



# あすけあ

## 目次

巻頭言	—知らなかった……そこに 新しい頭痛の可能性—	..... P2-3
新職員紹介	.....	P4-5
院長日記・お答えします	.....	P6
おすすめ献立・ロコモ予防	.....	P7
外来担当医表	.....	P8

Vol.91  
2014年  
7-9月号



脳神経外科 柏野 進



### 「知らなかった……そこに新しい頭痛の可能性」

■ まず最初に……知らなかったのは風力発電所についてです。設楽町の山々の頂に万博公園にある観覧車と同じ大きさの風車(直径82m)を持つ風力発電施設(高さ119m)が3基計画されているそうです。ふもとは小学校と保育園、養護施設があります。しかも今後さらに増やす計画もあるようです。原子力発電は好きでないので「風力発電なら、原料の風は無料で無尽蔵。クリーンでエコな再生可能エネルギーの本命」と思っていました。そして昨年未の説明会に興味津々(きょうみしんしん)で出席しました。

■ ところが……風力発電について知りたかったのに説明会の半分以上は「音」についてと題され、低周波音の健康への「影響」に費やされました。説明者は医療関係者ではなく日本気象協会の人でした。そしてその中で、椅子から転げ落ちそうになるくらい衝撃的な、まさに自分の耳を疑うような言葉を聞くことになったのです。「低周波音は感じなければ影響はないと考えられる。また感じるレベルに達しても、それが健康被害に直結するわけではない」(原文のまま)

■ 頭痛外来で頭部CT撮影などの画像診断を行うとほとんどの例では正常範囲内の所見であり、すぐには原因は見つけれません。しかし我々は患者さんの訴えに謙虚に耳をかたむけ「頭痛ダイアリー」をすすめて症状の記録をうながし、原因を「推測」したり対策をともに考えます。医療関係者は「症状がある限りはそこに何かがあるはずだと考える本能」があります。

■ しかし風力発電の住民説明会での説明は医者直観には相容れない異質なものであふれており、それは風力発電事業そのものへの「不信感」を惹起することにもなりました。

■ その後あらためて風力発電というものはどんなものが調べてみました。すると言われているような経済効果やCO2削減の基盤は揺るぎ、陸上風力発電の将来の限界も世界中ですで見え始めていたことが判明しました。またもっとも重要な健康への影響では「頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、睡眠障害、集中力低下、不整脈、高血圧……」などを訴える「苦情者」はいるが「健康被害」はないという話ではありませんか。「知らなかった……」

■ 現在は地元の住民らを中心に建設中止の申し入れを議会などにしており、その成り行きが注目されます。





## × 参考資料 ×

■ 「国は、人の健康及び環境を保護するため、低周波音被害(超低周波音被害を含む。以下同様。)に臨床的に取り組む医師等により構成された調査・研究機関を組織し、低周波音の長期暴露による生理的な影響、感受性に与える影響等について、被害者の実態を踏まえた疫学的調査を行うべきである。」

平成25年12月20日 日本弁護士連合会

■ 「風車騒音に係る国際会議(Wind Turbine Noise 2011)後に公表された総括レポートで、『騒音による影響が想定される以上、なぜこの影響が生じるかの解明についての研究が必要である』とされており、引き続き、客観的なデータの積み上げとそれに基づいた取り扱いを検討することが必要である。」

環境省請負業務「平成23年度風力発電施設の騒音・低周波音に関する検討調査業務報告書」  
平成24年3月 公益社団法人日本騒音制御工学会



「アクアタウン納屋橋」33階建  
高さ116.75m(風車より低い)



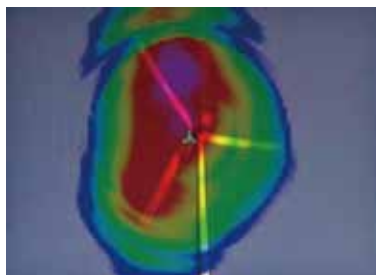
三重県の室生赤目青山国定公園の中心にある青山高原  
では今後60基までの風力発電施設の増設予定がある。

## × 参考図譜 ×

■ In the matter of the Moorabool Wind Farm Hearing before the Planning Panel Statement of Evidence of Dr Robert Thorne in Support of the Submission by Mr and Mrs J. Willis 19 May 2010より



風車の後ろの気流。



風車からの騒音発生状況。

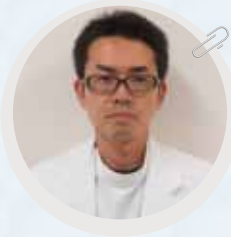


重なると離れても

音量は大きく、うる。

# 新職員紹介

足助病院に勤務することになりました新職員を紹介いたします。 ① 出身地



## 医師 (外科)

おおくぼ ともたか  
**大久保 友貴 O型**

- ① 一宮市
- ② 硬式テニス部
- ③ テニス
- ④ 笑う門には福来る
- ⑤ この地域の医療に貢献できるように頑張ります。よろしく願います。



## 看護師

ありむら みか  
**有村 美加 O型**

- ① 浅谷町(旭)
- ② バレーボール部
- ③ スノーボード
- ④ 七転び八起き
- ⑤ 患者様とその家族の方が安心できる、あたたかい看護を提供したいです!!



## 看護師

あんどう せりな  
**安藤 芹奈 A型**

- ① 豊田市
- ② バトミントン部
- ③ 体を動かすこと
- ④ 神様は乗り越えられる試練しか与えない
- ⑤ 信頼される看護師になれるよう頑張ります。



## 看護師

いしはら ゆり  
**石原 由梨 A型**

- ① 安城市
- ② ソフトボール部
- ③ スポーツ観戦
- ④ 神様は乗り越えられる試練しか与えない
- ⑤ 同期の方たちと一緒にがんばっていききたいと思います。



## 看護師

いとう かずみ  
**伊藤 和美 A型**

- ① 豊田市
- ② バレーボール部
- ③ バレーボール
- ④ 神様は乗り越えられる試練しか与えない
- ⑤ 仕事に早く慣れるように精一杯がんばりたいです。



## 看護師

いわはら あやか  
**岩原 綾香 B型**

- ① 豊田市
- ② バレーボール部
- ③ 買い物・おいしいものを食べる
- ④ なせば成る
- ⑤ 社会人1年目でまだわからないことだらけですが、看護師として患者さんに満足していただけるよう頑張ります。



## 看護師

うさみ ゆきよ  
**宇佐美 友伎代 O型**

- ① 名古屋市
- ② 英語部
- ③ ショッピング・温泉めぐり
- ④ 冬は必ず春となる
- ⑤ 丁寧な看護が提供できるように頑張ります。



## 看護師

きむら かつとし  
**木村 克俊 A型**

- ① 足助(近岡)
- ② バasketボール部
- ③ 釣り・御朱印帳・運動
- ④ 人は完璧じゃない
- ⑤ 頑張ります。



## 看護師

ふるかわ しおり  
**古川 汐梨 O型**

- ① 豊田市
- ② バasketボール部
- ③ 音楽鑑賞・おいしいものを食べる
- ④ 努力は報われる
- ⑤ まだわからないことが沢山ありますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



## 看護師

うさばやし ちさと  
**右佐林 千智 O型**

- ① 岡崎市
- ② 陸上部
- ③ 買い物
- ④ 神様は乗り越えられる  
試練しか与えない
- ⑤ がんばります!!



## 看護助手

いとう はるか  
**伊藤 遥香 O型**

- ① 豊田市
- ② 弓道部
- ③ ジグソーパズル・読書
- ④ 一生懸命
- ⑤ 仕事をしっかりと覚えて一生懸命頑張っていきたいです。



## 看護助手

おかざき くるみ  
**岡崎 くる美 O型**

- ① 豊田市
- ② 合唱部
- ③ 音楽鑑賞
- ④ 「絆」
- ⑤ 支え愛、思い愛、助け愛の心でこれから温かみのある介護をしていきたいと思っています。宜しくお願いします。



## 看護助手

ふじもと まい  
**富士本 舞 O型**

- ① 藤岡
- ② テニス部
- ③ カラオケ
- ④ 辛くなったら深呼吸、  
自信を持つこと心呼吸
- ⑤ 明るく元気に頑張ります。  
よろしく願致します。



## 放射線技師

こやま みさと  
**小山 美里 B型**

- ① 豊田市
- ② ソフトボール部
- ③ 写真
- ④ 己所不欲・勿於施人
- ⑤ 早く仕事を覚えて一人前の技師になれるよう頑張りたいです。

② 学生時代に取り組んでいた部活 ③ 趣味 ④ 好きな言葉 ⑤ 最後に一言お願いします (意気込みなど)



**薬剤師** あおやま さねゆき  
**青山 真之 O型**

- ① 岡崎市
- ② 帰宅部
- ③ 旅行・マンガ
- ④ 一期一会
- ⑤ 人との出会いを大切に頑張っていきたいです。



**薬剤師** きよす みき  
**清須 美樹 A型**

- ① 東郷町
- ② バレーボール部
- ③ 読書
- ④ 思いやり
- ⑤ 思いやりを大切に頑張ります。宜しくお願いします。



**検査技師** なかた なつき  
**中田 夏来 A型**

- ① 市木町
- ② なし
- ③ 手話
- ④ 感謝
- ⑤ 一生懸命頑張りますのでどうぞ宜しくお願いします。



**言語聴覚士** こんどう まなみ  
**近藤 真波 B型**

- ① 上小田町
- ② 硬式空手部
- ③ カメラ・お城巡り
- ④ 笑いは世界を救う
- ⑤ 大好きな足助で地域の方々のために、皆様が笑って過ごせるように精一杯頑張ります！



**言語聴覚士** わだ ひろなり  
**和田 浩成 B型**

- ① 浜松市
- ② 軽音楽部
- ③ ランニング・ジグソーパズル
- ④ love注入!!
- ⑤ 焦らずに一歩一歩でも成長できるように頑張ります。



**栄養士** かめい ゆり  
**亀井 優里 A型**

- ① 豊田市
- ② 陸上部
- ③ スポンジ菓子作り
- ④ One for all, All for one
- ⑤ がんばるゾ!!



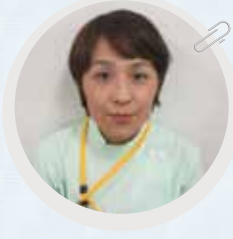
**栄養士** まつした ちかこ  
**松下 恭子 A型**

- ① 豊田市
- ② テニス部
- ③ 旅行
- ④ なんとかなる
- ⑤ 皆様のお役に立てるよう日々成長していきたいです。よろしくお願いします。



**調理員** みかみ ももか  
**三上 桃果 B型**

- ① 豊田市
- ② 弓道部
- ③ アニメ鑑賞
- ④ 1日を大切に過ごす
- ⑤ 早く仕事を覚えて役に立てるよう頑張ります。



**ソーシャルワーカー** すずき ひろこ  
**鈴木 寛子 B型**

- ① 豊田市
- ② バレーボール部
- ③ キャンプ
- ④ 不言実行
- ⑤ 早く皆さんの信頼を得られるよう頑張ります。よろしくお願いします。



**ソーシャルワーカー** なとり あやみ  
**名取 彩実 A型**

- ① 豊田市
- ② 体操部
- ③ 文房具集め
- ④ 大丈夫
- ⑤ 若くない新人ですが足助病院の新人としてフレッシュな気持ちで前向きに仕事に取り組んでいきます。



**事務** かとう なみき  
**加藤 捺好希 A型**

- ① 豊田市
- ② バトミントン部
- ③ スノーボード・映画鑑賞
- ④ 継続は力なり
- ⑤ 精一杯がんばります！よろしくお願いします。



**事務** こんどう あみ  
**近藤 亜美 A型**

- ① 小原
- ② バレーボール部
- ③ DVD鑑賞
- ④ ありがとう
- ⑤ いつも笑顔を忘れず、一生懸命頑張りたいと思います。



**事務** たかはし ゆか  
**高橋 由夏 AB型**

- ① 足助町
- ② バレーボール部
- ③ 旅行
- ④ 自分らしく
- ⑤ 笑顔で精一杯頑張ります。宜しくお願いします。



**事務** なかむら あや  
**中村 亜矢 AB型**

- ① 藤岡
- ② ハンドボール部
- ③ 読書
- ④ 一期一会
- ⑤ 一生懸命頑張ります。

## 「贈与のひろば」開始しました

6月1日から「贈与のひろば」をパティオの一角(身障者用駐車場に隣接)に開設しました。産直市場の病院版です。

足助病院の今年のスローガンは「贈与の精神」です。仕事は賃金に直結する労働だけではなく、それ以外のプラスアルファがあるはず。誰か(人)のためになる、誰かが喜ぶ顔がみたい、など人から感謝されることこそが人の生きがいでありましょ。メリット・デメリットが世の流行りですが、メリットは得すること、デメリットは損をすること、何となくすべてがお金に換算されてしまっています。その典型例は労働を時間に換算する時間給という言葉です。時間給が高いと割の良い仕事だといわれ、仕事の内容は問われないことになってきます。人を騙す仕事でも時間給が良ければそれでよし。人に喜びを与える仕事であっても時間給が低ければ敬遠されます。何と悲しいことでしょう。

[仕事=労働(お金に換算)+アルファ(贈与の精神)]

これが本来の仕事です。人の能力は平等ではありません。効率よくできる人、非効率の人、ある仕事は器用だがこの仕事は雑だ、など人の能力は雑多です。そうであるので、効率性や能率性で人を判断(賃金で判断することが多い)してばかりではいけません。ある程度の幅を持たせた対応が必要と考えます。能力のある人が能力のない人の分まで仕事をする、しかし少しの賃金差を設ける、というのが理想と考えています。その中には、贈与の精神が必要です。理想であるから実現しそうにありません。



こちらは病院の畑で穫れた野菜です!!

だから仕事の間ではなく、「贈与のひろば」を開設しました。病院を利用される皆様が自宅で作られた野菜類のうち、余ったものを「贈与のひろば」に持参してください。重たければ係りの者が運びます。その集まった野菜類を必要と思う人が貰っていきます。感謝の気持ちを備え付けのノートに書いていただこうと思います。皆様の参加で、贈与の気持ちの輪が広がっていくことを期待しています。

病院の畑は土が痩せていますので、ジャガイモ、キュウリ、ナスなどの出来が芳しくありません。皆様の参加をお待ちしています。夏野菜本番ですよ!!

## お答えします!

♥ 皆様からのご意見・ご要望を受け付けております「意見箱」より

Q:入院費の支払い時、けっこう高額のため、現金を用意するのが大変でした。カード支払等を考えていただきたい。

A:このたびはご不便をおかけして申し訳ございません。クレジットカードのご利用について検討いたしました。大規模なシステムの改修が必要となるため、現時点では導入する予定はございません。お支払の際は、院内のATMをご利用いただくか、銀行振り込みにてお支払いいただくことも可能ですので、お手数ですがそちらをご利用いただきたいと存じます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

Q:看護師さんの言葉づかいが非常に悪すぎて、こんな病院には来たくないと思いました。患者を人間として見ていないと感じました。良い病院でありたいですね。

A:不愉快なお気持ちにさせてしまい、申し訳ありませんでした。看護師1人1人がこのご意見を受け止め、患者様・ご家族のお気持ちを考えて対応できているか振り返り、患者様を尊重した態度・言葉使いができるように指導していきたいと思っております。貴重なご意見ありがとうございました。

貴重なご意見ありがとうございました。今後もお気づきの点がございましたら、どしどしご意見をお寄せください。

病院長

## 今月号のテーマ：しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう

- 夏は暑くて夏バテが心配な季節、だるくなったり食が細くなってきていませんか？しっかり食べないと体はさらにバテ気味になってしまいます。
- 暑くて食欲が無い時は、さっぱりとした料理だと食べやすくなります。酢や梅干しに含まれるクエン酸は料理をさっぱりさせてくれるだけでなく、疲労物質である乳酸を分解する働きをしてくれます。
- 豚肉などに含まれるビタミンB1は乳酸が体に貯まるのを防いでくれるため、疲労回復の効果があると言われています。
- ニンニクや生姜に含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を促進するので一緒に食べることがお勧めです。
- 暑さに負けないよう、しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

### 豚肉のさっぱり生姜焼



#### ★材料（2人分）

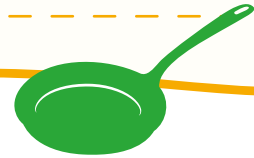
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ● 豚肉 120g          | ● 醤油 大さじ1と1/2      |
| ● 片栗粉 適量           | ● 酒 大さじ2           |
| ● 玉ねぎ 1/4玉         | ● 砂糖 大さじ2          |
| ● サラダ油 適量          | ● 水 大さじ2           |
| ● 酢 大さじ2           | ● 生姜すりおろし 小さじ1/2   |
| ● 付け合せ (レタス・トマト)適量 | ● ニンニクすりおろし 小さじ1/2 |

#### 栄養価

エネルギー	235kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	8.2g
炭水化物	22.4g
塩分	2.1g

#### ★作り方

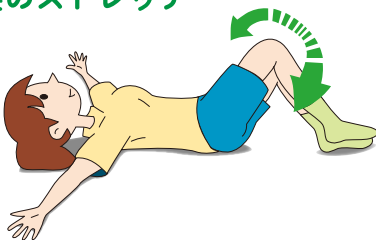
- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、両面に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎを取り出して、①を両面に焼き色が付くまで焼く。取り出した玉ねぎをフライパンに戻す。
- ④Aの調味料を合わせる。③に加えて煮立たせ、酢をかけてからめる。
- ⑤レタスを、皿に盛り付け、上に④のお肉を盛り付ける。ミニトマトを添えて完成。



## Let's ロコモ予防

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？
- 骨や筋肉、関節などの運動器が衰えたり傷んだりして、すでに要介護や寝たきりであったり、今後これらになる可能性が高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。
- 原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。
- そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

### 腰のストレッチ



両手を横に開き、両足を左右に1・2・3・4と倒し行います。

息をとめずに痛みのない範囲で行いましょう。治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは医師に相談しましょう。

## みんなでやろまい！

### ロコモ予防体操倶楽部

目的：ロコモティブシンドロームの予防  
日時：毎月第2・4火曜日 11～12時  
場所：当院南棟 講義室  
参加費：300円



### 脳いきいき倶楽部

目的：認知症の予防  
日時：毎月第1・3火曜日 11～12時  
場所：当院南棟 地域開放室  
参加費：300円



# 外来担当医表

都合により医師が入りかわる場合があります。

		月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	I 診	早川	都筑	早川	小林	早川	都筑	米田
	II 診	米田	江崎	米田	江崎	都筑		小林
	III 診	小林	安藤	井出	安藤	井出	安藤	井出
	初診	都筑	井出	小林	米田	安藤	江崎/米田	都筑/江崎/安藤
	GIF・TV	井出	小林/早川	安藤	早川	小林	井出/小林	早川
	午後診	中尾	米田	都筑	江崎/早川 井出/都筑	赤川		
	小児科	中島		鈴木/伊藤		長屋/中野		
外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	大久保	三宅	大久保	肛門外来 (三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)
脳神経外科	午前	柏野	頭痛外来 (柏野)	柏野	ものわすれ外来 (柏野)	柏野	柏野	柏野
整形外科	I 診	余語	余語	松本	余語	代務1松本3・5 余語2・4	石川	余語
	II 診	松本	石川	石川	石川	石川1・3・5 松本2・4		
眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II 診	半田				鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	菅	手術	菅	検査		
耳鼻咽喉科	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	II 診		岡本		谷川			
	午後	佐藤	検査・手術	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5		
婦人科	午前	尾崎				鈴木森		
泌尿器科	午前	橋本		神谷		濱本		
皮膚科	午前		渡辺		齋藤			

※医師名横の数字は担当週を表します。また、医師が複数名の欄は交替制となります。

# 外来診療カレンダー

※ 第1・第3土曜日(青字)は午前からの診療です。

○印は休日です。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

2014年 7月

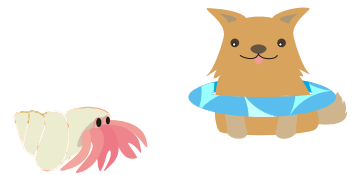
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2014年 8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2014年 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



診療時間 / 午前9:00～正午・午後3:00～午後5:00 ※受付は終了30分前までです。(ただし、急患の方はこの限りではありません。)

小児科は午後1:30～となります。(午後3:00～診療となる場合があります。)

[初診・予約外の再診の方は、予約者の間に随時入れておりますが、混雑時には長くお待たせすることをご了承下さい。]

※毎月保険証の確認にご協力ください。

愛知県豊田市岩神町仲田20番地 <http://www.jaai-kosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業協同組合連合会 **足助病院**  
**介護保険相談室**  
**健康管理センター**

TEL0565-62-1211  
 TEL0565-62-1228  
 TEL0565-62-1273

**足助訪問看護ステーション**  
**足助地域包括支援センター**

TEL0565-62-0781  
 TEL0565-62-0683

● あすけあい第91号 平成26年7月発行 / 足助病院文化実行委員会 ● 印刷 / ケイズジャパン株式会社