

通所リハビリテーションでは、7月の行事としてフラダンスサークルの皆さんをお招きし、フラダンスを披露していただきました。艶やかな衣装を着たダンサーを見て利用者様も感動していました。

ところで、『フラダンス』の由来をご存知でしょうか？フラは、ハワイ語でダンス・踊るを示しているそうです。ですから、フラダンスでは『ダンス・ダンス』になってしまいます。ですから、ハワイでは『フラ』と呼ぶのが普通だそうです。

フラは、文字がなかった時代に神々の伝説や先祖の話を伝えるコミュニケーション手段で、言葉では伝えきれないものを踊りで表現したものだそうです。話は戻りますが、今回のフラダンスでは大人の方はもちろん、子供のダンサーさんも参加され、下は幼稚園の方から上は小学生のまでの方が可愛いフラダンスを披露してくれました。感動して泣きながら見る利用者様や、一緒に踊りながら



見る利用者様もいて、とても楽しい行事となりました。このように通所リハビリテーションでは、色々な行事やレクリエーションを行っています。是非一度、通所リハビリテーションに来てみませんか？職員一同、お待ちしております。



## 整形外科のお知らせ



9月の診察日は以下の通りです。

河合先生： 4・18日(金) 15:30～19:00  
 5・19日(土) 8:30～12:00  
 成瀬先生： 1・15・29日(火) 8:30～12:00  
 12:30～16:00

金・土曜日の整形外科は予約制となりますので、事前の予約をお願いいたします。  
 火曜日の診察は予約不要です。

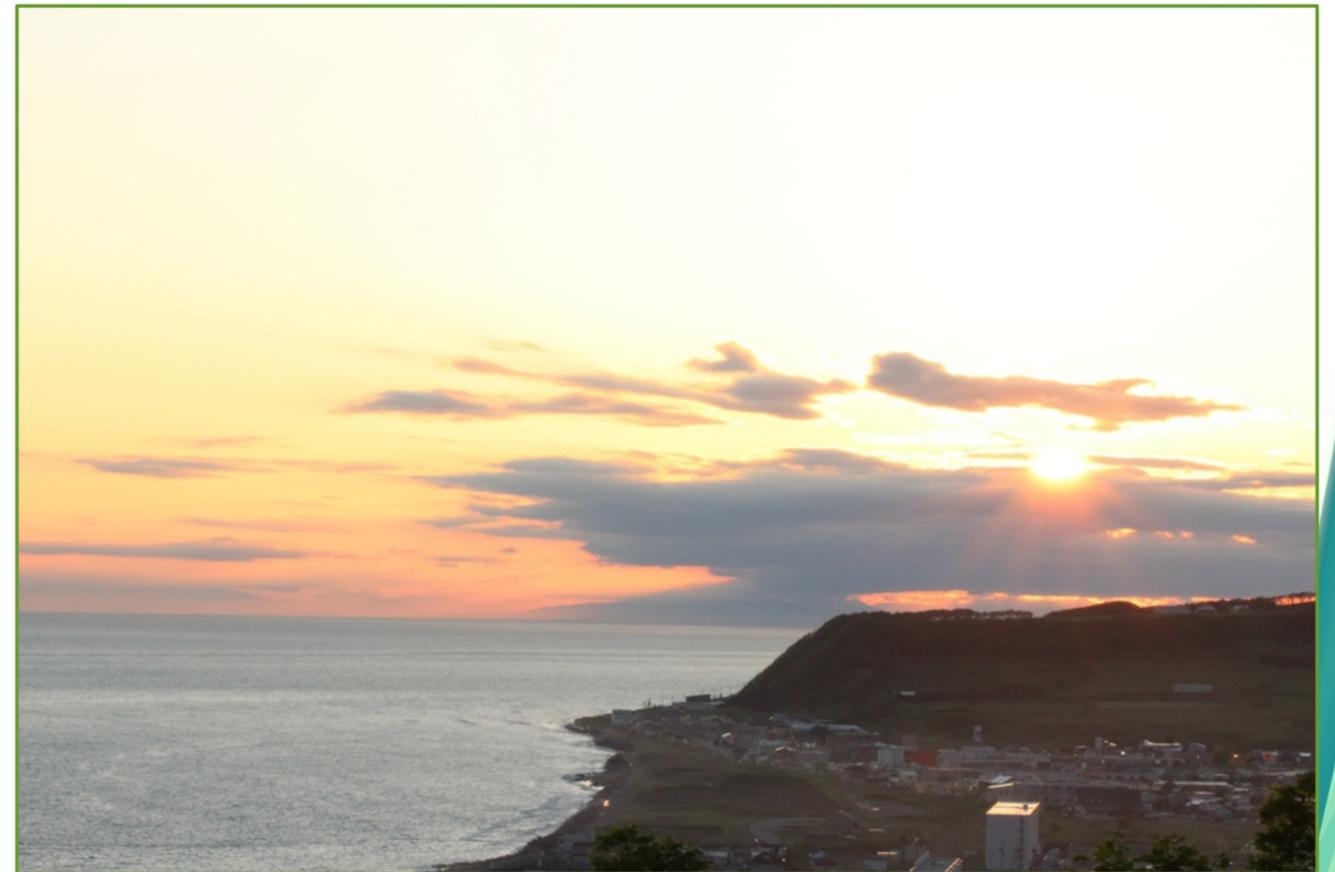


## 9月の医療講演



開催日時	会場	テーマ	講師
9月13日(日) 12:00～	通所 リハビリセンター	子供を病気から守ろう ～ワクチンで防げる病気について～	小児科医 井関 憲一氏
9月17日(木) 13:00～	静内温泉	医療費について	医事課主任 白川 真人氏

# レラ～Rera～



第23回 **病院祭**  
 9月13日(日) 10:00～13:00  
 多くの方のご来院、お待ちしております!

# 院長の独り言



今回は「積極的に取った方がいい油」のお話しです。これは酸素と結びつく場所がたくさんあって、酸化しやすい油（多価不飽和脂肪酸といいますが）、 $\alpha$ リノレン酸、エイコタペンタエン酸（EPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）という脂肪酸をたくさん含む油が積極的に取った方がいい油になります。



これらの脂肪酸は、先月お話ししました、過剰に取らないほうが良い油=リノール酸の悪影響に対抗する働きがあります。血液の流れをサラサラにしますし、眼や脳細胞などの神経細胞に取り込まれて、眼や脳の働きをよくするように作用します。これらの油は何から取ればいいのかといいますと、青身の魚やマグロのトロなどの脂の乗った魚に豊富に含まれています。植物では、エゴマ油（ゴマ油ではありません）、シソ油、亜麻仁油に豊富に含まれています。過日、認知症に効くというテレビ番組があってからは、スーパーなどでも

品薄状態になっています。しかし、この油は酸化しやすい油ですので、熱を加える調理には向いていません。むしろ、サラダドレッシングにして生野菜と一緒に取るのがオススメです。エゴマ油（シソ油）6：酢4の割合にして、そこに少量の醤油を滴らしてお好みでコショウなどを入れますと、非常に美味しいドレッシングが出来上がります。サラダを食べた後に残るドレッシングは、もったいないので飲み干して下さい。手っ取り早く摂取するにはDHAのサプリメントを服用するのも悪くありません。どのくらいの量をとったらいいかといいますと、リノール酸系の油と $\alpha$ リノレン酸系の油が2：1になるくらいが理想的と言われています。



## 漢方薬が良く効く症状

### 片頭痛

片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて、脈を打つように「ズキンズキン」と発作的に頭が割れるような痛みが起こります。視野がチカチカしたり、めまいや吐き気を伴ったりするケースが多く見られます。症状がひどい場合は、痛み1日以上持続する場合があります。

### 呉茱萸湯 (ごしゅゆとう)

呉茱萸湯は、主薬の“呉茱萸”をはじめ、4種類（呉茱萸・人參・大棗・生姜）の生薬からなります。呉茱萸湯には体をあたため、頭痛や嘔吐をしずめる作用があります。頭痛持ちで、手足の冷えやすい人に用います。



患者様一人ひとりの病状を見極め、体質に合った漢方薬を処方させていただきます。是非一度、総合診療科へご相談ください。

## 【地域で看護師を育てよう】



7～8月は毎年中学生、高校生の1日看護体験を実施し、今年も16名の参加がありました。日高地域は看護師の人口当たりの就労数が道内で根拠に次いで少ない地域です。100ベッド当たりの就労数も北空知に次いで少ない地域です。子供の人口は年々減少し、高齢者はどんどん増えています。当院では、小学生、中学生、高校生の1日看護体験のほか、中学生や高校生の職業体験にも協力し、月10万円の奨学金制度があることも説明しています。この地域の医療を守って行くためには将来、看護師になってみようかなと子供たちが思えるような活動をする必要があると考えているからです。日本全国では、人口構造の変化に対し2030年には介護職の1/3が外国人になると言われていますが、看護師も同じような傾向にあります。現在、徳洲会で働く外国人看護師は1000人近くなりました。韓国の大学の看護学科には徳洲会クラス（40人）も設置され、卒業後徳洲会グループの病院で働く看護師の育成も進んでいます。



看護師さんを確保するという問題は、一病院、一部門の問題ではありません。地域の協力がなければ難しい時代です。進学希望のある方は、早めにご相談いただければ指定推薦枠のある学校も紹介できます、いつでも気軽に看護部にご相談ください。



## 医師紹介

8月の1ヶ月を渡邊医師、山一医師に。  
8・9月の2ヶ月を成医師にお越しいただきました。

### 渡邊 麻衣子 医師



はじめまして。三重大学病院から来ました渡邊と申します。8月の1ヶ月間勤務させていただきました。北海道が好きで毎年のように旅行で来ていますが、日高地方を訪れるのは初めてでした。地元の皆様や病棟スタッフの方々の温かさに触れ、充実した1ヶ月を送ることができ、感謝しています。北海道がさらに大好きになりました！ありがとうございました。

### 山一 真彦 医師



趣味：登山、キャンプ、アウトドア  
青森県のむつ総合病院から来ました山一真彦です。8月に外科と内科で2週間ずつ研修させていただきました。診療科の垣根を越えてどんな疾患にも対応してしまう先生方の姿に驚きを感じつつ、あっという間に過ぎた1ヶ月でした。限られた医療資源の中で地域医療を実践している静内病院での経験を今後の診療に活かしていこうと思います。大変お世話になりました。

### 成 志弦 医師



はじめまして。  
湘南鎌倉総合病院から来ました成 志弦（ソンチヒョン）と申します。静仁会静内病院で8・9月の2ヶ月間勉強させていただくことになりました。短い間ですが、多くのことを吸収していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。