



2011.8
第121号

まほろば

”400年の時を超え” —「静」の美しさ・弘前城新能—

去る6月25日(土)、弘前公園本丸において、弘前城400年祭実行委員会主催「弘前城新能」が行われました。1,300席の客席は満席。観客の中には着物姿の女性も多く、肌寒かったものの、お天気にも恵まれ、能・狂言・半能から構成された約2時間の公演時間は、素晴らしい舞台から一時も目が離せず、あっという間に過ぎていきました。

「新能」とは、「薪の宴の能」の意味で、主に夏期夜間に能楽堂や野外の能舞台の周囲に篝火を焚き、特別な演目を演じるものです。平安時代中期、奈良の興福寺における催しが始まりとされているようです。本丸に設けられたこの日の野外舞台は、天守閣を背に、舞台の後方に日が陰る岩木山を望む配置で、観客を「殿様」や「姫様」になったような心持ちにさせてくれました。

能「羽衣」を演じたのは、重要無形文化財総合指定保持者の粟谷能夫さんと、地頭(舞台の登場人物以外の人間が、心情や情景を謡って表現する”地謡”をリードする役目)に人間国宝の友枝昭世さん。春の朝、三保の松原で、天女の羽衣をみつけた漁師の白龍は、衣がなくては天へは帰れない、衣を返してほしいという天女の願いを一度は断ります。しかし、天女の悲しむ姿を見て、天女の舞を見せてくれるなら、と衣を返すことにします。羽衣を返したら、舞を見せずに天へ帰ってしまうだろう、と言った白龍に、「いや疑いは人間にあり、天に偽りなきものを」と、天女は答えます。この言葉に、正直者で”いしひと”の白龍は心を打たれ、羽衣を返すのです。羽衣を着けた天女は、春の松原の美しさを讃えながら、やがては富士山へと舞い上がり、霞に紛れて消えていきます。粟谷さんの天女は、緋色の美しい羽衣を纏い、穏やかな春の海や白い砂浜、彼方の富士が目に見えようような舞をじっくりと見せてくれました。

狂言「二人大名」は、1月の狂言公演にも出演した人間国宝の野村万作さんが演じました。仲の良い二人の大名が連れ立って都へ上るのですが、あいにく召し使う者は皆用事があり、供をすることができません。太刀を自分で持って行くのが恥ずかしい大名は、通りすがりの男を半ば脅して供にします。最初従っていた男も、勝手に自分の使用人のように扱う大名に腹を立て、ついには持たされていた太刀を抜いて脅し、小刀を取り上げます。命が惜しい大名二人、鶏の蹴合うまねをさせられ衣もとられ、犬が噛み合うまねや揚げ句の果ては歌謡に合わせて「起きあがり小坊師」のように転げ回ることもさせられます。大名は、言うことを聞く度に、取り上げられた物を返してくれと男に頼みますが、「まずは、せい」と言われ、太刀で脅されて、また次の指図に従うこととなります。大名と男の立場の逆転と、絶妙な掛け合いの間に、大いに笑いました。

半能「石橋(しゃっきょう)」には、重要無形文化財総合指定保持者の塩津哲生さんが出演。祝言の色合いを持ち、獅子舞という独特の絢爛豪華な舞が入ります。今回は、2頭の獅子が連なって出る連獅子という演出。薪火の揺らめく光の中で、軽やかに舞う紅白2頭の獅子の華麗な姿に、思わず溜息が出そうになりました。

なかなか体験できない「新能」という日本の伝統文化。観客の一人になって、本当に幸福だと思いました。



入院係：工藤 真淑

東日本大震災復興祈願 弘前城築城400年祭記念事業 —「動」の美しさ・第12回よさこい津軽—



去る6月26日(日)、さわやかな青空の下、すっかり初夏の人気イベントとなった「第12回よさこい津軽」が開催されました。

今年の参加は28チーム、津軽や県内各地は勿論のこと、遠くは北海道枝幸町や福島県からの参加もありました。北海道で行われた「YOSAKOIソーラン」連覇の「夢想連えさし」(北海道枝幸町)、地元弘前で大人気の「AOMORI花嵐桜組」など、パワー溢れる華麗な演舞は、会場土手町沿道に詰めかけた観衆の目を釘付けにしていました。

「よさこい津軽」は、審査による優劣を競うものではなく、「よさこい」そのものを、踊る側も観る側も一緒になって楽しめます。参加全チームによる合同乱舞では、弘前城築城400年祭のマストットキャラクター「たか丸くん」の参加もあり、大いに盛り上がりました。また、今年は花嵐桜組小野代表の振り付けによる「タツカたか丸くん」もお披露目され、記念の年にふさわしいお楽しみもありました。

また明日から頑張ろう!!そんな元気をたくさん貰った1日でした。

入院係：工藤 真淑

7月の市民講座「メンタルヘルスについてーストレスと付き合おう!ー」



今回の市民講座は弘前大附属病院神経科精神科講師の菊池淳宏先生のお話でした。先生はまず、ストレスのない世界はないことを強調されました。それならば、ストレスとうまく付き合おう、というわけです。さて、人間関係での上手な

ストレスとの付き合い方はなんでしょう。それは、自分も頑張っている、それなりの事をやっている、そして、他者(相手)もよくやっている、変な人ではない、と思うこと、すなわち、自分も他人もOKと受け止められること、だそうです。そうでないと心理的な葛藤が生じます。そんなつらい時に悲観的な考えが浮かびがちで、これには、1) 自分に対する否定的な考え、2) 完全主義の考え、3) 他者を脅威とみなす考え、の3つの

パターンがあるそうです。この一つに入ってしまうと、どんどん悲観的になり、うつや不安が増大します。ではどうしたらこのような状態から抜け出せるか? ヒントは、これらがいずれも「悲観的な考え方」から発生していることにあります。とにかく、その考え方を変えてみましょう、ということです。これを認知(行動)療法といいます。周りから、こういう考え方もあるよ、と提示することもいいですし、ああそうなのかな、と悩んでいる本人が考えつくようにすれば、もっと効果的だそうです。また、困ったときには、先人の認知療法(ことわざ)を口ずさんでみるのもいいですよ、「冬来たりなば、春遠からじ」、「明日は明日の風が吹く」と。

第72回 国立弘前病院市民講座

メンタルヘルスについて

ーストレスと付き合おうー

弘前病院神経科精神科講師
菊池淳宏 先生

日時:平成23年7月27日(水)17:40~18:40
場所:弘前病院地域医療研修センター
どなたも自由にご参加ください

弘前病院教育管理委員会

臨床研究部長: 泉井 亮

学校祭を終えて

7月22日、23日の2日間にわたり学校祭を無事に終えることができました。しかし、この日を迎えるまで、本当に大変な毎日でした。高校の頃の学祭とは違い「看護学校の学校祭」ということでイメージがしにくかったこと、今年から学祭を行うということで、何の前例もなく、情報が全くない状態からのスタートだったことなどから、どのように企画するのが困惑しました。例えば、鉄板やかき氷機など、物を借りるにもどこから借りることができるのかもわからず、ネットで探したり、思い当たるところに電話をかけたりして、1から色々なことを調べる毎日でした。しかし、友人たちが積極的に手伝ってくれ、嬉しかったし感謝しています。昼休みも放課後も学校祭づくで大変でしたが、終わった時の達成感は忘れられません。この学校祭を通して、私は

一から何かを作ることの大変さや、リーダーを務めることの大変さ、企画計画の大切さ、周りの人たちの大切さなどたくさん

ことを学びました。学校祭に来て下さった皆様、在校生の皆様、皆様の協力のおかげで無事に学祭を終えることができました。本当にありがとうございました。



58回生2学年: 林崎 彩香

『米料理』

米は、日本だけでなく他の国々でも食べられています。例えば、スペイン料理の“パエリア”、イタリア料理の“リゾット”は日本でも親しまれている米料理です。また、ベトナムの“フォー”も米を粉にしたものから作られています。

米は、体のエネルギー源である炭水化物が主な栄養成分ですが(茶碗1杯160gで約250kcal)、その他に、タンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が含まれています。米自身に、私たちの体に必要な栄養素がバランス良く含まれているのです。

最近では、“米粉パン”、“米粉ドーナツ”など米を

使用した商品が増え、米に注目が高まっています。また、“フォー”や、炊飯器で作れる“パエリア”などが店で販売されるようになり、自宅で簡単にさまざまな米料理を食べることができるようになりました。

白いご飯で食べるのもおいしいですが、ぜひ、他の国々の米料理も挑戦してみてください。きっと、御口に合う料理が見つかると思います!



栄養管理室: 四釜 諒子

『夏バテ予防と食事』

夏は疲れがたまりやすい季節。暑いからとついつい麺類などの簡単な食事で済ませたりしていませんか? そこで今回は、夏を乗り切るための食事のポイントを紹介いたします。

☆規則正しい生活を送りましょう

食事は1日3回、規則正しく良く噛んで食べましょう。

☆ビタミンB1を摂りましょう

ビタミンB1はうなぎ、豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草などに多く含まれています。玉葱、ねぎ、にんにくなどと一緒に摂るとビタミンB1の吸収を良くします。

☆緑黄色野菜を摂りましょう

トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤなどは、今が旬ですね。

☆水分、ミネラルを補給しましょう

汗をかきたくないからといって、水分を控えていませんか? 脱水を予防するために、こまめに水分を摂りましょう。

夏バテの症状は残暑の9月まで残るといわれています。夏バテ予防を意識して、この夏を乗り切りましょう!!

栄養管理室: 沢谷 里江

シリーズ「患者満足度UPへの対策」(2) アミニティ(快適な環境) ② 快適な環境へのラウンドチェック

前回ご紹介した5S活動や「清潔のトライアングル」をもとに、本委員会では、清潔度ラウンドチェックシートを作成し、委員と清掃委託業者の代表が3グループに分かれて、外来や病棟(8職場)をラウンドしました。

チェックシートを説明します。評価は整理、整頓、清掃、清潔、整備の5大項目があります。整理、整頓、清掃にはそれぞれに、5つの小項目があり、おおむね

満足できるとなればそれぞれ5点が与えられ、問題ありならば0点となります。清潔と整備はそれぞれ1項目で、これらはいずれも他の3大項目を背景とした、総合的な判断となります。清潔は10点、整備は危険の回避という面でも重要ですので、15点としました。これで、すべてに合格ならば100点となります。

—清潔度ラウンドチェックシート—

前回評価		項目				
合計点数	区分	整理	整頓	清掃	清潔	整備
評価		項目				
合計点数	区分	整理	整頓	清掃	清潔	整備

病棟名 外来名	採点者	チェック日

医療サービス向上委員会

100~95	90~80	75~60	55~40	35~0
SA	A	B	C	D

5S	No	チェック項目	チェック内容	OX	コメント、提案など(必ず記入)
整理	1	記録室内・廊下等に不要なものは無いか	棚の中、机の上等に不要な書類、備品が入っていないか		
	2	各種ファイル・備品は整理されているか	3ヶ月以上は使用されていないと思われる備品はないか		
	3	不要な物がはっきりしているか	不要ダンボール、インク・乾電池など使用済みの備品はないか		
	4	掲示物は整理されているか	期外、汚れ、バランスはよいか 古いものは更新されているか		
	5	マガジラック、パンフレット立ては整理されているか	時期外れ、数量は適切か		
5点×5項目 25点					
整頓	1	書類や備品の品名表示は	品名表示がされているか		
	2	書類、備品はちゃんと置かれているか	決められた位置に置かれているか 見苦しくないか		
	3	不要なものが少なく、ものを探す手間が省かれているか	ストックと現在の使用品の区別があり、全体的にすっきりとしているか		
	4	ものを取る手間が省かれているか	基本的に上のものをどかす動作はなく、取りたいものはすぐ取れるか		
	5	掲示物の位置は適切か	ガラス面に貼っていないか ひと目でわかるか		
5点×5項目 25点					
清掃	1	床にゴミ、シミはないか マットはきれいか	目に付かない所を含め汚れてないか テーブル・手すり・階段・鏡等		
	2	待合室・食堂等の椅子は清掃されているか	車椅子に汚れはないか		
	3	ガラス面はきれいか	ドア全体が清掃されているか		
	4	ゴミ箱があふれてないか	カン、ビンが外に出ていないか		
	5	掲示板、記載台にホコリはないか	日々の使用で摩耗していないか		
5点×5項目 25点					
清潔	1	日々の決められた掃除の徹底	汚れ・臭いはないか・照明・空調は適切か トイレ・ロビーの乱れなどはないか		
整備	2	保守、点検の徹底 (電球切れなど)	施設、備品に不備はないか また危険な箇所はないか		
10点					
15点					

— 特記事項 —

提案→	
良い点→	
悪い点→	

外来診療一覽

◆外来医師診療一覽表 (2011年8月1日現在)

診療科	区分	月	火	水	木	金
循環器科		熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹
呼吸器科		山本勝丸	中川英之	中川英之	山本勝丸	中川英之
		下山亜矢子	下山亜矢子	下山亜矢子	下山亜矢子	下山亜矢子
消化器・血液内科		太田健	太田健	太田健	太田健	太田健
		松木明彦	五十嵐崇徳	五十嵐崇徳	五十嵐崇徳	五十嵐崇徳
		佐藤年信	松木明彦	佐藤年信	松木明彦	佐藤年信
小児科		三上珠希	野村由美子	杉本和彦	野村由美子	野村由美子
		杉本和彦	佐藤工	三上珠希	佐藤工	杉本和彦
		-	-	三浦文武	三浦文武	-
外科		田澤俊幸	高橋克郎	横山昌樹	横山昌樹	三上勝也
		三上勝也	三上勝也	田澤俊幸	高橋克郎	横山昌樹
整形外科	午前	柿崎寛	柿崎寛	秋元博之	秋元博之 又は 大鹿周佐	柿崎寛
		大鹿周佐	佐々木静	大鹿周佐	浅利享	秋元博之
	午後	-	-	-	-	柿崎寛
脳神経外科		-	-	木村正英	-	-
皮膚科	午前	熊野高行	佐藤正憲	佐藤正憲	熊野高行	熊野高行
	午後	佐藤正憲	熊野高行	熊野高行	佐藤正憲	佐藤正憲
		● 予約	● 手術/検査	● 予約	● 手術/検査	● 予約
泌尿器科		大和隆	大和隆	大和隆	大和隆	大和隆
産婦人科		小笠原智香	尾崎浩士	小笠原智香	● 妊婦検診 (一般外来休診)	尾崎浩士
		柞木田礼子	鈴木洋一郎	鈴木洋一郎		柞木田礼子
眼科		蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義
耳鼻咽喉科		黒田令子	黒田令子	● 手術 (一般外来休診)	黒田令子	黒田令子
		二井一則	二井一則		二井一則	二井一則
放射線科	診断	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄
	治療	-	-	川口英夫 (午後)	-	-
女性専用外来		杉本菜穂子(※予約制/第1・第3火曜日午後診療)				
セカンドオピニオン		-	-	-	今 充	-

※ 学会、出張などにより担当医師が替わる場合があります。

今月の川柳

★川柳募集★ あなたの川柳をお待ちしています。

ショートステイ 一緒に出したい ダンナ様 (介護人)

介護者に あったらしいな 気の休み (介護人)

見舞い来て 母の笑顔で さっぱどす (阿部)

※掲載作品は広報誌編集委員会で選出したものです。

患者相談窓口

『患者相談室』のMSW(メディカルソーシャルワーカー)が対応していますので、お気軽にお尋ね下さい。

お知らせ

編集委員会より

当院の広報誌『まほろば』は、地域に信頼され、納得の医療で地域に貢献しつつ、地域と協働して歩む病院づくりを目指し、地域の方々を対象に編集しております。

皆さまから病院に対して『不安なことや不満なこと』『ご批判やご指摘』を職員一同お待ちしております。

発行元



Hirosaki National Hospital
独立行政法人国立病院機構

弘前病院

〒036-8545 弘前市大字富野町1番地

TEL 0172-32-4311

FAX 0172-33-8614

責任者：臨床研究部長 泉井 亮

URL <http://www.hosp.go.jp/~hirosaki/>