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: http://www.betohp.com

日本医療機能評価機構

No.117

医師の働き方改革 ～ベトレヘムの挑戦～

院長　青木 信彦

医師の健康確保や仕事と家庭の両立を実現するために医師の働き方改革が求められています。

これが来年（2024年）4月からはじまる厚生労働省「医師の働き方改革」です。

ここでは「勤務医の時間外労働の年間上限は原則960時間」と定められます。

いっぽう、外科医（外科系医師）は手術が大好きです。食べなくとも、寝なくてもいいから手術がしたい。

一番うれしいのは手術をしているとき、一番つらいのは手術のないとき、というのです。

手術ができるのなら何でもガマン。土日、夜間でも 「手術」 のひと言で呼ばれればすぐに病院へ直行。新人医師は先輩から「土・日も病棟には顔を出しなさい－患者さんには土日もないのだから」、とか洗脳されてきたのです。

また、当直の翌朝から手術をすることも一般的です。

（こんなことを知ってしまうと患者さんも不安になります）

当然ですが、外科医が家庭で良い夫（妻）／父親（母親）であるはずはありません。

奥さん（ご主人）に逃げられたり、捨てられたりする外科医はまれではないのです。

さらに子育てが終了しても、「あなたは何もしなかった！」、などといつまでもチクチク言われているようです。

こういった現状からの脱却を掲げて「医師の働き方改革」が始るのです。

ベトレヘムの園病院の「医師の働き方改革」では、まず3人の常勤医が2病棟、96名の患者さんの診療を行うことといたします。

主治医制という旧来の風習をあらためて、チーム医制となります。

2つの病棟を3名の医師が担当して、ドクターコールはそれぞれファースト⇒セカンド⇒サードの順で診療にあたります。1人の医師に任せるのではなく、3人でモンジュ（文殊）の知恵を出し合うのです。

医師の負担は3人平等となり、個人の負担は精神的にも軽減されます。

来月（4月）から開始するベトレヘムのチーム医制は全国的にも「医師の働き方改革」の模範になるでしょう。ぜひ、ご注目下さい。

健康公開講座　11月開催分

誰にでもある悩み、尿もれ・ちょいもれ 工夫して楽しく外出!!

失禁、尿もれ…　今経験の無い方も、やがては直面する問題です。それをテーマにした講座に沢山の方が来て下さり、一緒に体操をしたり、説明を聞いたり、熱心に参加されていました。

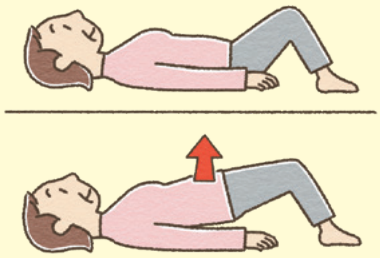
「子供笑うな我が来た道　年寄り笑うな我が行く道」

親に良く言われた言葉です。年齢を共に筋力は低下します。老化と重力には誰も逆らえません。

さあ、皆さん、骨盤底筋体操で、失禁、尿もれの無い明るい未来を目指しましょう。

介護福祉士　草野　広美

簡単にできるおしりと尿もれ予防のための体操 女性におすすめ



①あおむけに寝て足を肩幅に開き両足を軽く曲げます。
②膝を立てるように腰を持ち上げそのまま
③10～15秒静止します
④10秒休んで5回繰り返します

11月の肌寒い曇り空にも関わらず、シスターを始め10数名の方々が健康講座に参加頂きました。男性の方も1名参加していて、当院の健康講座が地域の方々に認知して頂けていると感じます。

講座の流れとして　★排尿の仕組み　★尿漏れの種類　★スポーツパンツの話し　★尿漏れ体操　です。

排尿は1日4～5回　１回の尿量200～400㎖　女性の尿道が男性に比べて短いので女性に多く尿漏れが起こりやすいようです。骨盤の役割を知り、意識する予防体操を参加者の前でデモンストレーションを行いました。いくつかある中で1例を紹介します。

ひと昔ふた昔前には「尿漏れ」は恥ずかしいと思われていましたが、時代の変化で今は病院受診もあり、数多くの通気性の良いパンツ・パットがあります。

習慣的に骨盤底筋トレーニングを行い「尿漏れが心配で外出が不安」と思うのではなく、工夫して楽しく外出しようと思える健康講座でした。

私事ですが、毎日予防体操を実践、皆さん尿漏れは改善出来ますよ。メーカーさんより頂いた近い将来お世話になろうであろうコットン100％のパンツも違和感なくはけました。少しでも興味のある方は一緒に骨盤底筋トレーニング始めませんか？

介護福祉士　豊里　孝子

健康公開講座　2月開催分

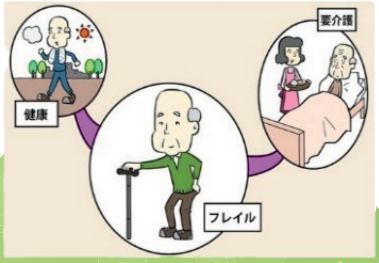
フレイル知っている？のばせ健康寿命

令和５年２月９日に健康公開講座「フレイル知っている？のばせ健康寿命！」を開催しました。フレイルとは「不自由のない健康な状態」と「生活に人の助けが必要な要介護状態」の中間のことを指します。最近世間でも関心が寄せられている為、テレビや新聞等で見たり聞いたりした事がある方もいらっしゃるかも知れません。講座内では、フレイルについての説明や、平均寿命と健康寿命について、簡単なフレイルチェック、家でできる運動等実践を交えて行いました。参加して下さった皆さんは質問に対して積極的に答えて下さり、運動にも意欲的に取り組んで頂き、意識の高さが伺えました。座学や運動を行う際に笑顔も見られ、和やかな雰囲気で行う事が出来ました。紹介した運動は臥位・座位・立位で行える物があるので自分に合った体制で無理なく運動を続けて頂ければと思います。健康寿命を延ばす為にフレイル予防はとても重要です。講座内で話したフレイル予防の三本柱、食事・運動・社会参加を皆さんに覚えて帰って頂き、普段の生活の中で少しでも気にしながら生活して頂ければ嬉しいです。また、この健康公開講座に参加する事が社会参加となりフレイル予防に繋がる為、自分の興味のある活動など見つけたら今回の講座のように参加して頂ければと思います。今回ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

作業療法士　石原　美佳

「フレイル」とは？

「不自由のない健康な状態」と、「生活に人の助けが必要な要介護状態」の中間



花粉症に効く食品・食事

免疫細胞の6割は腸に存在。食事を整えて免疫を正常化させよう！

寒い冬が終わり季節は少しずつ暖かく、春の息吹が感じられるようになってきましたが、同時に花粉症の人にとっては辛い時期。特に今年はここ10年で一番スギ花粉の飛散が多いそうです。

花粉症は、免疫の暴徒化。毎年薬が欠かせないという方も多いと思いますが、まず根本の食事を見直して腸内環境を整え免疫を整えることで、症状を和らげていきましょう。

【腸や体内の炎症の原因となる、控えたいもの】

- **パン、麺類、菓子などの小麦食品**
  小麦たんぱくのグルテンは消化に悪く、腸を傷つける
- **乳製品**　乳たんぱくのカゼインによる炎症、乳糖による消化不良は日本人に特に多い
- **白砂糖、三温糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖などの精製糖質**　血糖値が乱高下しやすく、慢性炎症のもと。腸内環境悪化にも繋がります。

- **オメガ６系の油**　サラダ油、紅花油、大豆油、コーン油、ゴマ油、グレープシードオイルなど。リノール酸という脂肪酸を多く含み、取り過ぎると炎症体質に。
- **マーガリン、ショートニング**　自然界には存在しない脂肪酸が含まれており、動脈硬化など様々な疾患の要因に。欧州各国では販売禁止のところも。市販のパンやケーキ、焼き菓子によく使われています。

- **加工食品**　ファーストフード、スナック菓子、揚げ物、ジュースや甘いミルクティー、コーラなどの清涼飲料水、スーパーやコンビニの弁当、コンビニスイーツ、ドーナツ、ハム・ソーセージなどの加工肉などなど。

【腸を元気にして、免疫を整える。積極的に摂りたいもの】

- **オメガ３系の油**　青魚（鯖、鰯、さんま、鯵）→EPA・DHA、亜麻仁油、えごま油→αリノレン酸
- **ビタミンA**　粘膜を強化し、免疫を整えてくれる働きがあります、
- **ビタミンD**　腸のバリア機能を高め、アレルギーや感染症を抑える、現代人に欠かせないビタミン。
- **亜鉛**　免疫細胞に高濃度に含まれるミネラル。体内の炎症を沈め、アトピー性皮膚炎の人の治療にも使われる。
- **水溶性食物繊維**　腸内の善玉菌を増やし、便秘の解消、血糖の乱高下を防いで生活習慣病予防にも。
- **発酵食品**　腸を元気にしてくれる乳酸菌を増やし、発酵過程でビタミンや抗酸化成分もできるのでいいことづくめ。

花粉症対策の食事＝腸を元気にする食事＝万病を予防する食事に繋がります！
是非意識して取り入れてみてください☆

もち麦ごはんに具沢山味噌汁、メインは青魚、おひたしなどの副菜には亜麻仁油をかければシンプルながら完璧な腸活＆免疫が整う食事に☆

詳しい内容はこちらの QR コードからご覧になれます

管理栄養士　藤田 みな

我が家のちょっとした自慢マイブーム part9

私の最近のマイブームは、お風呂に携帯を持ち込むことです。音楽を聴いたり、マンガを読んだり、スポーツ動画を見たり。初めは持ち込むことに抵抗があったのですが、今ではリタックスタイムに欠かせない物になりました。

事務員　万﨑 さつき

運動がまるでダメな私ですが、スポ魂漫画、映画が大好きとあって2019年のドラマ『ノーサイドゲーム』にはまりました。それ以来ジャパンラグビーを応援し毎冬観戦にいそしんでいます。お気に入りのソバ屋でちょっとひっかけてからの観戦が最高です！（でないと寒い！！）

看護師　Y・Y

生粋の愛知県民の我が家。

上京して早6年、故郷の味が堪らなく恋しくなることも多々あります。

そんなところ近所に故郷の味、台湾ラーメンのお店があることが判明！

台湾ラーメンの元祖、味仙の暖簾分けと言いますから行かずにはいられません！

暖簾を潜り、券売機でセレクトしたのはもちろんイタリアン（台湾ラーメンは辛さ控えめをアメリカン、辛めをイタリアンと呼びます）

一口すすれば、口に広がる懐かしい辛さと旨さ。この味だよな～！！と汗だくになりながらあっという間に完食。

以来故郷の味が恋しくなると夫と一緒に台湾ラーメンを食べに行っています。

看護師　伊東 芽以

我が家の自慢は2匹の愛猫です。

白黒の子がサイベリアンの「ルイ」で、茶色の子がブリティッシュショートヘアの「シュガー」です。

2匹とも2歳でまだまだ遊び盛りですが、粗相することなくお留守番してくれます。

どんなに辛いことがあっても2匹のことを考えると頑張れます！

理学療法士　大澤 玲奈

ひふの話 その69

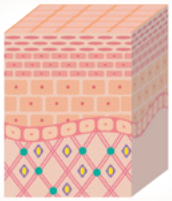
市川 雅子（皮膚科医師）

皮膚の基本構造　その2「真皮層と皮下脂肪組織」

前回の続きです。表皮層の下が真皮層です。表皮層と真皮層の間には基底膜があり、表皮と真皮は明確に区別されています。しかし、表皮細胞、基底膜、真皮、の3つは多くの線維や分子によって複雑なつながりを持っています。

真皮層には、血管やリンパ管、神経、コラーゲン（膠原線維）などの線維成分、線維芽細胞などの細胞成分、それらの間にある糖タンパクなどの基質、毛根や汗腺、皮脂腺があります。

余談ですが、今の季節から増えてくる紫外線の一つ、長波長紫外線（UVA）は、表皮を通過して、真皮まで到達します。長年、無防備に日焼けし続けると、紫外線の影響で真皮の膠原線維や弾性線維の劣化が進み、皮膚の弾力性がなくなってきます。コマーシャルなどで「コラーゲンを食べてお肌プルプル～」などと聞くことがあります。一般の人は、コラーゲン豊富なものを食べるとそれが皮膚のコラーゲンを増やすようなイメージを持ちますが、コラーゲンはタンパク質なので、食べても消化の過程でアミノ酸まで分解され、必ずしも皮膚にだけ送られるわけではありません。また、皮膚の表面にコラーゲン入りの化粧品を塗っても、コラーゲンのような大きな分子が表皮を通過して真皮にまで浸透することもありませんし、コラーゲン線維が増えることもありません。

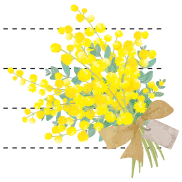


さて、真皮の下には脂肪の層があり、脂肪細胞が大部分を占めます。基底膜のような膜はありませんが、顕微鏡で見ると、真皮とは境界がはっきりしています。「脂肪」と聞くと、なるべくないほうがいい、と考えがちですが、この脂肪層、外力から体を守るクッションとなり、熱を作る、熱の放散を防ぐ、という大事な役割があります。また、脂肪細胞からはアディポカインと総称される複数の生理活性物質が分泌され、さまざまな作用を持っています。そして、肥満は病気を引き起こしやすくなるアディポカインが増え、適正体重になるにつれて、それを抑えるようなアディポカインが増えてきます。しかし、やせすぎも好ましくありません。

お知らせ

医療機器安全管理研修

2月8日「BLS体験し誰もが『もしも』に備えましょう」と題し医療機器安全管理研修を実施しました。日本光電より模型人形と訓練用AEDをお借りしての訓練です。胸骨を5㎝継続的に圧迫するには、腕を垂直にし、一定の速度で押す必要があります。思ったより難しく体験研修の大切さを実感できました。　　看護部長　窪田　由佳

編集後記

３月８日は国際女性デーです。国や民族、言語、経済、政治などを問わず、女性たちが達成してきた成果を確認する日です。その始まりは1900年代初めに北米やヨーロッパで起きた労働運動からと国連は解説しています。1975年3月8日に国連にて「国際女性デー」が提唱、1977年議決されて世界各地で記念行事が開かれています。またこの日は「ミモザの日」とも呼ばれ、イタリアで男性が女性に敬意をこめてミモザを贈る習慣があり、日本でも少しずつ知られるようになりました。個人的に2月に春の知らせのように咲きほこるミモザが昔から好きで、かつて自宅の玄関先に大きなミモザの木があり満開になると親しい方へミモザを切ってプレゼントしました。今の家に残念ながらミモザはありませんが毎年お花屋さんにミモザが出てくると立ち止まってしまうのです。大切な方へミモザをプレゼントしてみてはいかがでしょうか。　（K.S.）