



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

10月号
vol.207

2022.10.1



戦争をもっと知らない子供たち 内科 村田 昌彦

この原稿が活字になる頃は、10月（神無月）を迎えているのだろうが、今は新型コロナウイルス感染第7波の真っ只中で、ニュースではウクライナ戦争、首相暗殺事件に端を発した政治と宗教問題、国葬の是非等、相変わらず暗い話題に終始している。

この感染の流行は、スペイン風邪と、戦争は、第一次世界大戦や満州事変と比較されているが、国連も、大国の拒否権で機能せず等も相俟って、100年前にタイムスリップした感すらある。

この状況では、以前から論議されている国防問題（自衛隊の憲法上の位置づけ、有事における国際貢献→強固な日米同盟の維持等）も余計な不安材料となるばかり。

書店で目に留まった「君たちは、どう生きるか」に答えはなく（若いていいなあ）、心の状況は打破出来ない。考えアグネても、「歴史は繰り返す」というバカの一つ覚えから脱却できず、満州事変の再考との愚答に辿り着いたのだが、自然に、1）柳条湖事件→2）五・一五事件→3）二・二六事件→4）盧溝橋事件と年代と単語の羅列が堂々巡りを繰り返し、突然にマークシートの亡霊に取り憑かれてしまった。

気を取り直して、少しは書籍を漁ってみた。狭い見で得られた理解は、限度と限界に満ちているが…… 次第としては、第一次世界大戦後、当時の陸軍軍人永田鉄山氏の①次期世界大戦は不可避で、日本も必ず巻き込まれる。②その時は、長期（4年程度の想定）の国家総力戦になり、資源の乏しい日本は近隣（中国なかでも満州それに華北・華中を含め

れば）にそれを求めれば自給出来る。という、次期戦争に向けた持久戦構想を基に陸軍の中で満蒙領有論が構想され、表舞台では周知の如く1）－4）の経過となったのであるが、すべて永田氏の構想通りに展開した訳でもなく、見通しの甘さも悪さして、敗戦の憂き目をみた様である。今となっては戦争は勝ち負け以前に早期停戦・終結が最重要と感じるが、肝心の戦争回避・早期終結のヒントも答えも、読めば読む程、考えれば考える程、霧の中に消えていってしまった。

そんな中、オリビア・ニュートン・ジョン死亡のニュースが……。

途端に、最近のニュースなど心中から吹っ飛び、「（やっぱり）人生100年じゃないのか?」「新型コロナなど関係なく、そろそろだな。」の色合いになった。時を同じくして、我がyoutube musicに70-80年代の洋楽が炸裂した。

ニュースは、かなりショックではあったが、ひさしぶりに聴くと、かなり気分は晴れた。

その後もニュースの項目は交代することを知らず、延々と続いている。

やむを得ない戦争、不意に巻き込まれる戦争もあるのかも知れないが、戦争が続く限り、死者も出る。政治家も将軍も同じ人間ならば、気分転換でもしながら、どうやって終わるか、どうなればやめるかを考えて欲しいものだ等と、町中をヨロめく酔っ払いの如く、欧米から見た東の端の「ひょうたん島」で、「帰ってきたヨッパライ」の天国に逝く事を夢見つつ、筆を置くこととする。



レジリエンス resilience

能力を高めよう



少しずつ秋めいて、過ごしやすい季節となりましたね。

秋といえば、読書やサイクリングなど趣味を深める方もいらっしゃるでしょう。今回は少し、「ココロのこと」を考えてみたいと思います。

『レジリエンス』という言葉聞いたことはありませんか？

レジリエンスとは、「回復力」や「しなやかさ」という意味を持つ言葉です。難しく心理学でいうと、困難や脅威に直面している状況に対して「うまく適応しながら成長する能力」という意味を持ちます。全米心理学会では「逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と定義されています。要するに、竹のように曲がってもすぐ戻る【回復力】、テニスボールのように凹んでも跳ね返すという【緩衝力】新たな厳しい環境化でもやっていける【適応力】などを指しています。

このレジリエンス能力は、決して先天的なものではありません。自らの努力で高めることが出来ます。

- ・集中力やパフォーマンスの向上
- ・創造的、包括的な問題解決力の向上
- ・限定されたリソースの有効活用
- ・周囲に対する効果的な働きかけ
- ・リスクを特定、対応する能力の向上
- ・ネガティブな事象への的確な対応
- ・営業能力の向上
- ・ストレスへの対応力への向上
- ・問題行動の減少（児童） などなど……

何だか自分にとってプラスの力なんだなあと分かります。では、どうやったらこの能力を高められるのでしょうか？

それには、下記の『レジリエンス資源』と呼ばれる能力を高めていくとよいと言われています。

- ・「感情・情動コントロール力」
- ・「自己効力感」
- ・「自尊感情」
- ・「良い人間関係」
- ・「楽観性」



「レジリエンス」の6つの要素



仕事の失敗や職場環境の悪化でこれらの資源が枯渇すると、思い込みに陥りやすくなったり、感情をコントロール出来なくなったりします。この資源が豊富な状態だと、思い込みをコントロールしやすく、感情の落ち込みにも打ち勝つことが出来ます。

秋の夜長、自分のココロと向き合って仕事もプライベートも健やかに過ごしていきましょう。

(診療看護師／谷口 宜子)

では、レジリエンス能力を高めると、いったいどのような効果があるのでしょうか……。



夏祭り

じりじりと照りつく太陽と白くて大きな入道雲が夏の訪れを知らせる7月20日から約1カ月半、重症心身障害児（者）病棟では、「夏祭り」を療育訓練棟と各病棟にて実施しました。

今年のテーマは、「日本のお祭り」。療育訓練棟内の会場では、患者さんと一緒に、普段の療育の中で作成したちょうちんを飾りつけ、6か所（紙相撲・水鉄砲・千本引き・うちわ制作・映像・屋台）コーナーを設けました。

療育訓練棟入口の屋台コーナーでは、たこ焼きやフライドポテト、イカ焼き、かき氷、チョコバナナ、りんご飴などの中から患者さんが好きなものを選び、はっぴを着た売り子の職員にチケットを渡し交換しました。売り子さんとのやりとりで嬉しそうな声や笑顔が見られました。

コーナーの中で特に盛り上がったのは、紙相撲コーナー!! 職員とアイデアを出し合って考えた「しこ名」をつけ、土俵入り。患者さん同士向き合い、気合十分。「はっけよう〜い! のこった! のこった!」などかけ声にのって、長い棒で土俵をたたき合い勝負しました。力士が

飛んでいき、転げる様子を患者さんは大笑いしたり、あっけにとられたり楽しいコーナーとなりました。

夏祭りも終盤になり、太鼓の音が鳴り「千本引き」コーナーにみんな移動。天井からつるしてあるひもの中から患者さんが選び、何が当たるかなと興味津々の様子。クイズや演奏やつなひきなど引き当て、他の患者さんと交流し楽しんで遊びました。

体調不良で療育訓練棟の行事に参加されなかった方や病棟から出られることが難しい患者さんを対象に、病棟のデイルームや病室にて夏祭りを行いました。普段あまり体の動きが見られない方もクイズを出題している時に、手足を動かし答えてくれたり、バルーンアート制作では、自ら握って感触を確かめたりしていました。

今後も感染症に注意し、換気など配慮しながら、患者さんに楽しんでもいただける行事を実施していきたいと思います。

*写真の掲載は御家族の了承を得ています。

（療育指導室 保育士／河野 素子）





10月 といえば何を思い浮かべますか？



10月31日はビッグイベントの一つでもあるハロウィンです！

日本では、魔女やドラキュラ・アニメキャラクターなど様々な仮装をして楽しんでいます。

◆ハロウィンの始まりは？

古代ケルト人のお祭り「サウィン祭」が起源といわれているカトリック教会の祝日「諸聖人の日の前夜に行われるお祭り」のことです。ケルト人（古代ヨーロッパの先住民）は11月1日を新年の始まりとし、大晦日にあたる10月31日には秋の収穫をお祝いするとともに、悪霊を追い払うお祭りをする風習がありました。1年の終わりとなるこの日は、あの世から先祖の霊が戻ってくる日でもあり、そこにまぎれ込んで悪霊もやってくると信じられていたので、人々は仮装したり火を焚いたりすることで、悪霊と同じ格好をして、悪霊から身を守ろうとしました。この伝統行事がカトリック教会の「諸聖人の日」と融合し、ハロウィンが生まれました。

◆なぜかぼちゃのランタンを？

ハロウィンでよく見られる「かぼちゃのランタン」のことをジャック・オー・ランタンといいます。オレンジ色のかぼちゃをくりぬいて目・鼻・口を作り、中にロウソクを立てて作られています。ジャック・オー・ランタンは怖い顔に仕立てることで悪霊を追い払う意味



を含めて、玄関先に飾ることが一般的です。ジャックとは、アイランドの物語に登場する男の名前で生前に悪いことばかりしていたジャックは死後、天国にも地獄にも行くことができません、かぶで作ったランタンに火を灯して暗闇の中をさまよい続けている、という話が由来です。物語に登場するのは「かぶ」ですが、アメリカに伝わってから「かぼちゃ」を使うようになったようです。

かぼちゃについて

β-カロテンが多く含まれるほか、抗酸化作用があるビタミンEやビタミンCをはじめ、食物繊維、ビタミンB群、カリウムなどビタミン類やミネラル類が豊富に含まれている緑黄色野菜の一つです。

β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚を強化したり、粘膜を強くしたりすることから免疫力を高めてくれます。

ビタミンCやビタミンEは、酸化をおさえ、血管の老化や生活習慣病の予防につながります。

食物繊維は腸内環境を良くしてくれるほかに、血糖上昇の抑制やコレステロールの低下などの働きがあります。

かぼちゃは一般的に夏から初秋にかけて収穫されますが、収穫したばかりのかぼちゃは水分が多く糖質が少ないです。追熟させることで水分が抜けて、でんぷんが糖分に変化し甘くおいしいかぼちゃになります。秋から冬にかけて追熟したかぼちゃが出回っています。



かぼちゃグラタン



〈材料〉

小さめのかぼちゃ 1個 玉ねぎ 1/4個 お好みの具材（ベーコンやマッシュルームなど）
小麦粉 大さじ1 牛乳 100ml ピザ用チーズ 20g
こしょう 少々 （お好みでスライスチーズ 1枚）

- 濡れたキッチンペーパーでかぼちゃを包み、ラップをして500Wの電子レンジで10分加熱し、へたの部分を取り取りスプーンで種をかきだします。
- フライパンにバターを溶かしくりぬいたかぼちゃと玉ねぎやお好みの具材（ベーコンやマッシュルームなど）を炒めます。火を止めて小麦粉を入れ混ぜて、その後牛乳を少しずつ入れ混ぜます。その都度ダマにならないように混ぜ、再び火にかけ木べらで混ぜたとき底が見えるようになったらコショウを入れます。味が足りないようならお塩を少し足してください。
- 1に2を詰め、チーズをかけて200℃で10分焼いたら完成です。スライスチーズなどで顔をつけると、ジャック・オー・ランタン風かぼちゃまるごとグラタンの完成です。

（栄養管理室／濱田 瑠璃）