

# はらはちぶ

医療法人敬愛会

【発行日】平成18年4月1日

第71号

## 病院名変更についてのご挨拶

医療法人敬愛会 理事長 間嶋 孝

桜咲く4月の候 皆様には、平素より病院運営に対しご高配、ご協力を賜り有難うございます。

昨年12月より、当院の長年の夢でありました増改築工事も始まりました。工事期間中、皆様には色々ご迷惑をお掛けしております。心よりお詫びを申し上げます。

さて、平成18年4月1日より、当院の病院名を「東近江敬愛病院」と改めさせて頂きました。

前理事長 故山口睦彦先生がこの地に山口外科医院を開院されてから45年、地域の皆さんのご協力のもと、診療科、病床数ともに増加を重ね、現在の規模に至りました。昨年、合併により新市が誕生し、また改築工事も始まり、これを契機に病院名も尊敬する前理事長先生の意志を受け継ぎつつ、地域性のあるものになりたいと考え、職員より公募を行い、多数の候補の中から私が決めさせて頂きました。今まで親しんで頂いた“山口病院”同様、“東近江敬愛病院”の名も皆様に早く覚えていただき定着することを望んでおります。

病院名は変わりますが、経営母体・職員などには変わりはありません。病院理念の“敬天愛人”の精神は新しい病院名になっても変わらず受け継ぎ実行して参ります。45年の間、培われてきた山口病院の歴史に負けることのない「東近江敬愛病院」の新しい歴史をこれから職員皆で築いて参ります。

改名の為、しばらくの間は職員を含め、皆様も困惑されることが多々あるかもしれませんが、ご配慮を宜しくお願い致します。

今回の診療報酬・診療材料の引下げにより、病院経営に大きなダメージがあると予想されますが、全職員が心も新たに“患者様に信頼される病院”を目指し、「良質な医療の提供」と「患者サービスの充実」に努めたいと思っております。

今後とも「医療法人敬愛会」並びに「東近江敬愛病院」を宜しくお願い申し上げます。

医療法人敬愛会 理事長  
東近江敬愛病院 院長

間嶋 孝



### 目次:

病院名変更についてのご挨拶 医療法人敬愛会 理事長 間嶋 孝	1
～健康チェック～ 血液ドロドロチェック	2
～生活改善法～ ドロドロ血液の救世主	3
敬天愛人	4
編集後記	5

日本医療機能評価機構認定病院  
救急病院・開放型病院

東近江敬愛病院

電話 0748(22)2222

FAX 0748(22)2221

Http://www.keiaikai.or.jp/

発行責任者：広報委員会

～ 健康チェック ～

# 血液ドロドロチェック

好きな食べ物はもちろんお肉中心で運動不足というあなた！  
血液がドロドロかもしれませんよ。まずは、チェックからはじめてみましょう。

## チェックA

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ①野菜より肉をよく食べる        | ⑨階段を使うと息切れする  |
| ②外食・コンビニ弁当が多い       | ⑩肩こりや腰痛がある    |
| ③ほぼ毎日お酒を飲んでいる       | ⑪疲れやすくだるい     |
| ④お菓子や果物が大好き         | ⑫肌荒れ・くすみが気になる |
| ⑤タバコを吸う             | ⑬髪がパサパサ       |
| ⑥生活が不規則で夜更かしも多い     | ⑭夏でも冷え性       |
| ⑦階段よりエレベータ・徒歩より車を選ぶ | ⑮血圧が高い        |
| ⑧最近ウエストが太くなった       |               |

## チェックB

- ①バランス力：立ったままで靴下を履く。よろけずに両足とも履ければOK
- ②柔軟性：ひざを伸ばしたまま反動をつけずに前屈。指先が床についたらOK
- ③腹筋力：寝た姿勢から手を使わずに体を起こす。腹筋の力だけで完全に起こせたらOK

チェックAとチェックBの当てはまった個数から判定してみましょう。

A \ B	3つともできた	1つまたは2つできた	1つもできなかった
3個以下	今のところ血液のドロドロの可能性は心配ありません。今のままの生活を続けて下さい	今のところ大丈夫のようですが、油断せず、生活習慣病に気をつけて下さい。	もしかしたら血液がドロドロになる可能性あり。今のうちに生活習慣病を見直しましょう。
4～7個	今のところ大丈夫のようですが、油断せず、生活習慣病に気をつけて下さい	もしかしたら血液がドロドロになる可能性あり。今のうちに生活習慣病を見直しましょう。	このままでは血液がドロドロになる危険性大！！生活改善を始めましょう。
8個以上	もしかしたら血液がドロドロになる可能性あり。今のうちに生活習慣病を見直しましょう。	このままでは血液がドロドロになる危険性大！！生活改善を始めましょう。	すでに高脂血症になっている危険信号が出ています。大至急生活改善を！

※ この結果は病気診断をするものではありません。あくまでも目安です。

# ドロドロ血液の救世主

いわゆる『ドロドロ血液』とは血液中にコレステロールや中性脂肪が過剰に増えた状態を言います。ドロドロ血液には自覚症状がほとんどなく、放っておくと血管が詰まりやすくなり、動脈硬化・心筋梗塞を引き起こす可能性も・・・。

血液ドロドロチェックで危険信号の出た人は「血液がドロドロだあ～」なんて落ち込むのは早いですよ！ドロドロになる原因の多くは偏った食事・運動不足からくるものと思われれます。今からでも間に合います！！バランスのよい食事を摂り、適度な運動を心がけてみましょうo(^-^)o

## ☆ドロドロ血液さようなら。サラサラ血液になるための⑥つの救世主☆

### その①

# 青魚



あじ・さば・いわしなどの青魚に含まれるDHAは余分なコレステロールを効率よく処理し、中性脂肪の増加を抑える働きがある。また、EPAという成分も含まれ、これは血液を固まりにくくし、血管をしなやかに。中性脂肪の排泄効果を促し、血液をサラサラに！

### その②

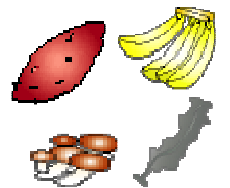
# 納豆



血管が老化すると、血液を固める成分と溶かす成分のバランスがくずれがち。そこで、納豆のネバネバ成分『ナットウキナーゼ』が余分な血栓を溶かし、脳梗塞・心筋梗塞・エコノミー症候群を予防！！余談ですが、血栓は夜中から明け方に出来やすい為、納豆を朝食で食べるより夕方に食べると良いと言う説もあり。

### その③

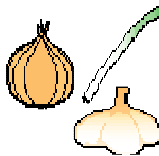
# 食物繊維



コレステロールの吸収を抑制してくれる。また腸内をすみずみまできれいに掃除してくれる働きがありますが、摂りすぎると下痢の症状が起こり、必要なミネラル分まで排出させてしまうので注意が必要です。

### その④

# 硫黄化合物



玉ねぎ・にんにく・ねぎなどに含まれる辛味成分【硫黄化合物】が血液を浄化する作用を持っており血栓を予防します。しかし、動物には食べさせないようにね！硫黄化合物により血液中の赤血球が破壊され死に及ぶ危険性が！！人間には破壊を防ぐ物質を持っているけれど、動物にはないのでくれぐれも気をつけて下さいね。

### その⑤

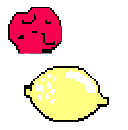
# ポリフェノール



ポリフェノールは赤ワイン・チョコレート・黒豆に多く含まれ、体内に摂取、蓄積された悪玉コレステロールの酸化を阻害し、高血圧、動脈硬化および動脈硬化を原因とした脳血管障害、心臓病などを予防します。

### その⑥

# 酢・酸



毛細血管の太さは7ミクロン、これに対し、赤血球の直径は8ミクロン。赤血球が血管を通るためには、形を変えなくては血管を通過することができないのですが、ドロドロ血液の人は赤血球の形をうまく変えることができず、血管がつまってしまいます。梅干や食酢は、赤血球をやわらかくし、自由自在に形を変えられ、結果的に血流が改善！

# 敬天愛人

医療法人敬愛会は、創立依頼 基本理念に“敬天愛人”を掲げて参りました。ご存知のように、敬愛会は敬天愛人の敬と愛から採ったものです。これは、西郷隆盛が良く使った言葉としても有名で、鹿児島出身の前理事長が一生愛された言葉でもありました。

言葉の意味は、

「道は天地自然の物にして、人はこれを行うものなれば、天を敬するを目的とす。天は我も同一に愛し給ふゆえ、我を愛する心を以て人を愛する也。」

今風に訳しますと、

「何事も道は天地自然によるものであり、人はこの道に沿って物事を行うべきものであるから、何よりも天を敬うことを目的とすべきである。天は他人も自分も平等に愛したもうから、人も自分を愛する心をもって他人を愛することが肝心である。」

人には、それぞれ天から与えられた天命があります。それに従って生きている以上、人は天を敬うべきです。天は人々を平等に愛してくれるものであるのです、人は自らも他人に対して、天と同じように慈愛を持って接することが必要という事です。つまり、天を敬うことは、人を愛することにつながり、敬天と愛人は同じ意味を持つこととなります。

当法人では、こんな仁愛の精神を持つことを医療人としての理想と掲げ、敬愛会の名に恥じないよう自らを厳しく律して行きたいと思っております。

医療法人敬愛会には、 東近江敬愛病院  
デイケアセンター けいあい  
訪問看護ステーション けいあい  
居宅介護支援事業所 けいあい

が属します。

<参照：西郷隆盛のホームページ>

## 編集後記

4月は新入社員が入社する月です。仕事観は、その人その人によって違いますが、仕事を愉しむコツは、まず仕事を好きになることだと思います。

- ・ 楽しく仕事する
- ・ プライドの持てる仕事をする
- ・ 夢のある仕事をする

こんな風に働くことが出来れば最高です。

義務や指示をされてする仕事は気乗りのないものですが、今まで出来なかったことが出来るようになったり、自分の持っている目標に少しでも近い結果が出ることが出来ればそれなりの満足感や達成感を感じることが出来ると思います。努力の度合いが大きければ大きいほど、受け止める気持ちも変わってくるでしょう。

新入社員の皆さん 皆さんの奮闘に期待します。