



contents

- 新会員挨拶
- 令和6年度長野地区会文化活動に参加して
- 最近注目されている宇宙望遠鏡の話
- 年賀状じまいの風潮によせて
- 編集後記

新 会 員 挨 拶



小諸高原病院

丸田 郁里

令和6年4月1日付けで小諸高原病院に採用となりました丸田郁里（まるたかおり）と申します。

大学を卒業後、石川県の検査センターと一般病院で勤務し、その後子育てのために数年間休職しておりましたがこの度復職しました。

出身は佐久市ですが、進学や夫の転勤のためにしばらく北陸各地で暮らしており、長野県に住むのは十数年ぶりとなります。長野県で再び暮らし始めて約1年経ちますが、山に囲まれた安心感は懐かしく、また冬の寒さは子供のころより過酷に感じています（北陸では冬でもずっと外で遊んでいた4歳の息子も長野県の冬ではすぐに家に入ります）。

小諸高原病院では検体検査と生理機能検査の両方の業務に携わるため、臨床検査技師として全般的な知識と技術を身につけるよう勉強の日々です。初めて携わる検査業務の習得や仕事と家庭のバランスをとることは簡単ではありませんが、周りの方々に助けられながら取り組んでいます。

臨床検査技師としてまだまだ未熟ですが患者様の助けになれるよう努めてまいります。

長野県地区会の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年度長野地区会文化活動に参加して



東長野病院

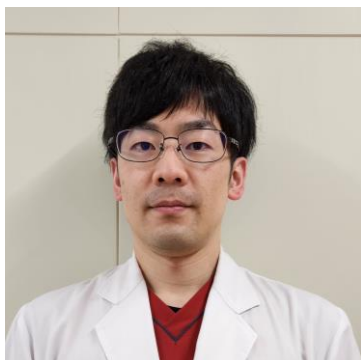
太田 明宏

令和6年12月7日（土）に長野地区会文化活動が長野市善光寺の大勧進において開催されました。今年度は、善光寺ご利益体験（座禅と廻り護摩）と懇親会（信州の彩を楽しむランチ会食）という内容で会員9名の参加者でありました。座禅には以前から凄く興味があり、一度は体験してみたいと思っていましたので、是非この機会にご利益をたくさん授かることが出来るよう期待を込めて参加しました。座禅体験は1時間の枠で、初めに僧侶さんから仏の教えを伝えていただき、その後座禅についての作法を教えてくださいました。さて、いよいよ座禅の始まりです。作法通りになるべく忠実にとと思い、手と足を仏様と同じような状態で組み、目は半眼（開けず閉じずの目）状態で、鼻から息をゆっくりと吐いていきながら心の中で100に向かって数え始めます。時間は15分ほどで、何も考えず自分を見つめ直す時が流れます。しかし既に足が痺れています。心を落ち着かせ、何とかここを耐えなければと考えてしまうと、なかなか「無」になることができません。残り時間を気にしながら呼吸を整えていると鐘の音が聞こえてきます。これは僧侶さんが持たれている棒（警策）で全員が叩かれる合図だと初めに聞いていました。足の痺れもとれないまま自分の順番となり左右の肩を叩かれました。体中が麻痺状態になっていたので、痛みは殆ど感じませんでした。警策をうけることは、心が散漫にならぬよう菩薩様からの励ましと考えられているそうです。ようやく？座禅の時間が終わって自分の体をさすったときに、解放されたと思ったのは私だけでしょうか。続いて廻り護摩体験の始まりです。ご本尊前に護摩壇が設けられており、始めに祈願木が一人ずつ渡されます。祈願木に願い事を1つだけ込めて護摩釜に投じます。燃えてその煙が仏様に届いて願いが成就するようにお参りをします。私は身体健全を願い清らかな火にお祈りしました。この2つの体験で、ご利益を授かることが出来たのかよくわかりませんが、心と体を整え自分を見つめ直すことが出来たと思います。

懇親会は善光寺周辺にある四季食彩(YAMABUKI)にて、終始和やかな雰囲気の中で信州の彩を楽しむランチを美味しくいただき、楽しい時間を過ごすことができました。長野地区会文化活動が昨年度に引き続き開催され、会員の皆様と交流を深めることができたことをとてもうれしく思います。今回参加できなかった皆様とも別の機会の地区会活動を通して、お会いできることを楽しみにしております。



最近注目されている宇宙望遠鏡の話



まつもと医療センター
宮原 秀和

長野地区会の皆様、いつもお世話になっております。まつもと医療センターの宮原秀和と申します。

突然ですが皆様、JWSTという言葉をご存じでしょうか？JWSTとはジェームズウェッブ宇宙望遠鏡（James Webb Space Telescope）の略で、NASAを中心にESAやCSAが共同開発し、2021年12月に打ち上げた最新鋭の宇宙望遠鏡になります。今回はそんなJWSTを、先代のハッブル宇宙望遠鏡と比較しながら、少し書かせていただければと思います。

JWSTは写真の通り、特徴的な構造をしています。写真下部の座布団を重ねた様な構造はサンシールドと言い、強烈な太陽光線から本体を守ります。このサンシールドの大きさは20m×12mあり、テニスコート一枚程度の大きさになります。写真の黄色い花びらの様な部分は主鏡です。主鏡は一枚ではなく、18枚の六角形の鏡を組み合わせた折り畳み式の構造になっており、オリガミ望遠鏡とも呼ばれています。この主鏡の口径は6.5mで、ハッブル宇宙望遠鏡の2.5倍、面積は7倍以上になっています。

さて、望遠鏡でどれだけ遠くの物を観測できるかという指標に分解能があります。人間で言うところの視力の様なものです。望遠鏡の口径が大きくなると、それにほぼ比例して分解能も高くなります。人間の瞳の口径は最大で6～7mm程度、平均視力は1.0と言われていますが、JWSTの口径はその約1000倍なので、およそ視力1000ということになります。これは100km以上離れた場所から人間の眼球運動を認識できる値との事です。

そんなJWSTの設置場所はハッブル宇宙望遠鏡と大きく異なります。ハッブル宇宙望遠鏡の高度は約540kmで地球周回軌道上を周回していますが、JWSTは地球から約150万km離れたラグランジュ点2と呼ばれる重力的に特殊な地点に設置されています。地球と月は平均で約38万km離れているので、その約4倍離れた場所になります。これだけ離れていると人間がロケットに乗って修理しに行くことはほぼ不可能です。

JWSTは主に赤外線で観測を行います。赤外線は塵やガスを透過する性質を持つ為、より遠方の宇宙空間を観測するのに適した測定方法です。わざわざ地球から離れた場所に設置する理由は、太陽や地球から発せられる赤外線などの電磁波の影響を受けにくく、遠方の銀河を観測するのに非常に適した場所だからです。

そんなJWSTのメインミッションは宇宙で最初に誕生したファーストスターの観測や地球外生命体の痕跡を見つける事です。NASAのHPにはJWSTが撮影した映像が日々アップロードされています。興味があれば是非、閲覧して頂ければと思います。

最後になりますが、長野県には阿智村と言う、日本一星空が綺麗に見える場所があるなど、天体観測に向いている地域だと思います。今の季節は空気が澄んでいて、有名な物だとオリオン座や冬の三角形などが見られます。仕事の帰り道などのちょっとした合間に星空を眺めてみてはいかがでしょうか？

年賀状じまいの風潮に寄せて



信州上田医療センター

内川 正弘

2025年を迎え、皆様それぞれのお正月を迎えられたことと思います。本号では、長野地区会の1人の会員として自由に原稿を準備する機会を頂きましたので、最近の世相から思うことを独断と偏見を交え、取り上げてみました。

さて皆様、このお正月に「年賀状は今年で最後にします」宣言（以下、宣言）をどれ位受けたのでしょうか。私は数名の元上司や先輩にあたる方々から頂きました。私は今のところ自ら宣言する予定はありませんが、社会的にそれを行う領域に自分は到達していないと自認するからです。過去に年賀状を出し合っていた経緯があり、何となく自然消滅した皆様にはお詫びするしかありませんと前置きしますが、人は何故、その後の人生において会う機会があるかどうか定かではない人々へ年賀状を送る（送っていた）のでしょうか。これまでは毎年頂いているから、若しくは首の皮1つでつながりを担保しておきたいからでしょうか。心の中で、「もういいかな？」と線引きすると因果応報、相手にも伝わってしまうものかもしれません。誤解のないよう申し上げますと、宣言はその方の方針であり、批判的に受け取る気は毛頭ありません。

では何故、この宣言が昨年辺りから囁かれはじめ、今年になって年齢や立場（世に言う健康年齢を超える方々を除く）を問わず更に目立ってきたのでしょうか。「時代の流れで年賀状じまい」とのフレーズがありますが、この時代の流れとは何でしょうか。飛躍しますが、「職場の飲み会は超過勤務になりますか？」と真顔で言う思想と似ているように思えます。短絡的に「これって必要？」と疑問が沸く側の都合の良い方向に物事が流れ易くなり、引き金は「コロナ禍」と推測します。人と人の接触を最低限にせざるを得ない状況が続き、これを都合よく利用しようとするモードと、これを正そうとするアクションが「ハラスメント呼ばわり」される空気の蔓延、別の表現では意義が理解できない（理解しようとする意志もない）一群にとって都合の悪い同調圧力に対し気を遣うべくハードルが下がったことに加えハードルをキープする思想には、時代錯誤と一斉攻撃が容認される機運が垣間見えます。

これらの状況から、実力を棚上げして言えば、顔を合わせる必要性はないと個人都合の温い判断が各方面で野放しにされた場合の組織の行く先を案じずにはられません。年寄りの妄言と一笑に付した方々には不要な心配なのでしよう。

最後に、長野県内NHO施設の臨床検査室にて日々業務に就かれている全ての皆様にとって、良い一年であることを祈念申し上げます。

編集後記

冬も終盤となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は12月7日の長野地区会文化活動に参加し、座禅を体験してきました。詳細は東長野病院の太田副技師長が書かれていますのでそちらをご覧ください。調べてみると、座禅をする際に行う、深くゆっくりとした呼吸には緊張を緩和し、集中力を向上させる効果があるようです。採血業務で難しい血管の患者さんの採血を行う際、座禅体験で学んだ呼吸を意識することで多少、緊張が緩和されるように感じています。こうした小さな気づきの積み重ねを大切にしながら、患者サービスの向上へと役立てていきたいと考えています。

