

## 周南24時間リレーマラソンに参加しました!!

今年も「周南24時間リレーマラソン」に参加しました。  
 当院は4回目の出場です。  
 2日間を通して開催されるこの大会は、例年雨に見舞われることが多く、今年も2日目には小雨が降り出しました。  
 結果は87位(120チーム中)。全員が無事に完走できました。  
 「来年もぜひ参加したいです。」(参加者より)  
 来年も頑張りますので、見かけた方は是非応援を宜しくお願いします。



薬剤師の

### おくすりゆるゆる話 第15

以前、「有機リン化合物」が冷凍食品に混入している問題があり、このコーナーでもそれを取り上げました。  
 しかし、その後も食品への異物混入のニュースは後を絶ちません。  
 乳製品などへの「メラミン」、冷凍イゲンへの「ジカホルボス」、そしてインスタントカップ麺への「パラジクロロベンゼン」に「ナフタレン」…地下水から「シアン化合物」も出ました。  
 「ジカホルボス」は冷凍食品に入っていた「メタドホルボス」と同様、「有機リン化合物」です。「メラミン」は、食器などに使われる「メラミン樹脂(プラスチックの一種)」の原料となる物質で、体に入ると膀胱結石や腎臓障害が起こると言われています。  
 そして「パラジクロロベンゼン」と「ナフタレン」は「防虫剤」として利用されてきました。  
 頭痛、肝障害等を起こすと言われます。  
 「シアン化合物」は非常に毒性の高い物質で、自殺に使う人もいます。どの事件でも、重症患者さんが出ていないのが幸いです。  
 このような問題・事件が早く無くなれば良いのですが…



### ～編集後記～

今年は台風による作物への被害もなく、文字どおり「実りの秋」を迎えたかと思えば、世の中には不況の風が吹き荒れ、我が家の経済も嵐の真只中です。中々幸せが見えてこない時、私達は先行きが不安になり、つつい周りの人達への感謝の気持ちを忘れがちです。  
 そんな時は、「ありがとう」という何気ない一言がとても暖かく感じられるものです。

管理栄養士の

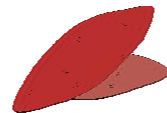
### 健康レシピ 15

季節のさつまいもを使って

### さつまいものゴマまぶし

【材料/4人分】  
 ・さつまいも……………1本(300g)  
 ・半すりゴマ(しろ)……………大さじ3  
 ・油……………大さじ2  
 ・酒……………大さじ  
 ・塩……………小さじ1/2

【作り方】  
 さつまいもは皮付きのまま1.2cm角、5cm長さくらいの棒状にし、水にさらして水気をきる。  
 フライパンにサラダ油を熱し さつまいもを炒める。  
 油がまわったら酒をふり入れ弱火にしてフタをし、7～8分火をとす。  
 に半すりゴマを加えてからめ、塩をふる。



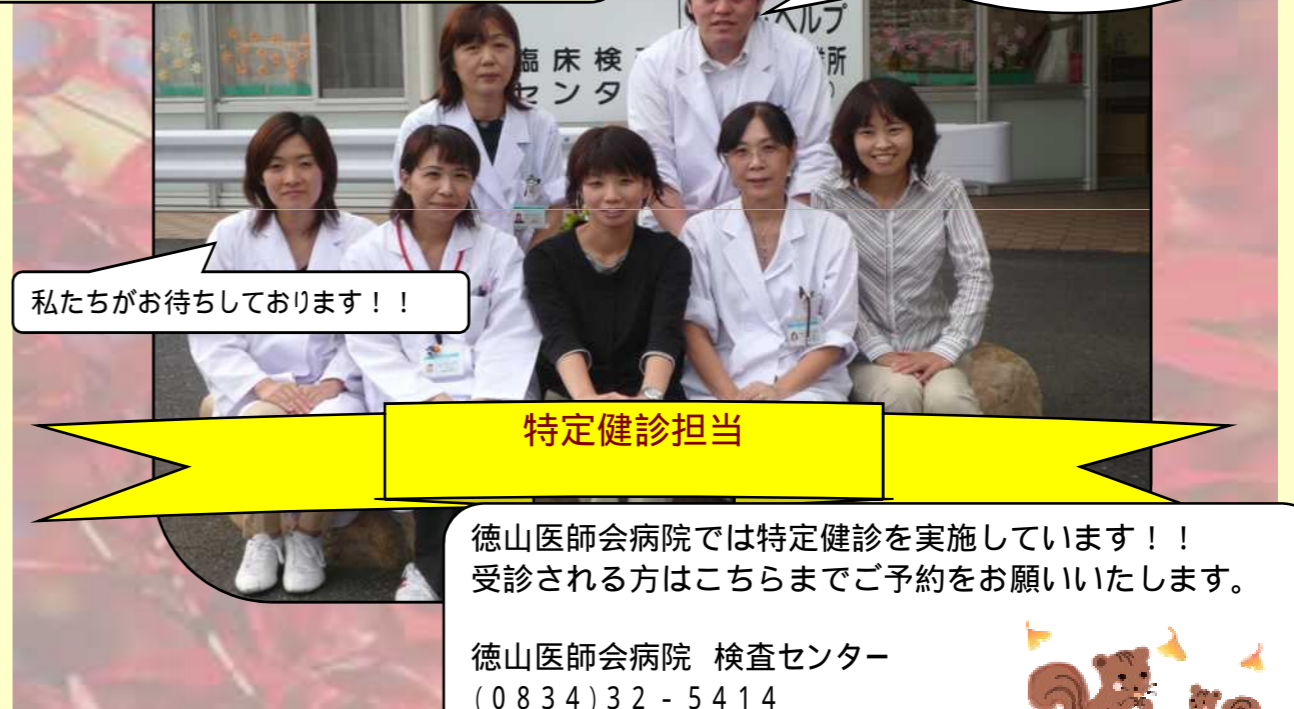
# 徳山医師会病院だより

2008年 第18号  
 発行元 地域医療支援病院  
 オープンシステム  
 徳山医師会病院  
 〒745-8510 周南市夏万町10-1  
 TEL 0834-31-2350  
 FAX 0834-31-1623  
<http://www.tokuyamaishikai.com/>

## 特定健診は受けられましたか??

特定健診は健保(市国保、医師国保、社会保険等)によってそれぞれ受診期限が異なります。  
 特に、社会保険の方は企業によって受診期

受診券を持参の上  
 医療機関へ  
 受診はお早めに!!



私たちがお待ちしております!!

特定健診担当

徳山医師会病院では特定健診を実施しています!!  
 受診される方はこちらまでご予約をお願いいたします。

徳山医師会病院 検査センター  
 (0834)32-5414



### 《基本理念》

地域医療支援病院 オープンシステム 徳山医師会病院は医道の昂揚、医学・医療の発達普及及び公衆衛生の向上、社会福祉の増進につとめます。

1. 人間としての尊厳を守り、良質で適切な医療・看護を目指します。
2. 全人的医療を目指し、十分な情報を提供し、信頼関係に基づいた医療を行います。

当院では受診の際「開業医」の紹介が必要です。  
 当院での診察や検査をご希望の方は「かかりつけ医」若しくは「開業医」へご相談ください。

## 職員旅行2008 in Kyoto



毎年恒例の職員旅行にってきました。  
今回は京都旅行となり、直前の天気予報では雨との事。  
「フッフ雨男発動だな・・・」と、少々暗雲漂う中、  
「京都の名所制覇して(野郎)」のコース設定をしました。

「いや～絶景絶景！」な金閣寺に到着。日当たり良好でBEST撮影ではないか。  
(左の画像がその時の写真です)  
「ウムム苦しゅうない」と、首絞めされてる訳ではないのですが、おもわず相方と同時にハモルしまつ。

そして、二日目に突入し、雨の降る朝、目的地へ侵襲・・・到着後には衝撃事実、「修復工事の為、現在足場を組んでおります。修復完成予定は2年後です。」  
相方と着いたと同時に、「・・・」と、なりました。追い討ちの朝からの雨で石階段で転ぶ受難のコンボとなりました。危うく怪談話になる所に(汗  
そんな中あちこちに行き、撮影しまわる事、枚数150枚越えてしまいました。  
今回の旅行で撮影の一押しは銀閣寺の紅葉は銀沙灘(ぎんしゃだん)と相まって綺麗でした。



## ～徳山医師会病院内ひだまり園～

ミニ運動会したよ！！



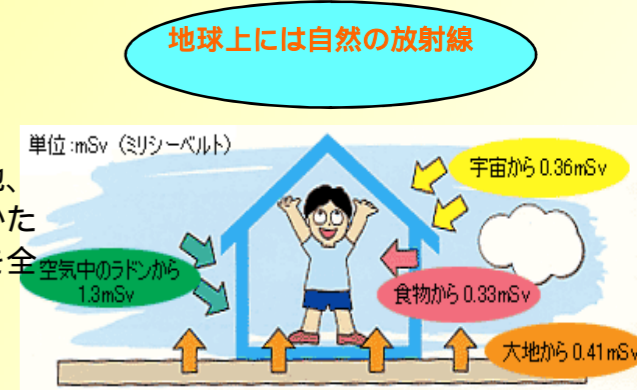
ひだまり園では、毎月保護者の方をお呼びしてイベントを実施しています。前回のイベントでは、ミニ運動会をしました。玉入れ・お遊戯・障害物競走を種目に日頃の遊びを取り入れて楽しく行うことができたと思います。  
子ども達は、保護者の方がいらっしゃるので、恥ずかしかったり、はりきったり、色々な表情がありました。  
皆様もお時間が合えば、ぜひ見て来てください(^ ^) \*保護者の皆様、

## 放射線Q&A

放射線と聞くと、特別なもので「怖いもの」「いけないもの」というイメージがあると思います。  
放射線に関する多くの不安もそのイメージが大きな原因になっているように思います。

### 日常生活の中の放射線

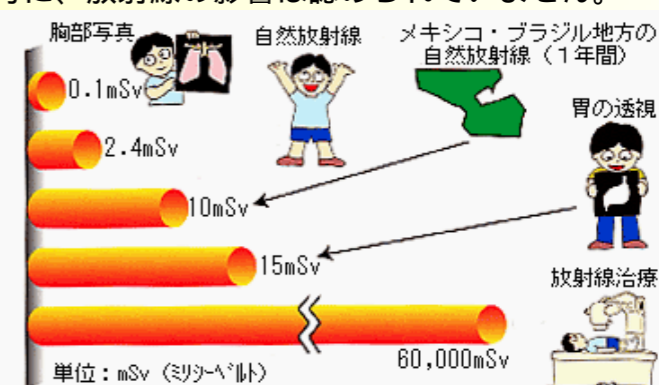
わたしたちは、一年間に自然界から平均2.4ミリシーベルトを浴びています。医療で受ける放射線のほかに、宇宙や大地、食物や大気などによる自然界から様々なかたちで、避けることの出来ない自然放射線を全身に受けていることになります。



### 自然放射線

自然放射線を受けることでの人体への影響は認められていません。自然放射線の量は、地域・高度・大地の成分、居住家屋の建材や構造などによっても異なります。  
宇宙線は、高いところほど多く、富士山の山頂やジェット機で上空に行くほど多くなります。大地からの放射線は、インドやブラジルのある地域では、日本の平均の数十倍になる所もあります。しかし、このような地方に、放射線の影響は認められていません。

右の図を見ると、自然放射線とエックス線検査の放射線量は同程度です。  
むしろ胸部エックス線検査1枚は自然放射線の約20分の1です。  
このことより、エックス線検査は恐れるような放射線量でないことがお分かりになると思います。



以上のように放射線は目には見えなくともいつでも、どこにでも存在するもので、特別なものではないのです。どうでしょう、放射線が身近な存在だというのがわかりただけたでしょうか？

文章の中に出てくる「ミリシーベルト」という単位はそういう量だ、と想像していただければいいと思います。紙面もなくなりそうなので、この度はこのあたりで終わりにしようと思います。またの機会があればその時はお付き合いください。

放射線を使った検査に関する質問があれば医師会病院放射線科のホームページで放射線相談室として対応しておりますので、どうぞご利用ください。

ホームページ: <http://www.tokuyamaishikai.com/rad/radiation.htm>

E mail: [hibaku@tokuyamaishikai.com](mailto:hibaku@tokuyamaishikai.com)

### その他参考サイト

画像提供サイト <http://home.q01.itcom.net/history/>