

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号 ☎042-491-2525 URL: <https://www.betohp.net>



No.123

～神様の試練(ヘモグロビン値6.4g/dl)を乗り越えて ⇒倍増(12.8g/dl)～ 2024年3月

院長 青木 信彦



昨年の暮れは40年前の胃切除後の潰瘍からのジワジワとした出血に気づかず、立つこともできないほどの貧血で緊急入院というハメになってしまいました。

輸血をしつつ内視鏡検査で出血を止めてもらいました。アト

は自然回復を待つばかりという方針で、安静にして無理しないことになりました。

1週間ほどで退院となりましたが「安静・無理しない」だけでは、体力は衰え、気力の充実はいマイチです。このままでは貧血は改善しても「廃用症候群 ⇒ 寝たきり ⇒ 誤嚥性肺炎 ⇒ 帰天」という、いつものシナリオは避けられないものと判断しました。

そこで自主的に筋トレと脳トレに力を取り入れました。筋トレはストレッチを加えて朝食前に30分。安静による筋力低下を実感しました。一方、脳トレも重要ですので、これまで50年間続けてきた早朝の論文作成(もちろん英文)を再稼働。

論文の目的は、今なお欧米で「揺さぶられっ子症候群」を虐待と誤解して発生する両親のえん罪の医学的な解明です。脳トレとして、職場へ出かける前の2時間は論文を書くことにしました。

こうした筋トレと脳トレを繰り返しますと、体力も気力も充実して職場復帰も思いのほか早期に実現しました。ヘモグロビン値も6.4 g/dl⇒倍増(12.8 g/dl)となりました。

一方、いつも欧米批判を脳外科分野の専門誌で世界へ発信してきたのですが、今回は岡田先生から、小児科医師向

けの専門誌へ投稿してみてもどうか、というアドバイスを頂きました。そうです、欧米の小児科医が赤ちゃんの頭蓋内出血を全て虐待と自動的に診断しているのです。そこで退院後の脳トレとして世界トップクラスの小児科専門誌“American Journal of Pediatrics”へ挑戦しました。

タイトルは“Infantile acute subdural hematohygroma: Clinical and Neuroimaging analysis of 18 cases”(乳幼児急性硬膜下血性水腫: 18例の臨床・神経画像的分析)です。

神さまの試練を乗り越えたばかりですから、気合いも充実しています。

この論文を一気に仕上げたところ、主任編集者の友好的な計らいで、即採用となりました。

(これから襲ってくる欧米からの反撃が楽しみです)

この論文もopen accessですので、原著は英文ですが、ネットで簡単に日本語訳で読めます。

みなさんも、欧米への強烈な批判を前面に出したべとれへむ発のAOKI論文(QRコードとURL)に挑戦してみたいかがでしょうか。たまには欧米の権力に逆らうことも楽しいものです。

American Journal of Pediatrics

Infantile Acute Subdural Hematohygroma:
Clinical and Neuroimaging Analysis of 18 Cases
(乳幼児急性硬膜下血性水腫: 18例の臨床・神経画像的分析)

Nobuhiko Aoki *

* Bethlehem Garden Hospital
Tokyo, Japan

べとれへむ



健康公開講座実施報告

腰痛予防で健康長寿！

リハビリ科 理学療法士

今回はリハビリ科の理学療法士で担当させていただいた貴重な機会なので理学療法士としてこれだけは伝えたい！ということ話し合い、今回のテーマ【腰痛予防】に決めました。当日は一般の方やシスターなど沢山の方が講座を聞きに来て下さり、一緒にストレッチや運動を行い大いに盛り上がりました。また、講座終了後の質問タイムではほぼ全員からの質問が飛び、「こんな時はどうすればいいの?」「こんな運動をしていますが合っていますか?」など皆さんの不安や悩みの一端が感じられました。今回の講座を通し、少しでも明るい気持ちで過ごして頂ければ幸いです。



ピラティスのススメ

メディカルピラティスインストラクター 河野

ピラティスは、インナーマッスルを鍛えて身体のバランスや姿勢を改善するエクササイズです。ドイツ生まれのジョセフ・ピラティス氏が考案し、戦争で負傷した兵士のリハビリに使われました。ピラティスは、胸式呼吸と集中力を使って、流れるように動き続けます。ピラティスの効果は、姿勢改善、インナーマッスルの強化、免疫力の向上、ストレスの解消、睡眠の質の向上などがあります。

マットピラティスは、マットを使って行う自重トレーニング（自分の体重を負荷にするトレーニング）で、筋力アップに効果的です。

難しいポーズが少なく、マットに寝た状態でエクササイズが行えるため、ピラティスの基本を覚えたいときにも向いています。マットがあれば自宅でも取り組めるため、手軽に継続しやすいこともメリットです。

継続すると

「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」とされているほど、効果的に体に働きかけることができるエクササイズです。

ピラティスは、身体だけでなく心も変えるエクササイズです。ピラティスが続けることで、自信や幸福感が高まり、より豊かな人生につながるかもしれません。ピラティスに興味があるなら、ぜひ一度体験してみてください。😊

体験が出来る場を提供出来たらと考えています、その時はどうぞご参加を!!



キッチンカーが 中庭にやってきました

クレープというのは、何歳になっても
ワクワクするデザートですね！♡
午後の仕事も頑張ることが出来ました！



職場にキッチンカー、
ワクワクしました。
中庭をそんなふうに使えて、嬉しかった。
クレープも甘すぎず
美味しかった

クレープで皆が乙女になっちゃいました。
メニュー選びから“ワクワク”“ウキウキ”
とても楽しいイベントでした



看護部長 窪田 由佳

©José Luiz Bernardes Ribeiro

パストラルの窓から

「雨ニモマケズ、風ニモマケズ」の風景



ベトレヘムの園病院は、美しい樹木や草花に囲まれています。新緑が鮮やかな季節もありますが、落ち葉が舞う木枯らしの季節もあります。朝、裏門から入ると、自転車置き場やその周囲がきれいに掃き清められています。「今朝も、きれいに掃除がされているな」と思いながら、出勤時に誰か見えない手に招かれているようなさわやかな気持ちに変えられます。

屋休みに2階の窓から、90代に近い、もう背中を丸く屈められたシスターが、竹ぼうきを取り、生け垣の周囲をひとり黙々と掃除をされている姿を見ることがあります。このシスターが修道院の周囲を掃除して下さることで、どれだけの人が慰めや励ましを頂いているのだろうか、と、尊い姿だと合掌をせずにはいられません。

宮沢賢治も熱心な日蓮宗徒。シスターの逞しい姿を見ていると、「雨ニモマケズ、風

にもマケズ」の詩が、自然に
浮かんできました。

雨ニモマケズ 風ニモマケズ (中略) 東ニ病氣ノコドモアレバ 行ッテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ 行ッテソノ稲ノ束ヲ負ヒ (中略)
ホメラレモセズ クニモサレズ サウイフモノニ ワタシハナリタイ

(新編 宮沢賢治詩集より)

ひふの話

その
75

市川 雅子(皮膚科医師)

皮膚筋炎

昨年末に歌手の八代亜紀さんが膠原病の一つである皮膚筋炎に伴う間質性肺炎でお亡くなりになりました。皮膚筋炎という病名は一般の方にはまだなじみの薄いものですが、皮膚科で診断がつくこともある病気です。その名前のとおり、主に皮膚と筋肉に炎症がおこる自己免疫疾患ですが、皮膚と筋肉以外に肺や心臓などに臓器障害をおこしたり、悪性腫瘍を合併することがあります。わかりにくいことに、筋症状を伴わない皮膚筋炎や、皮膚症状のない皮膚筋炎(これは多発性筋炎と呼びます)があり、また、出現する皮膚筋炎に関する自己抗体が複数あって、それによって特徴が変わってきます。たとえば、ある抗体があると間質性肺炎の合併は少ないけれど皮膚症状が広範囲にみられ筋炎も伴い、悪性腫瘍との合併が高頻度に見られる、とか、ある抗体があると、筋炎はほとんどなく特徴的な皮膚症状とともに肺炎が急速に進行しやすい、などです。

好発年齢は小児期と成人期にピークがあり、男女比は1:3で女性のほうが多い病気です。

さて、皮膚筋炎に見られる、特徴的な皮膚症状についてです。手の関節背や肘やひざに見られる赤い皮疹であるゴットロン丘疹やゴットロン徴候(ゴットロンとは人の名前です)、手の人差し指の側縁に見られるガサガサした「機械工の手(メカニクスハンド)」、手の爪の根元の皮膚に見られる毛細血管拡張、体幹に見られる紅斑、まぶたに見られるヘリオトロープ疹(ヘリオトロープは紫色の花が咲く植物の名前で、白人ではその色に近い色なのですが、黄色人種の場合は赤っぽく見えます)、などがあります。

筋症状としては、体幹に近い部位の筋力低下、筋肉痛などです。髪の毛をとかすのがつらい、階段の上り下りがつらい、うでやももなどの筋肉をつかむと痛い、などがあります。

また、皮膚や筋肉の症状以外に、間質性肺炎が起こってくると咳や息切れがでできますし、関節痛や全身倦怠感、不整脈などが出る場合があります。

治療は主に副腎皮質ホルモン剤を使います。病状によっては、さらに別の薬を加えていきます。膠原病に限らず、糖尿病や高血圧なども含めた慢性疾患全般に言えることですが、いったん発症したら、治療を続けながら、「病氣と闘う」のではなく、その病氣とうまくつきあう術を身につけることが大切です。膠原病の治療も年々進歩しています。難しい病気ですが、怖がらず、あきらめず、です。(なお、間質性肺炎は皮膚筋炎以外の膠原病でもおこりますし、薬剤性や特発性など膠原病とは無関係のタイプもあります)

お知らせ

令和6年度 べとれへむ イベント情報



ベトレヘムの園病院では下記の日程で無料健康公開講座、ギャラリーマルゴを企画しています。詳細は後日こちらの紙面にも掲載してまいります。皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日 程	担 当	テーマ
令和6年6月6日(木)	医局(岡田先生)	認知症予防シリーズ
令和6年8月	ギャラリーマルゴ	
令和6年9月5日(木)	栄養科・薬剤科	食事と栄養について
令和6年10月	ギャラリーマルゴ	
令和6年12月5日(木)	看護部	健康長寿シリーズ第3弾
令和7年3月6日(木)	リハビリテーション科	身体のこと

なお、看護相談は毎週水曜日、無料健康相談は平日毎日行っております。お気軽に受付窓口へお声掛けください。

編集後記

色というのは不思議なもので、世界的にみても男女合わせて青に好感を持つ人が多く、それは青色が空、海、キリスト教圏では聖母マリアを象徴する色だからかもしれません。私も一番好きな色は青で、服選びの時も青に目がいきます。青はリラックスを与える色として使用されます。他にもリラックスを感じる色としてピンクがあります、昨今日本ではアンガーマネジメントがいわゆる、何か怒りを感じた時に、ゆっくり6秒数えてやり過ごす、その時ピンクが近くにあればピンクを見ながら6秒数えると効果がさらに高まることが期待されるとのことです。イライラきたらピンクを探して6秒数え怒りを鎮める、イライラしたら試してみませんか？ H・K

