで行われたシンポジウム「臨床工学部門を立ち上げた先人に学ぶ」という企画に招待させていただき、演者として講演させていただきました。全国各地の中規模病院から在宅医療に特化した病院まで5つの病院の臨床工学技士が集まり、私と同じようにそれぞれの病院で、臨床工学部門を立ち上げた経験をその経緯から、苦労話、今後の課題に至るまで講演し、ディスカッションするという内容でした。

招待されていたものの、私以外の演者は臨床工学技士界の中では名だたる方ばかりで、最年少で下端の私は非常に萎縮してしまう場でしたが、それぞれの講演内容が非常に素晴らしく、同じ境遇を経験した先輩方の意見を間近で拝聴でき、またディスカッションを行うことで疑問をぶつけたり、意見交換をすることができました。

私自身もこのシンポジウムで、当院で部門を立ち上げることになった経緯や現在の業務内容、今後の展望などを発表させていただき、それに対してアドバイスであったり、共感する部分であったりなど様々なご意見をいただけたこの経験は、自分のこれからの臨床工学技士としてのキャリアを向上させることに繋がり、有意義な時間を過ごすことができた実感しました。

過去に学会発表等は経験がありましたが、今回のようなシンポジウムでの講演は自分にとっても初めての経験でしたので、貴重な経験となりました。

今後もこのような場に呼んでいただけるように、自己研鑽に努めながら励んでいきたいと思えます。



さめしまNEWS 3

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

防災訓練

看護部 青山恵里

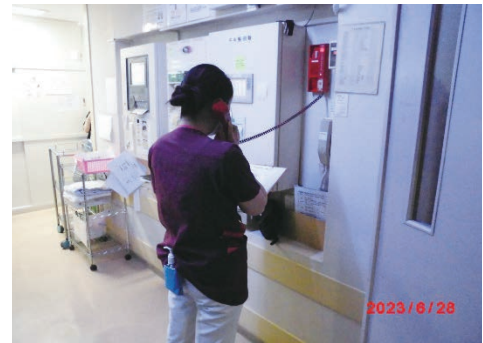
2023年6月28日に防災訓練を実施しました。

今回は【人数の少ない夜勤帯で、4階病棟デイルームの配線から火災が発生した】という設定で行いました。訓練は火災発生～避難誘導までの流れで行いました。

夜間の火災を想定していたため、スタッフ4名と人数が少ない中で、119番へ連絡する役、非常ベルを押し警報器でアナウンスする役、患者誘導を行う役、とそれぞれの役割を持ち、患者さまの安全を確保しながら避難誘導することを意識し訓練を実施しました。

訓練の中で、設備管理会社の担当者より「全館へ火災を知らせる館内放送を行うが、実際には人数も少なくバタバタしており追いつかないことも考えられるため、最初に非常ベルを押せば早期に全館に火災を知らせることができる」という助言をいただきました。

火災を含めた災害はいつ起こるかわかりません。実際に火災が起こった際には今回の訓練時のように落ち着いて冷静に行動できるか不安はあります。しかし、訓練を行うことで万が一のことを想定し、どのように動いていくべきかを理解しておくことができるため、このような訓練を定期的に行うことは重要だと思いました。当院では年2回の消防訓練を行っています。今年の12月には消防署の方にもご協力をいただき、消火器の使用訓練や患者さまの避難誘導訓練などを予定しています。引き続き病院全体で防災訓練に取り組み、患者さまが安心安全に入院生活を送れるような環境作りと医療の提供を行っていききたいと思います。



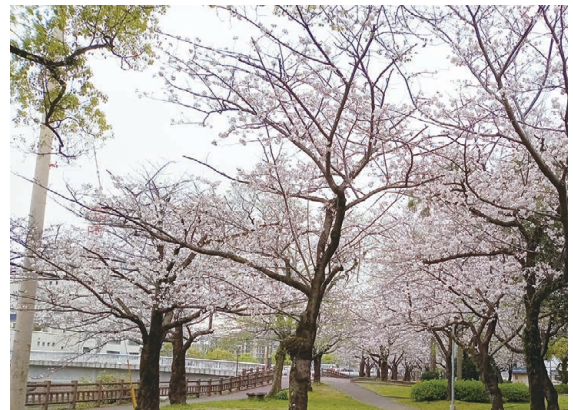
さめしまNEWS 4

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

久しぶりのお花見

看護部 湯谷るみ

甲突川沿いを歩くと桜の開花とともに肉の焼ける匂いが…。コロナ禍になりしばらく遠ざかっていた花見が今年やっと復活しました。こうやって元の日常にだんだん戻っていくと安心して嬉しくなります。4月3日は当院でも3年ぶり？の花見でした。事前の場所取り、バーベキューやおつまみ・飲み物の手配等、幹事さん、ありがとうございました！！私は何を持っていったかという、ティッシュとランタンのみ（夜の花見は明かりが非常に大切なので重宝されます）。自宅から直接会場に向かったのですが、鮫島病院の花見場所がわからない！マスクをしていない顔を見慣れておらず2往復してやっと放射線技師の前原さんから呼んでもらえました。隣に座ったのはどなたかな？と思いつつごあいさつ（山元先生でした）。理事長や院長、医師・看護師・事務部の皆さまのマスクをしていない顔を久しぶりに拝見し、えっ！こんなお顔でしたっけと内心思いつつビールで乾杯。肉を焼くというか煙に燻されアルコールでテンションが上がり楽しく飲み会をすることができました。肝心の桜は満開に近く見ごろだったのですがあまり見ておらず。久しぶりのお花見は楽しかったなと思いつつ家路につきました。



夏季休診のお知らせ

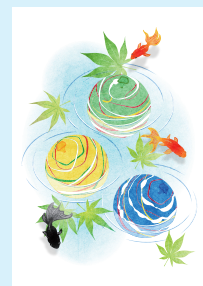
令和5年8月14日・15日当院は休診になります。

8月13日（日）休診

8月14日（月）休診

8月15日（火）休診

8月16日（水）～通常診療





さくらんぼ会のお知らせ

看護部 水野千春

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、さくらんぼ会「オストメイト（人工肛門を造設した方）とそのご家族対象」をここ数年見送っていましたが、今年度は、感染症対策を行いながら、10月に開催を予定しています。懇談会では同じオストメイトの方同士、意見交換・コミュニケーションの場になればと思っています。興味のある方はぜひご参加ください。

開催日：10月の土曜日予定

時間：午後2時～4時

場所：当院5階ホール

内容：①医師より「ストーマについて」
 ②看護師より「皮膚トラブルの対処法」
 ③懇談会・意見交換会
 ④その他 ・商品紹介
 ・ストーマ外来案内



※日程及び詳細については、担当へお問い合わせください。

参加ご希望の方は、電話または来院時にお申し込み下さい。

後日案内状を送付いたします。

連絡先：鮫島病院外来 担当（本田・水野）

電話：099-224-2277（平日 9:00～17:00）

銀杏の会

担当 古別府・藤島

開催日 10月29日（土）

時間 14:00～16:00

銀杏の会とは、年に一度、IBD（炎症性腸疾患）で治療中の患者さま、家族を対象に情報提供・交換の場を設けて患者さまの交流を深める会です。

新型コロナウイルス感染症の影響で対面での開催を見合わせていましたが、今年は開催予定です。参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

医療安全だより

看護部 西野敬太

新型コロナウイルス感染症5類移行後の基本的な対応について

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、令和5年5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ5類感染症に移行しました。5類移行になってから新型コロナウイルスは増加の傾向です。新型コロナだけでなく、インフルエンザやヘルパンギーナなど様々な感染症の患者が増えています。通常とは異なる時期に感染が広がっているケースもあり十分な感染対策が必要です。手洗いや換気などの基本的な感染対策の継続、高齢者施設や病院に行くときのマスク着用等、場面に応じた適切な感染対策をしましょう。

令和5年5月8日以降主な変更点 (Q&A)

医療費はどうなるの？

外来・入院での検査や治療は、原則として患者の自己負担（1～3割）が生じます。

急激な負担増とならないよう、令和5年9月末まで、高額な治療薬は引き続き公費支援（患者負担無料）、入院費用が高額となる場合は、軽減措置が実施されます。10月以降については現在のところ未定です。

発熱や咳などの症状があり、受診したい時はどうするの？

かかりつけ医や身近な医療機関に電話して症状を伝え、マスク等感染対策を行ったうえで受診しましょう。

5月8日以降の「濃厚接触者」の取扱いはどうなるの？

5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。

また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

感染した時の外出自粛はどうなるの？

5月8日以降、新型コロナ患者に対し、法律に基づく外出自粛は求められません。

外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられますが、以下のとおり自主的な感染予防行動をお願いします。

<症状がある場合>

- 発症日を0日として5日間は外出を控えることが推奨されます（5日目に症状が続いていた場合は、症状が軽快して24時間が経過するまで様子を見ましょう）。
- 症状が重い場合は、医師に相談してください。
- こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は2類相当から5類感染症に移行し、法律に基づく行動制限などはなくなりますが、感染症がなくなるわけではありません。

新型コロナウイルス感染症 感染拡大を防ぐために基本的な感染対策を継続しましょう



●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。



●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

- ◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
- ◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておく心安いです。

患者相談窓口

患者さまから寄せられるちょっとした「？」にお答えします

感染症対策の一環として、面会制限が続く中、患者さまには何かとご不便をおかけしております。さて、今回は入院患者さまよりお見舞いの花や食べ物の差し入れについて、ご相談がありました。「花」を届けたいご友人や食べ物（唐揚げやお寿司）を患者から頼まれて持ってきたと窓口に来られる方もいらっしゃいます。

当院には、胃腸障害など消化器系の病気で入院されている方が多く、病院での食事は患者さまの今の身体に必要な栄養素を過不足なく提供できるように管理栄養士が献立を作成しております。

入院されている事情にもよりますが、ある程度の期間の入院の場合、「食事制限」や「脂質制限」など病気治療のために、食材の選び方、味付け、調理の方法に至るまでそれぞれの患者さまの病状に沿うよう、さまざまな工夫をした食事を提供しています。

また、コロナウイルスだけではなく他の感染症などのまん延を防止するために、衛生面にも最大限に配慮し、病気のときでも食べやすいように給食を作っています。

どうしても食べ物をという場合には、医師に確認をとり、許可を取ったうえでお願いできればと存じます。

一日も早く、制限のない日常が戻り、ご家族と笑顔で面会できる日が来ますように。

患者相談窓口 相澤美雪

お知らせ

当院では、患者さまやご家族の方から広くご意見をお伺いするために「意見箱」を設置しています。これまでは設置しております用紙へのご記入のみのご投稿でしたが、下記のQRコードからもご投稿いただけるようになりました。たくさんのご意見をお待ちしています。

引き続き意見箱も設置しています。お気づきの点がございましたら、用紙にご記入いただき意見箱へご投函ください。

◇意見箱設置場所（院内4ヶ所）

- ・ 1F トイレ入り口前のカウンター
- ・ 2F ロッカー横カウンター
- ・ 3F デイルーム横カウンター
- ・ 4F デイルーム横カウンター



(外来用)



(入院用)

鮫島病院 サービス改善委員会

さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

マイナスイオンでリフレッシュ

看護部 福元直美

2023年春、やっとコロナも落ち着いた4月末に友人3人でランチ・ドライブに行ってきました。お天気はイマイチでしたが、雨女の私がいっても雨じゃなかったのでいい方だったかと思っています。ランチが11:00からだったので家を8:30に出て友人1人をピックアップし、渋滞もなくスムーズに待ち合わせの垂水に到着。ランチは鹿屋の「saitogura」というお店でパスタランチを堪能しました。私は訪問看護も経験して安全運転にはまあまあ自信はありますが、なんせ方向音痴でして車や携帯のナビに頼っていましたが、当日は2人にナビをお願いして肝属郡大隅町根占の「雄川の滝」を目指しました。道中お互いの近況報告や面白ネタで話に夢中になり、あっという間に駐車場に着きました。途中離合できないような狭い道でしたが、運よく対向車が少なくてスムーズに來られました。駐車場から滝までは遊歩道を徒歩で行きますが、整備されており歩きやすく20~30分程度で着き



ます。普通の格好で大丈夫ですが、スニーカーの方がいいかもしれません。遊歩道も川沿いなので散歩できて気持ちいいです。「雄川の滝」は大河ドラマ「西郷どん」のオープニングで知っていましたが、後で映画「キングダム」の撮影にも使用されて有名だったそうでびっくり。展望台から見るエメラルドグリーンの滝つぼ・雄大な滝はマイナスイオンたっぷりて本当に癒されました。

車いすの方もおられて、介助の方は遊歩道大変だっただろうなあと思いつつ、私の母ももっと早く連れて来られたら良かったのかなあと思いました。しかし遊歩道の完成は今年だったので無理だったかなあなんて考えていました。

帰りは「神川大滝」にも寄り、雄川の滝とはまた違った迫力を感じました。鹿屋についてから喫茶店でお茶してまったりして、家路につきました。

久しぶりのドライブとランチ、楽しい時間をもらった友人達に感謝です。

今度はどこに行こうか楽しみにしています。



みなさんはどんな休日をお過ごしでしょうか

事務部 樋口晃穂

私は趣味といえるものがこれと言ってないのですが、最近ハマりつつあることを少しお話ししたいと思います。

私の両親は10年以上休日が合わない2人でしたが、母が転職した事をきっかけに合うようになり、2人で出掛け、古民家カフェ・ランチ巡りを楽しみ、写真を送ってきます。そんな両親に触発され「私もどこか行きたい!」と思いカフェだったり、小さい頃に行ったきりの所、SNS・雑誌などで気になった所などに行ってみたりしています。成人してから動物園に行くことがなく、「動物園に行きたい」と10年ぶりぐらいに訪れてみました。

久しぶりに行くと、広く、綺麗になっていて、とても歩きやすく「整備されているなあ」と冷めた感覚と、「こんなに変わったんだ!」と感動と驚きの不思議な思いでした。

春には、都市農業センターに菜の花畑を見に行ったり、観音ヶ池公園へあたり一面の美しい桜を見に行ったり、ゴールデンウィークにはちょうど見頃の鹿屋バラ園に行ってきました。連休中ということもあり、多くの方が来られていました。外国から来られた方も多く見られ、記念写真を自分達で撮ろうと苦戦していた所を見かねて、声をかけた所「いい?おねえさん、ありがとう〜」とつたない日本語で言われ、なんだか心がほっこりしました。元々あまり花には詳しくないのですが、何百種類もあり何色もあることを知り、見ているだけでも癒されますが、風が吹いた時にほのかに香るのが更に良いなあと思いました。

私が汗っかきというのもあり、長島・阿久根



と海にも行きましたが、汗と戦いながら真っ青な海をゆっくり眺めるのもたまには良いものです。

これからまた暑い夏が来ます。コロナウイルスも少し落ち着き、インフルエンザと同じ扱いになったとはいえ、まだまだ油断できないところですが、感染対策をしっかりと行いながら楽しんで過ごしていくしかない、自分の持病と同じで上手く付き合っていくしかないのかなあと最近思い始めました。家で過ごすのもいいですが、たまには鹿児島巡り、カフェ巡りをしてみたら新しい発見もあり、感動もあるので試してみる価値はありますよ!機会があったら是非行ってみられては?情報交換をしてもらえたら、楽しんでいる両親にも教えて…たまには一緒に出掛けてみようかな?

さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

4年振りの旅行も雨

看護部 重留真里子

新型コロナウイルス感染症の分類が2類から5類に変更され、6月某日4年振りの旅行へ！！

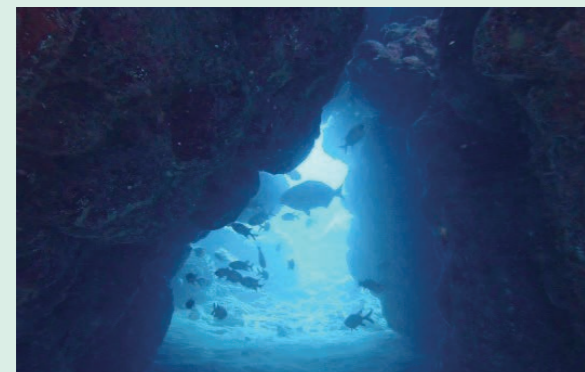
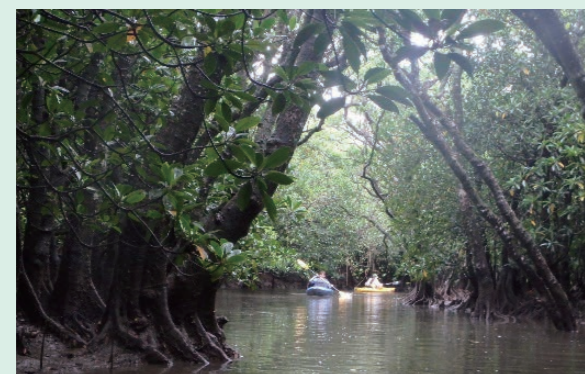
コロナが流行する前は年に2回旅行の計画を立てて楽しんできたので、念願の旅行に行ける喜びでわくわくドキドキが止まりません。毎日天気予報のチェックを欠かさず、曇りから晴れの子報。これは行ける！と楽しみにしていた矢先、梅雨前線が旅行先に停滞…。そうです、今回の旅行先は奄美大島だったのです。梅雨の時期は毎日天候が変わるため天気予報は当てになりませんよね…（笑）

さて出発当日、雨の中空港へ。視界不良のため条件付き運航で奄美大島に向かうことに。梅雨前線の影響もあり飛行機は揺れ、被雷してしまいましたが無事着陸。雨が降る中、マンガ



ロープカヌー、ダイビングを楽しんできました（笑）

ダイビングではセッティングから、あれ？どうだったっけ？と初心者みたいに一から教えてもらいながらの準備。ウエットスーツに着替えたなら、早く潜りたい！と思っていたのに、いざ海の中へ入ると、不安（ちゃんと潜れるかな。耳抜きできるかな…）と緊張で心臓がバクバク。何度も深呼吸をして落ち着かせ、やっと慣れてきた頃には上がる前。そんな中、たくさんの魚たちとウミガメ（4頭）にも出会え、海の中はきれいで癒やされました（1本目は余裕がなかったのですが、2本目は楽しく潜れました）。ただ、4年振りのダイビングは思った以上の疲労感と体力の衰えを感じてしまいました。



あと、奄美大島と言えば『大島紬』が有名ですよ。海やマリンスポーツを楽しむばかりで伝統工芸品に興味は無かったのですが、この雨（旅行中の降水確率は80%以上）。日本を代表する大島紬の生産工程を見学し、泥染め体験をしてきました。

大島紬は、気の遠くなるような幾つもの工程を職人さんによる手作業で制作され、半年から1年かけて一反の織物が完成します。職人さんの話を聞き、高額な品物なもの納得できました。では、この大島紬の代表的な染色方法『泥染め』体験へ！

教えてもらったデザインになるようにTシャツに輪ゴムと紐を結んでいきますが、思ったようにいきません（泣）。仕方なく簡単な線になるデザインでやってみることに(1)。車輪梅の木を煮出した染め液につけるときは(2)、ちゃんと模様ができているのか不安になりました。なぜ？って、輪ゴムや紐の結びがきつくなかったら白い部分がなくなって全部染まっちゃうじゃないですか。でも、泥田の中で泥をやさしく揉み込む(3)ときには 不安なんて忘れて泥の感触を楽しんでいました。

土砂降りのため、染める工程がちょっと適当になってしまいましたが、輪ゴムや紐を切っていくとオリジナルのTシャツが出来上がりました！

『4年振りの旅行も雨』とあるように、旅行の計画を立てるとことごとく豪雨や台風が発生（笑）。ダイビングに行っても晴れた日に潜れたのは一度きり…。私の旅行には傘やレインコートは欠かせません。今回は帰る日に線状降水帯が発生して飛行機は欠航。ホテルは満室…。なんとかゲストハウスの空きがあり、レンタカーでの車中泊は免れましたが、次の旅行は晴れるといいな。



(1) 染まって欲しくない部分を輪ゴムや紐できつく巻く



(2) 車輪梅の染め液（右側）と、染料が定着する液体（左側）と、交互に3回つける



(3) 車輪梅に含まれるタンニンと泥田の鉄分とが反応して染まってくる





たろう

鮫島隆志

昨日の大雨がウソのようにいい天気です。
梅雨もあと少し、なんだか夏の足音が聞こえてきそうです。

久男ぢいちゃんが「痛か痛か」と来院。
イボ痔が大きく腫れて飛び出たまま、見るからに痛そうです。
阿久根の山奥から這々の体でやって来たとのこと。
しばらくお薬を使って小さくしてから手術、ってのが常道ですが、
「痛か痛か、早よ切ってくれ!」と大騒ぎ。
確かに痛そうだし、じゃあ切るかということでその日のうちに手術。
日に日に痛みも取れ、元気になってきました。
「あとどれくらい入院な?」
「そうなあ、1週間じゃろうか」
「そうな・・・」と寂しそう。
「どうかした?」
「犬がおとな、散歩に連れいけないかんもんじゃっでなあ」
「そうな、でもあと少しだから、犬は大丈夫よ。」
その日はそれですみました。
でも翌日のことです。
「犬は保健所にやったよ。」
「えっ!なんで?」
「ふとか犬じゃあもんで、ばあさんじゃあつかいできんと・・・」
「そんな、可哀想に!」
で、出水の保健所に電話・・・殺処分はまだでした。(o ^^ o)
事情を話してぢいちゃんが退院するまでなんとか預かって貰えないか、とお願い。
「そういうことはしておりません」とけんもほろろに電話を切られました。
こういうときはコネくりまわすのです。
保健所長は僕の先輩です。
「なんとかして?」
「おう、よかど」ということで一件落着。(^^;
早速、久男ぢいちゃんに報告。
「えっ!ほんなこんな、あいがとなあ、あいがとなあ～」
ポロポロ涙を流しながら何度も何度も「たろう、たろお～」と繰り返しました。
見たこともないふとか犬は「たろう」だったので。



しよしん

鮫島隆志

降ったり止んだり…

梅雨、最後のあがきでしょうか。

ミンミンゼミの鳴き声が聞こえるような気がします。

ベテラン君が退職しました。

とっても気配りのいい、患者さん達の人気もある人です。

二人のお子さんが小学生になり「手がかかるようになりました…」

「そう、残念だけど仕方ないねえ。落ち着いたらまたよろしくね」

いわば円満退職です。

あるとき、いつもギバっかい言うじいちゃん患者がやってきました。

いつもより元気がありません。

「いけんした？ かねての元気がねが」

「ベテランさんが辞むったっちな…」

「んだ、ないごて知っちょっと？」

「こん前電話が来っせえ、てげなかつたつと。したぎな、ちゃんと先生の言うことを聞かんやっせん
ど、ち、がられたがみれ…」

「ええ、せーなこっがあつたとな」

「よかかんごふさんやつたて、ないごて辞めさすつとな(* ㇿ *)」

最後はまたギを言って帰って行きました。

「わたしの、ひょっとしたら看護師最後の仕事になるかもと思って…出過ぎたことで、申し訳ありませんでした。」

どうしても気になる患者さん達に電話をしていろいろ話を聞きアドバイスをしていたくれたそうです。

患者を思う気持ち…

僕たちの仕事で最も大切なことを思い出させてくれました。

心からありがとう…

		月	火	水	木	金	土	
一般外来	内科胃腸科	午前	鮫島 (由) 家守	鮫島 (由) *濱元	鮫島 (由) 家守	鮫島 (由) 西俣	鮫島 (由) *平川 西俣	不定
		午後	鮫島 (由) *濱元	鮫島 (由) *濱元	鮫島 (由) 家守	鮫島 (由) 西俣	鮫島 (由) *平川 西俣	
	肛門科・外科	午前	鮫島 (隆) *山元 江藤 緒方	鮫島 (隆) *鮫島 (加) *山元	鮫島 (隆) *鮫島 (加) *山元 江藤 長友	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	鮫島 (隆) *鮫島 (加) 江藤 緒方 長友	不定
		午後	鮫島 (隆) *鮫島 (加) 江藤 緒方	鮫島 (隆) *山元	鮫島 (隆) *山元 緒方	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	*山元 江藤 緒方	

		月	火	水	木	金	土
専門外来	肝臓	午前					第3、濱之上
	ストーマ	午後			第2、第4		

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- *印 は女性医師による外来で予約制です。
- 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

	午前の部 (月~土)	午後の部 (月~金)
受付時間	8:30~11:30	14:00~17:30
診療時間	8:30~12:30	14:00~18:00
休診	日曜、祝日	

予約受付：平日：9:00~17:00 TEL：099-224-2277

編集後記

新型コロナウイルスが2類から5類感染症に移行され、世の中の行動制限が少しずつ緩和されてきました。子どもたちの学校行事やイベントも開催され、観客の入場制限もほとんどなく、コロナ流行前にはほぼ戻ってきたように感じます。今年はおごしま国体も予定されていますので、引き続き個人の感染予防を行いつつ、楽しくイベントに参加できる世の中であり続けることを願っています。

看護部 前田香織



J R … 鹿児島中央駅より徒歩15分、タクシー5分
 市 電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分
 ♀バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 山村みち子
 福翔真 前田香織

●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿児島市加治屋町9-8
 TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130
 E-mail jim@sameshima.jp https://www.sameshima.jp/

携帯からはコチラ

