



かごしま水族館

CONTENTS

特集「心とカラダを整えて 心地よい毎日を」……	2	医療相談室……	11
さめしま NEWS ……	4	Dr.T のよもやま話 ……	12
栄養科だより……	6	さめしま広場……	13
感染委員会だより……	8	編集後記……	17
医療安全だより……	10		

病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



特集

心とカラダを整えて 心地よい毎日を ～自律神経を整える～

看護部 恵・神之田・永手

自律神経は、体を正常に機能させるために常に働いています。
ただ、意図してコントロールすることはできません。自律神経が本来の機能を果たせなくなると、心身に様々な不調のサインが現れます。生活スタイルはそれぞれですので、自律神経を整えるために、出来ることを無理なく継続して行っていきましょう。

自律神経		
交感神経 (興奮状態)		副交感神経 (リラックス状態)
収縮	血管	拡張
上昇	血圧	下降
速くなる	心拍	遅くなる
緊張	筋肉	弛緩
促進	発汗	抑制

「**鯨島病院**といえば、**消化器とお尻**よね～」

消化や排泄も、胃や小腸、結腸、直腸などの周囲にある神経細胞と自律神経のとの連携によって引き起こされるため、自律神経のバランスが乱れると腸内環境が悪化しやすくなり、反対に腸内環境が悪くなくても自律神経のバランスが乱れやすくなります。



自律神経を整えることは、腸内環境を良くして、**消化器疾患・肛門疾患の予防にも繋がる！！**

自律神経を整えるためにできるボディケア

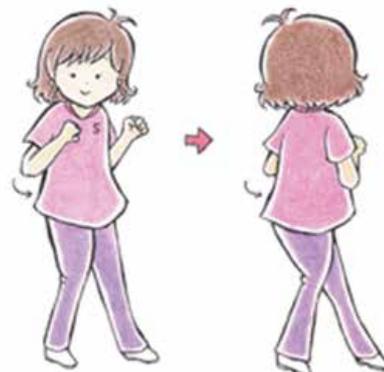
①正しい姿勢を意識する(これだけでも違います!)

姿勢が悪いと…首回りの筋肉がこわばり、慢性的な緊張状態を生み出し、肩こりや腰痛の原因となる背骨に負担がかかることで内臓の各器官に繋がる神経を圧迫してしまい、働きを弱めてしまいます。

- 1) 胸を張ったり曲げたりせず、楽な姿勢で立つ(座る)



- 2) 視線は正面
 - 3) お腹を背中にくっつける
- ②ストレッチ (腸の調子を整える)
- 1) 1. 背筋を伸ばして立ち、片足を一步後ろへ引く
 2. 両手を構え、腰を落とす (ボクシングの時のような構え)
 3. 左右に状態をひねる ※腰を曲げると腸への刺激が弱まります
 4. 3をリズムカルに10回続ける
 - 2) 1. 床に座る
 2. 腰を捻り前に進む (お尻歩き)
 3. 10～20歩前進し、その後後退する



- 3) 1. 仰向けに転がり、片膝を立てる
2. 両手で膝を抱える
3. 体に引き寄せる（頭は引き上げない）
4. 3を3秒キープ、左右3セット



③マインドフルネス（心を整える）

瞑想のポイント①集中する②観察する③慈悲の心を持つ

<食べる瞑想>

「食事を観察する」「一口食べる」「よく噛む」「ゆっくり飲み込む」

○食べる瞑想には、食事の大切さを意識する効用があり、ついつい食べてしまう“ながら食べ”をしなくなります。食事をゆっくり味わうことで、少量でも満足感が得られます。→ダイエットにも効果的！



POINT：良し悪し（好き嫌い）の判断をせず事実を意識を向け、ありのままに受け入れる

<呼吸瞑想>

「椅子に浅く腰掛ける（楽な姿勢でOK）」「ゆっくり呼吸を続ける」

※途中雑念がわいてきても OK! 受け入れて流していきましょう

POINT：空気の入出力、通過する感覚だけに集中させる3分程度から行い、慣れたら少しずつ時間を増やす

最後に…

自律神経を整えることは、心身の健康を保ち、日々の生活のクオリティを高めることにもつながります。

決して無理はせず、できることをできるときに続けることの方が大切です。

仕事を頑張っている方々、家事育児を頑張っている方々、介護を頑張っている方々、生きていく中で、様々なストレスはつきものですが、まずは自分を大切に、自分を整えることから始めていきましょう！

IBD 銀杏の会

担当 兒玉・坂之上・久米・鮎川

開催予定日 2024年11月9日（土）

時間 14：00～16：00

銀杏の会とは、年に一度、IBD（炎症性腸疾患）で治療中の患者さまやそのご家族を対象にして、情報提供・交換の場を設けて交流を深める会です。

日頃疑問に思っていること、困っていることなど、この機会に沢山のご意見をいただければ幸いです。

参加ご希望の方はお気軽にお問合せ下さい。

さめしまNEWS 1

毎号旬のトピックスや注目の情報をお届けします

第39回 日本臨床栄養代謝学会学術集会に参加して

看護部 長井伯浩

今回2024年2月に、パシフィコ横浜会議センターで開催された「日本臨床栄養代謝学会学術集会」にて初のポスター発表を行うことができました。演題は「化学療法中に味覚障害を起こした患者に対する介入～がん化学療法看護認定看護師と協同して～」というものでした。今回は、初の演題発表ということで、とても緊張しましたが、鮫島病院 NST チームの心強い見守り + 援護のもと無事に発表を終えることが出来ました。また今回の学会参加の中で、自身の発表のテーマである「多職種協同」や「NST 介入の拾い上げ」、「亜鉛による味覚障害」といった部分を扱った講演やポスター発表も多く見られ、現状全国的に研究や検討が行われている分野であることを知ることができました。今回の発表では活動内容の報告にとどまることになったため、今後の活動のなかで結果報告ができるよう、継続した活動も行っていきたいと思います。



花見

看護部 後藤なお

毎年当院では花見の名所である甲突川が近いこともあり、職員で集まり花見をする恒例行事があります。

コロナ明けの初回花見会、私は惜しくも夜勤で、職員が持ち帰ってきたバーベキューの香りだけを泣く泣く感じて、その年の花見は終わりました。

今年は勤務も休みで、花見気分全開で参加しました。桜は散ろうとしていましたが…

今年の花見は、バーベキューセットを注文した業者が場所取りもしてくれました。またテーブル、椅子でのバーベキューだったので、快適にいろんな職員と交流することができました。

持ち込みの空き缶や、ごみも持ち帰ってくれるサービスもあり、まさに「手ぶら」の参加でした。

夜の桜吹雪の中、ほろ酔いで楽しそうな先輩看護師を撮影できたのも楽しい思い出です。

来年も、また是非、後輩たちと一緒に鮫島花見会に参加したいと思います。





さくらんぼ会開催予定のお知らせ

看護部 水野千春

昨年度より、感染症対策を行いながら、さくらんぼ会「オストメイト（人工肛門を造設した方）とそのご家族対象」を開催しています。今年度も令和7年1月に予定しています。前回から皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース）が加わり、より詳しく理解して頂ける機会となっております。また、懇談会ではオストメイトの方同士、意見交換やコミュニケーションの場になればと思っています。興味のある方はぜひご参加ください。



開催日：令和7年1月の土曜日予定

時間：14：00～15：30

場所：当院5階ホール

内容：①皮膚・排泄ケア認定看護師より

「皮膚トラブルについて」

②懇談会・意見交換会

③その他 ・商品紹介

・ストーマ外来案内

* 日程及び詳細については、担当へお問い合わせください。

* 開催内容の変更がある可能性もありますので、ご了承ください。

参加ご希望の方は、電話または来院時にお申し込みください。

後日案内状を送付いたします

連絡先：鮫島病院外来 担当（瀬戸・水野）

電話：099-224-2277（平日 9:00～17:00）



栄養成分表示について知ろう！

管理栄養士 畑本恵美

普段食品の買い物をする際に、栄養成分表示を見ることはありますか？ほとんどの方が、一度は目にしたことがあるかと思いますが、内容を理解できている方は少ないのではないのでしょうか？成分表示の意味をきちんと理解した上で、自分の健康に役立てましょう！

◆栄養成分表示とは？

容器包装に入れられた加工食品や添加物に含まれる栄養成分の量が表示されています。

義務表示

食品表示法により、5つの項目の表示が義務付けられています。

カレーやカップラーメン、パンなど個包装の商品のイラストを入れて下さい。

栄養成分表示

1食 (〇g) 当たり

エネルギー	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

表示の単位

100g 当たり、100ml 当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

※表示されている単位によって、全体の栄養量が異なるので、気を付けましょう！

義務表示項目以外の栄養成分表示

推奨表示：飽和脂肪酸、食物繊維

任意表示：n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類

◆栄養素のはたらき

栄養素	はたらき・注意点
エネルギー	生活のあらゆる場面で必要です。寝ているときも使っています。摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。エネルギーを産生する栄養素には、たんぱく質・脂質・炭水化物があります。
たんぱく質	骨格や筋肉などの体を作る材料です。毛髪・爪・臓器などの材料やホルモンや免疫に関係する物質になります。
脂質	細胞膜やホルモンを作る材料です。摂り過ぎは、肥満や心疾患のリスクを高めます。
炭水化物	エネルギー源となる糖質とエネルギー源にならない食物繊維に分けられます。糖質は体内で分解されブドウ糖になります。糖質を摂り過ぎると、中性脂肪として蓄積されます。
食塩相当量	食塩はナトリウムと塩素からできています。食品中のナトリウムを食塩に換算して表示しています。食塩の摂り過ぎは高血圧や胃がんなどの病気を引き起こします。
飽和脂肪酸	乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。過剰摂取は、生活習慣病のリスクを高めます。
食物繊維	整腸効果だけではなく、生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。
ビタミン・ミネラル	エネルギーを作り出す栄養素ではありませんが、不足すると欠乏症や様々な不調を招く場合があります。

◆栄養強調表示とは？

国民の栄養摂取の状況から見て、その欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示。

強調表示の種類	栄養成分が多いことを強調 (補給ができる旨の表示)			栄養成分等が少ないことを強調 (適切な摂取ができる旨の表示)		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	・高〇〇 ・〇〇豊富	・〇〇源 ・〇〇供給 ・〇〇含有	・〇〇30% アップ ・〇〇2倍	・無〇〇 ・〇〇ゼロ ・ノン〇〇	・低〇〇 ・〇〇控えめ ・〇〇ライト	・〇〇30% カット ・〇〇10g オフ ・〇〇ハーフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K及び葉酸			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

Q & A

Q1. よく見かける「ノンカロリー」、「カロリーゼロ」って本当にカロリーはないの？

⇒必ずしも0kcalではありません。「健康増進法」という法律で100g当たりで表記基準が決まっています。

カロリーゼロ・ノンカロリー等	食品100g (100ml) 当たり5kcal未滿
低カロリー・カロリー控えめ等	食品100g当たり40kcal以下 (100ml当たり20kcal以下)
カロリー〇%カット・カロリー〇%低減	他の同種の食品に比べて食品100g当たり40kcal (100ml当たり20kcal) 以上の低減、かつ、25%以上の相対差

「カロリーゼロ」と表示されていると、エネルギーが全くないように感じますが、実際は違います。エネルギー以外の脂質・コレステロールなどの栄養成分の表示にも全て基準があります。

「カロリー控えめ」という言葉に安心して、500ml飲料を飲み切り、実は100kcalも摂っていたということも…。

強調表示を鵜呑みにするのではなく、自分の目で成分表示を確認することが大切です！

Q2. 「カロリーゼロ」なのに、なぜ甘いのか？

⇒甘味を感じるのは、スクラロースなどの「人工甘味料」や、羅漢果エキスなどの「天然甘味料」、エリスリトールなどの「糖アルコール」が使用されているためです。「人工甘味料」や「天然甘味料」は、砂糖の200~600倍の甘さをもつため、少量の使用で甘さをつけることができます。

Q3. 甘味料を摂り過ぎると、どうなるの？

⇒甘味料の摂り過ぎは、お腹が緩くなったり、腸内細菌のバランスに影響を与えることがあります。また、少なからずエネルギーが含まれているため、血糖値への影響も考えられます。大量摂取は、人工甘味料だけではなく他の食品でも弊害が起きる可能性がありますので、色々な食品をバランスよく摂ることを心掛けましょう。



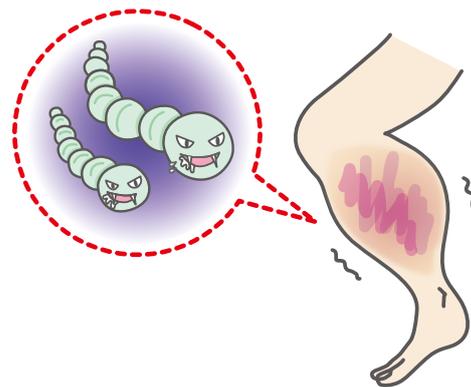
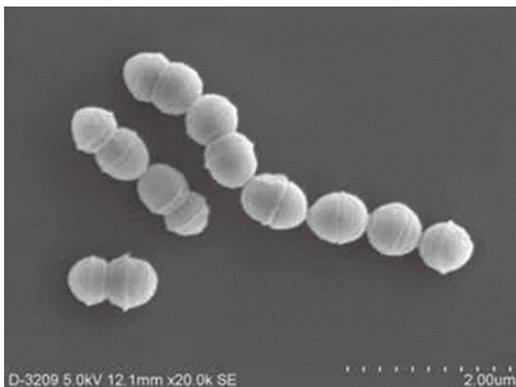
感染委員会
だより

人食いバクテリアとは？

感染委員会 西野敬太

最近、ニュースで見かける「人食いバクテリア」、手足の壊死や意識障害を起こして死に至ることもある「劇症型溶血性連鎖球菌感染症」が、今年は患者数が過去最多となっているそうです。

致死率が非常に高く、「人食いバクテリア」と呼ばれる劇症型溶血性連鎖球菌感染症の2023年の患者報告数は941人と過去最多となりました。本来いくつかの種類がありますが、最も有名なのは「A型溶血性連鎖球菌」という細菌です。この「A型溶血性連鎖球菌」は特別な細菌ではなく、扁桃炎やとびひ、皮膚炎などを起こす一般的な細菌です。皮膚の常在菌（＝常に在る菌）と呼ばれる仲間でもあり、特に病気を引き起こすことなく人の皮膚に住み着いている菌でもあります。ですが、小さな傷や水虫などからこの細菌が体に入ると劇症化する場合があります、これが「劇症型溶血性連鎖球菌感染症」です。

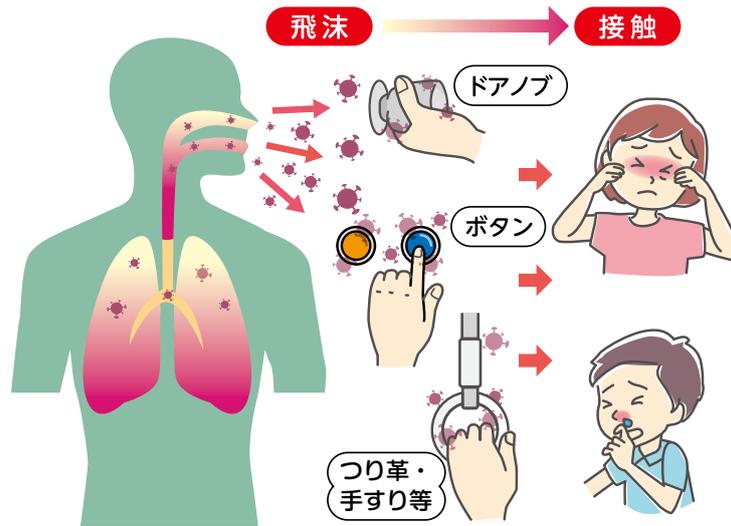


【劇症型溶血性連鎖球菌感染症の特徴】

- ・急激かつ劇的に病状が進行する
- ・発症からの進行が速い（時間単位で進行）
- ・腕や脚の痛み、腫れ、発熱、血圧低下などが見られる
- ・発症後数十時間以内に、皮膚軟部組織の壊死や多臓器不全を来しショック状態に陥る
- ・子どもから大人まで広い年代で発症する可能性がある
- ・特に30歳以上の大人に多いのが特徴

【予防方法】

A群溶血性連鎖球菌感染症を予防するワクチンは開発中であるものの、まだありません。しかし、A群溶血性連鎖球菌の伝播は接触感染と飛沫感染によって起こるので、この2つの感染経路を遮断することが大切です。



接触感染対策

- ・ 手洗いがいをする。手指消毒をする
- ・ 傷がある場合には、傷をきれいに保つ
- ・ 傷や皮膚感染症がある場合には、温泉、プール、川や海に入るのは避けたほうが良い
- ・ 飛沫感染対策（マスクの着用が有用）

【早期受診の目安】

劇症型をはじめとした重症の A 群溶血性連鎖球菌感染症は、短時間で急激に悪化するため、早期の受診が必要です。受診の目安としては、次のようなものがあります。

- 1) 急速に広がる皮膚の赤みや熱感・腫れがある
- 2) 痛みの程度が強い、または赤みのある部位を超えた痛みがある
- 3) 意識がはっきりしない

急速に進行する痛みなどの異変に気づいたらできるだけ早く受診することが大切です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクがない時

咳の時の

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

何もしずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省 検索

患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

医療安全だより

医療安全対策室 相澤美雪

今年度より医療安全対策室長を拝命し、病棟師長と兼任しながら医療安全業務に尽力させていただきます。どうぞ、よろしくお願い致します。

さて早速ですが、この度6月21日～22日に第26回日本医療マネジメント学会に参加させていただきましたので、ご報告させていただきます。

今回のテーマは「信頼と調和による医療マネジメント～地域と共に質の高い、安全な医療をつくる～」でした。

医療の質を高めること、患者さまの安全を守ることは、病院が信頼を得るために最も重要な要素です。

鮫島病院でも、地域に根差した病院として患者さまや医療者としっかりとした信頼関係を築き、お互いに理解、協力し合いながら、より質の高い安全な医療を行う姿勢を大切にしたいと考えております。

そのような中でも医療者がしたつもりの説明がうまく患者さまやご家族へ伝わらず、納得をされないまま治療が進んでしまったことがありました。

医療者は救命を第一と考え、流れに乗るように標準的な治療を進めることがあります。しかし、この流れを一度も経験したことのない患者さまやご家族は、わけのわからないまま流れに飲み込まれて、なすがままになるしかありません。では、どうしたら一番よかったのでしょうか？

これが一番正しい答えかはわかりませんが、やはり対話を重ね、疑問点がなくなるまで話し合う助け舟のようなメディエーター（仲介者）の役割が必要だと考えます。緊急の場合は、どんな方でも不安を覚えます。急なことで心の準備ができておらず、情報も少ししかないところに自分では何もできない無力感や恐怖などの想いが湧いてくることでしょう。

このような時に仲立ちの役割を担う者が初期から寄り添い、時間に追われる医療者との間に入って、不安や疑問をていねいに医療者へつなぎ、当事者同士の対話の場を設けていくことで、関係者全員が納得のいく形で治療を継続できるのではないかと考えます。

今回の学会では、患者さまとの対話や傾聴の姿勢、医療の質を高めるための医療 DX の推進、地域医療連携の在り方、転倒転落や身体抑制減少などへの取り組み、心理的安全性を組織に根付かせるためのノウハウ、災害医療などを学びました。これからはマニュアルを見直し、実践を重ね、さまざまな医療マネジメントに取り組むたいと考えております。

まだはじまったばかりの医療安全管理業務ですが、「患者さまやご家族のために」「病院のために」「自分自身のために」しっかりと取り組んでいく所存です。



医療相談室

患者相談窓口 木下正子

入院予定の患者さまから入院費のご相談があり、「手術をする予定で支払額はどれほどか?」「家族は遠方でいろいろな手続きも自分でしなければいけない。」とご心配のようでした。

高額療養費制度の利用で、高額な窓口負担も限度額までになることと、マイナ保険証（マイナンバーカード）を受付にて操作していただくことで面倒な申請をすることなく、オンライン資格確認が完了する事をご説明しました。

急な入院の場合、申請から認定証が届くまで1週間ほどかかっていた為、すべて病院の窓口で手続きができ、安心して入院できると喜んでおられました。

2024年の12月から、医療機関の受診はマイナ保険証で受付をすることが決まり、すでに利用されている方も増えてきました。

マイナンバーカードに保険証登録をされていない方はマイナポータル（アプリ）、セブン銀行のATM、病院の顔認証カードリーダーを使ってお済ませいただくことをお勧めしています。



夏季休診のお知らせ

令和6年8月13・14・15日当院は休診になります。

- 8月11日（日）山の日 休診
- 8月12日（月）振替休日 休診
- 8月13日（火）休診
- 8月14日（水）休診
- 8月15日（木）休診





でいーえぬえー

鮫島隆志

8月31日

世のガキどもは焦りまくって、涙目で残った夏休みの宿題を必死にやってんだらうなあ。

ざまみろ (^.^)y-°°°

神童の名をほしいままにしていた僕は、毎日きちんと計画を立てて宿題をやっていたので、お盆の頃には全て終了。日記も2日分ずつ書いていたので、夏休み半ばには8月31日までがすでに終わっている…

そんな夢をみながら、涙で「夏休みの友」をグチャグチャにしながらねじりはちまき状態でした。

4年生の時、「もう全部済ませるのは不可能」と判断した少年は、最初の3～4ページと最後の3～4ページを済ませ、間は白紙状態で提出したのです。

漢字帳も間の数ページを抜き取り、雑巾はおふくろが作り置きしていたものの中から一つを持ち出しました。

始業式、宿題提出の時のドキドキは今でも覚えています。(○_○)

翌日、その翌日とスリル満点の日々でした。(@=@)

3日目、担任のO先生から「職員室まで来なさい」

ついにその日が来ました。(´Д`)

覚悟して職員室へ、その廊下の長かったこと…すると、

「おまえの作文をコンクールへ出すから、こいに清書してけ」(^.^)

と、わら半紙の紙ではなく、眩しい白い原稿用紙を渡したのです。

予想と全く逆の結果に罪悪感が倍に膨らんでしまったことと、極度の緊張からの解放に、少年はポロポロと涙をこぼしてしまったのです。

「ん？ないよ、いけんしたとか？」(?_?)

先生はやさしく少年の肩を大きな手で掴みました。

「しえんしえい…ごめんなさい」(T_T)

少年は全てを自白したのです。

豪快な笑い声と一緒にこめかみグリグリ of 刑でした。

その痛みで少年は泣き笑いしたのです。

いつしか少年も大人になり、父親になりました。

お土産にもらったカステラを食べようと、引き出し式の箱を開けてみたところ、両端を残して真ん中が歯形を残して食い荒らされていました。

DNA って本当にあるんですなあ・・・(^.^)ゞ

さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

ハウステンボス日帰り旅行

看護部 N.K.

数年前から先輩と「チューリップ祭り、行きましょうね!」と約束していましたが、やっと今年3月末、先輩3名と私の4人で、ハウステンボス日帰り旅行に行ってきました。当日の予定を考えている途中、1人の先輩から「私、かもめに乗りたい!」とリクエストがありました。そこで行き交通手段に「かもめ」を加え、乗り換えの都合上、3駅、約10分ほど「かもめ」に乗りました。「かもめ」内はまだ新しい木の匂いがして、ほかの新幹線より、シートが広いと感じました。「かもめ」を下り、次の電車に乗り換え、電車内から海が見え始め、いよいよハウステンボス到着です。約10年ぶりのハウステンボスでワクワク、楽しみでいっぱいです。ハウステンボスではミッフィーに会えるのですが、この時期はミッフィーのお誕生日も近く、園内の様々なところにミッフィーが散りばめられているとの情報から、ミッフィー好きの私は更にワクワクでした。入場するとチューリップ畑とミッフィーのパネルがあり早速写真撮影。そこを過ぎると風車も見えてきて、また写真。園内では、スタッフもお客さんもみんな、小さなミッフィーが乗っているカチューシャを付けていました。そこで私たちも、すぐに売店でカチューシャを購入し、お互い「可愛いねえ」と声をかけ合いまた写真。入り口近くからパーク中央へはクルーザーで移動を行っ

たのですが、クルーザー上で、もうお昼になっていて「時間が足りない!」と少し焦りました。パーク中央に着くとまず、海沿いのテラス席でローストビーフ丼を食べました。この日は暑かったので、とっても風が気持ちよかったです。ゆっくりする時間がないために、次はアトラクションゾーンへ。「九州初」というアトラクションに行くに2時間待ち!その隣も人気アトラクションで2時間待ち!今回はあきらめ、別なアトラクションへ。それが終わると、楽しみにしていた3階建てのメリーゴーラウンドへ。ただ3階は人気で30分以上待ち。暑かったため、これもあきらめ15分ほどで乗れる2階の列に並びました。2階からの景色と久々に乗るメリーゴーラウンドを楽しみました。このほかにも、園内を歩いている途中、馬車に乗った新郎新婦が通り、そこにいるみんなから拍手で祝福されている場面を見られたり、ミッフィーのダンスを見られたり、楽しい時間を過ごせました。この後はお土産を買い、最後に風車、チューリップ、ミッフィーとまた写真を撮り、ハウステンボスを出ました。テレビでハウステンボスが流れると花火や夜景も気になり、今回はあきらめた人気アトラクションとメリーゴーラウンドの3階にも乗ってみたいです。先輩!また行きましょうね!



リフレッシュ? 沖縄旅行

看護部 中西和子

心も体もズタズタだったある日、沖縄の守り神「シーサー」に一目ぼれ。著作の関係で載せられませんが、愛らしい笑顔に癒され毎日眺める日々、そのうちに沖縄に行ってみたくなりました。思い立ったのが1ヵ月前、沖縄に行ったのは学会以来で観光目的では初めてです。まず驚いたのが、鹿児島から沖縄までの飛行機が1日2便しかなかったことです。朝早い便を予約し出発。滞在日の天気予報は曇り、雨。沖縄に到着すると、南国という感じで空気が違います。モノレールに乗ってホテルのある「国際通り」まで移動。ホテルでは「冷蔵庫の中のお物はご自由にお飲みください」と言われ中を見てみると、なんとアルコール込みで6本入っているではないですか。太っ腹と感激、おいしく頂きました。2日目は「ガンカラーの谷」のツアーに参加しました。その谷は、数十万年前の鍾乳洞が崩れてできた太古の谷でした。しかしこの日は暴風大雨、バスの中から遠くに荒れ狂う海を眺め、スマホの雨雲レーダーを確認しながら移動。内心無理だなと思っていると到着。ガイドさんからカッパを渡され「雨はもうすぐ止みます。カッパを来て待っていて下さい」とアナウンス。雨水が地面を滝のように流れていきます。しばらく待っていると「谷の中は川になっていて行けません。せっかく来てもらったので鍾乳洞だけ案内します」と、雨水がどんどん流れる中、傘もさせず、足元はすべりながら歩きました。濡れているせいか、皮膚の色が変わるくらい寒かったです。鍾乳洞の中は喫茶スペースになっていて、前方にはステージがありました。座っていると、上から雨のしずくが落ちてきて、心地よい音が聞こえてきます。古代の人が、カニや貝を食べたあとの化石が見つかっていて、食べていた時期もおいしい旬の時期を選んで食べていた、と教えてもらいました。太古の人が暮らしていた所に今自分がいると思うと、不思議な気持ちになりました。3日目は首里城へ、いく



つもの門をくぐって上まであがって行きました。周りが一望できます。琉球の王様もこの景色をながめて国を治めていたのだな、と思うとまたまた不思議な気持ちになりました。首里城は火災の影響で修復中。修復作業は今しか見られないので、貴重な体験になりました。そして、階段を下り始めると、なんか変な感じがします。気のせいかと思いつつ、さらに歩いているとやっぱり変です。靴を確認すると、踵と底が取れてなくなっています。昨日の雨で濁流の中を歩いたせいです。壊れた靴をごまかしながら、靴屋さんまで1時間くらいがんばりました。夜は、沖縄ならではのおいしいごはんとお酒、琉球民謡、踊りのレクチャーもあって楽しく過ごしました。4日目は帰路です。早朝便で、ホテルのチェックアウトも6時前にしてタクシーを頼みました。最近自動車のシートベルト着用率が低い、というニュースを見たばかりだったので、シートベルトしなきゃと手を伸ばすとない、そして朝早かったので道が空いてとてもスリリングでした。空港に着くとこの日も大雨、暴風。空港はまだ開いていなかったためで外で30分待ち、また雨に濡れ、さらに揺れた飛行機に乗って帰ってきました。いろいろあったけど最高に楽しい旅でした。またいつか、晴れた日に行きたいです。

さめしま広場

スタッフからのエッセイ・お知らせなど
自由投稿のコーナー

ハプニング続きの楽しい旅

看護部 町郁美

コロナ禍でなかなか行けていなかった旅行に、数年振りに行ってきました。半年前から旅行に行くことは決めてましたが、旅行先を迷いに迷って決定したのが温泉地で有名な“箱根”。どれだけ癒しを求めているのか!! 久々の旅行だから格安も大事だけど、プチ贅沢もしたく、ネットで色々調べて事前準備万端♪

旅行数日前、天気予報を見るとまさかの台風1号接近、暴風域で大雨マーク。…え? 行ける? まず飛行機飛ぶ? そもそも空港まで行ける? 誰だよ、運が悪いのは!! と自分ではなく、人のせいにする。行けるか不安でほとんど眠れず当日に。欠航になっていないことを願いながら、朝一の便だったので、普段より早く自宅を出発して車でゆっくり空港へ。いくつかの便は欠航となっていて不安でしたが、東京便は無事に行くことができ、なんとか目的地の箱根に到着で一安心。観光を楽しもうと思ったのですがあいにくの雨だったので、クラフトハウスという室内体験工房へ行きました。そこでは、切りや陶芸などさまざまな体験ができるのですが、私は吹きガラスを体験しました。溶けたガラスを希望の物に制作するもので、一輪挿しを制作することに。制作する前に色、模様を決めるのに時間がかかりようやく制作へ。クラフトマンに教わりながら吹いたり、300℃の窯で溶かして形を作ったり楽しくてあっという間に完成しました。完成した物は時間をかけてゆっくり冷ますとのことで、すぐに回収されて後日自宅郵送に。体験が終わってホテルに向かう途中から徐々に雨風が強くなり、嫌な予感。移動はバスでしたが、降りてからホテルに向かうころには傘が反るほどに強くなっていました。ホテルでは温泉に入って美味しいご飯を食べて、朝のバタバタが嘘のようでした。が、つかの間…次なる事件が。部屋でゆっくりしていると突然停電



と共に緊急アラームがホテル中に鳴り響き、恐怖。外は大雨、その影響で停電して復旧に時間がかかるとのこと。…どこまでツイてないのか。いや!! こんな状況の中、箱根に来れたのは運が良かったんだと言い聞かせながら1日目終了しました。

2日目は曇り空ではありましたが雨でないことに感謝。ガラスの森美術館→ロープウェイに乗って大涌谷→海賊船でクルージング→箱根神社とモデルコースになりそうなスポットを思う存分楽しみました。その中でもガラスの森美術館は異国のような建物で、美術館にある木の葉や花のほとんどがガラスできていて陽が差すとキラキラして幻想的でした。

今回は久々の2泊3日旅行だったのに、初日からハプニング続きで、ある意味思い出に残る旅になりました。毎年の恒例に、次はどこに行こうか楽しみです。海外にも行きたいですね。

あっ、初日に体験した吹きガラスですが、帰ってきた翌日には届きました。現地で完成を見た時より少し色も変わってて、とてもいい感じになっていました♪一輪挿しだったから普段あまり行かないお花屋さんへ行って合いそうな花を購入。今では花を買うことも楽しくなっていて、旅行の思い出が形として残ることもいいことだなと実感しました。

我が家の夏

事務部 梶小百合

紺碧の海、緑濃い山々、海の香りに咲き誇る鹿の子百合の群生。そこは、鹿児島県いちき串木野市の沖合45キロメートルに位置する甕島列島。

私は幼い頃から、父の故郷であるこの甕島でお盆を過ごすのが毎年恒例でした。それは結婚して子供が生まれ20年経った今も変わりありません。今でもお盆は家族と一緒に甕島で過ごします。

甕島には魅力ある自然が沢山あります。特に海がきれいで、島を訪れると朝昼夕の1日3回海へ繰り出します。海の中はとても澄んでいて、クロダイやイカの群れ、黄色や青色の色鮮やかな魚たちが目の前をすいすいと泳いでいきます。そこはまさに自然の水族館です。

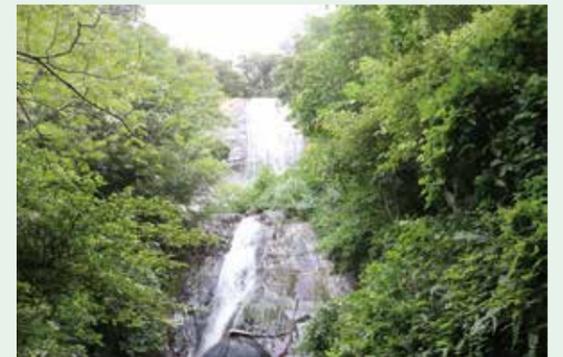
山にも手つかずの自然がいっぱいです。鳥ノ巣山展望所の生い茂る木々には、夏ならではのカブト虫やクワガタ虫が樹液に集まっていて、木をひと蹴りするだけで落ちてきます。辺り周辺に咲き乱れる鹿の子百合やニシノハマカンゾウの花々に舞うアゲハ蝶も優雅で素敵です。展望所から眺める断崖や巨岩が織りなす、迫力ある景観美も魅力のひとつです。

去年は、初めて瀬尾観音三滝に行ってみました。瀬尾川上流にある緑に囲まれた滝で、55メートルの高さから滝つぼができていて、三段になって落ちてきます。そこは空気が澄んでいて、とても神秘的な所でした。毎年訪れている甕島ですが、まだまだ知らない素晴らしい場所が他にも沢山あり、何度訪れてもワクワクします。

幼い頃からあたり前のように訪れていましたが、今ではとても貴重で難しい経験であったと感じます。そして子供たちにもこの素晴らしい

景色をもっと見せたい、豊かな自然を体感してほしいという気持ちでいっぱいです。

子供たちも大きくなり予定を合わせるのが難しくなりましたが、甕島で過ごすこの家族の時間をこれからも大切にしていきたいと思います。



			月	火	水	木	金	土
一般外来	内科 胃腸科	午前	家守	西俣	家守	西俣	西俣	不定
		午後	鮫島 (由) 家守	鮫島 (由)	鮫島 (由)	鮫島 (由)	鮫島 (由) *平川 西俣	
	肛門科・外科	午前	鮫島 (隆) *山元 江藤 緒方 長友	鮫島 (隆) *鮫島 (加) *山元	*鮫島 (加) *山元 江藤	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	鮫島 (隆) *鮫島 (加) 江藤 緒方 長友	不定
		午後	鮫島 (隆) *鮫島 (加) 江藤 緒方 長友	鮫島 (隆) *山元	*山元 緒方	鮫島 (隆) *鮫島 (加)	*山元 江藤 緒方 長友	

			月	火	水	木	金	土
専門外来	肝臓	午前						第3、濱之上
	ストーマ	午後					磯上	

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- *印 は女性医師による外来で予約制です。
- 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

	午前の部 (月~土)	午後の部 (月~金)
受付時間	8:30~11:30	14:00~17:30
診療時間	8:30~12:30	14:00~18:00
休診	日曜、祝日	

予約受付：平日：9:00~17:00 TEL：099-224-2277

編集後記

今年も暑い夏がやってきました。
 パリ五輪の真ただ中、つつい夢中になり
 TVの前で応援しながら感激と涙、またそれぞれの選手たちのがんばっている姿にたくさんの勇気もらっています。
 目まぐるしいコロナ禍を経験し、今では日常にもどり食事会や旅行も楽しんでおります。
 東京五輪もついこの間…月日の経つのは早いものです。診察室からは隣の工事の音やその過程をみる事ができ鮫島病院とともに歳を重ねてきた私は、思い出も多く今後は楽しみでもあります。
 こころとカラダを整えて、心地よい毎日を過ごしていきたいと思ひます。

看護部 相場照美



J R … 鹿兒島中央駅より徒歩15分、タクシー5分
 市 電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分
 ♀バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 相場照美
 永手ちとせ 神之田美咲

●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿兒島市加治屋町9-8
 TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130
 E-mail jim@sameshima.jp https://www.sameshima.jp/

携帯からはコチラ

