

ずっと、そっと、想いのそばに。医療法人 芙蓉会

ふようトーク

私が医師を目指したわけ。
泌尿器科医になった理由。

表紙写真：村上病院 看護部 小形みどり

CONTENTS

- ふようトーク…………… 私が医師を目指したわけ。泌尿器科医になった理由。
- 芙蓉会ものがたり…………… 第2話 ～ 二代目 村上 不二 ～
- タグライン制作しました…………… ずっと、そっと、想いのそばに。
- 栄養士のれびのーと…………… 鶏むね肉とすだちでさっぱり冷やし蕎麦
- RakuRaku エクササイズ…………… 立ったままできるストレッチ⑥
- 心のサプリメント…………… リラックスして夏をすごそう
- お薬のはなし…………… これからの季節、水分補給が大切です。
- ぬり絵コーナー…………… むらかめくん
- かわら版…………… 新任医師紹介

何かが違うと感じ始めた、
そして医師を目指した。

鉄道会社では好きな鉄道にどっぷり浸ることができ趣味が仕事みたいにな楽しい日々を過ごしておりました。ところが好きなこともあまりに日常的なものになるとだんだん飽きてくるものです。鉄道員として働くのに慣れてきたある日、駅に落ちていたマンガ「ブラックジャック」を読みました。孤独で冷徹な天才外科医のかっこよさに魅了され、ブラックジャックみたいな医者を目指そうと思いい会社を辞めることにしました。今思えばどうして医者になれる保

証もないのにそんな無謀なことをしたのかよくわかりません。これが「若気の至り」というものなのではないでしょうか。

■沖縄で。

どうせ脱サラするならば、明るく華やかな自分に生まれ変わりたいと思いい学校はトロピカルムード漂う南国の楽園沖縄の琉球大学を目指しました。鉄道員時代の貯金を取り崩しながら1年半たくさん勉強してなんとか合格することができました。

学生生活は365日×6年間
2189泊2190日の沖縄旅となりとても楽しかったです。しかし6年の時を経て明るく陽気な雰囲気
の沖縄は自分には合わない
と悟り、就職は東北地方に戻ることになりました。

■そして泌尿器科医になる。

診療科は泌尿器科を選びました。手術を必要とする病気の治療の流れとして診断は内科、手術は外科というのが一般的です。しかし、泌尿器科は腹部外科の一派で

ありながら診断、手術、術後フォローまで、単一の科で一貫して行えるのが魅力でした。ブラックジャックが岬にポツンと建つ診療所の中、一人で診断から治療までをこなす姿に一番似ているなと思ったのが決め手です。

しかし泌尿器科を選んだあとの家族と親戚の受けはイマイチでした。欧米の医者の間では人気があり評価も高い科なのですが日本ではそれほどありません。周りの人たちに泌尿器科の良さを分かってもらうにはまだまだ時間がかかりそうです。

「泌尿器科を

受診するのはちょっと…」と
ためらっている方へ。

泌尿器科というと、どんな病気で受診すればいいのか分からず、痛い検査や恥ずかしい検査をされるのではないかと不安に思われて受診をためらっている方が多いかも知れません。しかし、ほとんどの場合は尿をとってもらうだけで、超音波の検査をするだけです。ご心配は要りません。

■現在、村上病院での診療は。

- ◆ 排尿障害：前立腺肥大症、過活動膀胱、尿失禁、神経因性膀胱
- ◆ 泌尿器系がん：前立腺がん、膀胱がん、腎がん
- ◆ 尿路結石：腎結石、尿管結石、膀胱結石
- ◆ 尿路感染症：膀胱炎、尿道炎、腎盂腎炎、前立腺炎
- ◆ 男性泌尿器科：男性更年期、性機能障害
- ◆ 女性泌尿器科：尿失禁、性器脱
- ◆ 小児泌尿器科：包茎、夜尿症、停留精巣 他

日々、これらを主に診療しています。

泌尿器科疾患の症状の多くは他人に相談しにくいものですが患者様にとって気軽に悩みを相談できる診療を心掛けてまいります。身近なおしっこの悩みから泌尿器悪性腫瘍の早期発見まで診ていきたいと思えます。

天才外科医にはなれませんが、私は泌尿器科医として自信と誇りを持っていま、村上病院で働いています。

私が医師を目指したわけ。 泌尿器科医になった理由。

医療法人芙蓉会には様々な経歴を持つ医師が在職しています。今回、その中からひとりに焦点をあて紹介します。と同時に、急速に高齢化が進む中ますます重要になるであろう「泌尿器科」に興味を持っていただきたいと思います。

高校卒業後、大学の医学部に入学。医師国家試験に合格し、その後臨床研修医として経験を積む。これが一般的な医師への道のりです。今回紹介する田村医師は、これとは違う道のりを歩み、現在、泌尿器科医として働いています。

医療法人芙蓉会 村上病院
泌尿器科

たむら まさし
田村 将司

資格・所属学会

日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会
日本透析医学会



— 跨線橋の上、
列車を眺めていた。

私は青森市のサラリーマン家庭に生まれました。幼いころは東青森駅近くの跨線橋の上からどこ行きなのかもわからないたくさんさんの貨物列車を暗くなるまで一人で眺めているのが好きでした。お気に入りのおもちゃは「プラレール」です。いつも一人で鉄道員ごっこをして遊んでいました。そうやっていわゆる鉄道オタクとして育ち、就職先は鉄道会社になりました。



鉄道員時代の
田村医師





芙蓉会ものがたり 第2話



2代目 村上 不二
(むらかみ ふじ)

前回、初代愛吉について記しました。今回はその愛吉の次男で二代目となる不二について。

不二は明治32年（1899年）青森博労町（現青森市青柳地区）に村上醫院を開院し医業に励みます。

医院で処方する火傷治療の軟膏が有名で、それを求めて遠くから来院される患者さんも多かったとのこと。また、医業の傍ら*女学校の校医を務めるなど、地域との関わりを重んじていたと伝わっており、初代愛吉の「人々の命を守り、地域の役に立ちたい」という想いを実践していきました。

*青森縣立高等女学校・青森女子師範学校

ところで、不二には其^{きいち}一という兄（初代愛吉の長男）がおり、軍医として歩兵第5連隊（青森）に所属していました。明治35年（1902年）1月に映画や書籍でよく知られた「八甲田雪中行軍遭難事件」が発生します。この遭難事件で最初に発見され、通称「後藤伍長の像」のモデルとなった後藤房之介伍長を、発見現場の雪原で最初に処置したのが其一でした。

大変悲しい出来事ではありましたが、村上の家系に連なる人が歴史の瞬間に立ち会ったと思うと、心に強く感じるものがあります。

其一はこの事件を通して、それまで以上に命の尊さを強く意識したのではないのでしょうか。そしてその想いは、親交の深かった甥の正一（不二の長男）に引き継がれたと思います。

次号に続く

参考文献 松木 明知：第8師団歩兵第5連隊の雪中行軍の医学的考察
—新発見の史料による山口少佐の死因の再検討—
日本医史学雑誌 第39巻第3号(1993) 291-313

松木 明知：八甲田雪中行軍遭難事件の医学的研究
—「歩兵第五聯隊雪中遭難ニ関スル衛生調査報告」に見られる凍死者と生存者—
日本医史学雑誌 第54巻第3号(2008) 215-230

ずっと、そっと、想いのそばに。

わたしたち医療法人 芙蓉会は、
医療・介護・福祉を通して、
ずっと、青森を支えてきました。

最良を目指して変化し続けながら、
そっと寄り添い、地域を守り、
地域医療になくてはならない存在として。

地域が健やかにと願う、
毎日の想いのそばに・・・、
わたしたち医療法人 芙蓉会の
新しいメッセージです。

このタグラインとリードコピーは
地域みなさま、芙蓉会のOG・OBみなさま、
そして、現在の職員全員に向けてのメッセージです。



ずっと、そっと、想いのそばに。
医療法人 芙蓉会

鶏むね肉とすだちで さっぱり冷やし蕎麦

テーマ「鶏むね肉とすだちで
夏を乗り切ろう！」

【作り方】

- ① 鶏むね肉を柔らかく仕上げるため◆をいれて揉み込み、15分ほど漬けておき、少量の水で蒸し煮。焼いてもOK。その後にななめスライス。
- ② お好みの固さで、ゆで卵を作る。今回は水から8分。
- ③ すだちは薄くスライスする。きゅうりとみょうがを千切りにし、梅干しは粗目に叩く。
- ④ 豆苗はさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ そばを規定通りの時間に茹で、しっかりと水でしめる。
- ⑥ 器にそばを盛りつけ、具材をのせる。



【材料（1人分）】

- | | |
|------------|------------|
| ・冷凍そば 200g | ・みょうが 20g |
| ・鶏むね肉 100g | ・きゅうり 50g |
| | ・梅干し 15g |
| ◆ | ・水 大さじ2 |
| ◆ | ・砂糖 小さじ1/2 |
| ◆ | ・塩 少々 |
| | ・豆苗 10g |
| | ・ゆで卵 1/2個 |
| | ・すだち 1個 |
| | ・めんつゆ 30g |
| | ・水 120g |

★エネルギー 536kcal

タンパク質 41.7g 塩分 4.5g(汁を含む)

Point

鶏むね肉には抗疲労成分イミダゾールジペプチドが多く含まれており、併せてビタミンCを摂取するとより効果アップ!!
イミダゾールジペプチドは水に溶けだしてしまうので、焼くか少量の水で蒸し煮にして残さず摂取しちましよう♪

自律神経を
鎮めて
安眠効果も!



栄養士のれしぴのーと

鶏むね肉とすだちでさっぱり冷やし蕎麦

立ったままできるストレッチ⑥

ストレッチの目的と効果

今回は肩周りの循環改善や肩こり改善を促す首のストレッチをご紹介します。首は頷いたり振ったり傾げたり振り向いたり、様々な使い方と動きをする部位です。私たちは生活の中で、習慣や環境などからの影響を受け、程度の差はあっても、一人一人異なった特徴のある動き方を気づかず身に付けています。その偏りが肩こりに繋がっているかもしれません。ストレッチを通して血流を上げ、硬さをほぐしていきましょう。

肩こり改善
循環改善

立った際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。念のために体を支えるものが周囲にある状態で始めましょう。

弾みをつけながらストレッチを行うと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところで静止したままストレッチすることをおすすめします。

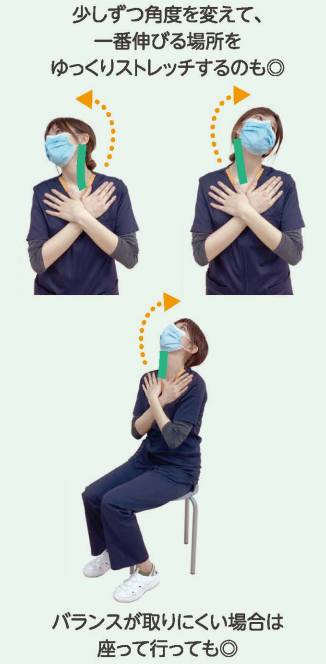
今回は頭の位置が変わるストレッチです。目眩が出やすい方は無理をせず、読み物としてお楽しみください。

首を後ろに伸ばすストレッチ

足を開いて立ち、体を安定させたら、両手を胸の前で重ねます。そこから頭をゆっくり後ろへ倒していきます。首の前側が伸びていると感じるところで止め、20~30秒程度数えましょう。



慣れてきたら、左右斜め後ろへ、少しずつ角度を変えて倒すことで違う部分もストレッチできます。



首を前に伸ばすストレッチ

足を開いて立ち、体を安定させたら、両手を頭の後ろで重ねます。そこから頭をゆっくり前へ倒していきます。首の後ろ側が伸びていると感じるところで止め、20~30秒程度数えましょう。



慣れてきたら、左右斜め前へ、少しずつ角度を変えて倒すことで違う部分もストレッチできます。(写真は片手でやっていますが、両手でも問題なく行えます。)



立って行くとふらつくなどバランスが取りにくい場合は、椅子に座りながらでも行うことができます。写真を参考にストレッチしてみてください。

ストレッチ中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

塩レモンの作り方

塩とレモンで作る調味料で夏を乗り切ろう！

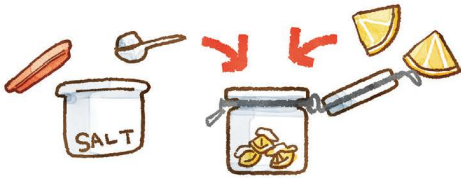
用意するもの（作りやすい分量）

- ・レモン 4個 ※約400g
（皮ごと使うので無農薬のものがよい）
- ・塩 40～80g
（レモンの重さの10～20%）
- ・煮沸消毒した瓶



レモンをよく洗い、
切り分ける
（好きな切り方でOK）

煮沸消毒して乾かした瓶へ
塩とレモンを交互に入れる
最後は塩になるように入れてふたをする



涼しい場所において
レモン汁が出てきたら
毎日1回
ひっくり返すようにゆずって
全体に水分をまわし…



熟成が進んだら
1ヶ月ほどで
食べ頃に！
（レモンを小さめに
切った場合は
早く熟成します）



料理に使ったり、
ジュースに加えたり、
いろいろ楽しめますよ♪

リラックスして

夏をすごそう



環境が大きく変化する春を経

て、ゴールデンウィークが過ぎ、

いよいよ夏がやってきました。

気づかないうちに、忙しい毎日

の疲れがたまっていますか？

さらに暑さのストレスもかか

るこの季節、体調をしつかり整

えて、元気に夏を楽しみたいで

すね。疲れと向き合いながら、

夏とうまく付き合うコツを考え

てみました。

●疲労チェックをしてみよう

「何となく体が重だるい」と感

じる日が増えていく」「いつも

と同じことが面倒くさく感じ

る」などの自覚症状があれば、

疲れがたまっているサインかも。

何かとイベントが多い季節で

はありますが、ときには徹底し

て「心と体の休息」のために過

ごすことも大切です。時間に追

われず気の向くままに過「せる

●「何も予定を入れない休日」を

作って、自分をいたわってあげ

ましょう。

●体調に合わせた室温設定を

お家にいるときも、冷房をつ

けるのを我慢せずに、体調に合

わせた室温設定で過ごしやすく。

温度計を使って実際の室内温度

の確認をして「暑過ぎず冷え過

ぎず」を心がけるとよいでしょう。

●バランスの良い食事をとろう

暑さで食欲がなくても、でき

るだけ「たんぱく質」「炭水化

物」「ビタミン・ミネラル」が

バランス良く含まれた食事をと

りましょう。なるべく食事時間

を長めにとり、ゆったり味わい

ながら食べることでリラックス

できます。忙しいときほど、食

事の時間を大切に。

●入浴で体もいやそう

暑い日はシャワーだけで済ま

せがちですが、ぬるめのお湯に

ゆつくりつかると体がほぐれま

す。湯船でリラックスした状態

だと、悩み事に思わぬアイディ

アが浮かぶことも。お風呂から

上がった後は、温まった体の深

部体温が徐々に下がることによ

り、深く眠ることができます。

寝る前に、足裏やふくらはぎな

どを軽くマッサージしても◎。



～これからの季節、水分補給が大切です～

今回はお薬のお話ではないのですが、暑い季節に大切なことをお伝えします。

人間の身体には多くの水分が含まれています。成人男性で体重の約60%、女性では約55%が水分です。(体内水分の2%が失われると、のどが乾き運動能力が低下します)
しっかりと水分補給をして、これからの季節を健康に過ごしましょう。



◆私たちは1日にどのくらいの水分が必要ですか？

人間は毎日2.5ℓの水が必要です。

1日に身体から出ていく水分量は2.5ℓ。うちわけは尿・便で1.6ℓ、呼吸や汗で0.9ℓ。

入ってくる水分は同じく2.5ℓ。うちわけは食事で1ℓ、体内で作られる量が0.3ℓ、そして飲み水で1.2ℓです。
出ていく水分も、身体に取り入れる水分も2.5ℓ。これでバランスが保たれているわけです。

◆身体の水分量が少なくなるとどのような健康障害のリスクがありますか？

身体の水分量が減少する夏は熱中症に注意！ということがよく知られています。その他、特に中高年の方は水分摂取量の不足が脳梗塞・心筋梗塞のリスクを高める可能性があるようです。

◆いつ水分補給をすればよいですか？

喉の渇きを感じたら、それはすでに身体の水分が不足し始めているサインです。

朝起きたら、夜寝る前、スポーツの前・後・最中、入浴前・後など、喉の渇きを感じる前に時間やタイミングを決めて水分補給をしてはいかがでしょうか。



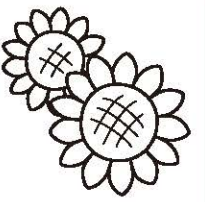
◆何を飲んだらよいですか？

水・ミネラルウォーター・スポーツドリンク・この時期では麦茶などありますが、場面に応じて使い分けができればよいと思います。例えば、スポーツや屋外活動などで多くの汗をかいたり、エネルギーを消費したりした時には、スポーツドリンクを飲むことで、すばやく水分、電解質、エネルギーを補給することができます。ただし、スポーツドリンクにはしっかりと糖質が含まれているため、常飲や多飲には注意が必要です。ここ数年、経口補水液のCMを目にする機会が増えました。また、スーパーなどでも清涼飲料水のコーナーに陳列されているのを見かけます。ただし、ものにもよりますが、経口補水液はその性質上多くの塩分を含んでいるため、脱水症状のない方が普段の水分補給のために飲むのは避けた方がよさそうです。

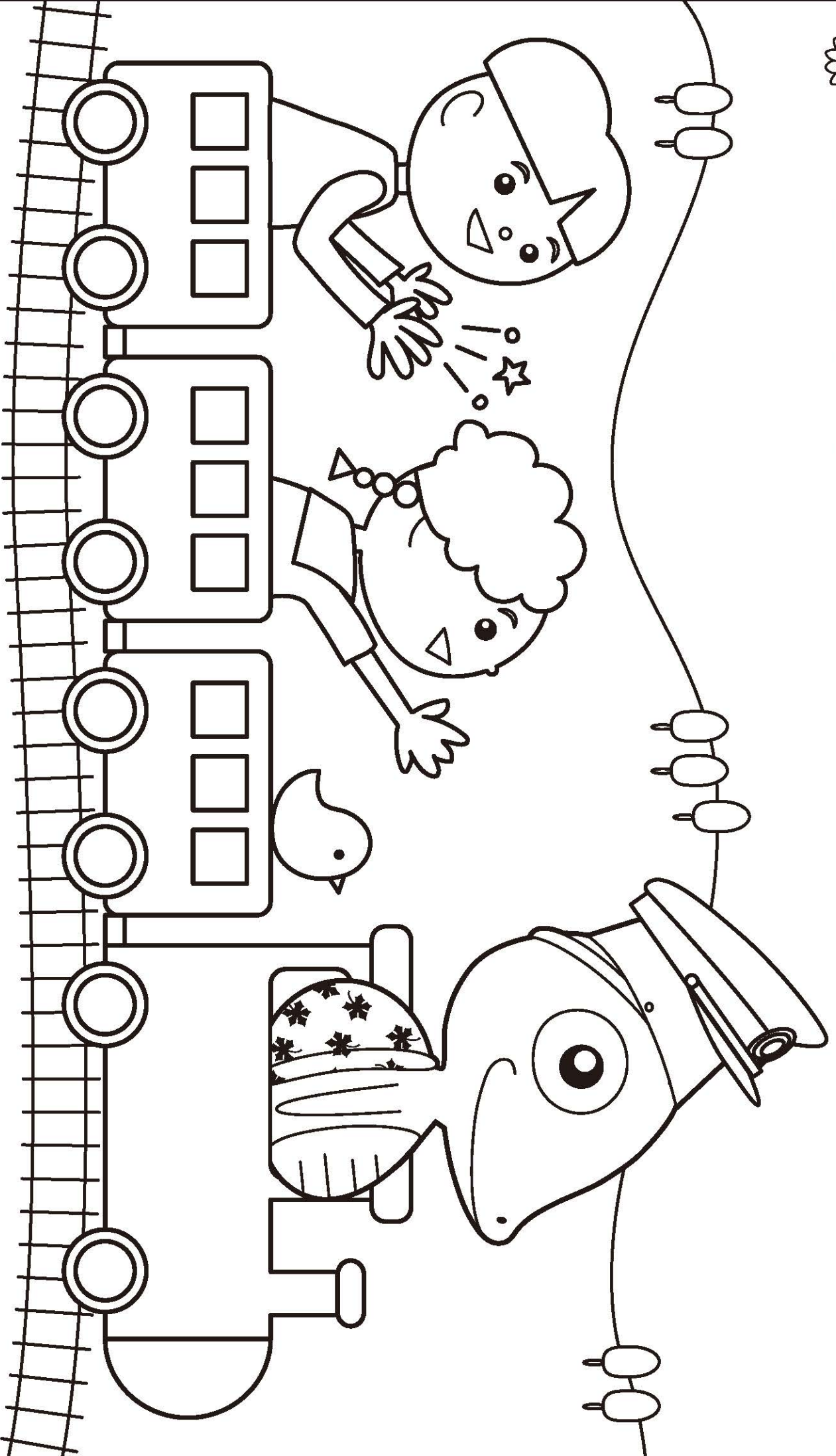
最後に

ご自身の健康を守るために水分補給をお願いします。
また、周りの方へ水分補給の大切さをお伝えいただければと思います。
ぜひ健康に夏をお過ごしください。





村上精隆のメスコットキャラクター
むらかめくん



ぬり絵コーナー:みんなて使うときはコピーしてつかってね!



高橋 賢一 (たかはし けんいち) 健康診断・人間ドック診察担当

2023年4月より着任いたしました。専ら健診室で健康診断・人間ドックの診察を担当させていただきます。これまで40年間、胃・大腸をはじめとする消化器がんや乳がんの外科手術に携わってきましたので、その経験を最大限活かしながら診療に従事したいと考えております。健康面で不安に思っていることなどあれば遠慮なさらずに相談ください。出来るだけわかりやすく説明・アドバイスさせていただきます。

【資格・所属学会】

日本外科学会 専門医
日本消化器外科学会 認定医
日本乳癌学会 認定医
マンモグラフィー読影認定医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
緩和ケア研修・がんのリハビリテーション研修修了
ICD (感染制御ドクター、日本感染症学会)

【理念】

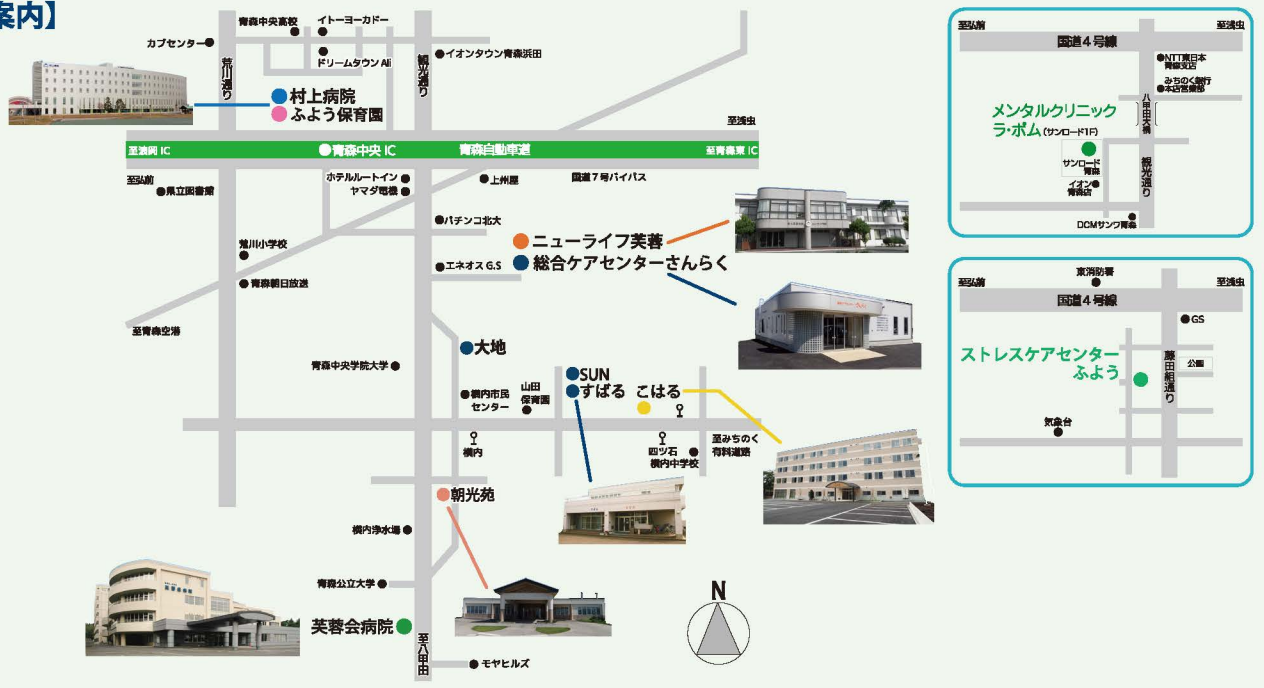
入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します

【芙蓉会グループのネットワーク】

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



【交通のご案内】



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3 丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ メンタルクリニック ラ・ポム	青森市緑 3 丁目 9-2 (サンロード1F)	TEL:017-718-8277	FAX:017-718-5260
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
■ ふよう保育園	青森市浜田 3 丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

グループ施設

■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1 丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

■各施設情報・活動報告・ブログ ■イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

芙蓉会

検索



本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp