



BβEテLH通E信

2023年7月号（第240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/>

新理事長挨拶



この度、2023年6月1日より前理事長森洋二の後任として理事長に就任いたしました。私はホスピスケアに携わりたい思いから2002年4月ベテル病院の門をくぐりましたが、早いもので21年の年月が流れています。入職当時は緩和ケアの事はもちろんですがベテル病院自体の事も分からないままに患者さまと向き合う毎日でした。最初の驚きは、「お別れ会」という患者さまが旅立たれご自宅へ帰られる前に開かれる会に参加したことでした。担当医と病棟スタッフが患者さまを囲んでご家族さまと短い時間ですが入院療養中の思い出などを語り合う場です。大切な方を失くされて悲しみに暮れるご家族さまと入院のエピソードなど思い出を語り合う中で、患者さまのその人らしさに触れた時に笑いに繋がることもあり、死が心臓の鼓動が停止することを意味するのではなく、人生の流れの中でその方の命の終わりを意味することを実感する出来事でした。

初代理事長の森健一はベテル病院設立の思いを以下の様に語っています。

『我々は、技術としての医学に限界があっても、それを最大限に活用しつつ、心身共に病んでいる人々の苦しみを共に荷い、慰め、励まし、心身の痛みを和らげることを医療と看護の中心とする病院でありたいと願っています。』

また、病院は病を癒す所であると同時に、人々が死を迎える場所でもあります。従来このことは無視され軽視されてきました。しかし、死が宿命である以上、病院は臨死患者の心身の苦しみに正面から取り組まねばなりません。このことのために、英国で起こったホスピスの精神と方法にも多くのものを学び、取り入れて行きたいと思っています。』

この思いは2000年4月に愛媛県下初となるホスピス病棟開設に繋がりましたが、「お別れ会」は今も大切なこととして在り続けており、スタッフ一人ひとりに森健一の思いが日々のケアの中にしっかりと息づいている事を実感しています。

医療法人聖愛会は時代の流れの中で、病院の設立趣旨を日々のケアに生かすために道後ベテルホーム（老健施設）、ベテル三番町クリニック（在宅ケア）を開設しご利用者皆さまへのケアの充実に努めてまいりました。おかげをもちまして2020年に40周年を迎えることができましたが、ベテル病院をはじめとして3つの事業の連携を大切に「生活支援」と「看取り支援」を私たちのケアの基本に据えて、ご利用者の皆さまからこよなく愛される“ベテル”であり続けることを願って邁進する所存です。今後ともご支援よろしくお願い申し上げます。

（医療法人聖愛会 理事長
松山ベテル病院 院長 中橋 恒）



ウォーキングのすすめ



ウォーキングは、身体にとっても良い運動であり、適度な運動は健康に過ごすために欠かせないものです。身体に負担をかけずに続けることができるので、運動不足の人にも最適です。今回は、ウォーキングのいいところをたくさん集めて紹介したいと思います。

ウォーキングは手軽で、誰でも簡単に始めることができます。必要なものは、運動用の服装や靴、そして水分補給用の飲み物程度で、特別な道具や場所は必要ありません。自宅や観光地の周りを歩いたり、公園や海岸で散歩したりするだけでいいのです。時間や距離を自由に調節することができるため、自分のペースで運動することができ、リラックスできます。ただし、ウォーキングを始める前には、自分の体力や健康状態に合わせた計画を立てることが大切です。最初から無理な計画を立てるのではなく、少し軽めの計画を立てて、徐々にステップアップしていくことで、健康的な生活習慣を身につけることができます。また、運動前には十分な準備運動を行うことや、水分補給を忘れないことも大切です。

ウォーキングには心血管系に良い効果があります。運動によって、心臓が活性化し全身の血液循環が改善され、血圧やコレステロール値を正常化し、動脈硬化のリスクを低減したり血糖を下げたりすることができます。これは、心血管系の健康を改善するために重要な役割を果たします。有酸素運動として、心臓や肺を鍛えることができ、血行が良くなります。また、代謝が上がり、体脂肪が減少するため、ダイエットにも効果があります。ストレス解消にも効果的で、散歩しながら自然を楽しむことで、心身ともにリフレッシュすることができます。筋力低下や骨粗鬆症の予防にもなります。また、病気のリハビリにも活用されます。運動不足が心配な人や、慢性的な病気を抱えている人も、自分の体調に合わせて始めることができます。

また、睡眠の質を向上させるための良い方法です。運動によって、脳内のセロトニンとメラトニンの分泌が調節され、睡眠の質が向上することが知られています。さらに、認知機能を向上させるためにも有効です。運動によって、脳内の神経細胞が活性化され、認知機能が改善されることが知られています。このように身体的にだけでなく精神的にも良い影響があります。

外を歩くことで程よく体を動かすことになります。また、季節の変化や街の風景の変化など新しい情報を取り入れるための良い機会にもなります。新しい情報は脳の活性化につながります。健康維持のためにも、ストレス解消のためにも日常生活の中にウォーキングを取り入れてみることをおすすめします。



放射線の正体は！？

温泉の放射線

ラジウム温泉やラドン温泉などを耳にしたり、実際に温泉に入った人もいるかもしれません。ラジウム（あの有名なラドンも放射性物質で、天然に存在するラジウム（キュリー夫人が発見した物質）を含んだ）温泉で、ラジウムから生まれる気体状のラドンが水の中にとけ込んだ温泉がラドン温泉です。ラジウム温泉やラドン温泉には通常の200倍以上の放射線が含まれており、日本では島根県の池田、山梨県の増富、鳥取県の三朝、兵庫県の有馬などでは40,000倍以上の放射線が含まれています。ほかに、放射線を含んだ温泉は日本各地に多数あり、特に花崗岩のある所には多いようです。放射線を含んだ温泉は人体に悪影響を与えるほど強くはありませんので、安心して温泉を楽しんで下さい。日本全国で選んだいわゆる「名水百選」（環境庁が選定）と呼ばれる水に含まれるラドンの量は平均でも通常の水の20倍を越えているそうです。

日常における放射線の利用

蛍光灯のグロー放電管、夜光時計、煙感知器やカメラの内臓ストロボなどに放射線が使われています。

蛍光灯のグロー放電管の中には放射線を出す放射性同位元素プロメシウム147が入っています。このプロメシウム147から出るベータ線の電離作用により、スイッチを入れるとすぐに放電が起こり蛍光灯が素早く点灯します。

夜光時計の文字盤や針にもプロメシウム147が塗られており、それから出るベータ線により発光します。

学校、病院、デパート、ホテル、映画館などの公共施設では火災報知器を取り付けるように義務付けられています。この火災報知器には煙感知器が接続されており、煙感知器には放射性同位元素アメリシウム241が使われています。アメリシウム241から出るアルファ線により一定の電流が流れています。この中に煙が流れ込むと、煙により電離電流が減少するので、煙の発生を知ることができます。



グロー放電管が付いた蛍光灯



グロー放電管

食品への放射線照射による殺菌や発芽防止

生鮮食品は輸送や貯蔵中に腐食したり発芽したり、虫に食われたりします。放射線を食品に当てると発芽を防止したり、成熟を遅らせたり、殺虫や殺菌をすることができるので、流通や消費の安定に役立ちます。世界保健機構（WHO）などは多くの食品に放射線を照射して、問題のないことを確認しており、現在では40カ国以上の国で80種類にも及ぶ食品に放射線が照射されています。日本ではジャガイモの発芽を防止するために放射線の照射が行われています。

知っているようで知らない放射線。身近にたくさん用いられているのですよ。

※掲載資料（公益社団法人放射線影響研究所 日米共同研究機関HPより抜粋）

外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

7月12日（水）、7月26日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）

7月6日（木）、7月20日（木）

◎吉田 暉 医師（神経内科）

7月13日（木）、7月27日（木）

◎加藤 喜久美 医師（内科）

当面の間、休診いたします。



新 人 紹 介

つだ まり
津田 真理

配属部署：施設管理課

職 種：事務職

抱 負：1日も早く戦力となれるよう頑張ります！
よろしく願いいたします。



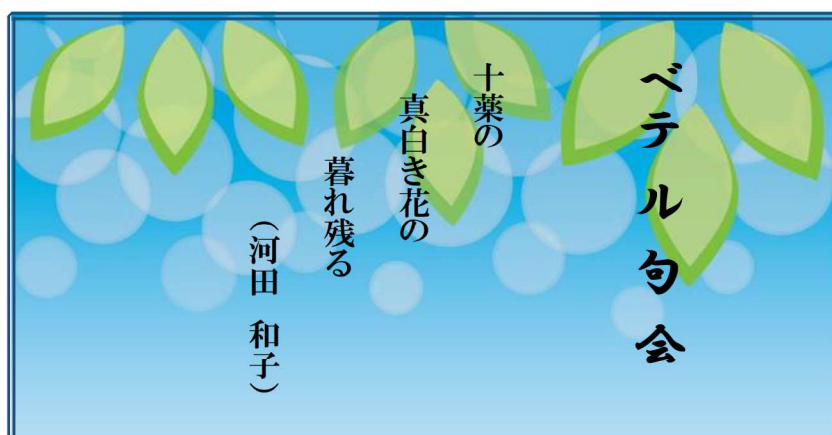
面会時間変更のお知らせ

7月1日より面会時間が変更になります。

面会時間

午後1時30分～午後7時
（土日祝を含む）

よろしく願いいたします。



ベテル's ガーデン



- ・投句箱を外来・各病棟に設置しています。皆様のご投句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、ご家族の許可を得ています。

発行日 2023年6月23日