



すまいる

s m i l e

2007 vol.16 秋 きづ川

季刊・年4回発行

すまいる

きづ川

2007 vol.16

秋

季刊・年4回発行

サンマ、サンマ、
サンマ苦いか、塩っぱいか。

秋刀魚、は当て字。もともと大きな群れの魚と魚を意味する「ま」とを結びつけた群魚の意。

サンマは大きな群をつくらせて回遊する外洋性の魚で、北緯20度～55度の北太平洋に分布。八月、群をつくり千島列島から太平洋を南下し、中旬頃には釧路沖、十月頃には三陸沖に下がってきます。この頃のサンマは脂肪が多く、良質のたんぱく質が20%も含まれています。

たんぱく質には発育に欠かせない必須アミノ酸が多く含まれています。また、ミネラルともいわれる無機質は、骨や歯の主成分であるカルシウムやリンに富んでいて体内の水分や電解質のバランスを調整します。サンマを始めアジ、イワシなどの青魚やマダロ、ブリ、サバなどに豊富に含まれる脂肪酸のドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)には心臓病を予防する効果があることが知られています。さらにDHA・EPAは体内の中性脂肪を減少させ、悪玉コレステロールの生成を抑える作用があります。

飽食過多のこんにち、DHA、EPAを多く含む食物、特に魚介類をたくさん摂取して生活習慣病の予防に努めましょう。

秋刀魚焼く匂の底へ日は落ちぬ

加藤 楸邨



◎参考文献
近藤 弘『日本うまいもの辞典』東京堂出版
『素材 de 料理クッキング新事典』学研
滝澤行雄『魚のチカラ』同時代社
『日本大歳時記』講談社

きづ川病院

News

病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載しておりますのでぜひ、ご覧ください。 <http://keishinkai.dip.jp>

2007 京都きづ川病院文化月間行事のお知らせ

秋の文化講演会

前厚生労働省保険局医療課長が語る

「今後の保険医療と診察報酬の将来」 ～前回改訂後の情勢変化を踏まえて～

講師 麦谷 眞里氏
厚生労働省東海北陸厚生局長

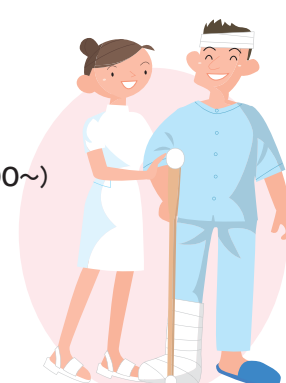
日時 11月10日(土) 14:00～15:30 (受付 13:00～)

場所 京都ホテルオークラ 3階 翠雲の間

参加費 無料 講演終了後は、コーヒー&ケーキでご歓談ください。

連絡先 0774-54-1111 (担当: 林)

主催 医療法人 啓信会 京都きづ川病院



健康まつり 日時: 10月21日(日)12:00～15:00 場所: きづ川病院1階フロア

- 健康測定コーナー ※各測定に人数制限あり
 - 骨密度測定 ●動脈硬化測定 ●ストレスチェック ●血液サラサラチェック
- 子供コーナー
 - ものづくり体験(ちゅうがえりウサギ、プラ版アート) ●ゲーム(景品あり)
- お抹茶コーナー
 - 当院看護部によるおもてなしです。是非お立ち寄りください!
- 模擬店コーナー
 - たこ焼 ●ポップコーン ●綿菓子 ●フランクフルト



参加無料!

華道展 期間: 10月21日(日)～10月31日(水) 場所: きづ川病院1階待合に展示

和太鼓公演会 日時: 10月27日(土) 15:00～16:00 場所: きづ川病院前駐車場(雨天 4階講堂)

啓信会グループ

京都 四条病院
TEL.075-361-5471 FAX.075-343-9211

京都きづ川病院
TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

きづ川クリニック
TEL.0774-54-1113 FAX.0774-54-1115

介護老人保健施設 萌木の村
TEL.0774-52-0011 FAX.0774-52-0701

●在宅サービス
訪問看護ステーション きづ川はろー
訪問看護ステーション 萌木の村
ヘルパーステーション 萌木の村 21
ヘルパーステーション リエゾン大津
ヘルパーステーション リエゾン大久保
ヘルパーステーション リエゾン四條
居宅介護支援事業所 リエゾン大津
居宅介護支援センター リエゾン四條
城陽市在宅介護支援センター 萌木の村

●地域密着型サービス
デイサービスセンター リエゾン萌木の村
グループホーム リエゾンくみやま

●教育部門
ヘルパースクール 萌木の村 大久保校
ヘルパースクール 萌木の村 大津校

●乳幼児健康支援一時預かり事業所 京都きづ川病院



医療法人 啓信会 京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://keishinkai.dip.jp>

発行 ● 医療法人 啓信会 京都きづ川病院

雑感

医療法人啓信会 理事長

中野博美



安倍政権が終わりました。しかし記憶を辿りますと、首相就任したときも、就任してからも、そして辞任するときにも、安倍さんは実はつきりしない人でありました。「戦後レジームからの脱却」という民意と乖離のある作文を朗読した独り舞台は、観客無く寂しく終演を迎えたということでありましょう。

小泉安倍政権は医療にも大きな影響を与えてきました。日本の医療は非効率である、との前提で導入された米国型市場経済至上主義は、有史以来の医療費削減政策を断行し続けられており、日本の医療の崩壊はほぼ最終段階にさしかかろうとしています。ここ数年、政府は毎年の医療費を、予算予定額より2200億円ずつ減額をすることを通例としています。医療費は高齢化などの理由で毎年約1兆円増加を余儀なくされておりますが、そこから2200億円の減額をするわけですから大変です。小学生のときに、毎年身長は伸びるけど家にお金が無いから去年と同じ服を着ておきなさい、と同じような構図になっています。

数字で表現すると実際の影響は分りにくいですが、例を挙げますと、政府は前々回の予算で生活保護予算の減額を行いました。するとそれに呼応して各都道府県で生活保護受給者の受付拒否が横行し、ついには受給打ち切りによる餓死者まででしまいました。個々の窓口の不適切な対応が悪のように報じられておりますが、実は施策に原因があったのです。他方全国的に医師不足が問題になっておりますが、これも実は医療費の不足から来ているのです。従来政府は、医師を増やすと医療費が増大すると考えておりました。医師を増やしたくないと言う基本姿勢を持っています。以前から医師の養成を制限し続けてきました。そのために医療現場の労働力は、個々の医師の奉仕的な責任感でやっとならされておりました。それがとうとう立ち行かなくなってきたために、医師たちは徐々に医療現場を離れだし医師不足が加速して行きます。すぐに手当てをしないと、よくない前例であるイギリスと同じ憂き目を見ることとなるでしょう。イギリスではサッチャー政権が経済を立て直すために医療費を削りました。それによって

イギリス国民は治療するためにフランスへ脱出しなくてはならないほどであります。先だってブレア政権が少しだけ医療費予算を増やしましたが、とき既に遅しで、崩壊した医療は改善していません。日本の医療費は、そのイギリスよりも少ないのです。しかし今ならまだ間に合うかもしれません。今からでも医療の予算を増額することが必要です。

これまで日本の医療は、そのパフォーマンスと経済性で群を抜いて行きました。しかし経済発展のため犠牲にされ、徐々に能力を削られて行きます。おそらく世の中で、お金と「健康と長寿」を天秤にかける人はいらつしやらないでしょう。しかし今の日本は、お金のために「健康と長寿」を犠牲にすることが行われようとしているのです。さて、新しい政府はどのように考えるのでありましようか？

秋の講演会

食と健康

— まずはお二人の自己紹介をお願いします。

三國 私は北海道の増毛という、高倉健さんの映画「駅STATION」の舞台になった留萌本線の最終駅の町で生まれました。親父が漁師、お袋が農家という半農半漁を営む家庭に育ちました。中学を卒業後フランス料理の世界に入り、丁度二十歳の頃に、帝国ホテルの村上料理長から「10年後は君達の時代が来る」という言葉を頂き、それを励みにそれから更に10年間修行をして、30歳の時に四谷にホテル・ドゥ・ミクニを開業し現在に至ります。



<トークゲスト>



ホテル・ドゥ・ミクニオーナー

三國清三氏



料亭菊の井主人

村田吉弘氏

<特別ゲスト>



衆議院議員
京都伏見しみず病院理事長
医学博士

清水鴻一郎氏

村田 僕で料理屋になって3代目でございます。元々、高台寺の「菊水の井」という井戸を代々お守りしていらんですが、21代前に北政所について大阪から京都に来たということで、5代前にリストラされて3代前から料理屋を営んでおります。

— 日本料理とフランス料理のそれぞれの共通点や違いについてお話し頂けますか？

三國 フランス料理と京料理・懐石料理の成り立ちには非常に似かよった部分があります。京都もフランスも昔は流通事情が悪く、限られた食材を創意工夫によって美味しい料理に仕立てることが必要でした。そういう意味での到達点は同じなんです。出発点はかなり違います。

日本料理は余計なものを取り払って本質に迫っていく「引き算」の料理、フランス料理は何種類もの肉や野菜をどんどん重ねた中での味のハーモニーによって一つの透明な味を表現するという「たし算」の料理です。そういった違いはありますが、日本人にもフ

ランス人にも「素材を愛でる」という共通した感性が備わっていると思います。

村田 僕らは大根一本は神が創られたもので、それだけで完璧であるという考え方をするんです。それをまず「水は清し」ということで水で洗う、次に大根独特の臭みを抜けば、大根本来の味が出てくるであろうという考え方をする訳です。そしてその大根をゆがいて少しの旨みを加えてやれば完璧な状態、それが本来の大根の姿であるが如く大根を煮炊きしようと思う訳です。日本の「いただきます」という言葉は、その食材が落した生命に対する感謝の言葉であって、諸外国とは全く考え方の違う日本独特の文化です。日本料理ならではの物の考え方・見方・手法などが、心の時代に入りつつある現在、世界中に日本料理がもてはやされている一因だと思えます。

フランス料理と日本料理には非常にリンクした部分があるので、フランス人のシェフ達は我々日本人の食材に対する敬意の念や物の見方を理解し、たいへん尊敬してくれています。ですから最近フランスの中心部では「引き算」の料理法を取り入れて新しいフランス

料理を創るという流れになってきているのだと思います。贅を尽くした料理が最高とは限らない、高級素材を羅列しても良い料理にはならないという考え方は、「満開に咲き誇る花よりも、谷にひっそりと雪をかぶった一輪のつぼみの方が美しい」と感じる日本人独特の「わび・さび」の心です。節度があり、その節度を保ちながら輝きを発した時にそれが品位になるという世界観は、日本人だけでなくフランス人にも理解できる感覚なんです。

— お二人は以前から「食育」に携わっておられるそうですが、具体的にはどのような活動に取り組んでおられますか？

三國 私は7年前から「食育」に携わっています。小学3年生から6年生、年齢で言うと8才から12才、この時期が味覚形成の完成に最も重要な時期だと言われています。ですからこの年齢の子どもたちに味覚の基本の4味である「甘い・酸っぱい・塩っぱい・苦い」を大人が教えなければなりません。「食」という字は「人」に「良」と書きます。良いものを食べると良い人になれると

いう位、味覚が人格形成や精神面に与える影響はとて大きいのです。今問題になって「いじめ」や「自殺」にも深いかわりがあると思います。私はこの7年間で約1,600人の子ども達に直接指導してきました。

村田 私は三國とは古くからの友人で、食育に関しても同様の意見を持っており、私共の日本料理アカデミーでは京都市教育委員会との食育事業を行っており、多様な食育プログラムを展開する為のカリキュラムを作成中です。現在、京都市内のモデル校で、アカデミーのメンバーが交代で指導しておりますが、全国規模で正しい食育を行うには実働部隊が明らかに不足しているのが現状です。

三國 子ども達にとつての「良い食事」とは贅沢な食事ではなく、母親や家族が愛情込めて作ってくれる暖かい食事です。真心のこもった食事を家族と共に食べている子は、言葉遣いや人に対する思いやりなどの情緒面が成長します。塾通いなどによる子ども一人での「個食」は栄養のバランスも悪くなりがちですし、家族間のコミュニケーションも不足するので、健康面だけでなく精神面への悪影響が危惧されています。健全な食生活を実践できる人を育てる食育を、今後のライフワークとして続けて行きたいと思っています。

村田 次の世代に芽が出るような種を蒔く活動をやっていきたいですね。食育においても、検定制度のようなものを経験しました。

あと、料理屋の後継ぎ息子というものは小さい時から自分の周りで自分を支えてくれた人に対する感謝の念がない。要するに不遜やったわけです。そういうことも修行時代に理解できるようにになりました。悪気は無いが気が付かないってのはボンボンの最大の欠点です。その点、三國のように叩き上げて苦労を知っている人間は、どの人がキーマンでどの人が今一番大変でどの人に厚くお礼を言わなければならぬか瞬時にわかる。そういうことはとても大切ですから。

——ではこれからの料理人としての夢や、やりたいことをお聞かせください。

三國 先ほどお話しした食育も一つですが、食育に対する興味を大人の側にも広げて行きたいです。それからアンチエイジングもこれからのテーマに行きたいと考えています。人間は基本的に120才までは元気でいられるはずなんです。しかし実際には長寿国日本とも言えども寝たきりの方や車椅子生活の方も大勢いらっしゃるのが現実です。ストレスや食事、運動などで自分で調節して自分の手で足で120才まで健康に生きられる環境作り「食」

を作り「食育士」というような資格を作って地域の飲食店や子ども達のお母さん方が、食育に直接参加できるシステムを作らなければ全国的な規模の食育は難しいと思います。食育をどのように進めていくかが、今後の課題ですね。

——海外でのお寿司などの日本食ブームについてどう感じていますか？

三國 日本人は先ほどお話しした4味の他に「うま味」という味覚を持っていることが、20年前頃にハワイの学会で発表されました。この「うま味」は先祖が昆布のだしで味噌汁を作り、それが代々伝承されてきた結果生まれた、日本人独特の味覚であることが発見されて、世界の人々に衝撃を与えたんですね。日本人が長寿で痩せていて、あらゆる分野で卓越した感性を持っているのはこの「うま味」という味覚が関係しているのではないかと、フランス政府では20年前から学校で味覚の授業を実施しているんです。日本食がヘルシーなのはもちろんのこと、日本人のような健康と長寿、優れた感性を求めて外国で寿司や日本食がもてはやされているのだと考えられます。

村田 少量多品種でクリームもバターもオイルも使わない料理は、唯一日本食だけなんです。シンガポールワールドグルメサミットというイベントがあり、参加国がごぞつてテーマにしているのが「ノンクリーム・ノンバター」

の方面から社会貢献して行きたいと考えています。

村田 3年前に立ち上げた日本料理アカデミーで、日本料理の良さを正しい形で世界に伝えていくことと、日本料理の美味しさがわかる子ども達を育成する、海外事業と国内事業、この二本柱でやっていきたいと思っています。あとは若手の料理人の教育にも力を入れて行きたいですね。現在、諸外国では様々な「日本料理」が氾濫し、正しい日本料理の情報発信は十分だとは言えないのが実状です。正しい日本料理と日本文化を幅広い人たちに理解して頂くことを目指して行きたいと思っています。



ノンオイル」でいかにもっとおいしい料理が作れるかということなんです。これは行き着く先はまさに日本料理になる訳です。油を使わずに料理をおいしく仕上げるコツは、やはり「昆布」や「かつお」のだしに行き着く訳です。今ではパリの若手のシェフ達も皆、昆布を使い、昆布やくずやゆずをフランスに持ち帰っている様な具合です。

——聞くとところによると村田さんは学生時代フランスに行っておられたそうですが、それはどういう目的だったんでしょうか？

村田 大学3年生の終わり頃、このまま親の言いなりで店の後を継ぐのかと思うと嫌になって、親父に反発する気持ちもあって「店の後を継ぐのはやめてフランス料理を勉強する」と言ったら、「和食やる為には皆京都へ修行に来るように、フランス料理やるんやったらフランスで修行して来い」とあっさり言われて(笑)。で、僕もあとには引けないので半年間フランスに行っただんですが、その時日本料理が極東のエスニックであるということを知って大変驚きました。今から35年前、当時のフランスでは日本料理を誰も知らないし、タイ料理やベトナム料理より認知度は低かった。それで日本料理の良さを世界中できちんと認知してもらおうことを仕事にしようと、これが自分

——それではお2人が実践されているオリジナルな健康法がありましたら、一言づつお願いします。

三國 僕は日本海を見て生まれ育っているんで、1日1回お刺身を食べないと生きて行けませんね。イタリア人が1日1回はパスタを食べないと落ち着かないのと同じ様な感じでしょう。(笑)。潮の香りを味わってそれによって癒されて熟睡できるという、本当に個人的な健康法ですね。

あとは必ず3ヶ月に1回は血液検査をして、1年に1回は人間ドッグに入ります。約20年続けていますが、仕事柄夜中に食事をしますし、かなり暴飲暴食なんです。悪いところは一切出てきていません。それから、毎日ではありませんが時間があれば4km歩くように心がけています。今回も友人と京都の町を歩いて回りました。

——では最後に特別ゲストの清水先生から一言お願いします。

清水 今日は京都市づ川病院の秋の講演会「食と健康」というテーマで、村田さん、三國さんのお2人からいろいろ楽しいお話を伺いました。気のおけな

に与えられた自分の使命だと考えるきっかけになりました。今の自分があるのもフランス料理のおかげなんです。

——お2人の修行時代にはどんな苦勞がありましたか？

三國 僕は中学を出てすぐこの世界に入りまして、15才から20才までという期間は人間扱いされません。小僧っで感じてね、ただその年代ならではの皮膚感覚、理屈ではない現場の感覚というものは若かった分、体に染み込んでいます。フランス料理は考えるよりも早く体が動かないと良いものは作れない瞬間的な要素があるので、あの年齢でそれを経験したことが今の自分を作っていると感じます。フランスは日本のように平均的に皆が大学を目指す社会の仕組みではなく、技術職の技能も高く評価する社会ですので、日本も何かの技術や技能に専念できるといった体制を取り入れても良いんじゃないかなとは思っています。

村田 僕はフランスから帰ってきて少しの間修行に出たんですが、すぐに四条の木屋町下がったところに7坪で6席の店を出しました。1人でやっていたんですが、これがお客さんが来ない(笑)。1週間お客さんがゼロということもありましたし、仕入れが35万で売上げが30万ということもありました。2ヶ月目にやめようとしたら親父に3年我慢しろと言われて(笑)。3年

い席ということもありますし、各方面の偉い先生方もたくさんいらっしゃっていますので、医者としてではなく、全く個人的な健康法についてお話しさせて頂きます。

人間、ストレスと無縁で暮らすというのは、なかなか難しいことですが、できるだけ自分がやりたいことがあればやり、食べたい物があれば食べる、そうして可能な限りストレスを溜めないようにするというのが僕の健康法です。医者としては、塩分のとりすぎはいけないとか、野菜中心の食事をした方が良くとか、血液はなるべくサラサラに保つようと、患者さんにはアドバイスしておりますが、自分自身は、あまり神経質になるとかえってストレスが溜まるので、そのあたりは自然にまかせています。歩いたりもしません(笑)。亡くなった父が「年とつてきたらあと何回ご飯食べられるかわからないから、できるだけ美味しいものを食べる」と言っていて(笑)、そう言いながら83才まで生きましたので、僕も食べたい時は食べて、飲みたい時は飲んで、なるべくストレスを溜めないことをモットーにしています。

2006年11月12日
京都ホテルオークラ 晩雲の間で行われた「秋の講演会「食と健康」トークショー」
【主催 医療法人 啓信会】

365日トータルサポート

地域密着型
サービス

小規模多機能型居宅介護

医療法人啓信会

リエゾン健康村 10月OPEN!

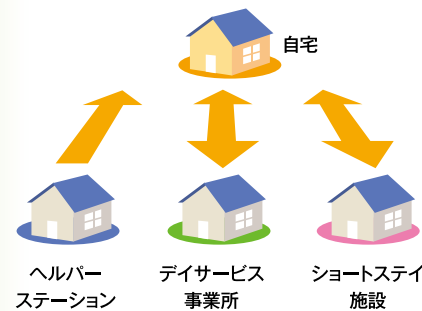


医療法人啓信会 リエゾン健康村
住所：京田辺市大住大坪55-14
TEL：0774-68-1765

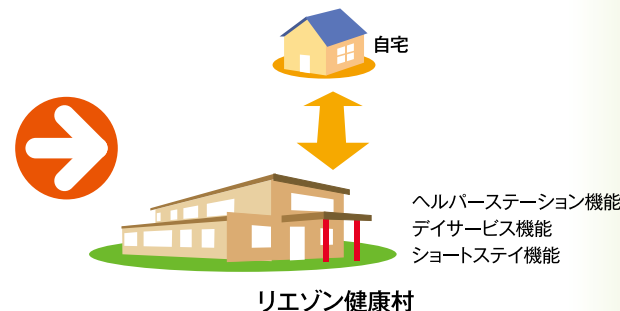
小規模多機能型って？

介護が必要になっても住み慣れた地域で、家族や親しい友人とともに過ごすことができるよう、顔なじみのスタッフが、通い(デイサービス)、泊り(ショートステイ)、訪問(ホームヘルパー)と24時間365日切れ目なく暮らしを支えるため、柔軟にサービスを提供いたします。また、利用登録者も25名と少ない人数となっていますので、ご利用者同士の交流も深まり、アットホームな雰囲気の中で過ごしていただけます。

今までの利用のイメージ



小規模多機能型なら



併設施設

グループホーム

家庭的な雰囲気の中、ゆっくりゆったり過ごしていただきながら、お一人おひとりの役割や目標に応じた生活を送ることで、その人らしさを見だし、笑顔あふれる暮らしをサポートいたします。

ヘルパーステーション

いつまでも、住み慣れた環境で過ごす豊かな毎日、「笑顔」と「安心」をモットーに経験豊富なヘルパーが自立支援をサポートいたします。

デイサービス

CGT(包括的高齢者運動トレーニング)による4種類のマシンを使用し柔軟性、バランス能力、筋力の維持・向上を目指す介護予防を中心に、岩盤浴足浴コーナーやパソコン、料理教室など豊富なメニューをそろえています。

ケアプランセンター

あなたの声を受け止めます。介護についてのお困りごと、介護保険のご相談など、もともと身近で頼れるサポーターとして支援いたします。



看護師・准看護師さん募集 ～ 私たちと一緒に働きませんか～

京都きづ川病院は京奈国道沿いにあり、山城北医療圏の城陽市を中心とする313床を有する地域の中核病院です。救急医療、リハビリテーションの充実、住民健康講座、ドック、職場健診などに積極的に取り組んでいます。

また、設立母体の医療法人啓信会は京都市内に京都四条病院を開設するほか、介護老人保健施設をはじめ、介護関連の事業を多く手がけ、医療と介護の切れ目のないサービスに努めています。

看護部理念

病院の基本理念「献身と信頼」の精神を基礎とし、地域住民に信頼され、愛される医療の実践者として、医療チームにおける役割を果たし、社会のニーズに応じた看護を提供する。

看護方針

看護職員としての誇りを持ち、看護の基本を大切にし患者・家族さまに満足していただける質の高い看護を提供する。

看護単位：8単位(病棟6単位、手術室、外来)

看護方式：固定チームナーシング

患者様やご家族の不安を 少しでも和らげたい気持ちで。



村上 涼子さん
(ICU病棟)

急性期看護にひかれ看護師になりICUで勤務しています。急性期にある患者様を看護することはもちろんですが、そのご家族は漠然とした不安でいっぱいです。患者様を中心とし家族を含めた看護が提供できるよう心がけ日々業務にあたっています。

また、院内や院外で他職種の方々と共に一次救命処置、二次救命処置を広める活動にも携わり知識を深めています。

「一緒に頑張ろう」と 明るく笑顔いっぱい働いています。



鶴田 智美さん
(回復期リハビリ病棟)

回復期リハビリ病棟勤務となり1年半が過ぎようとしています。その間に、沢山の患者様との出会いがありました。リハビリをしていく上で一番大切なことは、「元気になる」という患者様の意欲です。そのために、私が心がけていることは、「一緒に頑張ろう」という思いを持って接すること、いつも笑顔を絶やさず、明るく元気に働くことです。これからも、初心を忘れず、「元気な看護師さん」と言われるように日々、頑張っていきたいと思えます。

勤務体制：二交代制

週休2日制 単身寮、院内保育所(24時間体制)有り

賃金	初任基本給(経験加算有)	正 200,000円
	准	174,000円
住宅手当		10,000円(世帯主)
	夜勤手当	正 17,500円(一回)
他手当計		准 16,500円(一回)
	月平均合計	10,000円
		290,000円(+交通費支給)



看護師さんの職場復帰を応援する取り組みをおこなっています。ブランクがあって職場復帰を不安に思っている方へ、再就職に向けた看護力向上セミナーを開催してます。いつでもお声かけください。

詳しくは看護部長までお問い合わせください。

TEL 0120-075-270