

BETHEL 2011年2月号 (第91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 <http://www.bethel.or.jp/>

新しい年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。
昨年は「暑」に代表されるように暑い1年でした。新しい年は、裏日本を中心に大雪の「寒」で始まりましたが、松山は曇り空ながら穏やかな新年を迎えることができ、今年1年順調な1年である事を願いたい思いでの幕開けでした。

ところで、私事ではありますが、今年は私にとって節目の意味のある年になります。それは、今年は卯年の年男であり、さらに還暦の年にあたります。卯年のウサギのイメージですが、ウサギは繁殖力が旺盛で、西洋では古代から“豊穰、再生”のシンボルとされ、キリストの復活を祝う復活祭（イースター）では“生命と復活”の象徴としてイースター・バニーがうまれたそうです。また、日本では月にウサギが住んでいてお餅を搗いていると言う伝説がありますが、月におけるウサギも満ち欠けから“死と再生”の象徴と考えられているそうです。私の中でのウサギは、『兎と亀』の話や『因幡の白兎』に見られるような愛くるしい容姿ながら計算高いのに、どこかドジで憎めないイメージがありましたが、“命と再生”の象徴とされていた事に、心地よいやる気を覚えてしまいました。

還暦と言うお話をしましたが、還暦とは60年で再び生まれた年の干支に還る事から来ています（干支とは十干・十二支のこと

で、60種類の組み合わせを使って年月日を表わすのに用いられた）が、12年ごとに訪れる十二支よりはるかに人生の節目の意味を持つものに思えます。60年後に両親からいただいた自分の命の誕生と同じ年に戻るという事は、自分の命の再生と捉えても良いのではないかと思います。残り少なくなった人生に新たな輝きを灯す良い機会にもなるのかなと思っています。ウサギのイメージが“命と再生”である事を合わせて考えると、今年が私にとって節目の意味のある年にしたいという思いを強くした次第です。

今年が節目の意味のある年であって欲しい思いは、私自身の個人的な事にとどまらず松山ベテル病院にとってもそうであって欲しいという思いがあります。それは、昨年皆様へもお知らせいたしました松山ベテル病院の増改築が具体的に動き出す年であり、外来通院・入院療養で病院を利用させていただいております患者様皆さんへ色々な面でご不便・ご迷惑をおかけする事にもなり、工事の進捗と共に良き1年である事を切に願っている次第です。

本年も皆様方のお支えでより良い病院作りを目指したいと考えておりますので、宜しくお願い申し上げます。



(院長 中橋 恒)



肝臓について



肝臓は人体で最も大きな臓器です。平均的に約1kgもあります。働きは大きく三つに分けられます。

一つ目・・・**代謝機能**です。小腸で吸収された栄養分を体が必要な形に変えて、血液中に送り出します。

二つ目・・・**解毒作用**です。有害物質は肝臓で無害な形に変えられ、尿や胆汁の中に排泄されます。アンモニアは尿素に変えられて排泄され、アルコールは酵素によって分解されます。

三つ目・・・**胆汁の生成**です。胆汁は胆のうで濃縮後分泌されます。胆汁の主成分である胆汁酸は、脂質の消化を助けます。

★肝臓病の原因について

主にアルコール・ウィルス・過食の三つがあります。わが国の肝臓病の多くはウィルス感染によるものです。アルコールの飲みすぎによる「アルコール性肝障害」、過食による「過栄養性脂肪肝」は生活習慣とかかわりが強く、近年増加しています。

ここで「**アルコール性肝障害**」について述べましょう。アルコール性肝障害の危険度は、それまでに飲んだアルコールの総量に比例します。積算飲酒量が500kgを超えると肝硬変の危険が高まります。



積算飲酒量を計算してみましよう。

例えば、日本酒**3**合を**20**年飲み続けた場合・・・

$$3 \times 0.18 \text{ (リットル)} \times 0.15 \text{ (アルコール度数)} \times 0.8 \text{ (アルコールの重さ)}$$



$$\times 365 \text{ (日)} \times 20 \text{ (年)} = 473 \text{ (kg)}$$

となります。

積算飲酒量が500kgを超えそうな人は1日に飲む量を減らしたり、休肝日を作るようにしましょう。ただし、アルコール性肝障害の進展は個人差が大きいいため、酒量が多くないからといって油断はできません。また、女性は男性より早く肝障害が進むと言われていいます。少量でも習慣的に飲酒している人は、検査数値に注意しましょう。

(検査課)

次号へつづく→

外来からのお知らせ

◎ 2月精神科・神経科外来診療日のお知らせ (豊田 泰孝 医師)
2月9日(水)、2月23日(水)

新人紹介

たまい みさこ
玉井 美佐子 さん



配属部署：3階南病棟
職 種：看護師
出身地：松山市
星 座：さそり座
趣 味：サッカーの試合を見に行くこと
好きな物：犬(実家にダックスフンドがいます)
尊敬する人：学生時代お世話になった先生方
好きな言葉：よく考え込んでしまうので、良い意味で「どうにかなる。」
抱負(一言)：頑張りますので、よろしくをお願いします。



2月3日は節分の日です。

節分とは？

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。中でも、新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる節分がもっとも重要視されたため、現在の形として残ったと言われています。

節分には何をやるの？

- ・ 豆まき…季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行います。
- ・ 豆を食べる…1年の厄除けを願い、数え年として実年齢よりもひとつ多く豆を食べます。
- ・ イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す…焼いたイワシの頭の悪臭とヒイラギの棘で鬼を追い払うという風習。
- ・ 恵方巻きを食べる…巻きずしは「福を巻き込む」ことから来ています。七福神にちなんで、7種類(玉子/伊達巻き・しいたけ・穴子/うなぎ・かんぴょう・おぼろ/でんぶ・きゅうり・高野豆腐)使うと、より福が呼び込めるかも！

今年の恵方巻きは、
こう食べる！！

- 恵方(南南東)を向いて、願い事を思い浮かべながら
- 途中でやめず、一気に食べ切る！
- 食べている間始終無言で黙々と！

ベテル旬会

黄金の

道を真直ぐに

大銀杏

(谷 節子)

こみ上げる

涙呑み込む

寒の月

(千田尾元子)

初恋の

思い出一つ

消えぬ冬

(猪野 蒔平)

椿さん

偽札ででき

ご用心

(門田 節子)

りんと咲く

澄みし空気や

梅の花

(山下早知子)

去年今年

とらからうさぎ

干支めぐる

(樋口 宏)

和洋中

大葉祭りだ

香りよし

(杷瑠子)

ICU

看護婦の笑顔

春隣

(平岡 恵風)

◎ 投句箱は外来・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
※『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。