

OB会だより

国臨協OB会関東信越支部

平成25年1月1日

NO 55 号

発行責任者 秦 政行

編集責任者 宮野勝秋

国臨協関信支部OB会事務局

柏市市大井893-8

TEL: 04-7193-0866

迎春

新年のご挨拶

国臨協関東信越支部OB会

会長 秦 政行



新年明けましておめでとうございます。国臨協関信支部OB会の会員の皆様方に於かれましては健やかに新年をお迎えの事と存じます。

昨年は突然に第46回衆院選が行われて自民党と公明党で300を超える議席を獲得し、有権者は民主党政権に極めて厳しい審判を下しました。

民主党は党をまとめ切れず党の分裂を招き政党の寒さが日本列島を襲っているのは体の寒さではなく端的に言えば心の寒さ、食べるものにも着てるものもこれといって不自由はないのに、どこことなく忍び寄る寒々とした感じ、今日本列島を襲っている寒さはむしろこちらの方かもしれません、国民は現実路線で、より安定感のある政権を選択したと言える。

一方私たちの人生は、定年退職してあつと言う間に数年が過ぎ去り、第二の人生へとそれぞれが歩み始め今まで積まれた知識・経験を生かして多方面で活躍され社会に貢献される人、ゆっくり趣味を生かして旅行や菜園を楽しんだり、それぞれに日々を過ごしていると思います。

私事では常に生き甲斐のある日々を送りた

いと思いますが、そんなに簡単に見出せるものではありません、今は健康で元気である事と地元の人達との触れ合いがあり、少し緊張と責任を感じつつ老化に鞭打って多少の学習意欲を出すよう心掛けていますが、それも段々根気が薄れている今日この頃です、自由な時間はたっぷりあり、この時間をどう使うかが問題、あとは家で自分の趣味に時間をかけるがなかなか完成しない、しかしこの様な生活を送っていても目に見えない束縛と大雑把な生活に焦りを感じ始める生活の中一日の過ぎるのが早く感じられる、

最近では東日本の被災地の現状と復旧の状況を見て避難生活を余儀なくされている多くの人達のこれからの人生を思うとき心が疼き、今の自分を振り返ると人との触れ合い、家族の大切さを切に感じさせられます。

会員の皆様も元気の出る様なOB会にしたいと思います、皆様のご理解、ご協力、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

最後に会員各位に於かれましては健康に十分注意されて皆様にとって今年も幸多いことをお祈り申し上げます。

After-60 & Antiaging

(3)

高橋正雄

突然の腰痛・膝痛・不定愁訴！

2012年の夏は115年ぶりの猛暑だった
 そうで、そのなか北海道庁・労働局の労働
 審問で2度の札幌往復と滞在、膨大な陳述
 書の読み書きの添付メール交換、その間に
 秋田県技師会・中堅技師研修会、それに市



内公民館・健康講座の連続で、9月に入っ
 て突然、経験したことのない体調異変がお
 こりました。

消化器不定愁訴、腰痛、尻から膝の裏に
 走る激痛、夕時の空腹時に起こる吐き気、
 単なる夏バテとは違う症状が次から次へ
 と、将棋倒しのような異変が続き驚き慌て
 ました。

腰痛・膝痛予防運動や股関節の鍛錬は、
 毎日欠かさずやってきた自信があって、い
 ままでも年に一度くらいに起きていた腰痛
 は、いつもなら1週間ほどで元通りになる
 ので、高を括っていて、水泳やウォーキン
 グや機械体操を続けていましたが、今度ば
 かりは、そうはまいりませんでした。

整形外科にかかろうと考えましたが、CT
 撮って貼り薬をだすのが関の山だと、我慢
 することにしました。

ピロリ菌抗体(+) 基準値の4倍

しかし、消化器の不定愁訴は一向に治まり
 ません。かかりつけ医に頼んで、まずはピ
 ロリ菌抗体 IgG の検査を行い、1週間後に
 結果がでました。すると判定は(+) 抗体
 濃度 38,1(基準値 = 10 u/ml 未満)。胃が
 ん患者のピロリ菌感染率は80%の結果が
 でていましたので、胃がんが頭をよぎり、
 不安は一層つのりました。直ちに経鼻内視
 鏡検査をうけた結果は多少の炎症があるだ
 けで特に異常はありませんでした。

よくぞこれまで胃がんにならなかったも
 のだと、怪我の功名にほっとしました。

しかし体調不安定が続く今はとにかく副作
 用報告の多いピロリ菌の除菌治療は暫時先
 延ばし。

これだけ毎日自慢そうに、かなり過激な
 運動をしていた自信が驕慢になり、そのう
 ちに全快すると言いつけていましたが、
 1ヶ月たっても治まる気配はまったくあり
 ません。この間、体重3キロ減。

不整脈出現と脈拍の不安定

血圧は朝晩2回、毎日計測しています。
 ところが、安静にしているのに脈拍が不安
 定なのに気が付きました。

生まれて初めて経験する不整脈の出現
 で、またもや狼狽する症状が増えました。

健康講座では高齢者の不整脈の怖さと、
 不整脈を検知する実習を必ずおこなってい
 ます。

とくに高齢者では、血栓形成による心筋
 梗塞や脳梗塞の危険性を伴う場合があるか
 らです。

早速、胸部X線画像と心電図を撮りました。

病態解析とCPCの一人芝居

検査の結果は、画像では心臓の変化はなく、心電図波形ではP波の欠損がない不整脈なので洞性不整脈と自己診断しました。

10年間も北里大保健衛生専門学院で臨床検査医学総論を担当していたながら、1ヶ月以上も経過して気が付いたことは、もっと冷静になって、講義していた病態解析や、学生がのめり込んで何度もリピートしたCPCをやってみることを、やっと思いつきました。

ネットの検索、分厚い“今日の診断指針”、臨床検査データブックなど、まるで講義録作成時の気分そのまま、手当たり次第検索しました。

そうして勝手な自己診断で到達した病名は、「自律神経失調症」。確たる原因がつかめない
症候群ですが、症状の大部分が当てはまります。

さらに洞性不整脈を、いろいろ検索してみると、若いスポーツマンに多いとか。

また自律神経失調からきているなら大丈夫、気にして医者だ、針灸だ、漢方薬だと右往左往すればするほど悪くなる、そのうえ他人に悩みを打ち明けこぼすほど悪化するなどの専門医の書き込みもありました。

泰山鳴動ネズミ1匹、不整脈調整剤投与2週間、様子を見るとの処方とあいなりしました。果たして服薬二日目から脈は正常に戻りました

CPCの一人芝居で得た結論と教訓は「高齢者は冷静に、穏やかに、そして不整脈は、正しく怖がること」でした。

なまじ浅薄な医学知識の知ったかぶりが、愁傷狼狽を招き、症状をさらに悪化させるシンドロームに陥る危険性も教えられました。

やっと間に合ったパフォーマンス

不思議なことに自律神経失調症と自己診断してしばらくすると、腰痛も坐骨神経痛の症状も軽くなってきましたので、ためしに恐る恐る、1,000メートル泳いで、脈拍を120/分(安静時の2倍以上)のマックスまで上げたところ、不整脈はまったく認められませんでした。まさしく心因性の症候群？柄にもなく、心因性のストレスが最も大きな原因だったようです。

10月の「慶寿大学」健康講座の演題は、「災害に強い心と体をつくろう」でした。



パワーポイントの画像では地震、台風、局地的ゲリラ豪雨、落雷、洪水、竜巻、巨大な降雹、浅間山噴火の古文書絵図などなどの画像にくわえ「15分以内に避難所へ！」と記載されている地域の防災マップ(旧)も供覧しました。

防災専門家は、なにはともあれ「まずは逃げることを」強調しています。

逃げるには、とっさの判断力と、逃げ切れるだけの足腰が必要です。

そこで、◇片足立ちで靴下やパンツが履けますか？◇開眼で片足立ちが1分間続けられますか？と尋ねる以上、パフォーマンスとして演者が実際にやってみませんと説得力はありません。

どうにか足腰の状態も回復して、これらの動作をやってみましたところ、どよめきとパラパラの拍手がおこって、びっくりしました。

前回(2)の、ロコモティブ・シンドローム、7項目チェックを参照いただくと幸いです。

これらの一つでも心当たりがあったら、ロコモティブ・シンドローム、すなわち、運動器障害症候群とされます。

災害などに遭遇して、自力で避難できる目安になるばかりでなく将来、寝たきり状態にならない目安でもあります。

東日本大震災の教訓から

足腰の日常普段の鍛錬と、災害時に発揮できる咄嗟の判断力が、逃げおおせるか否かの分かれ目です。

東日本大震災で宮城県、岩手県、福島県で亡くなった人々の60歳以上の人口比率は64.4%、東北沿岸部市町村人口の同比率、30.6%の2倍以上になっています。

60歳代、70歳代、80歳以上の比率は人口比率の1.4倍、2.3倍、3.3倍となっていて高齢者ほど高くなっているのは、津波から逃げる、脱出する困難性が、加齢によって大きく影響を受けたことがうかがえます。

毎日できる、自分に合った運動を

認知症やロコモ・シンドローム予防の健康講座では、①運動する ②手指を使う ③しゃべる、の三つを毎回強調、つい最近、④として、適度に休息する、を加えました。

なにしろ高齢者の過激な運動は、逆効果こそあれ、慎むことをいまさらながら思い知らされたからです。そこで水泳距離を短縮、浮力を利して大股の水中歩行と、蟹の横這い歩行を合わせて数百歩を加える一方、エアーステップ、レグウイング、ミニトランポリンなどの跳躍回数も減らすことにしました。

加齢現象を受容し、無駄な抵抗は止めて、つかず離れず付き合うことの大切さも痛感、また表題である



「Anti ageing」を改題する必要性を自覚しました。

まさに「歳を知れ!」でした。

定年退職後の足腰チェック

定年退職されて新会員の方々は、これから第2の青春です。

2011年度60歳日本人の年齢別平均余命、男性22.75年、女性28.12年、どう生きますか?願わくば健康寿命で元気に楽しく過されることを祈るばかりです。

そこでロコモ・チェックとともに、次の足腰チェックをしてみてください。

椅子(高さ40センチ)に浅く腰掛けて、両手を腰にあてて、転倒の危険がないことを確かめ、注意して行ってください。

非常に良い 両足とも反動を使わず、グラつかないで片足立ちができる。

良い グラつくが、両足とも反動を使わないで立てる。

普通 片足は反動を使わないで立てるが、片方は反動を使わないと立てない。

努力が必要 両足とも反動を使えば立てる

悪い 片足は反動を使えば立てるが、片方は立てない

非常に悪い 両足とも反動を使わないと立てない。

これらのチェックは、ロコモ診断だけでなく、将来、寝たきりになるか、ならないかのチェックでもあります。

股関節、腰、膝、足首の関節、それぞれ

の筋肉を意識して、毎日、少しずつ、簡単なストレッチを、さりげなく行うだけで普通から良いへ、良いから非常に良いへ、ステップアップするものです。

およそ 10 年前、まったく正座することができないで、亡くなった親友の枕辺で、通夜での座敷でも困惑したことがありました。

それからというもの、毎朝目覚めて第 1 排尿後ベッドの上での寝ながら体操、殺虫



剤を撒かれ仰向けになった姿勢のゴキブリ体操などなど、暇さえあれば腰かけ体操、



つかまり運動、ぶら下がりなど、自己流の運動を続けて、どうやらこうやら 非常に良いまで到達しています。(ただし、就寝時高血圧の方はやめた方がよさそうです。)

「座る」「立つ」「歩く」この三つの基本的動作ができるようになっていれば、なんとか健康寿命を保つことができるかなと、ひそかな期待と希望をいただいています。

81 歳日本人男子の平均余命は、あと 8 年です。(新年号には相応しくない私事の投稿をお許してください。)

総会懇親会を写真で その(1)



国臨協関信支部

●! がんばろう 茨城
がんばろう 東北

第31回 OB会 総会・懇親会

これからが本当の人生 勇気と夢を奮い立て



伊吹

第31回
国臨協OB会関信支部
総会・懇親会会場

総会・懇親会を写真で その(2)



新入会紹介



中島 治氏

倉田美智子氏

乾杯



石井光男氏



今年も元気です
佐藤乙一氏





総会・懇親会を写真で その(4)



2013.6.1開催予定総会でお目にかかりましょう

私のボランティア活動

元国立療養所栗生楽泉園 大野 清

定年退官して5年になり、月日の経つのが早く感じる今日この頃です。

第二の人生を楽しく生き甲斐のある生活を送りたいと感じ、退職直後に県の「彩の国いきが大学」に入学しました。ここは60歳以上の学習の場として、社会参加による生き甲斐を高め、卒業後は地域活動のリーダーとして活躍することを目的としています。福祉・環境科で一般教養や専門科目を学び、クラブ活動は「ハーモニカ」と「マジック」クラブに入りました。

「ハーモニカ」と「マジック」を練習する過程で、クラブ員から「目標をもって取り組んだ方が練習の励みになる」という提案があり、ボランティア活動を目指して練習することになりました。

に栄養を沢山頂いた」、「また聴きたい」など、日頃の練習の成果が発揮され、喜ばれたことはなにより嬉しく思いました。

活動は幼稚園、子ども会、老人施設、成人学級、公民館など多方面で依頼があり、独奏や合奏、二部合奏などレパートリーも増えてきました。

私はディサービスセンターにケアワーカー（介護職）として勤務して、月に2回のペースで、午後に「ハーモニカ」と「マジック」を披露しています。独奏を聴かせたり、季節に応じた曲を弾いて利用者さんに歌って頂き、途中で「マジック」を入れ、楽しい時間



第1回のボランティア活動

を老人施設で実施することになり、童謡

・唱歌やナツメロなど

利用者さんもよく

知っている曲を弾き、

マジックも「アッ」と驚

くほどで、大成功に終わりました。始まる前の緊張感と終了後の開放感は今でも鮮明に残っています。成人学級のボランティア活動では、会場から「感動した」、「癒された」、「心

を過ごせるように努力しています。懐かしいメロディーを弾くと昔の記憶が思い出されるようで、涙ぐむ利用者さんもいます。

ボランティア活動が仕事にも生かされ喜ばれることは、「ハーモニカ」と「マジック」を覚えたお蔭であり、新しい世界が広がった様な感じがします。第二の人生をより充実させる為にも、これからも頑張っていきたいと思っています。



旧陸海軍病院から国立病院転換への話

佐藤 乙一

国臨協 OB 会は、40歳や50歳の人は特別な場合を除きいない筈だから、旧国立病院といえはすぐその時は陸軍病院とか、海軍病院だった程度のことは思い出すだろう。

だが、もう一歩進んで、では自分が勤めていた病院は旧陸軍病院だったのか、海軍病院だったのかと聞かればハタと困ってしまう人も多い筈。もうひとつ、陸海軍病院が国立病院になったのは昭和20年12月1日、終戦の8月15日から3カ月半後のことである。そのとき同時に国立療養所も誕生した。

この頃は抗結核剤もなかったので国立療養所（以下療養所と略す）ばかりでなく国立病院（以下病院と略す）にも大体結核病棟はあり患者は増えるばかりだった。それなのになぜ国立医療施設を病院と療養所にわけたのか、それには深いわけがあったという。もうそのような裏を知っている人は大部分天国に召さ

れてしまっている。

そこで生きた証人91歳の老人が呆けた脳ミソを絞り出し、その頃をまとめようと思いペンを執った。これを全国規模で見たら面白い。だが本誌は関甲信機関誌だから同管内について紹介しよう。

表の一番左は国立病院名、() 内は軍病院名、右端は当時の病院所在地名である。

もう、軍当時の説明をしてもわかる人は少数であろう。陸軍省と海軍省がなくなったのは同年11月30日だったという。それは終戦処理事務があったからだとされている。ゆえにこれらの病院が国立病院になったのは、12月1日になったというわけだ。このとき陸軍病院から移ったのは102病院、海軍病院から移ったのは17病院計119でありこれに陸軍の分院27、海軍病院分院5があった。と伝えている。

各病院名称等の由来

	国立病院名	(軍病院名)	当時の所在地名
	水戸病院	(水戸陸軍病院)	茨城県東茨城郡渡里村
	霞ヶ浦病院	(海 軍)	茨城県土浦市
×	栃木病院	(宇都宮第一陸軍)	栃木県川内郡国本村
	宇都宮病院	(宇都宮第二陸軍)	栃木県宇都宮市祭町
	高崎病院	(高 崎 陸 軍)	群馬県高崎市高松町
	沼田病院	(沼 田 陸 軍)	群馬県利根郡沼田町
	埼玉病院	(振武台陸軍)	埼玉県足立郡大和町
×	豊岡病院	(修武台陸軍)	埼玉県入間郡豊岡町
	所沢病院	(所 沢 陸 軍)	埼玉県所沢市上安松
×	習志野病院	(習志野陸軍)	千葉県津田沼町藤崎
	国府台病院	(国府台陸軍)	千葉縣市川市国府台
	千葉病院	(千 葉 陸 軍)	千葉県千葉市作草部町
	下志津病院	(志茂志津陸軍)	千葉県印旛郡下志津町
×	柏 病院	(柏 陸 軍)	千葉県東葛飾郡田中町
×	佐倉病院	(佐 倉 陸 軍)	同 佐倉町
×	相武台病院	(王 子 陸 軍)	東京都王子区袋町
×	大蔵病院	(臨時東京第四陸軍)	東京都世田谷区大蔵町
	村山病院	(村 山 陸 軍)	東京都北多摩郡村山村

	立川病院	(立 川 陸 軍)	東京都立川市曙町
×	世田谷病院	(東京第二陸軍)	東京都目黒区大原町
	東京第一病院	(臨時東京第一陸軍)	東京都牛込区戸山町
	東京第二病院	(東 京 海 軍)	東京都目黒区大原町
	相模原病院	(臨時東京第三陸軍)	神奈川県高座郡相模原町
×	横須賀病院	(横 須 賀 陸 軍)	神奈川県横須賀市中里町
	久里浜病院	(横 須 賀 海 軍)	神奈川県三浦郡下北浦町
	戸塚病院	(戸 塚 海 軍)	神奈川県横浜市戸塚区中田町
	甲府病院	(甲 府 陸 軍)	山梨県甲府市府中町
×	高田病院	(高 田 陸 軍)	新潟県高田市本町
×	村松病院	(村 松 陸 軍)	新潟県中浦原郡愛宕町
×	新発田病院	(新発田陸軍)	新潟県北浦原郡新発田町
	長野病院	(長 野 陸 軍)	長野県更級郡上山田町
	松本病院	(松 本 陸 軍)	長野県松本市旭町

以上が軍病院→国立病院に移行した歴史であり、×印は移譲、廃止等で今はない病院名である。
他の地区の分院同様関甲信にも分院があった、その施設名だけ紹介しておこう。

国府台病院下部分院、	霞ヶ浦病院大房分院、	} 9分院
東京第一病院熱海分院、	東京第一病院小諸分院、	
東京第三病院岩舟病院、	横須賀病院中里分院、	
横須賀戸塚病院沼津分院、	久里浜病院大浜分院、	
	久里浜病院館山分院、	

病院でありながら、結核対策のため療養所になったり甲府病院のように病院→療養所→病院と変わったところもある。

また、現在の国立がん研究センター中央病院

は元海軍軍医学校で終戦後一時米軍が使用していたという話を聞いたこともあるが確認していない。同センター東病院はずっと後になって、ガン対策のため新設したものである。

森鷗外(森林太郎)と国立国際医療研究センター病院

現国立国際医療研究センター病院は旧陸軍軍医学校跡地を占めています。この机は森鷗外が第

7代、12代の陸軍軍医学校校長時代に愛用したものです。歴代の軍医学校長のうち、在任期間が最も長く、足かけ5年に及ぶドイツ留学時代の学殖に基づく軍医教育の抱負と施策が、この机上から生み出されました。

また当院には東京衛戍(第一)病院

時代のカルテも大切に保管されており、その一部が同じく1階に

展示されております。(国立国際医療研究センターホームページより)



お知らせ

東日本大震災義援金を「読売光と愛の事業団」に平成24年7月13日に届けました事を報告します。ご協力を有り難うございました。



光と愛の福祉寄金(13日)
読売光と愛の事業団
03・6226・7633
▽7万6千円 柏市・国立病院
臨床検査技師協会OB会関東信越
支部(東日本大震災被災者支援事
業へ)▽千円 松戸市・千野輝雄
さん▽同 船橋市・岡村登美子さ
ん▽同 同市・島津和泉さん▽同
千葉市・中原久美子さん

編集後記 森鷗外記念館開館

文京区千駄木は、森鷗外(本名は森 林太郎(もり りんたろう))。がその半生を過ごした地だ。鷗外の旧居「観潮楼」跡地に2012年11月「文京区立森鷗外記念館」が開館した。08年より休館中だった「文京区立本郷図書館森鷗外記念館」が生まれ変わった。小説家・戯曲家・評論家・翻訳家・軍医など、いくつもの顔を持つ鷗外に関する資料が保管されている。150年目の鷗外一観潮楼からはじまる鷗外の人生をたどることができる。鷗外がよく訪れたといわれる小石川植物園、水月ホテル鷗外荘(～明治の文豪、森鷗外のゆかりの宿～敷地内に沸く天然温泉は、東京都内第一号に認定。

この地は文豪・森鷗外との繋がりが深く、館内には鷗外の旧居が残っており、鷗外がその文壇処女作「舞姫」を執筆した部屋が保存されている。)森鷗外が住み、その後夏目漱石が住んだ「猫の家」跡、今は犬山市の明治村に保存されています。横浜市歌は1909年(明治42年)7月1日に行われた、横浜港の開港50周年記念祝祭にて披露されて以来、市民に歌い継がれています。作詞は森林太郎(森鷗外)、作曲は、当時東京音楽大学助教授だった南能衛(みなみよしえ)氏です。

現在も市立の小学校では、校歌とともに歌唱指導されています。開港記念日(6月2日)や卒業式、市大会などの行事で、演奏・斉唱されています。

(一番) わが日の本は島国よ
朝日かがよう海に
連りそばだつ島々なれば
あらゆる国より舟こそ通え

(二番) されば港の数多かれど
この横浜にまさるあらめや
むかし思えば とま屋の煙
ちらりほらりと立てりしところ

(三番省略)

(K・M)

訃 報



藤 沢 藤 平 さん

(元西埼玉中央病院)

享年96歳、逝去されました。

謹んでご冥福を祈ります。

会規約に基づき香典を送りました。



大 崎 敏 郎さん

(元東京病院)

平成24年10月19日逝去さ

れました。

謹んでご冥福を祈ります。