

医療法人普門院診療所機関誌

平成23年新緑号



～看清坊中庭の桜～



施設長ご挨拶

介護老人保健施設看清坊施設長
グループホーム能羅坊管理者
田中 貞雅



新入社の皆様おめでとうございます。

入社式から1カ月が経ちました。皆様を祝福するように若葉が繁り、色とりどりの草花が咲き誇り、爽やかな風が吹きわたっています。

さて、皆様は必至の毎日でこの美しい季節を感じる余裕はないかな？あせらず、めげず、くさらず、笑顔でこの仕事の正しい基礎を学び覚えてくださいね。続ける事により必ず、皆様各々の花が咲き誇る時が来ますから。ほんの少し深呼吸し、今の爽やかな季節を味わう余裕が持てるといいですね。毎年季節は巡って来ますが、今の春は今しか味わう事が出来ませんからね。

最後に心から皆様の「身・心」がいつも健康でありますように願っています。

各管理者ご挨拶

リハビリテーション科管理者

神前 智一



新採用の皆様、誠におめでとうございます。

私は、診療所で整形外科とリハビリテーション科を担当しています。主に障がいを持つ小児の手術、骨関節疾患および脳血管疾患などのリハ的治療を行っています。

看清坊では、病気のためにやむなく機能障害を持たれた高齢者が多いかと思えます。どうか病気ばかりを見ないで、障がいを持つ一人間として接遇、介護して下さいようお願いします。

医療法人普門院診療所院長

田中 麻香



新入職者の皆様へ

入職おめでとうございます。少しは新しい環境に慣れたでしょうか。

私は、昨年普門院診療所本院の管理者になりました。もう一年が経ちますが、まだ慣れず、戸惑うことがあります。一緒にゆっくりと前進して行きましょう。

これからどうぞ宜しくお願いします。

西明寺住職
医療法人普門院診療所分院院長



田中 雅博

東日本大震災から1ヵ月以上過ぎましたが、福島第一原子力発電所では危機的な状況が続いています。すでに一部で炉心溶融（メルトダウン）が起きていると思われます。核燃料の一部が溶け出した状態ですが、そのような核燃料が臨界量まで増えて核分裂の連鎖反応が再開してしまうことが最悪のシナリオです。その場合には制御できない高温となって水蒸気爆発を伴い、チェルノブイリを遙かに超えた大惨事になってしまうでしょう。そうならないように、現場では危険な放射能環境の中で、離れた所にいる私達の安全を守るために、放射線作業従事者達が働いてくれています。

隣の「栃木県青年の家」に福島から約130人が避難してきました。私は第一種放射線取扱主任者免状（文科省原子力安全課）所有者で放射線取扱と管理の経験があるので、避難して来られた方々に集まってもらって放射能について話をさせて頂きました。

福島県のホームページを見ると空間放射線が $1\mu\text{Sv/h}$ など出ています。これは身体の外側から被曝する放射線が1時間当たり1マイクロ・シーベルトを意味します。マイクロは百万分の1という単位ですから、百万時間もそこにいたら10人に1人くらい嘔気（おうき）の症状が出るだけの外部被曝線量です。自覚症状は1シーベルト以下では殆ど出ません。しかし確率的影響（たつてき）といって、将来癌（がん）になる危険性が増す可能性は少量の放射線被曝でもあると考えられています。私個人や貴方個人の人生にとって、癌になる可能性が例え1%増えたとしても、あまり問題とは思えません。日本人が一生の間に癌になる可能性は50%あるからで、これが51%になっても大差ないでしょう。しかし公衆への影響を考えると、1億人の1%の100万人も癌になる人が増えることは問題です。そのような理由から年間1ミリ・シーベルトという一般の許容線量が設定されています。これは普段に自然から受けている放射線よりも少ない線量です。私が以前そうであった放射線作業従事者の場合は5年で100ミリ・シーベルトです。1時間当たり割り算すると $2.3\mu\text{Sv/h}$ で、これが5年間続く場合に相当します。

放射線を出す物質を「放射能」といいますが、これを吸い込んだり飲み込んだりすると、身体の中で放射線を出すので、身体の中からの被曝が問題になります。これを内部被曝（うちぶくばく）といいます。放射能はBq（ベクレル）という単位で表されます。ほうれん草の暫定基準 2000Bq/kg を超えて 15000Bq/kg 検出というニュースがありました。ヨウ素131を経口摂取した場合に実効線量係数が 1.6×10^{-5} (mSv/Bq)なので

$$15 \times 10^3 \text{ (Bq/kg)} \times 1.6 \times 10^{-5} \text{ (mSv/Bq)} = 0.24 \text{ mSv/kg}$$

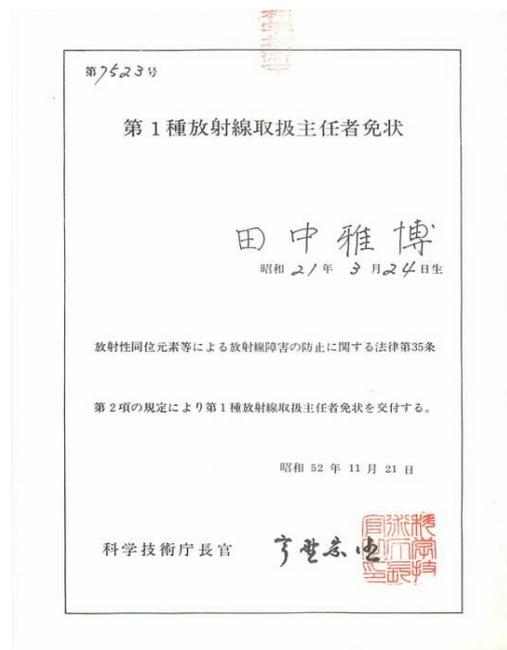
ヨウ素131に 15000Bq/kg 汚染されたほうれん草を1kg食べても0.24mSvで、急性放射線障害を起こす閾値（きげん）500mSvの被曝には2トン以上食べる必要があります。通常食べる量で急性放射線障害を起こすことはありません。2トン食べた場合の500mSvでは血液検査で一過性にリンパ球が減るだけで自覚症状はありません。しかしそれ以下の被曝でも確率的影響で将来癌になる危険等が増える可能性があります。1日の野菜の標準摂取量は300グラムですから、野菜としてこのほうれん草だけを2週間食べ続けると一般の許容線量を超え、10ヵ月食べ続けると放射線作業従事者の許容線量を

超えることとなります。放射能に汚染された食べ物を食べなくても、自然放射能として私達の身体にはカリウム40などの放射能を誰でも4000Bq程度持っています。

しかし飲料水のヨウ素131が乳児許容値100Bq/kgを超えたから乳児に飲ませないというのはどうかと思います。というのは、放射能温泉の基準が3nCi/kg（古い単位）以上で、これはベクレルに換算すると111Bq/kgに相当します。三朝温泉のラドンは最大9000Bq/kgもあるようです。さらにラジウムやラドンは国際がん研究機関（IARC）で発がん性があると断定しています。ラジウム温泉に行く方が危険でしょう。これに対してヨウ素131は安全な放射能です。ヨウ素131治療はバセドウ病の世界標準治療です。バセドウ病では外来治療で500MBq（メガ・ベクレル）程度のヨウ素131を飲みます。アイソトープ病室からの退出基準が体内残存量500MBq以下だからです。メガは百万倍を意味する単位です。転移性甲状腺癌の治療では数GBq（ギガ・ベクレル）内服するので3日間程度アイソトープ病室に入院します。ギガは10億倍を意味する単位です。バセドウ外来治療の500MBqと飲料水の暫定基準300Bqでは百万倍以上の開きがあります。バセドウ病のヨウ素131治療を受けた患者で甲状腺癌の発生が増えるということは認められておらず、従ってヨウ素131は安全な放射能です。

チェルノブイリで子供の甲状腺癌が多発したというのは、海から離れた地域でヨード欠乏による甲状腺疾患が風土病だったからです。昆布だして味付けをしている日本とは逆の状況です。それにしても信州大学助教授を辞職して単身5年間ボランティアでチェルノブイリの子供達を手術した甲状腺外科医菅谷昭さん（現松本市長）の話には感激します。彼の行為が素晴らしかったので、プーチン首相も直ちに援助を表明したのでしょう。

以前に医療国際会議で最初にバチカンから招待されたとき、教皇庁から指定されたレストランに行ったらサザエさんそっくりの女性が食事をしていました。日本人観光客かと思ったのですが、翌日の会議場にもいて中国出身の招待講演者だとわかりました。全く見かけによらずプリンストン大学の経済学者で、私は経済学の講演内容は理解できませんでしたが、スライドに「危機」という漢字を示して、「crisis（危機）は漢字でdanger（危険）とopportunity（好機）と書きます、危機こそチャンスなのです」と言ったことだけは理解しました。日本は震災の被害と放射能の危険に曝されて大変な状況ですが、必ずや危機を好機にできるものと信じて、西明寺本尊十一面観世音菩薩に祈っています。



平成23年度

入社式



平成23年度医療法人普門院診療所入社式が4月1日看清坊ホールにおいて行われました。新たなスタッフを迎え、さらに充実した医療・介護を目指します。



新採用者自己紹介

看清坊 介護職員
田仲 亜由美



入社して半年がたちました。田仲亜由美といいます。少しずつ仕事にも慣れてきて、まだ未熟ではありますが、これからも先輩に教わりながらいろいろ学び頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。

看清坊 介護職員
平井 孝之



私は、2月から看清坊で介護職員としてお世話になっております平井です。今までの仕事とは全く違い、何も経験がないので不安がいっぱいでした。

2カ月たち、介護の難しさと利用者様一人一人特徴が違うことに気づきました。利用者様が快適に過ごせる環境作りに努力したいと思いますので、皆様のご指導宜しくお願い致します。

看清坊 介護職員
大岩 沙也加



4月1日に入社しました、大岩沙也加といます。まだまだわからない事ばかりで皆さんにご迷惑をかけてしまうと思いますが、自分なりに仕事の内容や礼儀を一つ一つ覚えて、早く慣れていきたいと思っています。

一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

看清坊 介護職員
新屋 みどり



私は、4月1日に入社した新屋みどりです。ゼロからのスタートで、私には皆さんよりも覚えることがたくさんあります。何もわからない私を看清坊で受け入れてくださりありがとうございます。入社できたからこそ、いろいろな事を教わり、学びながら3年後に資格を取れるようがんばりたいと思います。いろいろとご迷惑をかけると思いますが、よろしくお願い致します。

看清坊 介護職員
五十嵐 みのり



私が介護に携わろうと思ったきっかけは、家族の将来を考え始めた事でした。祖母や両親の介護を全ては出来なくても出来る限りの事はしたいと思ったからです。

勤務させて頂く様になり、初めて利用者様と身近に接しました。利用者様の残存能力を活かした介護・介助、細かい視点からのケア等を指導やアドバイスして頂き、一日も早く一人立ちできるよう先輩方の背中を追って頑張ります。そして利用者様に安心して頼ってもらえる様な介護をして行きたいです。

行事スナップ

節分 (2 / 3)



じゃがいも植え (3 / 29)



花まつり (4 / 6)



お花見 (4 / 18)

桜ごはんに桜ゼリー...



お花見ドライブ (4 / 19)



根本山へドライブ
車中にて

ボランティア



女方玉三郎さん一行による唄と踊り (2 / 7)



皆さん大笑いでした



お知らせ

もうすぐうっとうしい梅雨がやって来ます。特に高温、多湿を好む食中毒の細菌は活動が活発となり、毎年新聞をにぎわしています。

また新型インフルエンザ等、私たちの体に病原体が侵入するのを防ぐため食事の前や外出後には「手洗い」「うがい」を徹底しましょう。

細菌を『つけない』『増やさない』『うつさない』



～看清坊前芝桜～



《行事予定》

- 5月 新緑ドライブ
新人歓迎会
さつまいも苗植え
チャレンジデー
避難訓練
- 7月 じゃがいも収穫祭
- 8月 納涼祭

発行日 / 平成 23 年 4 月 30 日

発行所 / (医) 普門院診療所 介護老人保健施設 看清坊

栃木県芳賀郡益子町益子 4493 TEL:0285-70-1150

ホームページ <http://fumon.jp/>



介護老人保健施設

看清坊

をクリックして下さい。