



シャローム

新年特別号
shalom

第巻七三号
2025.1

ヘブライ語で「平和」「平安」を意味する言葉。日常の挨拶「こんにちは」や「さようなら」として用いられており、神さまの守りと恵みによってすべての人に訪れるシャロームを皆さんに、という願いで医療団発行紙は「シャローム」と名付けられています。



新年のご挨拶

皆様、新年あけましておめでとうございます。旧年中は日本バプテスト連盟医療団に暖かいご支援を賜りまして、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

コロナ感染は落ち着き、社会は平穏を取り戻しています。しかし、新たな変異株「XEC」が拡大傾向にあるとの報告がありますので今冬の流行に注意が必要です。

さて、医療界は大変厳しい状況に置かれています。京都市内の医療機関、特に急性期病院では病床稼働率がおしなべて低調で、材料費や光熱費そして人件費の高騰と相まって厳しい経営を余儀なくされているところが多いと聞き及んでいます。当院も例外ではなく、早急に現状を多角的に分析対処しているところです。

あまかわ りゅういち
理事長 尼川 龍一

私どもは最近よく「日本バプテスト連盟医療団は何のために存在するのか」を自問しています。昨今の厳しい医療情勢を乗り越えていくためには、医療団の本来あるべき姿を今一度明確にしてそこから前進する必要があるからです。それは、医療団の基本理念である『全人医療・全人介護』を提供する『地域密着型医療団』であることに他なりません。私どもは創立以来、地域の皆様に支えられながら発展してきましたので、「地域あつてのバプテスト・地域のためのバプテスト」と心得ています。そしてこれを合言葉に、これからも職員一同、地域の医療・介護・福祉への貢献に努めてまいります。

本年もご指導・ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

日本バプテスト連盟医療団 地域医療連携懇話会が開催されました

日本バプテスト病院では、地域の医療介護期間の皆さまと顔の見える関係を築き、それぞれの診療機能・役割をお互いに理解する機会として、定期的にこのような懇話会や研修会を開催しております。地域の皆さまが健やかに安心してこの地域で過ごしていただくために、これからも地域の先生方や関係医療機関の皆さまとお互いに助け合い、より良い病院・より良い地域づくりを目指してまいります。



Relay Column

バプテスト老健 リレーコラム

vol.19 地域貢献活動の新たな取り組み

そね まゆみ
介護福祉士 曾根 真由美



今年度の地域貢献活動の新たな取り組みとして、10/20に北白川通学区民大運動会に参加しました。目的は施設の認知度を上げること、アンケートを取ること、地域住民と交流する事で利用しやすい環境作りに努めることでした。

この日は老健のブースを設置し、血圧測定・筋力測定・握力測定を実施しました。特に筋力測定は人気があり、競いながら実施されている方もおられました。子供も大人も自分の握力を知りたい方が多く何度もチャレンジされる方もいました。血圧は普段測定する機会が少ない為、良い機会になったとのお声を頂きました。皆様楽しみながら測定して頂けたと思います。

私自身も飛び入り参加可能な競技に参加させて頂き、楽しい一日になりました。今後も地域の皆様との繋がりを大事にして、貢献活動に取り組んでいきたいと思っております。



薬でつながるちょっといい話

vol.46 輸液のおはなし

はやし あきこ
薬剤部 林 明子



急性肺炎、手術、熱中症…と病院ではいろいろな場面で点滴が使われます。食事がとれないとき心強い味方になるこの点滴ですが、実際どこまでご飯代わりになるのでしょうか？

必須の栄養素は糖質、アミノ酸、脂質、ミネラル、ビタミンです。これらが欠乏しないように絶食期間や病態を考えて点滴が処方されます。腕から点滴をしたとき(末梢輸液と言います)、1日に入れられる末梢輸液は頑張っても1200Kcal程です。量を増やすと水分を入れることになり心臓・血管に負担がかかりますし、濃度を上げると浸透圧も高くなり血管にダメージが出てしまいます(イメージは白菜に塩です。しなしなになりますよね?)。このように末梢輸液には限界がありますが、注射液が多く血液で即時希釈されるように足の付け根や鎖骨の下などの特別な太い血管から点滴をすることで、絶食が長期間でもしっかり栄養素を入れることができます。

ところで、輸液って通常透明ですよ？でも中には白く濁った輸液もあります。これは脂肪乳剤といい、少ない量で効率よくカロリーを補給できます。牛乳みたいでドキッとすることもあればね。



健康・栄養

第56回 ～冬から体力作りを!!～

しみず けんた
作業療法士 清水 健太



今年の京都市の猛暑日の日数、最低気温25℃以上の熱帯夜ともに50日以上で観測史上最多を更新したようです。当院でも通年熱中症で来られる方が増加傾向です。来年も夏が来ると思うと辛いですね。

生命を維持するための必要最低限のエネルギーを「**基礎代謝**」と呼びます。基礎代謝は安静時に代謝されるエネルギー量のことです。1日に消費される総エネルギー量のうち、約60%が基礎代謝によるものと言われています。骨格筋量が多い人や生活活動強度が高い人はエネルギー消費量が大きくなるので、基礎代謝が高いと考えられます。性別や年齢、普段の運動習慣によって変わってきますが、寒さのなかでの体温維持のために、より多くの熱を作る必要があるため、一般的に基礎代謝は**夏よりも冬に高くなります**。また、気温が低いなかで筋肉を活動させるためには、より多くのエネルギーが必要になることも関係しています。基礎代謝が高くなる冬に骨格筋量を増やすと基礎代謝はさらに上がり、エネルギーを消費しやすく痩せやすい体づくりにもつながります。今回は家でもできる簡単な運動を2つ紹介します。

<ヒップアップ>

- ① 仰向けになり足を腰幅にして両膝を立て、膝の真下に踵を置き両手も体の横へ置きます。
- ② 息を吐きながら、お尻から順に肩までゆっくり持ち上げ、**膝・腰・肩のラインが一直線**になるところで10秒維持します。1日10～15回程度を1～3セットから始めましょう(無理のない範囲で)



注意点

反動を使ったり、一気に持ち上げたり、ドスンと下ろさず、**背骨を感じながら**行います。

両膝・踵を閉じて行ったり、片足で行うとさらに代謝アップ!

<プランク>

- ① うつ伏せで肘を立て、肩関節の真下に肘関節を置きます。
- ② 両足を伸ばして、肘とつま先で支持し、頭から踵を一直線にして10秒維持します。1日10～15回程度を1～3セットから始めましょう(無理のない範囲で)



注意点

頭は落ちたり、上がりすぎないようにします。肩から耳の距離を長く保つ。お尻が落ちてきたり、上がりすぎないようにします。

②の姿勢のまま、片足を上げ足と対角線の手を上げてするとさらに代謝アップ!

聖書の小道

第63回

「主の支え」

あなたの重荷を主にゆだねよ

主はあなたを

支えてくださる。

詩編55編23節より

みやがわ ゆみこ
牧師・チャプレン 宮川 裕美子



「父親が救急で運ばれました。重体です。」そう言って駆け込んでこられたご家族がありました。駐車場でたまたま「牧師室」の文字が見えたそうです。父親とのこれまでの関係や後悔の思いなどを話された後、「ここに来てよかった」と言って帰って行かれました。

わたしたちが日常生活の中で抱える重荷(悩みや苦しみなど自分にとって辛いもの)を下ろす場所があるかないかは、その後の自分に変化をもたらします。この詩編の著者ダビデは苦しみと嘆きの時に、自分の重荷のみならず負の感情や思いなども包み隠さず正直に神に打ち明けていく中で、心に変化がもたらされました。それは「主は私の声を聞いて支えてくださる」という確信です。

あの時のご家族にとっての支えは牧師室でした。主がどのように支えて下さるか、その方法はわかりませんが、主の支えは確かにあります。重荷を主に委ね、主の支えに信頼を寄せて、新しい気持ちで日々を歩む一年でありたいと思います。

新任ドクター紹介

ふじた かずこ
藤田 和子
2024年10月1日着任
麻酔科部長

10月からお世話になっております。

祖父が尾道出身だから京女ではないと言われて育ち、初めての一人暮らしはメルボルン。京都市内何でもあり急性期病院に疲れたあとは、北摂や大阪市内ほぼアマまでの電車通勤でした。置かれる場所は変わっても日々精進していきたいと思います。

松無古今色、竹有上下節、梅自発清香

イマヌエル基金のご案内

当医療団では、キリスト教精神に基づく全人医療充実のための財源として、「イマヌエル基金」を設けています。寄附金は、随時受け付けています。詳しくはおたずねください。

寄附の方法

寄附金は、直接、当医療団へお持ちいただくか、郵便振替での送金をお願いします。領収書は後日お送りいたします。

郵便振替

記号番号 00960-4-282133

加入者名 一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

お問い合わせ先

日本バプテスト連盟医療団 経理課

TEL 075-702-5926

献金・献品 感謝ご報告 (2024.9.1-10.31) 敬称略

杉山 雄一

お知らせ

医療団のクリスマス飾りに ついて

医療団では毎年アドベント*に合わせてクリスマスの飾りつけをします。病院の玄関に大きなクリスマスリースを、診察室や病室にはドアリースを飾ります。病院の各病棟・医療団の各施設でツリーなどの飾りつけがなされ、病院チャペルとイマヌエルホールには



「アドベントクランツ」と呼ばれるリースを設置します。アドベントクランツはクリスマスまで、日曜日を迎えるごとに一本ずつキャンドルを増やして灯し、クリスマスを迎える心の準備をするものです。また、東方の博士たちがキリストを拝みに来た1月6日（公現日または顕現日）はすべての人への救い主の顕現を祝う日で、この日にクリスマスが終わります。医療団でもこの日まで病院玄関のリースは飾られています。

*アドベントは12月25日から数えて4週間前の日曜日からはまり、主の降誕を待ち望む時です。



日本バプテスト病院の基本理念は全人医療です。

人間は「からだど、こころと、たましい」からなる全人格的な存在です。

当病院は、イエス・キリストの隣人愛に基づき、全職員がよいチームワークを保ち、専門的知識と技術を活かして、全人医療の業に専念します。

シャローム No.173 2025年1月発行

発行/一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団 発行人/代表理事 尼川 龍一 編集/日本バプテスト連盟医療団広報委員会

この広報誌は日本バプテスト連盟医療団のはたらきを広くお知らせするために作成しております。

著作権、個人情報保護の観点から、流用・転載を固くお断りいたします。

日本バプテスト病院 <https://www.jbh.or.jp/>

バプテスト訪問看護ステーション しおん <https://www.jbh.or.jp/shion.html>

バプテスト老人保健施設 <https://www.jbh.or.jp/roken/>

バプテスト居宅介護支援事業所 <https://www.jbh.or.jp/about/section/chiiki/chiiki-renkei/kyotaku.html>