



病院長からのメッセージ 「医療安全の取り組み」

病院長 泉 良平

医療安全を守るため、本年4月から医療安全管理者1名が働いています。医療安全管理者は、医療の安全に必要な様々な業務を専任となって行います。

医療は、医療機器などを用いて行われますが、本質的には、人間である医療者が、患者様の診療を行うことです。診療に間違いがあってははいけません、思い込みや勘違いなど、本来の人間が持っている欠点を医療者も持ちあわせませす。一方、医療は進歩し、これまでは治療の対象とならなかった疾患が新しい医療技術で治療できるようになりました。大きな福音が医療にもたらされましたが、それがかえって多くの危険を医療に持ち込むことにもなりました。

たとえば、人工呼吸器です。約30年前には、人工呼吸器を装着しての治療は稀でした。現在では、救急や未熟児、高齢者の呼吸器疾患などで人工呼吸器は日常的に使用されます。呼吸回数やパターンなどで機器が改良され、長期間の使用が行えるようになりました。しかし、呼吸器の医療安全面に大きな進歩があったわけではありません。使用法を間違えれば、自ら呼吸できない患者様には大きな障害を与えることとなります。マニュアルを作り、人工呼吸器の操作法などの講習を毎年行うなどの対策を行っていますが、完全に事故を防止できる、とはいえないのが現実です。このように、医療には大きな危険が含まれていることを、ご理解いただきたいと思ひます。

医療安全を確保するには、個人の資質を問うだけではなく、病院全体で行動しなければなりません。名前を聞き間違えて診察室に入ってこられる場合があります。患者様の間違いを防止するために、生年月日をお聞きしています。その他にも、数多くのことが医療の安全に結びつ

きます。薬、検査、手術など、体に影響を与えることが医療である以上、危険を伴うことを理解していただければと思います。そして、危険を避けるには、医療者だけではなく、皆様のお力が必要です。疑問に思われたことを遠慮無く医療者に伝えていただくことで間違いを防止できます。医療安全は、患者様と医療者双方の信頼のもとに成し遂げることができます。

身体に大きな障害を与えたものは、医療事故となりますが、それ以前にインシデントと呼ばれる事故にはなかったものがあります。このような事象を隠さず、経験した医療者が病院の医療安全室に報告することによって、重大な事故を予防することができます。提出されたインシデントレポートを医療安全管理者は、毎日チェックし、必要があれば、即時に対応策を決めます。また、原因を究明し、病院内のシステムを変更するための意見を院長に直接提案する権限をもちます。

医療安全は、医療者だけでなせることではありません。皆様のお力をいただきながら、成し遂げることができます。ささえあい医療人権センター・コムルは患者様が主人公になって医療に参加する心構えを「新・医者にかかる10箇条」として発表しています。是非、一度お読みいただくことをお勧めします(6ページ参照)。第9条には、「医療にも不確実なことや限界がある」とあります。医療者は皆様の健康を守るために、学び、努力しています。是非、私たち医療者の日常の活動を理解していただき、ともに、安全な医療を作り上げていただくことをお願いします。(なお、「新・医者にかかる10箇条」は www.coml.gr.jp コムル・ホームページからご覧になることができます。)

目次

■病院長からのメッセージ 「医療安全の取り組み」 病院長 泉 良平	1
■部門紹介 中央研究検査部 検体検査部門	2
■連載 健康レシピ② 栄養科 「たことアスパラガスの炒め物」	3
■トピックス 地域がん診療連携拠点病院指定に伴う「相談支援センター」 地域医療部	4
■院長への手紙 ご意見とお返事	4
■お知らせ 医事課 高額療養費の支払方法	5
■連載 病院川柳 「17文字メッセージ」	5
■連載 教室紹介・相談室紹介⑩ 「腎臓病相談窓口」	6
■「新・医者にかかる10箇条」	6
■連載 ボランティア・エッセイ35 「傾聴ボランティア」とは	7
■今月のふれあいギャラリー	8
■今月のイベントと院内の動き	8
■編集コラム	8



部門紹介

中央研究検査部 検体検査部門

今回は検体検査部門について紹介します。検体検査部門とは患者様から採取、提出された血液・尿・便・喀痰などの検体を扱う部門で、特殊精密機器で分析または顕微鏡で鏡検し、迅速、正確に信頼される検査データを提供しています。これらの検査結果=情報をもとに、医師は患者様の病状を把握・診断し、治療方針の参考とします。

検体検査部門は扱う検体の種別により一般検査・血液検査・生化学検査・血清検査・輸血検査・微生物検査に分かれますが、2階生理検査室奥のワンフロアーに中央検査部として集約されています。では、検体検査部門のガイドツアーを始めましょう。



《一般検査》

最も基本的な検査で、診療機関を訪れる多くの人がかかる検査です。検査物の主体は尿ですが、その人の健康状態や病気の有無の大まかな判定に役立つ欠くことのできない第一段階の検査といえます。尿有形成分分析（尿沈渣）も含め自動分析機器で測定し、短時間に検査データを提供しています。また、大腸癌検診のスクリーニングとして便潜血の検査も行っています。



れば、その工場で作られた製品の量、つまりどの工場が働かず、どの工場では作りすぎているかという事が、工場を調べなくても解るようなものです。（引用文）」

生化学検査室では3台の大型分析測定機器を中心に多数項目を測定しています。世間を賑わしているメタボリック症候群や生活習慣病で聞きなれているTG（中性脂肪）、UA（尿酸）、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GLU（血糖）、HbA1cなども測定しています。これらの生化学検査結果はあくまでも間接的な判断材料で、X線写真やCT、心電図といった他の検査結果と照合して総合的に判断する時の材料となります。また、その時々々の検査値をより信頼性の高いものとするために、精度管理を2回/日行っています。外部精度管理にも参加し、好成績を収めています。



という防御機能で体を守ります。つまり病原体に感染すると、病原体（抗原）に対応する為に「抗体」という特異的なタンパク質が体内でつくられ抵抗力がついたといわれています。この抗原抗体反応の原理を検査に利用したのが免疫血清検査です。感染症（肝炎ウイルスや梅毒、エイズウイルスなど）・悪性腫瘍マーカー・甲状腺機能などの検査を主に行います。

《血液検査》

血液中の血球（赤血球・白血球・血小板）の数を測定し、かつ形態を観察する血球検査が主です。貧血や白血病などの血液疾患の診断に欠かせない重要な検査であり、初診時や、検診、人間ドックなどでも検査される基本的な検査です。



《輸血検査》

患者様の血液型を正確に判定し、輸血を目的として交差適合試験で適合した血液を用意します。もしも不適合の血液が輸血されると、重篤な副作用や生命の危機につながるため検査は慎重に行っています。また、輸血用の血液製剤の保管も行っており、適切で安全な輸血を提供するように常日頃努力しています。

《生化学検査》

生化学検査で何がわかる？「それぞれの臓器を工場に、血管を道路にたとえると、生化学検査はその中を走っているトラックの積荷を調べるようなものです。その積荷をみ

《血清検査》

人間は外部から入ってきた病原体（ウイルスや細菌）に対し「免疫」

《微生物検査》

病気をひきおこす微生物（病原微生物）には細菌、真菌、ウイルス、原虫などがありますが、微生物検査室ではその中で特に細菌および真菌、ウイルスなどを中心に検査をしています。提出された検査材料（喀痰、鼻腔・咽頭液、尿、血液、便、膿）を寒天培地に塗り、35℃であたため一晚、細菌を発育させます。さらに菌名を明らかにして、どんな薬（抗生物質）が治療に有効かを検査します。



検査お問い合わせコーナー

このコーナーでは臨床検査（血液検査、尿検査など）について、何がわかる検査なのか、どのような検査なのかのご説明をいたします。担当は臨床検査技師が行います。待ち時間などを利用してお気軽にご利用下さい。

◆相談時間： 午前11:00～12:00

◆場 所： 受診相談コーナー（併設）

検査（血液・尿など） お問い合わせコーナー

時間
午前11時
～
12時



■連載 健康レシピ②

「たことアスパラガスの炒め物」 （栄養科）



たこは疲労回復効果のあるタウリンや、皮膚の新陳代謝を促進するコラーゲンを豊富に含んでいます。



作り方



① グリーンアスパラガスは固い根元の部分を切り落とし、2cm程度の長さに切る。



② 茹でたたこ足を乱切りにする。



③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でみじん切りにしたんにんにくを焦がさないように炒める。



④ 香りがでてきたら、中火で①を炒め、ワインをいれて蓋をし、①に火が通るまで再び弱火にして蒸す。



⑤ 蓋をとり④に④を加えて炒め、バターと醤油を加えてからめてできあがり。

材料(4人分)

グリーンアスパラガス	10本
たこ足(茹でたもの)	200g
オリーブオイル	大さじ1
んにんにく(みじん切り)	1片
白ワイン	大さじ2
バター	大さじ1
醤油	大さじ1



★栄養Q&A

日頃よく耳にしたり目にしたりする栄養や食品に関する疑問にわかりやすくお答えします。今月は味の基本味のひとつ、「うま味」について。

Q：お吸い物のだしをとるときに昆布とかつおぶしの両方を使ってとるのはなぜでしょうか？

A：昆布もかつおぶしも日本独特のだしの材料として使われていますが、昆布はグルタミン酸ナトリウム、かつおぶしや煮干はイノシン酸ナトリウムという物質がうま味の主成分です。両者を混ぜ合わせて使うと相乗効果がありうま味が強くなります。だしのとり方ですが昆布は水に浸してから、加熱しても沸騰前の数分にとどめます。かつおぶしは沸騰直前に入れて煮立った後すぐに取り出すようにします。富山では夏になると素麺つゆにかつおぶしや煮干のだしの代わりに、白えびを使うことがあります。白えびのうま味成分とあっさりした風味で味わう初夏の郷土料理は食欲を増してくれますね。

トピックス

地域がん診療連携拠点病院指定に伴う

「相談支援センター」

地域医療部

当院は地域がん診療連携拠点病院の指定を受けました。地域がん診療連携拠点病院では、がんに関して様々な相談に応じる「相談支援センター」を設置しなければならないことになっています。相談支援センターでは、「がんのことについて知りたい」、「今後の療養や生活のことが心配」など、がんの診療にかかわる質問や相談にお答えします。また、当院を受診されていない方やご家族の方でもご利用いただくことができます。ただし、相談支援センターは担当医に代わって治療について判断するところではありませんので、ご了解ください。

ご相談には当院正面玄関を入ったところにある「医療相談室」において対応させていただきます。看護師やソーシャルワーカーがまずお話をうかがい、おこたえできる相談内容であればそのままお話しすることができます。しかし、相談内容によっては、院内の専門職のスタッフ

に相談する場合がありますので、その場合は再度お越しいただくこともあります。ご相談は、相談支援センターに直接お越しいただく方法と電話でお話をうかがう方法があります。直接お越しいただく場合でも事前に電話していただき、相談内容をお教えくださるほうがご希望にそった対応が取れますので、より安心かと思えます。

がんに関する様々な悩みや、自分の体のことを打ち明けたり相談することには抵抗があるかもしれ

ませんが、ご相談いただいた個人的な内容が外に漏れてしまうことは一切ありません。安心して相談支援センターにご連絡いただけます。また、メールによるご相談にも対応させていただきます。どうぞ、ご利用ください。

ご連絡先

♥TEL 076-422-1112

(内線2103) 医療相談室

♥メールアドレス

shien@tch.toyama.toyama.jp

♥がんに関する相談のパンフレット♥

国立がんセンターより「がんに関する相談のパンフレット」(下記の4タイトル)が届いています。ご希望の方にお渡しします。冊数に限りがありますので、品切れの際はご了解下さい。ご希望の方は医療相談室までご連絡ください。

- ① 相談支援センターにご相談ください
- ② 全国のがん診療連携拠点病院と相談支援センター
- ③ 胃がんについて
- ④ 家族ががんになったとき



院長への手紙

ご意見

- ◆ごはん、かたくてたべられません。
- ◆病院食のメニューが以前と(2年前)全く同じです。あまり変化なく選択食も同じではあきてしまいます。何か新しいメニューを追加するなど、工夫がないと食事はつまらなく、楽しみとは言えません。なんとかならないでしょうか。ご検討願います。

お答え

食事のご指摘につきまして、病院としまして真摯に受け止めております。献立及び調理の実施状況から考え、下記のように病院栄養科では対応致します。

■ご飯の硬さについて

お食事をお出しする前には必ず、味や硬さを毎食検食してお出ししておりますが、今後も十分注意いたします。現在、当院では患者様の好みにより「飯」「軟飯」と硬さの選択をいただいております。なお、今年度は自動炊飯機を更新しますので、よりおいしいご飯をお出しできると

思います。

■病院食のメニューに工夫がない

好まれますメニューにつきましては、患者様の満足度調査や嗜好・喫食量調査から献立を検討しております。また、栄養士がベットサイドにおいて食事の好みや調理の形状などご意見を頂き、個人個人に合ったお食事をお出ししております。食事を美味しいと感じていただく為、旬の食品や季節料理など献立の変化を持たせる努力を致します。

お知らせ

高額療養費の支払方法が変わりました。

医事課

一定の限度額のお支払いで済むようになります。

平成19年4月1日から、70歳未満の方が医療機関に入院した時(入院の他一部在宅医療)の高額療養費の支払方法が変わりました。

1. 事前の申請により、70歳未満の方についても、入院等に係る高額療養費の窓口支払額を月々一定の限度額(注1)にすることができます。これにより窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。
2. 新しい支払方法に替えるには、加入されている医療保険の保険者に事前の申請を行い、保険者から発行さ

れる認定証を医療機関に提示していただく必要があります。上記の手続きを行わない場合は従来どおりの取り扱いになります。

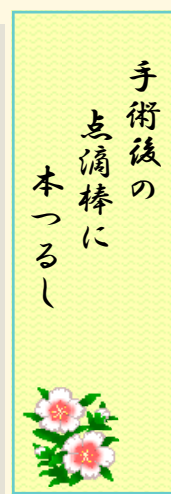
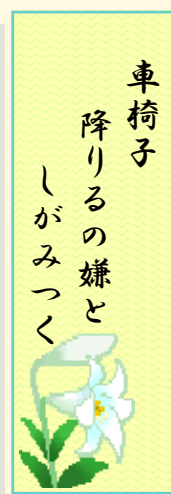
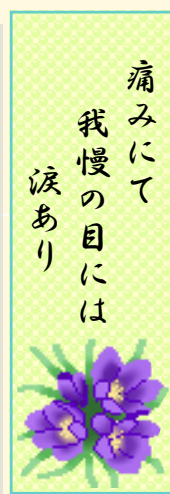
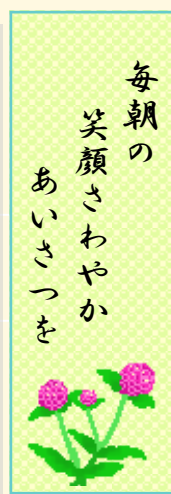
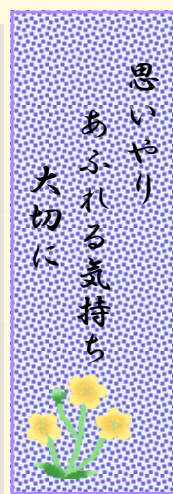
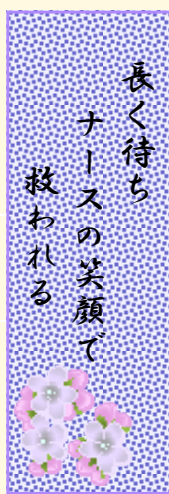
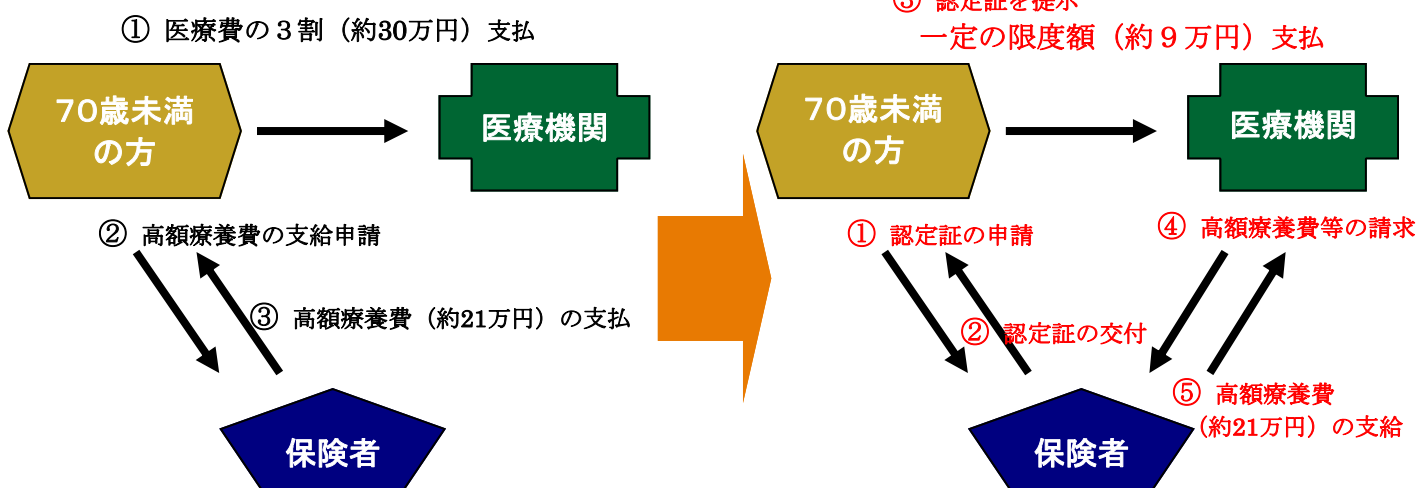
3. 詳しくは加入されている医療保険の保険者、あるいは医事課・入院係までお問い合わせください。事前の申請に必要な手続きや転院時の取り扱いなど、ご不明の点がありましたら、お気軽にお尋ね下さい。

(注1)医療機関の窓口で支払う限度額は患者の方の所得区分に応じて異なります。なお、食事の負担額や差額ベッドなどの費用は高額療養費の支給対象には含まれません。

例：手術で入院し、医療費が約100万円かった場合

《平成19年3月末まで》

《平成19年4月1日以後》



連載 病院川柳
「十七文字メッセージ」

看護部長のひと言

人間のやさしさは、人を孤独の不安から解放する力を持っていると感じます。

教室紹介・相談室紹介⑩ 「腎臓病相談窓口」

腎不全看護エキスパートナース 中田美智代・斉藤梨恵子・浦田千賀子

腎臓病相談窓口を 覗いてみませんか？

腎不全と聞くと、「透析のこと？絶対にしたくない。聞きたくも無い。」と拒否反応を示される方も多いことでしょう。しかしながら、現在日本国内の透析患者様の数は約26万人で、世界最高水準の透析療法を受けていらっしゃるようです。近年では、糖尿病から腎不全に移行し透析を受ける患者様の数が、慢性腎炎から腎不全になる数をしのいでいます。

血液の血清クレアチニン値が2.0を超えると腎不全と診断され、8.0前後を超えると透析療法導入となります。しかし、腎不全初期から透析導入までには、数年から数十年に及ぶことがあります。腎機能が悪化し全身に及ぶ症状が出るまで殆ど無症状です。少しでも透析導入を遅らせるためには、患者様自身の《やる気》が一番大切なのです。

そのためには患者様自身が、今腎機能がどの段階にあるか理解され、そのために必要な食事・薬物・生活療法を実践することが重要です。例えば多くの方は自分のお財布や財産の残額を見ながら、お買い物やライフプランを立てていますね。でも、体自身の残額は「多少無理をしても大丈夫！」と考えている人が多いのではないのでしょうか？腎不全の保存期は、病期によって水分摂取量やカリウム制限・日常生活内容が変化することがあります。

腎不全相談窓口では、わかりやすい言葉や例を上げて患者様の状態の説明を行いながら、不安や質問を受けております。また、医師に直接質問できない事など何でもお話しください。月1回は必ず相談窓口の報告会を行い、治療に反映させていただいております。ぜひ、一度おいで下さる事をお待ちしています。



担当者

◆腎不全看護エキスパートナース：中田美智代・斉藤梨恵子・浦田千賀子

相談日時と場所

◆内科外来
◆日時：月3回ほど

担当医が予約をしますので、外来受診の時に尋ねてください。

■病院長からのメッセージ「医療安全の取り組み」で ふれられた「医者にかかる10箇条」をご紹介します。

医者にかかる10箇条 あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”	
1.	伝えたいことはメモして準備
2.	対話の始まりはあいさつから
3.	よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4.	自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5.	これからの見通しを聞きましょう
6.	その後の変化も伝える努力を
7.	大事なことはメモをとって確認
8.	納得できないときは何度でも質問を
9.	医療にも不確実なことや限界がある
10.	治療方法を決めるのはあなたです
1998年厚生省 「患者から医師への質問内容・方法に関する研究班」作成	

■お知らせ

◆e-お見舞いカードをご活用下さい！

インターネットを利用してどなたでも入院患者様にお見舞いカードを送ることができます。詳しくは富山市民病院ホームページ、上段赤いメニューバーのお見舞いカード欄をご覧ください。

◆富山市民病院マガジンのバックナンバー がご覧いただけます！

富山市民病院ホームページでは富山市民病院マガジンのバックナンバーをPDF形式で掲載しています。メニューバーのアラカルト欄をご覧ください。必要に応じ、印刷してご利用いただけます。

また、本誌は富山市民病院メールマガジンでお届けした内容をリメイクして編集しております。電子メールアドレスをお持ちの方は、この機会にぜひメールマガジンにご登録下さい。お申し込みは富山市民病院ホームページ、メニューバー左端のウェブサポーター欄をご覧ください。

富山市民病院ホームページへは
<http://www.tch.toyama.toyama.jp/>

連載

ボランティア・エッセイ35 病院ボランティア 石森貞夫 『傾聴ボランティア』とは

▼今日も診療を終えた外来患者連れが、バス停で談話してます。「あんた内科だったがけ」「眼科は満員で遅くなったちゃ」とお互いの話に夢中で、私もバスの来るのをつつい忘れて耳を傾け、しまいにはお年寄り話題が弾みます。話す相手と聴く人がコンビになると、楽しいひと時が過ぎせ、病院では元気がなによりですね。聴くことの難しさは、私たちはともすれば自我を主張することには慣れていますが、知らず知らずに強情になり、相手の話を聞くことを忘れてたり、聞くにしても他のあらしがしの為聴く、自我本位の人間になってはいないでしょうか。

▼お互いに話し合っって孤立を克服するために、NPO法人ホールファミリーケア協会がいきいきと安心して暮らすための「傾聴ボランティア」養成講座を各地で開催し、富山でも平成18年11月にピアの会が30人で結成され活躍されています。3人でグループを作り、「聴き手」「話して」「観察者」役になり、お互いの役割演技にて自分の話し方、聞き方の悪いところ、自分勝手に話していたことを反省します。「家庭でも聴き方、話し方を注意すれば、家の中が明るくなる」など、聴くことは相手の存在を認めることであり、愛情のある心のケアで癒しになります。また元気な自分探しになり、そのことが生きがいにもつながります。

▼人は、一人では生きてはいけません。話し相手がいることが大事であり、聴くことは、傾聴してもらう人、する人双方が元気になる共通のメリットがあり、社会の活性化につながります。たくさん話してもらうことは、話し手に喜ばれるだけでなく、気持ちの整理になり、その方なりの自律的判断や、本人が納得できるようお手伝いすることになります。

▼活動の場は、高齢者の自宅、福祉施設、病院を訪問して傾聴活動を行ない、市ボランティアセンター、地域

包括支援センターとの連携のもとで誠意ある態度で、個別に話し相手をするなど、プロのカウンセラーではありませんが、素直に相手の話に耳を傾けて、受容、共感しあい、相手との信頼関係を形成し「聴くは宝」話し合っって、日常生活の問題を自分で解決できる“自立支援”にもなります。高齢社会、激変する社会変化、核家族化の進む中で「安心して暮らしたい」というニーズに答え、思いやりの心を育み、自立生活のできる福祉社会の実現に向けて心掛けたいもので、
★心の不調に気づき無理をしない。
★心のバリアをつくらない。★自分らしく生きることを認め合う。★出会いに感謝、気持ちを解かっってあげる。★お互いに支えあう社会作りを目指すことに努力する。

▼ピアとは仲間という意味で、人と人との支えあい、相互支援と言った意味合いも含まれ「何かお役に立ちたいと願う人たちが、カウンセリングの基本である傾聴について学び、その技能を活かしながら寂しさから不安を心に持っている人、話したくても話す機会の少ない孤独な人への話し相手になる」のが、傾聴ボランティアの活動です。お互いに話し合う人たちに、耳を貸しましょう。

▼また傾聴（耳を傾ける）とともに仏教語に聴聞（仏法を聞く）をおろそかにしないで、お説教が難しかったら、たずねよ、質問して下さい、道をきくときはたずねることで、法をたずねる求むる心が大切にされています。み教えを共に聞くことは、語る側と聞く側とが「共通の問い」の上に立っって、何事も講師の一方的な法話ではなく、聴く側の問いを明らかにする努力を怠ることなく、聞く喜びを感じ取らねばなりません。聞くといっっても二通りがあり、聴と聞で「聴」と

は自分から問いを持ち、答えを求めてきくということで、さらに自分の求めた答えより、み仏の与えた答えが大きかったという事が「聞く」という意味だそうで、「聴聞」とは忘れないうように覚える事で、人生の中で惑う私たちを育んでくださる仏の教えでしょうか、人生最大の課題「生老病死」の解決は、聴聞しかないとされています。

▼生涯ボランティアの基本は、患者さまの話に耳を傾けて、さらに聴聞という心の扉を開き、支えあう仲間と共に、人と人とのぬくもりを、心と心のつながりを確かめながら、自分を再発見するために、ゆとりを楽しむボランティアをさらに頑張りたいものです。

(参考：ピアの会「傾聴」資料より)

ボランティア募集 富山市民病院でボランティアを してみませんか！

何でも積極的にやってみようという気持ちさえあれば、誰でもできます。どなたでも大歓迎ですから、あまり難しく考えないで、まずは体験してみませんか？当院のボランティア活動を通して、思いやりのある親切で優しい気持ちを大きく育ててみましょう。当院のボランティア活動に関心を持っていただいた方は、ぜひご連絡下さい。

●問い合わせ・お申し込みは
富山市民病院看護科
(代)076-422-1112 内線2009



■今月のふれあいギャラリー(玄関ホール2階)

5月11日から6月13日まで、写真「北アルプスの女王“燕岳(つばくろだけ)”展」(勢濃寛司さん)を展示しています。待ち時間などに気軽にお立ち寄り下さい。4月14日から展示しておりました写真「狂言 野村万蔵家の舞台」(村中謙樹さん)は5月11日で終了しました。有り難うございました。読者の皆様もなにか作品を出展してみませんか。また、お知り合いの方々の作品を紹介していただけませんか。ご応募・ご連絡をお待ちしています。

■今月のイベントと院内の動き

- 4月1日：20名近くの新任医師・研修医が着任しました。詳しい紹介は次号で特集します。また、多くの新人看護師もスタッフに加わりました。皆さんよろしくお祈りします。
- 4月21日(土)午前：東病棟8階から東病棟7階へ引っ越しが行われ、4月23日(月)より東病棟8階の改装が始まりました。7月末に完成予定で、東病棟6階が新東病棟8階に移る予定です。
- 4月27日(金)：今年度第1回医療安全講演会が行われました。県厚生部医務課、守田万寿夫先生に、「医療制度改革時代における病院医療安全への取り組み」をご講演していただきました。
- 5月12日(土)：フロレンス・ナイチンゲール生誕の日です。この週は看護週間として、「ふれあい看護体験」など、いろいろな行事が催されます。
- さんぽ図書館(患者図書室)に、乳がんに関する3冊の本が寄贈されました。「メイド・イン・シンガポールのおっばい」、「おっばいが二つほしい」、「今日も元気で」の3冊です。有り難うございました。さんぽ図書館は2階検査室前の一角にあります。開館時間は月・水・金の午後2時から4時までで、病院ボランティアの皆さまのご協力により運営されています。

■編集コラム

先日、外食をしようとして目的地も決めずに店を探しまわっているうちに、結局小一時間ばかり夜道を散歩する羽目になった。季節がよくなってきたためか、緑の濃くなった街路樹や花をつけはじめたツツジなど、昼間とはまた別の姿が新鮮に映った。夜の風情もさることながら、驚いたのは夜にウォーキングをしている人が意外と多いということである。一人で黙々と過ぎ去っていく人もあれば、おそらくご夫婦なのだろう仲良くウォーキングを楽しむカップルなど、何人もの人を見かけたのである。最近健康のためにウォーキングを始める人も多いと聞く。手軽な運動として、誰でも無理なくできるためかもしれない。そろそろメタボリック症候群が気になり始めた年代の方も多いのではないだろうか。奇しくも家に帰ってテレビを見ているとウォーキングが教育番組で取り上げられていた。

さて、今夜の散歩は凶らずも外食で食べ過ぎたカロリー消費に役立ったであろうか。そう言えば子どもの頃よく道草をしては叱られたものである。木々の移ろいに季節を感じながら時に道草のような散歩を楽しむのも一興ではないだろうか。皆さんもたまには車をおいて、散歩を楽しんで見ませんか。普段の景色の中にも新たな大発見があるかもしれません。



写真「狂言 野村万蔵家の舞台」
(村中謙樹さん)より

宗論 (七世野村万蔵)

法華僧と浄土僧が珍妙な宗論をし、踊り念仏のうちふと気がつけば題目と名号をとり違えている。二人は法華も弥陀もへだてのないことを悟る。



第1回医療安全講演会

総編集長: 病院長 泉 良平
編集部: 齋藤勝彦・家城岩松・石森貞夫
島竹恵美子・松下桂子・玉扶持春実・川口 宏

発行: 富山市立富山市民病院広報委員会
〒939-8511
富山市今泉北部町2-1

電話 076 (422) 1112
Fax 076 (422) 1371

<http://www.tch.toyama.toyama.jp/>



富山市立 富山市民病院

