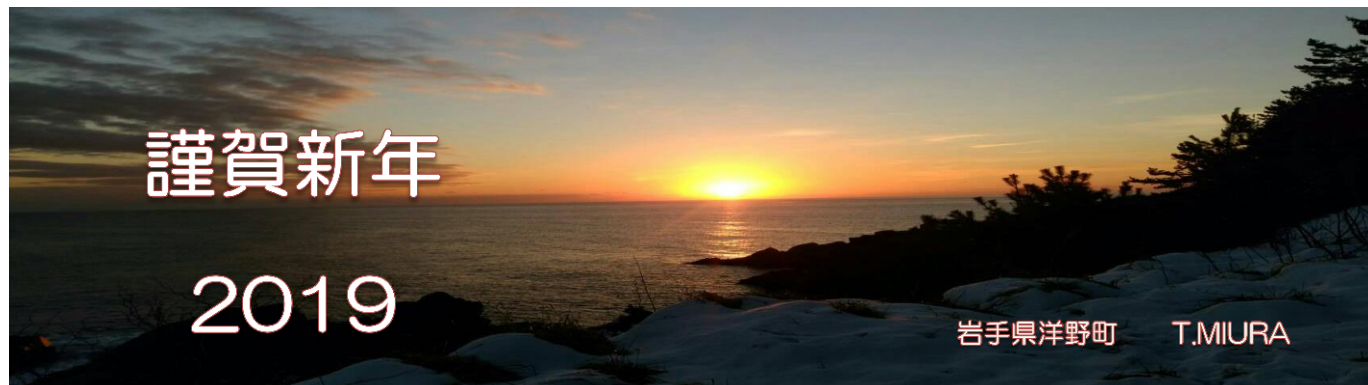




OB 会だより

国臨協 OB 会関東信越支部

2019年1月1日
発行責任者：藤川淳策
編集責任者：大貫経一
国臨協 OB 会事務局
東京都町田市玉川学園 4-19-3
TEL：0427-23-4843



新年のご挨拶 会長 藤川淳策

あけましておめでとうございます。会員のみな様には、健やかに新年を迎えられた事とお慶びを申し上げます。

今年は改元の年であり、新しい元号が何になるか楽しみともいえましょう。

去年は30年ぶりの暑さ、大雨による土砂災害、地震、大型の台風の上陸などあまり良いことはありませんでした。その分、今年は良いことがあるのではないかと期待しています。

われわれ国臨協OB会関信支部も元号同様に少しずつ変革してゆくべきではないでしょうか。さいわい有能な役員にも恵まれていますので、会員の皆様の忌憚のないご意見をいただき、活動に生かしたいと考えています。

さて、退職後に一番大切なことは人との交わりだそうです。そして孤独になることは除けるべきでしょう。よく認知症の予防には頭を使って計算問題などをするのが有効とも言われています。しかしながら、この方法は絶対ではありません。効果の表れない例があるそうです。人と交わり、会話をし、楽しく過ごすことが健康な人生を約束してくれるでしょう。

本年が会員の皆様にとって良い年であり

ますように願うだけです。

6月8日（土曜日）の総会には皆様のご
来場を首を長くしてお待ちしています。



【タイ旅行時のスナックより】

首長族とは、亜熱帯の大陸部東南アジア山間部に居住し、半農半狩猟を生業にする山地民である。とりわけ首を長く見せる風習を持つことで世界に知られる。ミャンマー連邦内ではカヤー州（旧カレンニー州）とシャン州に暮らし、タイ王国では、メーホンソーン県内三箇所と、北部（チェンマイ県とチェンラーイ県）の観光化された各民族村に暮らす。生活様式一般がカレン系諸部族と酷似していることから、首長族はしばしばカレンニー（赤カレン）一支族に見なされることがあるが、実態は未解明のままである。

【Wikipedia より】

ボランティア を始めてみませんか**下杉 彰男**

こんな文言のチラシを街中で見ませんか。

実は、私もひょんなことからボランティア活動に参加することになりました。

80 歳になったある日、民生委員の方が訪ねてきましたが、用件は一人暮らしの後期高齢者の巡回相談でした。身近に？見守りをしてくれる人がいないことから、地域包括支援センターへ相談並びに要見守りの登録をした方が良いとの助言をいただき、早々にセンターへ赴きました。

事務所内には内勤の方が一人いるだけで大変忙しそうでしたが、しばらくして面接を受け、民生委員の紹介といいますと、まずは申請用紙を渡され諸々のことを書き込みました。

改めて面談を受け、そこで言われたことは、「あなたは現在お元気のようなので（仕事をしていたため？）見守りを受けるより、見守りをする側になられた方が良いですよ。とりあえず近々に初心者研修会がありますのでそちらに行ってみてください。」とのことで「ささえあい協力員研修会」（ささえあいネットワーク主催）に参加しました。

参加者60名位いたでしょうか、挨拶、講演が済み皆で輪になって自己紹介、そしてグループ討議とあっという間に時間が過ぎ、終わってみれば私も協力員としての登録が出来ていました。

その後、研修会、講演会の案内が来ましたが到底すべては参加できません。呆け老人ながらも一生懸命に受講してみましたが、理解力が衰え歯がゆい思いばかりでした。それでも受講を続けると「ささえあい訪問協力員証」に、オレンジ・緑とリングが重なっていき、若き頃に培った使命感のようなものが沸き上がってきたのも不思議でした。今の自分に

もまだできることがあるという嬉しさでしょうか。

ところで「ボランティア」の定義は？

（デジタル大辞泉）

《志願者の意》自主的に社会事業などに参加し、無償の奉仕活動をする人。

私たちボランティアの関係部署は、市役所高齢者支援課ですが、事業は社会福祉協議会の傘下で行っています。社協の行っている事業は多々ありますが、その中の一つに「ふれまち助け合い活動」があり、私の地域でも新しい活動拠点が立ち上がることになりました。

グループの作成は、協力員名簿から選ばれたようで説明会に参加したのは8名（男2、女6）で、平均年齢 70 歳位？でした。（私一人で高齢化）

「ふれまち助け合い活動」とは、あって安心、地域の手助けをモットーに

” ちょっと困った “ ” ちょっと教えて ” など、住民同士の「お互い様」の助け合い活動です。例えば、サロンへの同行、エアコンのフィルター外し、鉢植えの水やり、草取りと苗木の植栽、電球交換、買い物のお手伝いなどの依頼があり対応しています。

現在はボランティアさんも13名と増えましたが、このグループには代表者を置かず、常に2か月ごとに行う振り返り会で、諸問題をみんなの賛同を得て決めることにしています。市内には8か所の地域拠点がありますが、私たち独自で身分証明書の改善、預かり証の新規作成、作業手順書の改善など利用者サービスの向上に努めています。

さて、実際の活動ですが、コーディネーターとボランティアの活動に分けられます。コーディネーターは、地域活動拠点で待機し電話の受付、ボランティアの手配、利用者との連絡などがあります。ボランティアの人はコーディネーターからの連絡を受け、待ち合わせ場所で合流し利用者宅へと向かいます。一

人高齢者のお宅に伺うため、必ず二人以上で参加することにしています。

「ふれまち助け合い活動」は、私にとってはサロンのようなものです。多くの方々とコミュニケーションがとれ活性化の場もありますが、問題は83歳の年齢です。老人の孤独死を恐れ見守りのサービスを受けるつもりが逆の立場になり活動をする事になりましたが、常に引き際を考えねばならないことです。

例えば活動をするには、自転車の利用が必須です。一年半前、中古の自転車を購入しましたが久しぶりの乗車に戸惑いを感じながら危険運転。結果は二度の転倒で擦り傷と内出血という始末でした。ああ・・・危ない!?

ふれまち助け合い活動に参加して、最初に感じたことは理論よりもまずは実践することでした。ごく当たり前のことですが、社会福祉など、学問として体得していましたし、大きな組織のボランティア活動をしてきたつもりでしたが、福祉の最先端である地域密着のボランティア活動に参加し、改めてその重要性を痛感しました。

他に、ほんとにネット推進員として街づくりサミットへの参加、地域住民懇談会、ささえあいメール見守り協力員などの老々介護ボランティア活動をしています。体力と気力と時間がなければ継続は困難と思える今日この頃です。



九州地区の現状と個人の現況

国臨協九州支部

元 OB 会 会長 肥高 勲

新年あけましておめでとうございます。
関信支部の皆様お久振りです。

私は退職して、23 年になります。関信の OB 会だよりを拝見致し、久しい人達の近況を伺い懐かしく思い、投稿を考えました。

九州地区の OB 会の近況を報告致します。私が九州地区の OB 会を立ち上げ、会長を 10 年余担当し、九州地区 OB 会だよりを発行していましたが、会長を退いた後、数年は発行されましたが、現在は発行されていません。又、OB 会そのものも若い人の新入会がなく風前の灯になっている現状です。関信が羨ましい限りです。

話は別ですが、これから小生の近況を記します。現在年齢は 84 歳になります。週 3～4 回フィットネスクラブに通い筋トレ 40 分、水泳 1Km 泳ぎ、水中歩行 4～5 百 m、あと風呂に 10 分、シャワーを浴びて帰ります。隣の町までジムの車で送迎してもらい、約 2 時間ジムにいます。その他、男性コーラス週 1 回 2 時間の練習(団員 40 名)、囲碁の大会は、実年碁は月 2 回、市碁第 2 日曜の他、教職グループと月 2 回で 60～40 名の参加があります。また、日向のひょっとこ踊りを月 2 回練習し、老人ホーム慰問や博多ドンタク出演、各お祭りの出演に参加しています。この様に毎日、午後からは殆ど家にはいません。お陰様で健康に恵まれ、楽しい日々を送っています。

家の中を申しますと、愚妻が認知症に罹り大変です。食道癌に罹り、食道を全て切除し胃を細く筒状にして吊り上げ、上下とも 3～5m しか開いてなく、食事の度にあまり食べられず苦勞しています。病院も 6 ヶ所通いー

緒に行っています。又、薬の管理や料理等もやります。でも、よちよちながら歩けますので買物等一緒に行っています。こんな女房ですが、若い時、私が愛した女性ですので大事にし夫婦仲良く暮らしています。

住まいは環境がよく玄界灘が見え夕日は美しく、駅にも近く15分で全ての用がまします。宗像地方は世界遺産になり訪問する人も増えてきました。マンションの13階に住み、何不自由なく暮らしています。

つまらぬ小生の現状を記しましたが、関甲信の皆様のご多幸と関信支部の益々の発展を祈っています。

ボケ防止のための脳活トレーニング
なぞなぞ問題です
回答は、すぐ近くにありません

- 1.カメとラクダとサイが買物をしました。何を買ったのでしょうか？
- 2.赤ちゃんがたくさんいる国はどこ？
- 3.大ビンでは販売していない酒の種類は？
- 4.高速道路、線路、歩道、影が出来るのはどこ？
- 5.ハムが実る木ってどんな木？
- 6.お客が見向きもしないパンはどんなパン？
- 7.週2日しか使えない楽器は何？
- 8.ヘリコプターが上空でグルグル回っていました。何回回ったのでしょうか？
- 9.家電屋さんに買物したら、おまけのお菓子が付いてきました。おまけのお菓子って何？
- 10.女の人にぴったりくっついてがる王様ってどんな王様？

【回 答】

- | | |
|-----------|---------|
| 1.カメラクダサイ | 2.乳児ランド |
| 3.小中 | 4.シャドウ |
| 5.松の木 | 6.無視パン |
| 7.木金 | 8.千回 |
| 9.菓子付 | 10.裸の王様 |

多少、脳の中は柔らかくなりましたか。
次の問題は、ちょっとイラッとする問題です。頭に血を上らせて循環を良くしましょう。

- 1.飴が5個あります。そのうち4個の飴をなめました。飴は何個ありますか。
- 2.茨城県生まれ育ちの人が茨城パーティーを開きました。集まった人は何人。
- 3.奈良の大仏と鎌倉の大仏。どちらが先に立ちましたか。
- 4.台所に3匹のサンマがありました。そこに野良猫がやってきて、1匹くわえて外に行きました。残りのサンマは何匹。
- 5.新聞紙を上から読むと「しんぶんし」。
では、下から読むと。
- 6.工場に「ひ」をつけるとどうなりますか。
- 7.道路の真中にあるものは。
- 8.春、夏、秋、冬、1年の中で最も長い日は。
- 9.貝は貝でも、風呂に入っている貝は。
- 10.花束2束と3束の花束を合わせると何束。

【回答】は、最終ページをご覧ください。

定年後のライフワーク

齊間 理

OB会の皆様、新年明けましておめでとうございます。

国立病院機構を足掛け 37 年間 9 施設に務めさせて頂きました。幸い大きなトラブルも起きず無事に退職となりました。今年 4 月からは再任用制度にて地元長野に帰り臨床検査技師として勤務しております。現役時代の後半最後 10 年間は副技師長・技師長として検査科運営や病院経営に深く係わるポストに就け大変有意義な時期を貫徹いたしました。今はこれらの経験を主任の教育や現技師長へのアドバイザー的な立場で再任用期間満了まで協力して行きたいと思っています。

さて私事では、時間的に余裕が出来たためしばらく休眠していた趣味を復活しようと活動を始めました。その趣味とは車でのサーキット場のスポーツ走行です。私が主に行くサーキット場は静岡県駿東郡小山町にある富士スピードウェイです。スポーツ走行するにはライセンスが必要で走行に必須なルール（例えば赤旗の意味等）の講義を受講しコースへ出て状況の確認等を行い晴れてライセンス取得となります。また、スポーツ走行にはヘルメット・レーシングスーツ・4 点式シートベルト等の装備や車内ロールゲージ等の安全装置が必要です。ライセンス取得後は公式レース等の月間イベント計画表がホームページ上に告知されておりスポーツ走行出来る希望日時にサーキット場に行き走行枠券（平均 30 分）を購入して走行を行います。

私の愛車はスカイライン R34 GTR で新車購入してから 19 年目の車両です。年式は古いですがスポーツ走行するために種々の改良と完璧な整備が施されており車的には私

ごときが 30 分間全開走行でもビクともせず私の体力の方がもちません。走行枠 3 本走ればヘロヘロになってしまいますので筋トレも欠かせません。

トップ&コーナリングスピードは一般道路では有り得ない速度域のため強力な重力が掛かりアドレナリンが噴出します。一応タイム計測はしますが他車と順位を競うレース方式では無く走り自体を楽しむタイムトライアル方式で安全マージンを多めに取って走っています。そして何よりも車を壊さずに心地よい疲労感と共に自走して帰れる事を第一の目標にサーキット走行を楽しみたいと思います。

今年一年、皆様の益々のご健勝をお祈りしております。



水戸医療センターの今 磯 敬

2011年3月11日(金)、未曾有の大震災から7年を迎え最大震度6弱の揺れを記録し大規模に損壊した病院施設はすっかり修復され、県北地域の大拠点救急指定病院として再出発しています。

水戸医療センターは茨城町桜の郷に位置し、地域支援病院として地域の病院や診療所と連携して茨城県の医療に日々貢献しております。

始まりは明治43年4月、水戸市渡里町に水戸陸軍衛戍病院として創設されました。その後国立水戸病院を経て平成16年に現在の水戸医療センターと改称され、茨城町を拠点とするようになりました。

茨城町はのどかな町で、近年では開発が進んでいるものの、茨城県東茨城郡茨城町桜の郷という名所ある桜のきれいな場所に拠点を置き、地域医療連携指定病院、第三次救急病院としてドクターヘリが出勤し、ヘリポートの隣には臨時職員として勤務している草取り名物「ヤギさん」3匹も、「気を付けていってらっしゃい!!」と見守りながら、地域住民の患者さんを24時間診療できる体制を整えています。



また、教育研修施設でもあり、研修棟を備え臨床研究や治験研究も行い、研修医の指導、メディカルスタッフのBLS資格取得も充実し、救急医療教育を積極的に行なっています。

看護部の取り組みとしては、今年度から緩和ケア病棟が設置予定で、患者さんの思いに寄り添った看護を実践し、水戸医療センターで良かったと思っただけのような看護の質向上を目指しています。

検査科の取り組みとしては、10月から人間ドッグが新たに開設し、多数の方々に受診してい

ただけるようモニターを募集し、心エコー・ABIなどのオプションを追加し充実した内容を提供できるよう日々準備しているところです。

認定技師も充実し超音波検査士5名、細胞検査士2名、緊急臨床検査士6名を携え、より精度の高い検査データを臨床側へ提供しています。また、これから資格認定取得予定のスタッフにも、個別に指導していく環境も充実しています。

新たな取り組みとして、医師、看護師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、事務スタッフにより、チーム医療で地域住民に臨床検査への理解と地域との関わりを図り、健康祭りや出前講座を実施しています。健康祭りでは血管年齢、骨密度検査、健康相談、ロコモ体操などを行ない、出前講座では高齢者を対象に骨密度検査の重要性や、骨密度を上げるための食事、運動面など注意、アドバイスを行いました。

これからも、病院の基本理念である、私たち職員は地域の人々より信頼されるよう日々研鑽し、安全で良質な医療を目指してまいります。水戸医療センターをよろしくお願いいたします。





東京医療センターの今 石川明子

NHO 東京医療センターは目黒区にある、780 床を有する地域の中核病院です。敷地内に機構本部もあり馴染みの方も多いのではないのでしょうか。

臨床検査科は検体検査を平成 17 年より LSI メディエンスに院内業務委託し、現在は微生物、病理、生理、血液管理の 4 部門に NHO 職員が配置されています。渡邊技師長を筆頭に、副技師長 2 名、主任技師 6 名、技師 23 名、非常勤技師 1 名、期間職員技師 1 名、総勢 34 名の技師が所属しています。

平成 28 年に ISO 15189 認定を取得してから日々 ISO との奮闘が続いています。今年 10 月には（ついに！）初めての JAB 監査があり、スタッフ一丸となり気合をいれて準備中です。（注 投稿は 2018 年です）

臨床検査科の情報システムは、平成 18 年から電子カルテ化していましたが、今年 1 月 1 日にシステムが更新され、各部門システムの連携が一段とパワーアップし、脳波検査のペーパーレス化など業務が効率化されました。

各部門においては認定技師育成に力を入れており、血液管理室に認定輸血検査技師 1 名、微生物検査室に認定臨床微生物検査技師、感染制御認定臨床微生物検査技師：ICMT 1 名、病理検査室に細胞検査士 3 名、生理検査室に超音波検査士 腹部 8 名、体表 6 名、泌尿器 5 名、循環器 4 名、健診 2 名（複数取得者有り）があり、毎年試験に挑戦しています。検査件数が多く、短期間で様々な症例の経験を積むことができること、指導医が充実しているなど研鑽する上でとても恵まれた環境です。

現在、渡邊技師長による検査科大改革の真っ只中で、新人スタッフが 4 部門を 3 か月毎にローテーションしています。スペシャリスト育成と並行してゼネラリスト育成も今



水戸医療センター 臨床検査科

後列右より

吉川英一 技師長
梶原弘道 副技師長

後の東京医療センターを目指す検査科に必要不可欠です。各部門に揉まれた彼らが一年後どれだけ成長しているかとても楽しみです！！



【微生物検査室】



笑顔が素敵な香川技師（左前）と石澤技師（右）
黙々と受付業務をこなす橋本技師（左奥）



敏腕 ★渡邊 技師長
いつも明るい 山田 副技師長（奥）
頼りになる 澤部 副技師長（手前）

【病理検査室】



期待の新人★藤澤技師 御園生技師（奥）
菅原技師（手前）



【血液管理室】



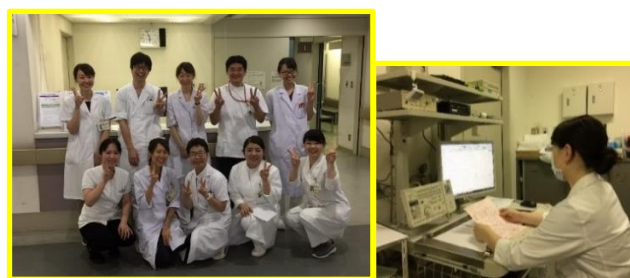
藤井技師（左）、長島主任（中央）、吉沢技師（右）
真剣に抗体同定検査をする藤井技師

【採血室】



増田技師（左）と一年ちょっと先輩の中村技師（右）

【生理検査室】



上段左から宮岡技師、奥井技師、
水越技師、瀬戸主任、田代技師
下段左から石川主任、山口技師、
神技師、中村技師、岡部技師

脳波検査中の
岡部技師

佐藤 乙一

① 高齢者とウタの声

子供の頃、祖父や父がよくひとりぼっちで軍歌を歌っていた。「ヘタだなあ」「大人って歌い方を知らないのかナ」と思ったこともいくたび。

やがて、その祖父に近い年になってきた。祖父の命日は昭和17年3月3日、多分75～76歳程度ではなかったかと記憶している。字は上手、声もよく筆字が得意だが、それに反して歌のヘタだったことは今も記憶に新しい。

私は甘ちゃんて大事に育てられたことは、今孫をもってみて、その頃の祖父母の気持ちがわかるというもの。私も、言うなれば戦中派の先輩や知人、仲間を軍歌でたくさん送り出した。その頃の歌は勇ましく声高らかに集落の中で歌えば将来立派な大日本帝国軍人になれると誇りを感じたものだった。

敗戦、就職、仕事、目の回るような環境変化の中で過ごしてきた97年余。時は流れて今日へ！余裕も少しは出て来た。前後左右を見て人のいないことがわかれば、寸時ハナウタとなる。そこで本文の題字になるわけだ。

若かりし頃の歌「酒は涙か」愛染かつらの主題歌など多種である。いや戦争から平和への歌、あの代表歌、リンゴの唄など忘れることはできない。ところがである。ここで少し臨床検査学の断片を使わせてもらえば、発声は2SDの範囲内止まり、ノドをさすろうと、撫でようと2SDを超えた声が出ないのだ。つまり歌声に高低がない。あ！そうか。子供の頃、高齢者が拍子抜けの歌を一生懸命歌っていたが、これが原因だったのかと納得。

結論を知ったふりして言えば、ひとこと「声帯の老化」。歌を本業にしている人たちは、今日明日とあさっても毎日歌ってる。だから、毎日字を書いている人は、時折いやい

やらしく書く人とちがっていつまでも上手な字が書けるのと同じこと。その部分だけはいつまでも若く育っているということではないだろうか。

② ウソのような本当の話

「非医師が所定の学校に行かず医師になった事実がある」といえばにわかに信じがたいだろう。だが、戦後本当にあった話。

中国の北京には、日本でいえば東大並の大学があった。称して西華大学。ここを日本陸軍が接收。北京第二陸軍病院に。ところが終戦直後、中国政府は自国内の敵たる八路軍にここを接收されないようにと先にこの大学を確保。

直接戦地で実際に看護や医療行為を担当した看護婦や検査員に対し「日本の医療技術のレベルは高い。実務として看護や病理試験(今の臨床検査)をしていた人には中国医師として過ごせることから帰国せず三年間ここに残留してほしい。」とすすめられた人も多かった。この私までも。

だが時の人は「誰が何と言おうとやはり日本人は日本がいい。多くの人が待っている。」として帰国。だが北京、天津地区以外でもこういう呼びかけがあり、これを受けて残留した組も。やがてこの人達も帰国。

日本国内で一年間のインターンで簡単な特別の医師試験。合格者は正規な日本の医師に。筆者の勤務先、国立立川病院はこの人達のインターン実施施設に指定。当時の医学用語もろくにわからない人達までが「中国医師証明書」を持参、帰国したので法律上これを無視することはできず、インターン生として迎え入れたことを覚えている。

たしかこの制度は、昭和二十九年一年間だけの時限立法だった記憶がある。かくて、市内に飛行場がある国立病院がいいという

ことで国立立川病院がインターン病院として指定され、実際に男(レントゲン技師)と女性(日赤出身看護婦)の二人を迎え入れたが、軍隊病院と異なり当時多用されていた医学用語たるドイツ語の日本ナマリ略語でさえ全く通用せず、この人達が実際に医療現場に出て医療を行うことを考えると「やはりコワイな。」という感じを禁じ得なかった。

因みに、この人達は沖縄の高島へ行った人が多かったと聞いたことがある。沖縄には復帰前、医介補という制度があって医師でも看護婦でもない者に医師の指示があれば軽度の診療の補助が行えるという特別の職種があったが今はない。



訃報

小松英子さん 享年67歳

(元 国立国府台病院)

平成30年1月19日逝去されました
謹んで ご冥福をお祈りいたします

脳活トレーニング

ちょっとイラッとする問題の回答

1. なめただけなので5個
2. 日本人
3. 両方とも座っています
4. 野良猫が加えたので4匹
5. 下から読むと、読みづらい
6. 「飛行場」ではなく、警察に捕まります
7. 「どうろ」なので「う」
8. 1年
9. あった貝
10. 1束



叙 勲

平成30年 秋の叙勲

木下忠雄さん

元 国立国際医療センター
臨床検査技師長

瑞宝単光章を授与されました。

永年のご功績に敬意を表し
心からお祝い申し上げます。

会報原稿の募集

原稿の依頼を電話又は手紙にてお願い
することがあります。

＜原稿送付先＞

〒311-3117

茨城県東茨城郡茨城町桜の郷 510-7

大貫 経一

TEL : 029-357-0397

Mail : ohnuki@ae.auone-net.jp



＜編 集 後 記＞

脳活トレーニングどうだったでしょうか。
金曜日の夜 10 時、フジテレビ放送の「脳
ベルショー」を参考にした問題でした。
番組を楽しみにしている方がいられるか
と思います。
月曜日から金曜日の朝 4 時～5 時、12 時
～13 時に BS フジテレビで再放送していま
す。
よい一年となりますよう、健康ファースト
で、皆々様のご幸運をお祈り申し上げます。
(記 大貫経一)

