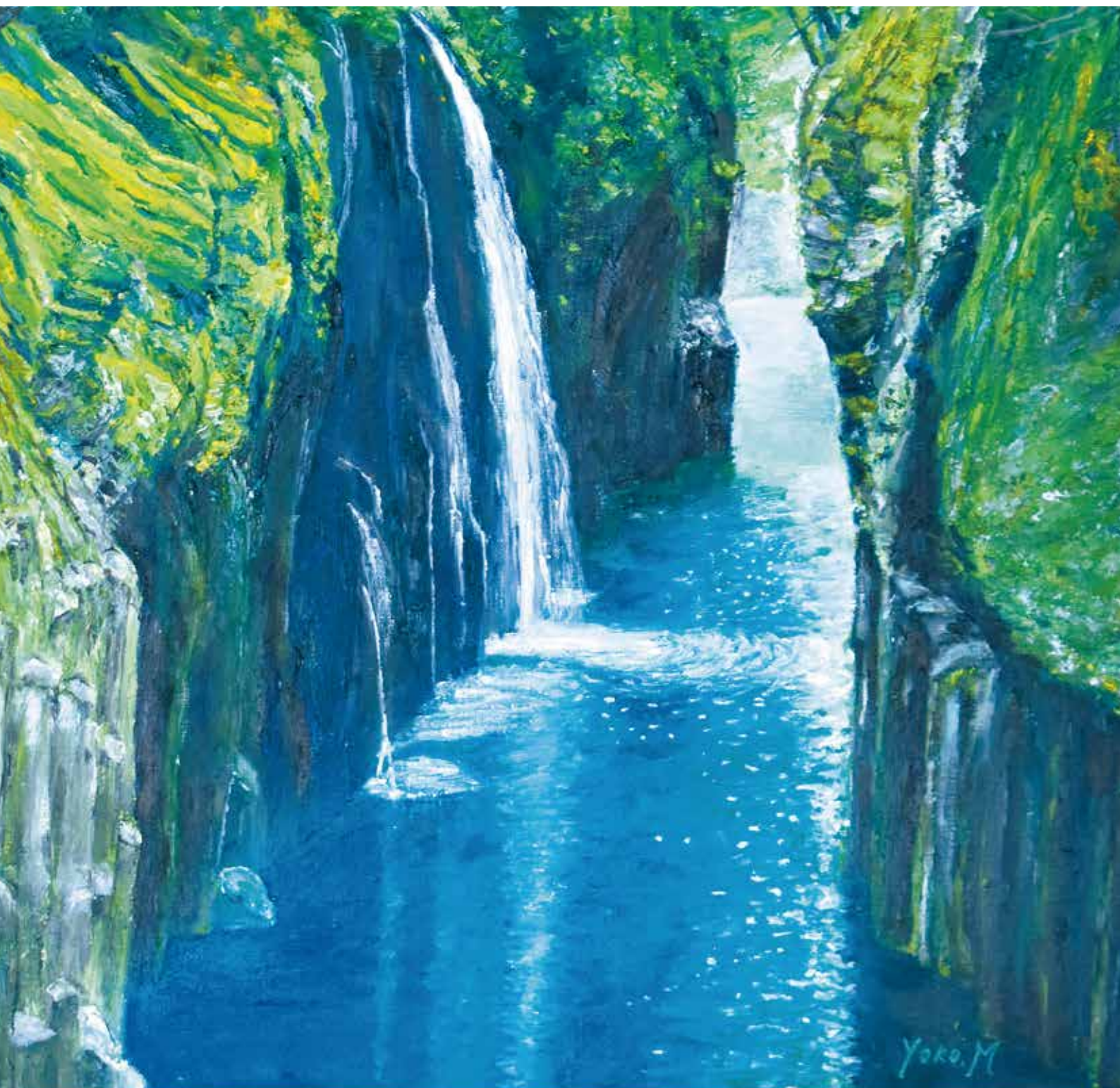


# DANRYU

暖流 2021

夏号



Art of Cover

大西京子と  
松石陽子二人展

詳細は8ページの  
院内ギャラリーへ

| TOPICS |

「血液型と輸血」 内科 小坂医師

ナースほっとニュース「健康のため水を飲もう」

検査室 耳より情報「75g 経口ブドウ糖負荷試験」

新型コロナウイルス 自宅での感染予防8つのポイント

～もし自分や家族が自宅療養になったら～

ドクター  
に聞く

血液型と輸血



内科医師 小坂 陽子

小坂陽子 医師の診察時間	水
9:00～11:30	●
14:00～16:30	●

本年4月から毎週水曜日に内科外来を担当させていただくことになりました、小坂陽子と申します。川崎医科大学附属病院、川崎医科大学総合医療センターにて血液内科を中心に一般内科の診療をこれまで行っていました。内科診療にて皆様のお役にたてればと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

血液内科に限らず内科診療において、血糖値や肝臓、腎臓、心臓等の機能を見ていくため、私たちは定期的に血液検査を行うことがあります。血液検査の結果をお伝えする際「この検査で血液型は調べられるのか?」「採った血液は輸血(献血)や何かに有効利用できるか?」という疑問を時折聞きます。ここでは血液型や輸血について簡単に説明いたします。

血液型とは

私たちの血管の中には体に酸素を運ぶ赤血球をはじめさまざまな血球がいます。その血球の膜にはそれぞれさまざまな「抗原」と呼ばれる蛋白がついています。このうち識別可能な抗原で分類したものが「血液型」になります。

赤血球だけでなく、細菌から体を守る白血球にも血液型がありますが、一般に「血液型」と言われているものは「赤血球の血液型」を指します。

赤血球の膜には特徴的な抗原として「A抗原」と「B抗原」があります。A抗原、B抗原の有無によって、よく聞く「A型」「B型」「O型」「AB型」に分類されます。

この「ABO血液型」は、「オモチ・ウラ試験」と呼ばれる血液検査で調べることができます。健康診断や定期的に測定している血液検査とは異なるため、合わせて血液型を調べることはできません。輸血が必要な時(あるいは輸血が必要になると見込まれる時)などに、あらかじめ血液型検査用に採血をすることで調べることができます。

	A型	B型	O型	AB型
赤血球(抗原)	A抗原	B抗原	なし	A抗原 B抗原
血清(抗体)	抗B	抗A	抗A 抗B	なし

輸血とは

手術、外傷などに伴う出血や血液疾患、癌治療などにおこる血液成分の欠乏に対して、成分を補充するために行うのが「輸血」です。

- ① 貧血に対して行う「赤血球輸血」
- ② 止血を担う血小板が減少した際に行う「血小板輸血」
- ③ 同じく止血を担う凝固因子等が欠乏した際に行う「血漿輸血」

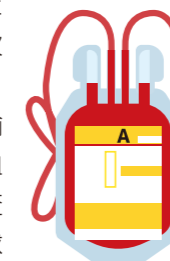
の主に3種類があります。細菌から体を守る白血球は輸血できません。輸血の適応は疾患や年齢、症状の有無によって異なるところがありますが、厚生労働省によって疾患別に「トリガー値(輸血を行う目安値)」が概ね決められています。例えば出血による貧血の場合、「ヘモグロビン値(赤血球に含まれる酸素を運搬する物質)」が7g/dl未満で赤血球輸血が推奨されています。

輸血製剤が作られてから輸血を受けるまで

輸血製剤は血液センターなどで献血していただいた血液から作られます。

- ① 事前に問診や採血前検査にて献血していただく方の健康状態や治療・服薬状況を見て、献血基準を満たしているかを確認します。
- ② 献血条件を満たしていた方は、消毒後に200mlまたは400ml程の採血を行います。

- ③ 採取した血液は血液センターで血液型検査や感染症検査(B型肝炎ウイルス等)、コレステロール等の生化学検査が行われ輸血製剤として適合するか確認されます。
- ④ 適合した血液は投与時の副作用軽減のため、白血球除去や放射線照射が行われ製造されます。
- ⑤ 製造された輸血製剤は冷蔵または冷凍保管され、要請が入り次第、各病院へ届けられます。
- ⑥ 輸血製剤が届いた後はすぐに輸血をするのではなく、まず輸血前検査を行います。輸血前検査は、血液型検査を2回、赤血球輸血の場合はこれに患者さんと



輸血用血液製剤

輸血製剤が適合するかの「交差適合試験」と、赤血球を壊す抗体がないかの「不規則抗体検査」の計1～3種から成ります。これらすべての検査に適合してようやく輸血が行えます。

おわりに

血液型や輸血に関して簡単に説明させていただきました。この度の説明を読んで輸血に興味を持った方、詳しく知りたい方はぜひ一度、血液センターのホームページをご覧ください。

日本赤十字社「献血について」  
<https://www.jrc.or.jp/donation/>



ドクター紹介

内科医師 青木 亮弥



青木亮弥 医師の診察時間	木
9:00～11:30	●
14:00～16:30	●

当院では、独立行政法人国立医療機構岡山医療センター在籍の医師が、木曜日の内科診療を担当しています。今年4月に着任された青木亮弥先生のご紹介です。

小さい頃の夢は?

はっきりしたものはありませんでしたが、小さい頃は図工や美術が好きだったので、どんな分野か分かりませんが物づくりに携われたらいいなと思っていました。

医師を志したきっかけは?

医療に関しては、いとこがダウン症をもっていること、また私自身も小学生のころけがをして入院したこともあり、非常に興味を持っていました。漠然とはありますが、医者という職業にあこがれがありました。高校で進路を決める際、その気持ちが更に強くなったのだと思います。苦労はしましたが何とか医者になることができ、日々やりがいを持って仕事できています。

なぜ内科医の道に進まれたのですか?

いわゆる昔からある「町のお医者さん」は、私のイメージですが内科医が多い印象です。患者様の様々な症状に手助けをできるという点では、内科医は風邪のようなありふれた病気から、専門性の高い病気までみることができ、魅力的だと思いました。そんな中でも私は腎臓内科を専攻しています。腎臓疾患は生活習慣病とも関連が深く、また長い期間病気と付き合っていく領域です。患者様一人一人と

長い時間かけてよりそっていきける腎臓疾患に興味を持ち、この道を志しました。

ご趣味は?

中学生ごろから親の影響でギターを弾いています。軽音楽部にも所属していました。今は演奏する機会はめっきり減りましたが音楽を聴くことは好きです。



平病院の印象は?

どの職員の方々もとてもやさしくアットホームな印象です。地域に根付いて様々な医療も行っており素晴らしいと感じています。

地域の方、患者様にひとことお願いします

困ったことがあれば何でも相談してください。少しでも皆さんの力になれば幸いです。よろしくお願いいたします。

ナース  
ほっと  
ニュース



健康のため水を飲もう！しっかり水分 元気な毎日

外来・健康支援センター  
保健師 大谷 美紀



体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などを起こす危険が高くなります。のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠。渇きを感じる前に健康のため、こまめに水を飲みましょう。寝る前、起床時、農作業やスポーツの前後と途中、入浴の前後、飲酒時には特に意識して飲むようにしましょう。



好きな飲み物を多めに飲めばいいのね？  
テレビや薬局で見たから健康に良いはず！

スポーツドリンクや経口補水液について  
飲めば飲むほど健康になると思っていますか？

アルコール

ビールなどのアルコール飲料は、飲んだ量以上の水分が尿として出てしまいます。



カフェイン

緑茶やコーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには、尿として水分の排出を促したり、体を興奮状態にして、夜眠れなくなるなどの作用があり、飲むタイミングや量に注意が必要です。



糖分

缶コーヒーやジュース類、栄養ドリンク、乳酸菌飲料、甘酒などは糖質が多く、血糖値を急激に上げます。飲み過ぎると「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病に陥る危険もあります。缶酎ハイなども糖質は多く、さらにアルコールのため低血糖になるなど、血糖コントロールが難しくなります。



下痢や嘔吐、高熱、たくさん汗をかいたときは、脱水状態になります。

この場合の身体には、糖分やナトリウム、カリウムのような電解質も必要になるので、**経口補水液**が効果的な飲料です。毎日予防的に飲むのではなく、適切に利用しましょう。

スポーツドリンクには塩分、糖分が多く含まれるので注意が必要です。激しい運動時の水分補給に活用しましょう。

水や麦茶をどうぞ  
通常の水分補給には水や麦茶などが適しています。腎臓や心臓の治療をしている方は、水分摂取について主治医に尋ねておきましょう。



\*『DANRYU』2020年夏号「甘い飲み物にはご用心」もご参照ください。



検査室  
耳より情報

75g経口ブドウ糖負荷試験

臨床検査技師 須田 直美



75g経口ブドウ糖負荷試験は、血糖値を正常に保つ能力（耐糖能）を調べる検査です。75gのブドウ糖液を飲み、その後の血糖値の変動をみます。また、インスリン※も同時に測定することで、膵臓からのインスリン分泌が少ないのか、効きが悪い（インスリン抵抗性）のかも分かります。血糖値やHbA1c※だけではわからない糖尿病予備軍や軽症の糖尿病の診断に有用です。

※インスリン…膵臓から分泌される血糖を下げる唯一のホルモン  
※HbA1c …過去1、2か月間の平均血糖値を反映

検査方法

- ① 前夜21時以降は絶食し、当日は空腹のまま来院します（10～14時間絶食・水のみ摂取可）
- ② 来院後、空腹のまま採尿し採血をします
- ③ 75gブドウ糖液を5分以内で飲みます
- ④ 飲用後、採尿・採血をします（30分後/60分後/120分後）



検査の見方（判断基準）

空腹時と2時間後の血糖値で、下表のように「正常型」「境界型」「糖尿病型」のいずれかに判定します。

判定	正常型	いずれかを満たせば糖尿病型
空腹時血糖値	110mg/dL未満	126mg/dL以上
2時間後血糖値	140mg/dL未満	200mg/dL以上

境界型：正常型にも糖尿病型にも属さないもの  
※境界型は、糖尿病に移行しやすく、さらに食後血糖値が高い（血糖値スパイク）と、動脈硬化症（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など）が起こりやすくなる。

●インスリン分泌指数：I.I  
(Insulinogenic index)

負荷後30分の血中インスリン増加量を、血糖値の増加量で割った値です。追加インスリン分泌のうち、初期分泌能の指標となります。

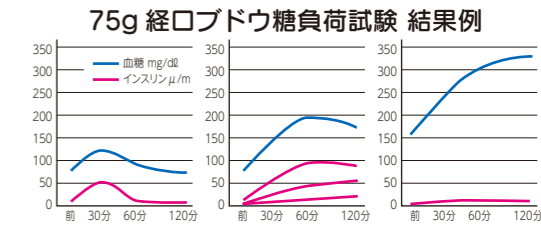
糖尿病：0.4以下  
境界型でも0.4以下は、糖尿病への進展率が高い

健康診断で糖尿病が疑われた場合、自覚症状が何もないからといってそのまま放置せず、ぜひ医療機関を受診されることをお勧めします。

●インスリン抵抗性の指標：HOMA-IR

インスリン抵抗性（インスリンが効きにくく糖尿病になりやすい状態）の簡便な指標のひとつです。早朝空腹時の血中インスリン値と血糖値から計算します。

正常：1.6以下  
インスリン抵抗性あり：2.5以上



血糖値の変化	正常型	境界型	糖尿病型
インスリンの変化	正常型	初期の低反応（遅延型）	低反応型

糖尿病と診断される時

- 1回だけ血糖値が高くても糖尿病とは診断しません。
- ① 糖尿病型とされる血糖値が2回以上
  - ② 血糖値が高く、HbA1cも6.5%以上
  - ③ 血糖値が高く、口渇・多飲・多尿などの糖尿病の症状がある、あるいは糖尿病網膜症がある
- このようなときに糖尿病と診断されます。

75g経口ブドウ糖負荷試験が推奨される場合

行うことが強く推奨される場合	行うことが望ましい場合
現在糖尿病の疑いが否定できないグループ	将来糖尿病を発症するリスクが高いグループ、高血圧、脂質異常症、肥満など動脈硬化のリスクを持つ方
空腹時血糖値が110～125mg/dL	空腹時血糖値が100～109mg/dL
随時血糖値が140～199mg/dL	HbA1cが5.6～5.9%
HbA1cが6.0～6.4%	上記を満たさなくても、濃厚な糖尿病の家族歴や肥満が存在するもの

参考文献：「糖尿病治療ガイド 2020-2021」日本糖尿病学会編著



第6回

リハビリテーション合同研究会

理学療法士 豊田 庄基



4月24日、和気町役場にてリハビリテーション合同研究会が開催されました。リハビリテーション合同研究会では、外部講師による講演会、スタッフ各々の取り組みや研究報告をスタッフ間で共有しています。

今年で6回目ですが、新型コロナウイルスが益々勢いを増している中での開催となりました。大会長を務めた理学療法士の伊藤さんは「感染対策を徹底したうえで開催することができました。外部講師の先生からも熱いお話が聞けて、スタッフの士気も上がったのではないかと思います。これからも患者様、地域の方々へ貢献出来るよう自己研鑽に努めたいです」とのことでした。

昨年より、スタッフのモチベーションアップのため、投票で優秀者が選ばれ、賞品と賞状が贈呈されます。今年度は、理学療法士の市山舜稀さんと作業療法士の勝田保乃加さんの2名でした。「合同研究会に参加して日々の臨床の気づきや学んだことを発表することで、自身のリハビリテーションを振り返ることができました。患者様や利用者様に対してより良いリハビリテーションが提供できるよう、今後とも自己研鑽に努めたいと思います」との受賞のコメントを聞き、後輩の私はまだまだ努力が足りないと感じました。

今年4月に3名が入職し、益々活気が増えています。感染対策に最大限の配慮を行いながら、リハビリテーション部の理念である「患者様と地域社会に貢献できるよう、スタッフ一同日々研鑽し、適切なリハビリテーションを目指します」を念頭に頑張ります。今年度もよろしくお願いたします。



(左から)勝田、市山

【今年度の発表演題】

- 「療法士の褥瘡予防教育の現状とシーティングへの関わり方の問題」・・・岸本 健次
「膝前面痛を有する変形性膝関節症例での超音波画像診断装置の有用性」・・・市山 舜稀
「訪問リハビリテーション開始により自宅内での転倒が減少できた症例」・・・足立 真澄
「ポジショニングによる緩和ケアによって身体的苦痛の軽減に繋がった1症例」・・・江口 望
「頸部膿瘍・縦隔膿瘍を発生し経口摂取不可と判断されたが、再度経口摂取可能となった1症例」・・・岡田 涼花
「認知症の方に対する「その人らしさ」を尊重するアプローチ」・・・勝田保乃加
「糖尿病患者における運動療法の1症例」・・・小林 孝貴



よろしくお願いたします!

新しい仲間

4月

①職種 ②趣味 ③ひとこと

※看護部・事務部の新しい仲間は次号紹介予定です。



あらほ ゆうだい 新穂 雄大

- ①理学療法士
②バスケット・野球をするライブを観に行く
③日々の臨床での学びを大切に、より良い理学療法を提供できるよう努力します



いわり さき 岩成 早紀

- ①理学療法士
②旅行
③患者様に寄り添ったり日々の臨床での学びを大切に、より良い理学療法を提供できるよう努力します



いまだ るな 今田 瑠那

- ①作業療法士
②刺繍
③患者様がより良い生活を送るための支援ができるよう、さまざまな知識を身につけ実践できる作業療法士になりたいです



新型コロナウイルス「自宅での感染予防8つのポイント」もし自分や家族が自宅療養になったら

新型コロナウイルスの感染拡大によって、自宅療養や自宅待機をせざるを得ない場合があります。自宅療養の場合、同居している家族への感染リスクは高く、家庭内感染の注意が必要です。

東京都では、専門家チーム「東京iCDC(東京感染症対策センター)」が『自宅療養者向けハンドブック』を作成し、分かりやすく解説しているので、一部紹介したいと思います。日頃からできることを行い、この状況を乗り切りましょう!

部屋を分けましょう

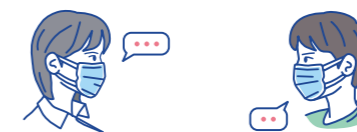
- できる限り部屋から出ないようにして、人との接触の機会を減らすことが大切です。
□食事も自分の部屋でとりましょう。
□感染者の方は、共用のトイレを使用する前などには手洗いやアルコール消毒を行い、お風呂の順番は最後にしましょう。

感染者の世話をする人はできるだけ限られた方にしましょう

- 可能であれば、看病を行う人は1人に限定しましょう。限定することで、接触のリスクを下げることができます。

感染者・世話をする人はお互いにマスクをつけましょう

- 感染者・同居者の両方がマスクを着用することで、ウイルスが広がることを防ぎます。



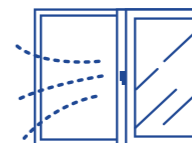
感染者・世話をする人は小まめに手洗いをしましょう

- 流水と石けんで洗います。
□家族でタオルを共有することは避けましょう。
□いつでも手指消毒ができるよう、消毒用アルコールを準備しておくといいです。



日中はできるだけ換気をしましょう

- 感染者の部屋、同居人がいる部屋の窓をそれぞれ1時間に1回、5~10分程度開け、別々に換気します。



手のよく触れる共用部分のそうじ・消毒をしましょう

- ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバーなど
□新型コロナウイルスには、食器用洗剤・洗濯用洗剤、石けん、アルコール(濃度60%以上)、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。
□消毒は、スプレーや噴霧ではなく、拭き取りで行います。
□消毒するときは使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してよく手洗いをしましょう。



汚れたリネンや衣服を洗濯しましょう

- タオルや衣類は共用を避けます。
□体液などがついていている可能性がある場合は、熱湯消毒(80℃以上の熱湯に10分以上漬ける)をしてから、通常の洗濯を行います。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ゴミ箱は、感染者専用とします。
□あらかじめゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに入れるようにします。ビニール袋の口を縛り、中のものに手が触れないようにしてください。



\*単身者の方は、部屋の消毒は基本的に不要ですが、日常的な清掃を行い、清潔な環境で過ごしてください。

PDF版『自宅療養者向けハンドブック』制作:東京iCDC 専門家ボード感染制御チーム 2021年1月発行



院内ギャラリー  
作品紹介

院内ギャラリー開場時間  
平日 9:00~18:00  
土曜 9:00~12:00

院内ギャラリー 今後の予定

- 7月-  
川西律子と仲間たち  
パッチワーク展
- 8月-  
あみの会  
エコバッグ
- 9月-  
大森澄子作品展  
文化刺繍作品など

4月

藤本ユキコ 油彩展

有名画家の模写を描くスキルをお持ちの藤本さん。その完璧な油彩画に感想ノートには、たくさんのコメントが寄せられました。

幼い頃から絵が好きで中学、高校と美術部だった藤本さんは、絵を描いていると時間を忘れるほど夢中になるところは昔も今も変わらないそうです。

和気町公民館講座で油絵を習い始めたのは60歳で定年退職をされてから。旅先の風景画を描いたり、有名な絵画の模写や人物画などをたくさん描いてこられたそうですが、今はコロナ禍で旅行に行けないため静物画を描いていらっしゃるそうです。

<感想ノートより>

- ・素晴らしい絵！とても感激しました！細かい描写、色のバランス、陰影等感心しました。
- ・エネルギーをもらいました。今後もいつまでも描いてください。



5月

大西京子と松石陽子 二人展

「表舞台へ立たせていただいてとても嬉しかった」と大西さん(91歳)。4年前から毎年油彩展を開催されている松石さん(75歳)がご親戚の大西さんに声をかけてくださり実現しました。

大西さんのちぎり絵作品は約30年前に制作されたものですが、院内ギャラリー用に新たに4点制作していただきました。91歳とは思えない若々しさに憧れと尊敬を感じました。

<感想ノートより>

- ・50年前には学生でしたが、1971年の夏休みに高千穂へ旅行しました。その時の風景が眼前に浮かびました。これからも美しい絵を描いてください。



松石さんの油彩作品



大西さんの和紙ちぎり絵作品



左から 松石さん、大西さん

6月

絵手紙教室つくし  
「絆」深めるバースデー絵手紙

毎回工夫を凝らして下さる「絵手紙教室 つくし」の皆さん。今回は6月の展示ということで、7名が思い思いに可愛いパラソルを作ってくださいました。

10年来、お誕生日に送りあっている絵手紙を雨だれに見立てました。外来待合が明るく彩られ、梅雨も楽しく感じられました。

<感想ノートより>

- ・大変素晴らしい絵手紙を拝見できて、とても感動しております。このコロナ禍で病気療養中の方、そして通院されている患者様も心癒されたことでしょうか。



絵手紙教室 つくし：赤磐市熊山公民館  
毎月第2・第4月曜日午後7時~



「絵手紙教室つくし」のみなさん

ボランティア  
ご紹介

生け花 草月流  
梅田 佳苗さん



梅田さんの  
ホームページ



平 病院  
生け花紹介



日本総合園芸

草月流の魅力は、個性とセンスで「このお花のどこが美しいのか」を考え、花のもつ美しさを最大限に生かしてお花を生けるところです。

昨年東京都からご家族で和気町に移住された梅田佳苗さんのご厚意で、今年4月から当院玄関スペースにて月に2~3回、生け花の展示をしています。洗練され斬新な生け花は幅広い年代の方に人気です。

日本総合園芸の花の定期便で届くお花を梅田さんがお気に入りの花器を合わせて生けています。

梅田佳苗さんプロフィール (草月流2級師範常任参与)

大学卒業後、総合商社に入社。社内部活動で、生け花に出会う。オーダーメイドの花屋を創業、香港や東京のフラワーデザイナーとしての活動を経て、2020年10月に和気町へ移住。今年5月に和気町社会福祉協議会にて「異質素材と活ける」をテーマに花展を開催。

ギフトやウエディング装飾、記念日の撮影装飾や雑誌撮影、スタイリング、ショップや個展の装飾などを通じて「みたことがない花の装飾、花の世界」を目指していた梅田さん。最近では「人」「コミュニティデザイン」などをキーワードに、花はあくまでツールとして用いる活動をされています。



患者様が育てられた  
バラを使って



和気町社会福祉協議会ロビーにて花展 (2021年5月)



vol.3 藤工房 味彩 ~あじさい~

社会福祉法人 藤の里「藤工房」では、障害や難病のために一般企業で働くことが困難な方へサポートを行いながら、軽作業を中心とした働く場を提供しています。パン・洋菓子の製造販売、農業、さをり織り、シール貼りなど約10種類の仕事があります。平成27年から食事処「味彩」を開業。揚げたての天ぷらやうどん、そばが人気で地元の方に愛されています。現在は、新型コロナウイルス感染防止のため、ワンコインで購入できる日替わり弁当や牛丼、味噌カツ重、カレーライスなどをテイクアウトで提供しています。5個以上の注文で配達も可能です。皆さん毎日通し、一生懸命食事を作られています。「できなかったことができるようになり、お客様からの「おいしかったよ」の声にイキイキと働いたりするようになると、とても嬉しくなります」と指導者の方。

Shop Data



OPEN: 11:00 ~ 16:00
お休み: 土・日・祝日
和気郡和気町原 703-1
TEL: 0869-93-0299
\*現在はテイクアウトのみ



施設長の延藤さんは、食券機の導入を実現されるなど、一人ひとりが楽しく働けるよう工夫されています。事業所の畑でとれた野菜を使用しているのがリーズナブルな理由。地産地消にこだわり、妥協することなく常に良いもの、おいしいものを提供されている点も人気の秘訣です。



写真左上: 牛丼 350円 / 右上: 日替わり弁当 500円
下: 人気の藤工房のパン・洋菓子も購入できます

川柳わけ

岸 啓子
ガラケーのどこが悪いかメールする
カレンダー捲られずにおる三ヶ月
高齢者マーク付けても違反する
何故だろ八十代はがんこもの

本間 慶子
コロナ禍でオンラインです旅もまた
幼き日メダカと泳ぎ叱られた
ドーナツになって愛犬昼寝中
洗っても干しても取れぬ加齢臭

児馬不二子
切り札を一枚持って好々爺
虫干しの着物に残る夢のあと
地球儀とにらめっこする雨の午後
野心などないと鎌首もたげてる

柳原 孝柳
今月は欠伸堪えている会議
乳がんの進む妻にはうそがない
蛇の皮サイフに入れても変わらない
宝くじ当ててこっそりオホホです

柴田夕起子
肩書きが何もないのに身は重い
日葉を大きな口で注している
遠景のぼっくり寺は今日も晴れ
後はもう不老長寿の薬だけ

地域に支えられた新聞配達

勝田利枝

今から30年前の昔話。10歳の誕生日を2週間後に控えた2月初め、雪が積もった寒くて冷たい朝が息子の新聞配達デビューだった。同じ居住区内の新聞販売店主からやってみたいかと声をかけていただいた。初めは5部ほど配布していたと記憶する。とりあえず1か月頑張ればいくらかの現金が自分のものになると思っただけ、息子は気良く安易に承諾したようだった。私も早朝3・30に起きて、暖かい飲み物と目覚ましおやつを用意し、届いたばかりの新聞の束を持たせて送り出すのが日課となった。30分ほどで配り終えた彼は再度布団にもぐり、2時間ほど眠る。

息子が6年生になったころには、他の区域にも配達して、多いときは80部近くになった。時間との闘いの新聞配達、いつしか親子で配達するようになっていた。私の愛車90ccのスーパーカブで、未明の国道を走りぬけるようになった。

中学生のとき、新聞販売店主が新聞少年として推薦してくださり、新聞社から表彰され東京ディズニーランドへ招待してもらったことは、息子にとつて最高の褒美だった。

そして彼が高校生になったとき、新聞社が母子家庭で新聞配達をしている高校生に就学援助制度を行って、推薦しておいたからと販売店主から伝えられた。運良く推薦が通り、私どもは1学期30000円の就学援助をいただいて修学旅行費用に充てることのできた。

新聞を投げ入れて家の中の花瓶を割ったこと、雨の日に転倒して新聞がずぶぬれになったこと、毎日顔を合わせる牛乳屋さんに牛乳をいただいたこと、お豆腐屋さん、農家の方など地域の皆さんに見守っていただいた8年間だった。今、彼は毎日電車を運転している。

A PERSON OF MY TOWN

わが町、注目の人。

溜 依美伽さん (美容室ハイビスカス 店長)



店主 溜さん (5歳の息子さんが撮影)



お客様連れのお客様に喜ばれています

大阪で美容師として働いていた頃からの夢。お客様のために、髪や頭皮に優しいカラー剤やシャンプーなどを提供する美容室を開くこと。和気に来て実現。美容師であり二児の母として想い描いてきた夢。安心して全身に使用できて、環境に優しい石鹸を作ること。今年6月、無添加石鹸「bonnou」を製品化。溜さんは大阪からの移住者です。昨年1月に和気町泉の古民家をリノベーションし、絵本の飾り棚のある子供がボルダリングで遊ぶことができる美容室を開業しました。小柄な方ですが、やりたいこと、叶えたい夢、その想いのスケールの大きさには驚かされます。溜さんは、昔から万能薬として使用されていたキダチアロエに着目し、自ら栽培したキダチアロエを原料に石鹸を製造してくれる工場を探して、植物性の原材料のみ、100%自然に返せる石鹸を作りました。祖父から教わった沖縄民謡を楽しむイベントを美容室でやりたいと語っていた溜さん。趣味でバンド活動をされている方からお誘いされ、コロナが終息したら、皆さんに披露できるようにボーカルとして目下練習中。「持続可能な社会の実現のためと和気町や支えていただいている方々への感謝を形にしたい」溜さんの夢は始まったばかりです。



bonnouのサイト

5つのまちがいさがし

作成: リハビリテーション部 入江・今田



クオカードが当たります

・まちがいさがしの答え・お名前・ご住所・今月の暖流で印象に残った記事名・暖流に掲載してほしい情報などを右の応募用紙にご記入の上、受付横の投稿箱へお入れください。

ご応募はお1人1回に限りです。正解者の中から抽選で2名様に500円のクオカード(全国のコンビニエンスストアなどで使用できます)を差し上げます。賞品は郵送にてお送りいたします。FAX、Eメール、郵送でのご応募も受け付けています。

締切: 2021年9月30日 (消印有効)

※ 答えは2021年10月1日以降 ホームページに掲載します。

DANRYU 応募用紙



左の写真と異なっている箇所を○をしてください。(5つ)

ご住所

お名前

印象に残った記事・掲載してほしい情報など

## 外来診療予定表

2021年7月

	月		火		水		木		金		土
	午前	午	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科 一診	正路		正路		正路		正路		丹羽		
内科 二診	平	中村	平		小坂		青木		藤原英晃		平
内科 18時診察	平 ※内科(月～金) 18:00 まで診療しています										
循環器科	正路		正路		正路		正路				
糖尿病外来		藤原み *予約制					藤原み		藤原み		
貧血外来									藤原英晃		
外科	牧原		牧原		大学病院医師		牧原 *16:30 まで		牧原		牧原
外科 18時診察	牧原		藤原英		大学病院医師		根津		牧原		
整形外科 *午後の診療は 15:00～	藤原英		藤原英		藤原英		藤原英	根津 *手術あり	藤原英		藤原英 月1回 非常勤医師 月1回
眼科 *要電話確認			非常勤 医師							非常勤 医師	非常勤 医師
人間ドック・健診 健康支援センター	中村		藤原み		中村						藤原み

受付時間 8:00～11:30 13:00～16:30 診療時間 9:00～ 14:00～ 整形外科 午後 15:00～ 眼科 金曜日 午後 15:00～ 18時診療(内科・外科) 17:00～18:00

### 整形外科

木曜日：午後の診療は手術などで休診になることがあります。  
月・木曜日：午前の受付が早く終了することがあります。  
お早目においでください。

### 眼科

眼科受診の方は、事前にお電話で確認のうえ  
ご来院ください。

上記予定表は、都合により診療医師の変更があります。

## 平病院はシトラスリボンプロジェクトに賛同しています



詳しくは、  
プロジェクトホームページへ

◀ 通所リハビリテーション ひまわりの利用者の方々にシトラスリボンのロゴを制作していただきました。

シトラスリボンプロジェクトとは、コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場(または学校)です。

「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、ひいては感染拡大を防ぐことにつながります。また、感染者への差別や偏見が広がることで生まれる弊害も防ぐことができます。

感染者が「出た」「出ない」ということよりも、感染が確認された“その後”に的確な対応ができるかどうかで、その地域のイメージが左右されると考えます。コロナ禍の“その後”も見据え、暮らしやすい社会をめざしませんか。

### 平病院 理念

1. 地元かかりつけ病院として、最高の地域医療を展開します。
2. 地域社会や他の医療機関と連携し、地域の健康寿命日本一をめざします。
3. 全職員ともに学び、磨きあうことのできる、やりがいのある職場を築きます。
4. 安全安心な医療と、五感にやさしい療養環境を提供します。



医療法人

# 平病院



〒709-0498 岡山県和気郡和気町尺所438  
TEL (0869) 93-1155 (代) FAX (0869) 93-0330  
https://www.tairahos.or.jp Eメール: info@tairahos.or.jp

暖流197号(季刊発行) 2021年7月1日  
編集・発行/医療法人 平病院