

# 和光

発行 〒894-0007 鹿児島県奄美市名瀬和光町1700番地  
国立療養所 奄美和光園  
電話(0997)52-6311 FAX(0997)53-6230

平成30年11月1日  
(2018)

第111号



■表紙	1	■日本摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会に参加して	10
■平成30年度敬老祝賀会	2～3	■第30回ハンセン病コ・メディカル学術学会に参加して	11
■偏見や差別のない社会づくりを目指して	4～5	■旧納骨堂補修完了	12
■北大島バスレクリエーションに参加して	6	■園内保育園児によるハロウィン仮装パレード	13
■第34回親善ゲートボール大会について	6～7	■NST News Letter	14～15
■「秋の交流会」作品・写真展示会を終えて	8	■叙位・叙勲のお知らせ	15
■日本フットケア学会認定指導士の療養所見学	8～9	■平成30年度診療統計	16
■国立療養所奄美和光園訪問	9	■和光園日誌・今後の行事予定・編集後記	16

## 基本理念

私たちは、入所者一人ひとりの生命の尊厳と人権を守り、豊かな自然環境につつまれた穏やかで心豊かな療養生活と、安全で安心できる医療を提供します。



秋のお茶会

## 基本方針

1. 入所者の終の棲家として心穏やかな暮らしを支えることを基本とします
2. 入所者自治会とよく話し合い 入所者本位の運営に努めます
3. 入所者一人ひとりの日々の変化にきめ細かく対応いたします
4. ハンセン病による後遺症や合併症の対策をしっかりと行います
5. 入所者が高齢化していることを念頭に置き 健康保持の活動や生活を支える医療さらには感染予防・認知症対策に重点を置きます
6. 地域医療とも連携し 適切で標準的な医療の提供に努めます
7. ハンセン病に対する正しい知識を普及させるため 啓発活動に努めます
8. 開かれた療養所となることを目的に地域社会との交流促進に努めます
9. 入所者の健康と安全な生活に貢献できるようすべての職員の質の向上に努めます



## 平成30年度

# 敬老祝賀会



入所者の皆様におかれましては、お健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜びを申し上げます。これからも、ご壮健にご活躍されるようお祈りしております。敬老の日に、ご長寿のお祝いを申し上げますことを、大変光榮に存じます。ますます健康で、一人ひとりが元気な毎日を過ごせますように、心よりご祈念申し上げます。

9月13日のお昼から敬老祝賀会がありました。加納園長より開会挨拶があり、来賓の方々の紹介の後、代表してお祝いのお言葉を奄美市長（代読：奄美市高齢者福祉課長）より頂きました。奄美市長（代理：奄美市高齢者福祉課長）より、敬老祝金、記念品、続いて奄美市社会福祉協議会会長より記念品贈呈があり、入所者の長寿を代表して、101歳のY.Sさんが受け取られました。総看護師長より入所者の方に花束贈呈もありました。

贈呈式終了後、祝唄、祝舞を披露して頂き戦後の日本を支えてくれた高齢者、入所者の皆さんに改めて感謝するきっかけになりました。和光園歌を全員で歌い、続いて余興の部が開始されました。さまざまな楽しい余興があり、入所者の方々のカラオケ、島唄、舞踊、職員の踊り等で楽しい時間を共有でき活力をもらいました。

私自身もフラッシュモブで「東京五輪音頭2020を踊ろう」で余興に参加させて頂きました。余興に向けて猛練習をしたので、上手く踊れたと思います。予想以上に多数の参加があり、おかげでみんなに感動をもらい、敬老会に参加できた事で元気を頂きました。大勢で踊れた事がすごく好評で、とてもおもしろい余興

でした。何よりも頑張ってくれたみんなに本当に感動しました。最後に“島のブルース”、六調を全員で踊り、お礼の挨拶を事務長がされ、敬老祝賀会が閉幕となりました。私たちも入所者の皆さんのおかげでお祝い事に参加でき、とても楽しく素敵な時間を過ごすことができました。

それでは、感謝の気持ちを、沖縄の方言でお伝えしますね。

いっぺーにふえーで一びたん

(本当にありがとうございました)

放射線技師長 吉元 靖





# 偏見や差別のない社会づくりを目指して

## ～ 平成30年度県庁舎訪問・県内めぐりの旅～

平成30年10月16日～17日の2日間にわたり、鹿児島県主催による「平成30年度県庁舎訪問・県内めぐり」が開催されました。これは鹿児島県が実施している里帰り事業の一環として「故郷を離れることを余儀なくされた方々のために帰郷の機会をつくる」という趣旨で開催されているもので、今年で17回目の実施となります。今回の旅は、北薩方面の観光と、県庁舎訪問および県知事との懇談という内容で、奄美和光園からは入所者3名と同行職員5名の総勢8名が参加しました。

10月16日朝8時。盛大なお見送りの中、奄美和光園を出発。奄美空港から一路鹿児島へ向かいます。

午前11時、鹿児島空港に到着。到着口で参加者の皆さんが私たちの到着を待ち構えていらっしゃいました。久々の再会に歓声が上がリ「お元気そうですね」「お変わりありませんか」と会話が弾みました。

ひとしきり再会の感動に浸った後、貸切バスに乗車して、昼食会場である「観音滝公園」へ向かいます。観音滝公園では、一人ずつに豪華な昼食が用意されていました。入所者のSさんは早速ビールを召し上がり、ご満悦でした。昼食を済ませ、次に向かったのは「曾木の滝」です。東洋のナイアガラと評される曾木の滝。その壮大な景観は圧巻の一言で、大自然の力をひしひしと感じました。また、ここでは数多くのお土産屋さんがあり、入所者のKさんとHさんは、目をキラキラ輝かせ、買い物を楽しまれていました。

約1時間の観光を楽しんだ後、バスで移動し、宿泊施設であるさつま町の「インターナショナルゴルフリゾート京セラ」へ。

しばらく休憩をした後、午後6時から懇親会となりました。食事を楽しみながら親

睦を深める入所者の皆さん。思い出話に花が咲いていました。そして、余興の時間が始まると、奄美和光園からは、Kさんが「二人酒」、Hさんが「島のブルース」を披露され、拍手喝采を浴びていらっしゃいました。さらに、宴もたけなわとなった時、司会から「トリは、奄美和光園の皆さんにお願いします」という指名が入り、私たちは総出で舞台上に上がりました。そして、Kさん、Hさんが元気よく歌う「ワイド節」にあわせ、同行職員が踊りを披露すると、会場が一体となって「ワイド、ワイド」と盛り上がりました。

2日目、早朝6時に窓の外を確認すると、見事な雲海が広がっていました。後に教えていただいたのですが、さつま町でも、雲海が発生するのは大変珍しいとのこと。特別な朝だったのだと感激しました。

午前7時、レストランから雲海を眺めつつバイキング形式の朝食をいただきます。和食あり洋食ありの豊富なメニューで、大変おいしくいただきました。

午前8時20分、ホテルをチェックアウトすると、一路鹿児島市内の「西郷どん大河ドラマ館」へ向け出発。途中、桜島サービスエリアで休憩しつつ、午前10時過ぎに「西郷どん大河ドラマ館」に到着しました。「西郷どん大河ドラマ館」は今話題のテーマ館であるため、全国各地から大勢の観光客が来館しており、館内は人で溢れかえっていました。その中で、スタジオセットの再現ブースや実際にドラマで使用された衣装などを見学することができ、みんなで「すごいね～」と感心しました。今年限りのテーマ館で大切な思い出を作ることが出来たと思

ます。

「西郷どん大河ドラマ館」を出ると「奄美の里」へ移動し、昼食となります。ここでも、地元食材をふんだんに使った懐石料理が用意されていて、大変満足しました。昼食を済ませると、最終目的地である鹿児島県庁へ向かいます。県庁では、鹿児島県知事をはじめ県職員の皆さんとの懇談会が、報道陣に囲まれながら開会。県知事の歓迎の挨拶、入所者代表挨拶があり、その後懇談となりました。懇談の中で、今後は「偏見や差別のない社会づくりを目指しましょう」と、気持ちを一つにすることが出来たことは、この旅の大きな成果の一つだったと思います。

懇談会が終了した後は、県庁舎2階ロビーで、壮大な桜島を背景に参加者全員で記念撮影をしました。ここで、私たちは参加者の皆さんとお別れし、奄美への帰路につくのでした。

1泊2日の旅は、限られた時間の中で予定が組まれており、参加された方がお疲れではなかったでしょうか？と心配しましたが、園に戻られてからも元気いっばいの笑顔で過ごされており、安心しました。

また、この事業は、主催である県職員の皆さんをはじめ、携わっていただいた方全員の「やさしさ」や「思いやり」によって成り立っていることを実感しました。この気持ちが、少しずつ広がっていくことで、いつか「偏見や差別のない社会」をつくることのできるのではないかと感じ、あわせて、そういう社会づくりのために、これからも頑張りたいと思いました。

福祉室 医療社会事業専門員

保 裕 之



# 北大島バスレクリエーションに参加して

10月11日(木) 入所者の皆さんが楽しみにしていたバスレク、昨日までの秋晴れとはうって変わって気温も少し低くなり、くもり空。朝から小雨が降り、どうなるかと心配していたのですが、出発時間になると雨はやんでくれました。

いつもどおりに、弁当屋さんに寄り、それぞれの弁当を調達しバスは大熊、有良、芦花部、嘉渡と北大島を目指して走りました。途中の海岸線は風が強く波が立ち冬のようなでした。

本日のレク参加者は入所者4名、職員8名全員、調子良く楽しく過ごせ、お昼ごはんは宇宿漁港でおいしく頂きました。

帰り道はちょっと疲れたのか居眠りする人もいましたが、倉崎海岸や戸口漁港も見学して、帰路につきました。

又次回のレクも楽しみにしています。

福祉室 押川 英子



## 第34回 親善ゲートボール大会について

平成30年10月13日土曜日、午前7時30分。普段は静かな和光園ゲートボール場に30名程の職員の姿があった。昨夜来の雨と風にコートや周辺の道には、たくさんのぬれ落ち葉が…。誰言うともなく、竹箒やブロワーを使ってみなが清掃を始める。開会までの僅かな時間で掃き清められ、ゲー

トボールコートと雨にしめった道がきれいに浮かび上がる。清少納言ではないけれど、肌寒い朝のテキパキとした動きは“いとをかし”。

受付開始時間が近づくと1台、そして1台と車が入ってくる。歓迎の意を込めて下げた頭に、笑顔、そしてまた笑顔が

返ってくる。競技とは言え、そこは“親善ゲートボール大会”今日1日、フレンドリーで穏やかな時が流れていくのかな、などと思っていると。カキーン、コキーン、カカキーン、カコキーン、カカカコキーン。大会本部前で監督・主将会が始まるころにはボールを叩く音が響き渡り、次第にインターバルが短くなり、いやそれどころか音が重なっていく、天上の人の如き穏やかな顔が次第に戦いに臨む修羅の相へと変わって行く。

今年は14チームが参加しており、開会式に整列した人の顔は“勝ちに来ている”感がひしひしと伝わる、凛々しい面差しとなっていた。

大学時代の駒沢第2球技場(注)の朝が頭をよぎる(いっ、胃が痛い)。“試合開始!”人の声を発するタイマーが第34回親善ゲートボール大会の始まりを告げた。

ゲームプランで眉間に皺、プランが崩れてイラッ、人のボーンヘッドにムカッ、ナイスなプレイに笑顔、そして勝利に歓喜(すいません、ゲートボールに詳しくなくて)講堂からは歌声が響き、審判も明るく元気ハツラツ。心の窓はいろんな景色を映して、いつもと違う1日が華やかにそして心地よく過ぎていく。

“人はパンのみにて生きるにはあらず”と先人は言った。ゲートボールに果敢に挑む事で覇気を生み、穏やかな笑顔を紡いでいくのかな、などと勝手な感慨にふける。

今にして思えば、時折、頭に落ちる小さな雨粒は砂埃を抑え、頬をなでる風は、思い出したかのように顔を見せる日差しを和らげてくれたのかな、などと勝手に感謝、感謝。

異論はあるかもしれませんが、「人は信じたい者を信じる」なんてね…

優勝は喜界フレンズチーム(成績:2勝0敗、得失点差+20点)。閉会式の総評の折、選手・スタッフ総勢101名に“また来年も…”の園長の言葉に何気に心躍る思いの秋の1日でした。

(注) 関東大学アメリカンフットボールリーグのメインスタジアム(1982年当時)

医事係長  
津下 徹



## 「秋の交流会」作品・写真展示会を終えて

10月9日14時より、あすなろにて「秋の交流会」と題して作品・写真展示会が開催されました。

今年は、趣向を少し変えて「芸術の秋」に重点を置き、入所者の作業療法による作品の数々や部署ごとに入所者の思い出の写真を展示し会場を彩りました。サービス委員も「実りの秋」をイメージとして、農夫と仔牛の案山子を飾り「人がいると思った」「ビックリした！」などの声が聞かれ秋の雰囲気を楽しむ中、交流会が進行しました。出し物が、一般舎から入所者の手作りの琴演奏、病棟は職員による踊り、ゆらいの郷は入所者と職員による指遊びが披露され笑いや拍手が響く中、緩やかな空気が漂っていました。

秋の味覚として、スイートポテトとお茶が配られ「あまい！」と言いながら普段交流の出来ない他部署の入所者と職員による

話しが盛り上がり、秋の季節を味わい楽しいひとときでした。

最後に参加、協力して頂いた入所者、職員の皆様、有難うございました。

サービス委員 今里 百合子  
元久 明子  
重 香代子



## 日本フットケア学会認定指導士の療養所見学

高齢者や糖尿病患者さんにとって、「自らの足で歩くことができる」ことは、とても大切なことです。海外では、フットケアの専門病院があり、足病変の予防や治療に成果をあげています。一方、日本では専門性を突き詰めた結果、「糖尿病→内科」「血流障害→血管外科」「足底潰瘍→皮膚科」「外反母趾→整形外科」と、1人の患者さんに起きている病状をいくつもの科が分担し、時には糖尿病はA病院、足底潰瘍はB病院と、違う病院で診ていることがあります。お互いの連携が上手くとれていない場合、病状をコントロールできずに足の切断になってしまったり、命を落としてしまうことすらあります。

そのような科の狭間で患者さんへのケアが行き届かないことがないように、フット

ケアをチーム医療として取り入れ、患者さんの生活や医療の質の向上、医療の効率化、フットケアの正しい知識と啓発・普及などを目標として、日本フットケア学会が設立されました。さらに、試験に合格した認定指導士1,260名（2018年5月現在）が、全国で活動しています。鹿児島県には32名の認定指導士がおり、当園でも、かく言う私・馬場と看護師・鶴村の2名が認定指導士です。今回は鹿児島県指導士会の御二人がセミナーで来島した機会に奄美和光園にも見学にいらっしました。フットケアの専門書においても、ハンセン病後遺症のフットケアは記載がなく、勉強になったのではないかと思います。

今後、全国の療養所で入所者が減少す

ることは避けられず、将来的に療養所の医療体制も変化せざるを得ないかもしれません。療養所の中での医療の完結を求めるのではなく、専門性を求めて地域の医療を受けるといふ、現在の当園のスタイルが主流になるかもしれません。フットケアにおいても、入所者の方々が近隣のフットケア外来を気軽に受診できるよう、療養所に勤め

る認定指導士として、今後も学会や論文の発表を通してハンセン病後遺症のフットケアの知識を発信できたらと考えています。

副園長・皮膚科 馬場 まゆみ

## 国立療養所 奄美和光園 訪問

10月25日、国立療養所奄美和光園を訪問し、「ハンセン病」「奄美和光園の歴史」「和光園内の施設」説明と、「フットケアの見学」をさせていただきました。治療が確立し現在では不治の病ではなくなったハンセン病ですが、同じ抗酸菌の感染症である結核とのイメージの違いは神経障害が起こり関節の変形。感染症による見た目の変形によるものではないかと感じた。

広大な土地の中に、様々な療養に必要な施設と住居、園外の一般市民に開放されている部分がありとても開かれていると感じるとともに、住民と療養者が触れあえる場所があることはとても素晴らしいことだと思った。

フットケアの見学では、神経障害をきたし潰瘍形成を起こす、なかなか完治しない

ころは糖尿病の合併症に似ているが、血流障害をきたさないところは違っている。また看護師さんの手際の良さに圧巻でした。

ハンセン病の後遺症と闘いながらQOLを維持されている療養者の方々の笑顔・前向きな姿勢に触れることができ、私もパワーをいただきました。入所者の減少や時代と共に変革していくであろう和光園ですが、今後の行く末を見守ろうと思いました。

仕事中に案内をしてくださった馬場先生をはじめ職員の方々に感謝しかありません。ありがとうございました。

医療法人 青仁会

池田病院 日高 ひとみ



## 日本摂食嚥下リハビリテーション 学会学術大会に参加して

摂食嚥下に関する日本最大の学会である日本摂食嚥下リハビリテーション学会の学術大会が、9月8日・9日の2日間に渡って仙台で開催されました。

私が所有する学会認定士の資格の更新には、5年間の認定期間中に1回は学術大会に参加することが必須条件となっていますが、去年は台風のために参加できず、一昨年は開催地へのアクセスが悪く、3年目にしてやっと参加することができました！今回も台風21号の影響で関西国際空港が閉鎖され伊丹便も余波を受けたり、北海道胆振東部地震が発生したりと、数日違えば参加が危ぶまれる状況でした。実際、いくつかの講演や発表が取り消しとなってしまいました。ここ最近、毎年のようにおこる自然災害の被害者の御冥福と、1日も早い被災地の復興を願いつつ、参加できなかつた方の分まで、2日間会場に缶詰状態でしっかり勉強してきました。

そして、『『口から食べる』を支えたことが家族の関わりにも変化をもたらした1例』という演題で発表も行いました。当園の特徴であるハンセン病後遺症と老化と認知症が混在することで生じる複雑な嚥下機能障害、隔離政策の結果生じてしまった一般的な高齢者とは異なる家族関係、当園のモットーの1つでもある「その人らしく」看取るということ、認知症のある高齢者を看取するために必要なことなどを、3分間に凝縮して説明しました。しかし、伝えたい熱い思いを語るには10分あっても足りませんので、この内容は学会誌に論文を投稿中です。

学術学会に参加して改めて感じたことは、1. 多くのスタッフが、2. 可能であれば少しずつ互いにオーバーラップしながら、各職種の専門や得意とすることをもちよって、

3. 同じ目的に向かって足並みを揃えて摂食嚥下障害のある高齢者を支えることの大切さでした。そして、「当園は、もう結構できているんじゃないの？」と思いましたよ(笑)

今回の発表に際して、貴重な症例の提示に同意してくださった御遺族の方に感謝申し上げます。また、何気ない日々の関わりの積み重ねが、発表に値する良い看取りにつながったと考えており、職員に感謝いたします。

実りの多い学術大会参加でしたが、残念ながら学会認定士資格の更新には、まだ単位数が足りません。可能であればもう1度、学術大会参加+発表+論文を考えておりますので、オリンピックイヤーの2020年に華を咲かせます!?

NST委員長、日本摂食嚥下  
リハビリテーション学会認定士  
馬場 まゆみ



## 第30回 ハンセン病コ・メディカル学会に参加して

第30回ハンセン病コ・メディカル学会が平成30年9月28、29日の2日間、温泉で有名な群馬県草津町にて「みんなの笑顔の為に私達が出来る事」をテーマに開催されました。

私は、昨年不自由者棟で研究した「C園不自由者棟における園外個別レクリエーションがもたらす効果」を発表しました。

今回初めての学術発表をしたことと、大勢がいる中での発表はとても緊張しました。しかし、研究メンバーや不自由者棟、園の方々に作り上げた研究を発表できる機会だと思えば、発表をする事が出来て良かったです。学術発表を聞き、どの施設でも入所者の高齢化に伴い、どのように看護・介護をしていくかが課題になっているのだと肌で感じました。そして、夜の懇親会では各施設の紹介があり、それぞれ地域の特色を生かした出し物を見て、楽しく過ごしまし

た。2日目は、栗生楽泉園の重監房資料館を見学させて頂き、ハンセン病の重い歴史を痛感し、このような歴史は繰り返してはならない事、そして、この歴史を後に繋げていかななくてはならないと思いました。

草津では昔は温泉を利用した治療法が用いられていた事があり、地域の独特な治療法があり、奄美の和光園は何があるだろうともっと知りたいと思い、意欲が増しました。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。今回の経験を今後のケアに繋げていきたいと思えます。研究のご指導とご協力して下さった皆様に感謝をいたします。

不自由者棟 介護員 小松 呉穂



## 旧 納 骨 堂 補 修 完 了

6月より始まった旧納骨堂の補修が10月2日に完了しました。

建物は園西側の若竹寮横の山道を歩いて5分ほど登ったところにありますが、坂道で道は細く、未舗装のため足場も悪く、周辺は木々に覆われとても険しい場所でした。園の職員でも行ったことがある人は少なく、建物があることすら知らない人も多いのではないのでしょうか。

今回の事業は、国の「各ハンセン病療養所に存在する歴史的建造物についてはハンセン病問題解決促進法により、国において必要な措置を講ずることとされており、保存対象候補となり得る歴史的建造物で特に傷みの激しいものについて、現状を維持するための補修を行う」という目的で実施されたもので、当園の旧納骨堂も対象建造物となりました。

旧納骨堂の歴史を見ますと、建物は鉄筋コンクリート造、地上1階建で、昭和38年8月に建造され築55年であり、昭和59年3月の現納骨堂の完成まで21年

間使用され用途を終了しました。設計は名瀬出身の彫刻家、基俊太郎氏であり、建物全体を中心軸上の梁で支えるキャンティレバー構造で、その上に隅を丸めた白いキュービックな建物が載っています。奄美出身の著名な芸術家が地元に残した作品であるという点でも、保存を考慮すべき建物であると評価されています。

補修前の旧納骨堂は外壁の苔、カビによる汚損が著しく、屋根の天窗はひび割れ、欠損、ドアパネルは腐食、周辺は土埃、落葉の堆積、植物の繁殖が見られる等悲惨な状況でした。今回の補修では、建物の高圧水洗、塗装の塗り替え、周辺樹木の伐採、アプローチ道路の補修等を行い見違えるようになりました。

今後もハンセン病の歴史に関する普及啓発のため、国の事業としてこのような歴史的建造物の保存への取り組みが継続されていけばと思います。

会計班長 山口 春成



## 園内保育園児によるハロウィーン仮装パレード

現代では、特にアメリカ合衆国の民間行事として定着しているハロウィーンですが、近年、日本においてもこの行事が市民権を得て来ているようです。当園の園内保育園でも数年前から、園児によるハロウィーン仮装パレードを行っており、今年も例年通り10月31日(火) 午前10時15分から仮装パレードを行いました。

まず保育園で、園児7名が思い思いのお化けの衣装に着替えてスタートしました。外来管理治療棟の正面玄関、ゆらいの郷を回り「トリック・オア・トリート (Trick or treat 「お菓子をくれないと悪戯をするよ」)」と唱えたあと、「証城寺の狸囃子<sup>しょうじょうじ</sup>」、「どんぐりころころ」、「とっつぶる (かぼ

ちゃん)」、「お化けなんてないさ」、「いもほりのうた」等の歌を披露し、入所者及び職員から盛大に迎えられ、たくさんのお菓子を貰いました。入所者、職員の皆さんに喜んでもらい、お菓子もたくさん貰えて、子ども達も楽しんでくれて本当にハッピーなハロウィーンでした。この場を借りまして、行事の企画やお世話をして下さった保育士の先生方や歓迎して下さった入所者、職員の皆さん、そして何より子ども達にお礼を申し上げます。

あまみ保育園 園長 岩辻 好夫  
(事務長補佐)



# NST News Letter

## No.7

今回は「亜鉛」についてお話しします。

日常生活であり耳にすることは無いと思いますが、次のように私たちの身体にとっても重要な働きを示しています。

- 1) 身長伸び (小児)
- 2) 皮膚代謝
- 3) 生殖機能
- 4) 骨格の発達
- 5) 味覚・嗅覚の維持
- 6) 精神・行動への影響
- 7) 免疫機能
- 8) タンパク質代謝

亜鉛は体内に極めて少量しか存在しませんが、多様な働きを示します。そのため、欠乏状態 (血清亜鉛値: 60 μg/dL未満)

になることで、食欲不振・下痢、創傷治癒遅延、褥瘡 (床ずれ)、骨粗しょう症、易感染性、味覚障害、皮膚炎、口腔内症状、貧血、うつ状態、脱毛などの様々な症状が現れます。

亜鉛不足を未然に防ぐために私たちはどれくらい摂取しないといけないのか、下の表は男女の世代別に亜鉛の平均摂取量と推奨摂取量を示した表です。10代までは男女ともに平均摂取量が推奨量を上回っているため不足はありませんが、20代から逆転し始め、特に妊婦・授乳婦の方は平均摂取量と推奨量の差が大きいです。

		1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	妊婦	授乳婦
男性	平均摂取量 (mg/日)	5.4	9.2	10.7	9.3	9.2	8.9	8.8	9.0	8.7		
	推奨量 (mg/日)	3.0~5.0	5.0~9.0	10	10	10	10	10	10	9.0		
女性	平均摂取量 (mg/日)	5.2	8.0	8.1	7.0	7.1	6.9	7.3	7.6	7.1	7.6	8.2
	推奨量 (mg/日)	3.0~5.0	5.0~8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	10	11

亜鉛不足にならないためにも、どのような食材に亜鉛が多く含まれているか、どのように食事したら良いか、亜鉛が含まれ

ている食材を説明します。食品100gあたりの亜鉛含有量を示しているものです。

動物性食品	ビーフジャーキー	パルメザンチーズ	豚レバー	牛肩肉	卵黄	牛もも肉	鶏レバー	牛ばら肉
含有量 (mg/100g)	8.8	7.3	6.9	5.7	4.2	4.0	3.3	3.0
植物性食品	ピュアココア	抹茶	ごま	カシューナッツ	アーモンド	納豆		
含有量 (mg/100g)	7.0	6.3	5.9	5.4	4.4	1.9		
魚介類食品	牡蠣	煮干し	たらこ	ホタテ貝	うなぎ			
魚介含有量 (mg/100g)	13.2	7.2	3.1	2.7	1.4			

※タンパク質を含む食材の多くは亜鉛を含んでいるため、摂取することでタンパク質代謝効率が上がり、筋肉の発達にもつながります。

今はサプリメントからでも亜鉛の摂取は可能ですが、多量の亜鉛を継続的に摂取すると銅や鉄の吸収が阻害され貧血になることがあるので注意が必要です。

摂取した亜鉛は食事量によって変化しますが、体内に吸収されるのは20～60%といわれております。そこで亜鉛の吸収率を上げるためにクエン酸とビタミンC両方を含んでいる、梅干しを摂取すると効果がよいようです。その逆で吸収を阻害する食材としてフィチン酸（穀物、豆類等）、ポリリン酸（加工食品、かまぼこ、ハム、ソーセージ、アイスクリーム等）、食物繊維を含むものです。他にもコーヒー、オレンジジュース、アルコールなども亜鉛の吸収を妨げるものになります。しかし、食物繊維

は腸内の糖質・脂質の吸収を穏やかにする作用があります。亜鉛を効率よく摂取するのも大事ですが、吸収を阻害する食材の中には私たちの身体に重要な働きを示すものがあります。バランスの取れた食事をするのが亜鉛不足を防ぎ、私たちの健康を守ることにもつながると思います。

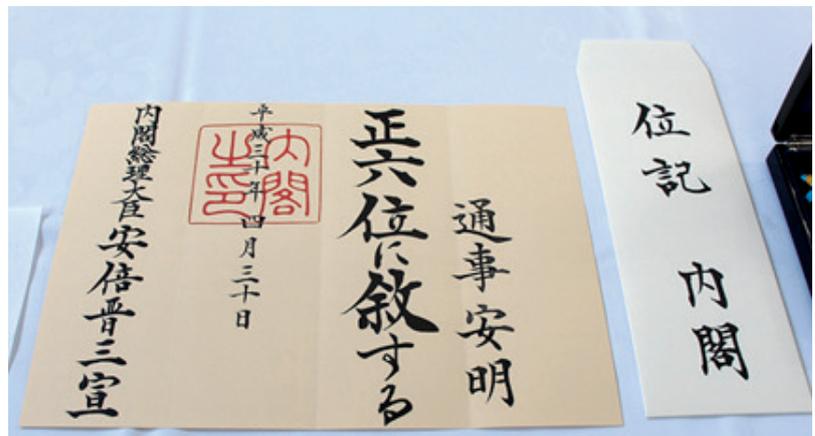
研究検査科 川崎 岳史

## 叙位・叙勲のお知らせ

当園第20代事務長 通事 安明 様におかれましては、平成30年4月30日に逝去（享年67歳）されましたが、このたび叙位・叙勲を受章されましたので報告させていただきます。

生前のご功労を偲ぶとともに、ご冥福をお祈りいたします。

叙位 正六位  
叙勲 瑞宝双光章



平成30年度 診療統計

	外来診療					再掲		入院診療		
	初診(人)	再診(人)	合計(人)	1日平均(人)	診療実日数(日)	紫外線療法(件)	手術/生検(件)	入院(人)	退院(人)	延患者数(人)
9月	127	218	345	38.3	9	61	10	0	0	0
10月	217	279	496	38.2	13	95	7	0	0	0

- ・ 8月から完全予約制となり、例年と比較して8月の患者数は減少している。
- ・ 入院制度開始当初と比べ、軽症のうちに受診する患者が増え、入院治療を必要とする患者が少ない。これは当園の皮膚科が広く認知され、受診しやすい病院となっている良い傾向である。

和光園日誌 (平成30年9月1日～平成30年10月31日)

- H30. 9.13 敬老祝賀会
- 10. 9 秋の交流会
- 10.11 園外レクレーション(北大島)
- 10.13 親善ゲートボール大会
- 10.16 県庁訪問(～10/17)
- 10.16 厚生労働省 吉田医政局長 来園

今後の行事予定 11月15日 慰霊祭 / 2月上旬 お花見会

編集後記

筆者は、本年4月に当園に転勤で赴任してきました。

当初、前任地と違い温暖な感じであったことが印象として残っています。さぞや夏は酷暑になるのではないかとおぼやかしていました。しかしながら、夏は35度を超えることもなく、暑いが耐えられない様な暑さではないでした。ただ、蝉が6月から10月まで鳴いていたことには驚きました。

また、気分的にも余裕が出てきたので、島内をドライブしたことにより各地の海岸線に沿って周遊して海の綺麗さは印象的でした。特に、南端から望む徳之島の景色は印象に残っています。

これから冬を迎えるところですが、筆者はさっそく風邪をひいてしまいました(夏の気候により、朝方の冷え込みに体が適応できなかった?)皆様はこの様なことはないと思いますが、各自体調にはご自愛ください。

編集委員 神寄 祐一