



## 平成29年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

昨年夏に山口県の地域医療構想が公表されました。この構想は、団塊の世代がすべて75歳以上になる2025年に向けて、より効率的で質の高い医療を提供することを目標にしています。構想を実現するために萩医療圏でも協議を行う場として「地域医療構想調整会議」が設置され、消費税を活用して財政支援が行われることとなっています。いわば医療提供体制という社会ネットワークシステムの再構築を進めることとなりました。しかし、実際は医療機関の自主的な取組により推進されることとされており、どれほどの成果が上がるかを疑問視する声もあります。

ハーバード大学医学部のニコラス・クリスタキスらの、「つながり—社会的ネットワークの驚くべき力」という本の中に、社会ネットワークについて示唆に富む内容がありましたのでご紹介します。

太古の時代から、ヒトは食料を得たり敵を撃退したりしやすい社会的ネットワークのなかで暮らす方が生存の可能性が高くなります。その結果、長い年月の間にネットワークを作るのに役立つ特性を持つヒトが、優先的に選択され人口の大半を占めるようになったと考えられています。つまり、つながりたい、友人のグループをつくりたいという欲求も遺伝的な進化によって選び取られて発達し、私たちの本能となったと解釈されています。

一方、個人の社会的影響は、友人の友人の友人にまで及ぶことがいろいろなデータを駆使して紹介されています。すなわち、私たちの行動は一度もあったことのない人に影響する可能性があるのです。人間は社会的なネットワークに埋め込まれていますが、その影響を受ける一方で、ネットワークを変化させる可能性を秘めており、人間がつくるネットワークは、それ自体が命を持つ特別な存在であるとしています。

また、インターネットやSNSの発展により、ネットワークの規模が著しく大きくなり、情報を共有したり力を合わせたりする範囲が拡大し、さらに私たちが結ぶ絆の独自性も著しく増しています。つまり、ネットワーク作りは私たち人の特色であり、各個人は其中で影響を与え合う主体者であり、インターネットなどの活用によりその規模や絆の独自性も増大しています。

医療提供体制の社会ネットワークシステムは、全ての人に関係することであり、再構築は構成員である市民が主体的にかかわり、慎重に行っていく必要があると考えられます。

また、ニコラスらは、社会的ネットワークが拡大し持続するには利他主義と善良さが不可欠だとしています。忘れてはいけない指摘と思われれます。

院長 米澤 文雄

# 美しい姿勢で腰痛対策～衛生委員会で腰痛対策研修会を開催

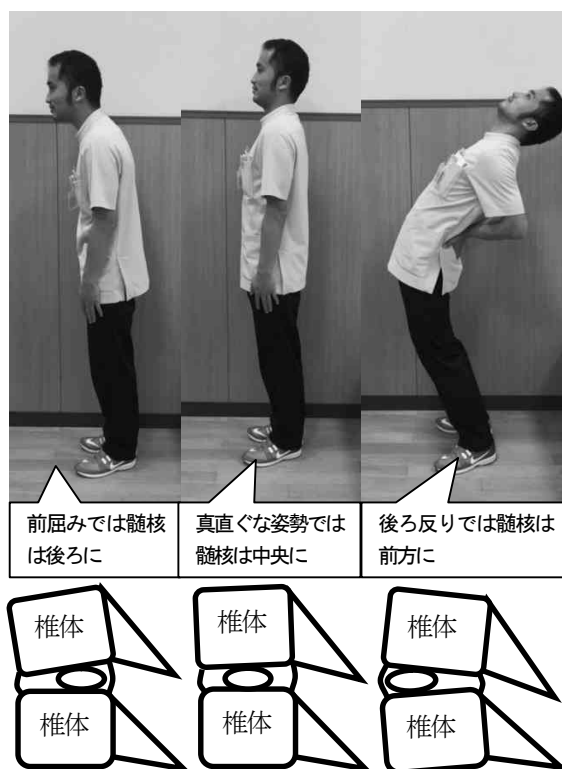
衛生委員会では11月24日に「こんなに簡単腰痛対策～姿勢を変えれば楽になる～」と題しまして、腰痛予防研修会を行いました。まず、研修会に先立って、当院で勤務している全職員を対象に腰痛調査を行った結果は179人中145人と、80%近くの方が腰痛がある、または一ヶ月以内に腰痛を経験されていました。職種別で最も腰痛がある割合の高い職種は看護職で、85人中79人が腰痛がある若しくはあったという回答で、看護職は他職種より腰痛になりやすいといえる結果でした。

次に、腰痛予防についてです。腰痛は大まかに分けて2種類に分類できます。一つ目は特異的腰痛といって原因がはっきりと特定されている腰痛で、腰椎の圧迫骨折が代表的なものです。二つ目は非特異的腰痛といって原因がはっきりと特定されない腰痛です。腰痛で病院を受診される方の多くは非特異的腰痛ということです。一般的に腰痛対策の対象となるのは非特異的腰痛です。腰痛となる原因は様々ですが、腰痛予防の一つの考えとして、背骨の間にある椎間板の中にある、髄核の動きをイメージして腰痛予防をするというお話しをしました。髄核は椎間板の中にあり、背骨にかかる衝撃に対してクッションの役割をしています。真直ぐな姿勢では髄核は椎間板の真ん中に位置しています。髄核は線維輪という硬い線維に囲まれています、姿勢によってその中を移動します(図1参照)。

人間の日常生活での活動の90%は前かがみで行うという報告があります。更に座ったり、立ったりしているときに背中を丸めた姿勢(いわゆる猫背)でいると、常に髄核は後ろに移動し、背骨の後側の靭帯はストレッチされ続けます。このような状態が長く続くと、腰痛につながります。とは言っても、いきなりひどい腰痛になるわけではなく、最初は違和感程度から始まり、明らかに痛みがあっても、その姿勢をやめればすぐになくなる状態が続きます。これを腰からの警告と捉え、直ぐにその姿勢をやめること、また予防的に前かがみの姿勢とは逆の姿勢、すなわち後ろ反りの体操を行い、髄核の位置を真ん中に戻すようにすることも腰痛予防に有効です。この後ろ反りの効果は色々な研究でも支持されています。また重量物を持ち上げる際には背中を丸めないようにして持ち上げると、椎間板にかかる負担が平均にかかることから、腰痛予防として推奨されています。

腰痛予防というと、ストレッチや腹筋運動、背筋運動など難しそうなことが連想されますが、このように、姿勢を正しくすることと、後ろ反りのような簡単な運動を日常生活に取り入れることで、完全に予防することはできませんが、ある程度の予防は可能です。みなさんも正しい姿勢(=美しい立ち姿)と、後ろ反り体操で腰痛予防の第一歩を始めてみてください。

図1 姿勢と髄核の位置の関係



リハビリテーション科 理学療法士 高柳 賢

## ハレの日を彩る～小豆

### お雑煮に小豆？

いろいろな伝統行事が簡略化されつつある時代ですが、さすがに新年を迎える頃になると、お店の飾りつけやおせち料理の材料など、お正月用品が並び、日本の文化を意識することが増えてきます。

お正月といえばお餅。年賀状のイラストにもなる鏡餅や雑煮、正月にはかかせないものの1つです。我が家のお雑煮はいりこだしに焼いた餅、蕪と人参、春菊のみですが、調べてみると、地方によって随分違うようです。小豆を甘く炊いた中に餅を入れたぜんざいのようなお雑煮もありました。

### 古くは薬としても重宝

小豆は、鏡開き、小正月の小豆粥など、正月後の行事、一年や季節の変わり目、生活の節目の時など厄除けとしてもよく使われ、日本人の生活と古くから関わりがあります。

現在では「ハレ」の日、祝い事に食べるのが一般的ですが、中国の古い薬学書の中に小豆の煮汁が解毒薬として使われていたという記述があり、日本伝来のころも薬として使われていたのではないかと考えられています。特徴的な小豆色はポリフェノールの一種で、抗酸化作用があるとされ、活性酸素による老化の抑制、過酸化脂質の生成予防などの健康効果が期待されています。



## 減塩でもう一品!

### <材料 (1人分)>

鶏もも肉 60g、塩 0.2g、白こしょう 少々  
粗挽き粒マスタード 3g、マヨネーズ 5g  
パン粉 6g、油 少々

### <作り方>

- ① 鶏肉に塩・こしょうをする。
- ② 粒マスタードとマヨネーズを合わせ、①を入れて混ぜる。
- ③ ②にパン粉をつけて185℃のオーブンで12分焼く。

### <今回のポイント>

香辛料の粒マスタードを使用することでピリッとした辛さが効いて、薄味でも美味しく食べられます。



鶏肉の粒マスタードパン粉焼き  
(塩分0.6g)

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成29年1月1日現在

受付時間  
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30  
診療時間  
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。  
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。  
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	内海 仁志	刀禰 尚	米澤 文雄
			内海 仁志	刀禰 尚	中村 武史	内海 仁志	内田 耕資
			中村 武史	内田 耕資		内田 耕資	中村 武史
		午後					
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛
						藤原 真一	
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行(隔週)	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			藤本 洋輔	藤本 洋輔(隔週)	藤本 洋輔	藤本 洋輔	藤本 洋輔
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (第3・鈴木)	アレルギー (第2・4) (真方)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		藤本 和弘 (初再診)		藤本 和弘 (初再診)	藤本 和弘 (再診)		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	仁志麻衣子(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛	篠田 崇平(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。  
初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。  
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー  
(編集後記)

明けましておめでとうございます。気がついたら平成も29年目。やれミレニアムだ、世紀末だ、2000年問題だと騒いでた頃からもう17年も経つんですね。

さて、年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？人によっては、年末は忘年会、新年は初詣に新年会と、イベント続きだったのではないのでしょうか？中には遠方から帰省された方を迎えるために、大掃除などで大変だったのでは。この時期には他県ナンバーをいつもよりも多く見かけますので、いかにたくさんの方が萩へ帰省したり、旅行にされるのかがよくわかります。

ちなみにうちは夫婦共々萩出身、住んでいる所から車で10分以内に実家があるので、帰省ラッシュなどは遭遇することがありません。ニュースなどで見ていると、なんだか嘘の様な情報が。吹田ジャンクションから渋滞10キロとか、新幹線の乗車率200%とか。渋滞10キロなんて、東萩駅前から国道191号で大井までいける距離です。東萩駅から大井の端までずーっと車が続けている光景なんて、普通じゃあり得ないですし、想像することすらないです。こういうニュースを聞くたびに、地元において良かったなあとしみじみ思います。

さて、新年早々から訳のわからない内容をつらつらと並べましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

【藤村】