



# ベテル通信

## 2023年11月号（第244号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000

ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>



### ベテルのミニバザーにようこそ



ベテル病院の1階の廊下に、ミニバザーコーナーが常設されています。患者さま、ご家族の方や病院の職員など、さまざまな方たちから、“押し入れの中で眠っていた食器”“買ってみたいけどあまり自分には合わなかった洋服”“一度読んで面白かった本”“使っていないタオル”“デパートの粗品でもらった袋”等々が寄贈されます。断捨離を目指した方が、山のようにたくさんの物を持ってきてくださったこともあります。

ボランティアさんたちが、それらのものを、仕分けして、時にはきれいに洗ったり、ラッピングして、寄贈品に値段をつけ、魅力的な品物をバザーコーナーに並べてくれています。市場に比べると、とても安いのですが、買ってくださる方も、患者さま・ご家族の方・病院の職員なのです。気に入ったものを、喜んでニコニコと買ってくださっている姿を見ていると、こちらも嬉しくなります。時々「ベテルのバザーで買ったのよ」という服を着て見せてくださる方もあります。

このバザーの売り上げは、“ボランティア活動費”として使われています。ホスピス病棟で開かれる「お茶会」のコーヒー、紅茶、ココア、お菓子などの費用として、ベランダに植えるお花の苗や肥料、土代として、病棟のレクリエーションに必要な費用などはすべてこのバザーの売り上げによって賄われています。

ご家庭で不要の物がゴミにならず、別の形でいきいきと活用されて、誰かに喜んでいただける。手前みそになりますが、これはステキな「SDGs」だと思っています。どうぞ、このミニバザーコーナーにお立ち寄りください。また、ご不要なものがありましたら、ご寄贈をお願いいたします。（なお、賞味期限のある食品や傷んだぬいぐるみ、お人形などはお受けできかねます。また衣類は、洗濯済みの物に限らせていただいております。）



（ボランティアコーディネーター 森 菊子）



## 東日本大震災の経験から（2）

2011年3月11日、私は仙台市中心部で被災しました。前回のベテル通信ではライフラインが止まったことの影響をお伝えしましたが、今回は事前に予想していなかった、他の困ったことをお伝えしたいと思います。

まずガソリンの入手が1か月ほど困難になりました。ガソリンや石油の備蓄施設は海に近いことが多く、これらが津波で被災したこと、また道路が寸断されたことで輸送量が激減したことが原因だったようです。SNSなどで「今日はあそこのガソリンスタンドで10時から給油がある」といった話が伝わると、8時頃には路肩に数百mの車列ができました。私も残り少ないガソリンを気にしながら並んで開店を待っていましたが、開店直前にスタンドの店員さんが「本日は1台20Lまでの給油しかできません。ここから後の方には給油できません」と、私の5台前にいた車のところで宣言しました。すると給油できないと言われた運転手の何人かが店員さんに詰め寄り「1台20Lなんて多すぎる、15Lにしろ」と言い始めました。しかし15Lにしてしまうと列の前方の車から抗議されますから、店員さんは譲りません。こんなトラブルが各所で発生し、警察沙汰になったことも多かったと聞きます。私はすぐに諦めて帰りましたが、その後現在に至るまでガソリンはこまめに給油し、半分以下にすることはありません。

なおスマートフォンのバッテリーは電気が使えるようになる前に切れてしまいましたが、最近の車には充電装置のついているものが多いので、この点でもガソリンは大事だと思います。

食料品もしばらく手に入りませんでした。できれば普段から7日分くらいの非常食と飲用水を常備しておき、週1日の食事は非常食で済ませ、使った分を補充しておく「ローリングストック」をしておくが最善です。非常食は温めて出す程度の手間しかかかりませんので、ご家族からは「今日の料理は手抜きじゃない？」と言われるかもしれません。そんな時は堂々と「万一のときに家族を守るためにしている」と反論してください。いつかきっと、感謝される日が来ることでしょう。

またスーパーマーケット等が再開しても、品不足のため「1人3品まで」など購入数が制限されました。すると地震発生後7日目くらいから、人通りの多いところや公園などに即席の路上販売が出現し、おにぎりや肉、野菜等の食料品が買えるようになりました。これらのお店の大半は現金しか使えませんでした。最近はキャッシュレス決済が普及していますが、非常時に備えて数万円の現金は常に手元に置いておく方が良いと思います。

（ 内科医師 小川 仁 ）



# 幸せホルモンで

# 秋を健やかに過ごしましょう



厳しい暑さの夏も終わり、すっかり涼しくなりました。

食欲、読書、運動、芸術…色々な過ごし方が思い浮かぶ秋ですが、私は今年も食欲の秋になりそうな予感です。

さて、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。今回は「セロトニン」というホルモンについてお話しします。

世間では「幸せホルモン」として少しずつ知名度が上がっているように思います。このホルモンは脳内の神経伝達物質のひとつで、脳内の情報をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。

セロトニンが低下すると、これらのコントロールが不安定になりバランスを崩すことで、様々な心や身体の不調を引き起こすと言われていています。心も身体も健やかに過ごすうえで、セロトニンはとても大切なホルモンの一つです。

今回は日常生活の中で、このセロトニンを活性化させるためのポイントをいくつかご紹介します。

## ① 体を動かす

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。具体的な運動法としてはウォーキングやジョギングがありますが、日常生活で掃除機・モップがけ等で体を動かすこともおすすめです。

## ② トリプトファンを摂取する

必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、セロトニンをつくりだすための原料になります。トリプトファンは牛乳、チーズ、大豆製品、種実(ナッツ等)、バナナなどに多く含まれています。ですが、こればかり食べれば良い訳ではなく、バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜)が健康の基本です。

## ③ 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

良質な睡眠は、セロトニンの分泌を促します。また、起床後に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻ると言われています。

良質な睡眠に欠かせないホルモンである「メラトニン」はセロトニンから作られますので、この2つのホルモンはお互いとても大切な関係と言えますね。

## ④ 気分転換&リラックス

ラベンダーやカモミールの香りはセロトニンの分泌によいとされています。



幸せホルモンセロトニンを普段の生活の中で少し意識して、この秋を健康に過ごしましょう。



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット・日本調剤ホームページ

(管理栄養士 八塚 菜々恵)

## 外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

11月1日（水）、11月15日（水）、11月29日（水）

◎吉田 暉 医師（神経内科）

11月2日（木）、11月16日（木）、11月30日（木）

◎多田 聡 医師（神経内科）

11月9日（木）

◎加藤 喜久美 医師（内科）

毎週月曜日に外来診察開始しました

◎10月・11月の休診（10月23日現在）

10月30日（月）益田 紀志雄 医師（整形外科）

11月24日（金）中橋 恒 医師（外科）



松山ベテル病院では、接遇目標・医療安全推進目標をかかげています

11月 接遇目標

二〇二三年 十一月の接遇目標

相手の気持ちに寄り添い  
笑顔で話しかけ  
気持ちを伝えていきましょう。

聖愛会 接遇委員会

接遇委員会

11・12月 医療安全推進目標

11月・12月医療安全推進目標

確認済!!

忙しくても  
やって良かった  
確認作業

大丈夫!!  
大丈夫!!

医療安全委員会

## 新任医師紹介



ふじおか しんじ  
**藤岡 真治 医師**

診療科目：ホスピスケア、外科  
出身大学：鳥取大学

<略歴>

2002年 鳥取大学医学部卒, 第2外科医員  
2010年 鳥取大学医学部  
呼吸器・乳腺・内分泌外科学分野 助教  
2013年 松山市民病院 呼吸器外科医長  
2019年 松山市民病院 呼吸器外科部長  
2023年 10月 現在に至る

出身は北陸・富山県で雪国育ちです。妻が愛媛出身という事情で約10年前から松山市に在住しています。前職では呼吸器外科・内科診療をやっておりました。十分経験できなかった緩和医療を学びたいと考え、縁あって赴任致しました。

- ・投函箱を外来・各病棟に設置しています。皆様のご投函をお待ちしております。
- ・『ベテル通信』について、ご意見やご要望を「ご意見箱」へお寄せください。
- ・掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。



あべ やすのり  
**阿部 康範 医師**

診療科目：ホスピスケア、耳鼻咽喉科  
出身大学：愛媛大学

<略歴>

2013年 松山赤十字病院 初期研修医  
2015年 愛媛大学医学部附属病院  
耳鼻咽喉科 医員  
2022年 十全総合病院 耳鼻咽喉科 医長  
2023年 10月 現在に至る

“成長と学び続ける”をモットーに、日々精進しています。また、チームワークを大切にし、他者との協力を通じて共に成長しつつ、皆様のお力になることを目指し続けます。

発行日 2023年10月23日