社団医療法人 養生会　月刊発行新聞

かしま ほっとHOT ほっとhot 通信

7月号 Vol.390
令和7年（2025年）7月1日発行
■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代)　fax.0246-58-8088

ホームページ https://www.kashima.jp
かしま病院　検索

スマートフォンをご利用の方は、QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

ご意見・ご感想は…
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室 まで
kouhou@kashima.jp

1-2 巻頭特集
「ひんがら目」が最終回を迎えます。
著者の山根喜男先生特集！

3 介護フェア・いわきファミリーフェスに参加しました！
コラム ひんがら目（217）最終回
『18年間、ご愛読ありがとうございました』
呼吸器科 部長　山根 喜男

4 ようこそ家庭医療へ!
リハビリPOST
「かしま朝市」開催のお知らせ
かしま荘通信

J.M.S ジャパン・マンモグラフィ・サンデー 開催のお知らせ

2025年 10/18(土)

当院では今年もピンクリボン月間である10月にJ.M.S（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）を開催します。忙しい女性のために、休日に乳がん検診を受けられる特別な機会です。

日程
2025年10月18日(土)
※当院では都合により土曜日の開催です。

検査
①マンモグラフィ検査
②無痛MRI乳がん検診

予約・お問合せ
かしま病院健診センター
電話番号：0246-58-8090（直通）
(月)～(金)9：30～16：30／(土)9：30～12：00
※祝日・国民の休日・年末年始を除く

日本乳がんピンクリボン運動 J.M.S ジャパン・マンモグラフィ・サンデー®
2025年度賛同医療機関

J.M.Sについて詳しくは、、。
J.M.Sサイトにて詳細を公開中です。
アクセスはコチラから

巻頭特集 「ひんがら目」が最終回を迎えます。著者の山根喜男先生特集！

山根先生の半生

鳥取県鳥取市で生まれる
高校までの18年間鳥取市で生活した。

東京大学理学部数学科に入学
数学者を目指していたが、同級生に数学の秀才がいて、とてもかなわないと思い夢破れる。

国家公務員試験に合格するも…
通産省から声がかかったが、本命企業の合否を待っている間に不採用となった挙句、本命は補欠に。

進路に悩んでいる時に友人が医学部に編入するという話を聞く
医師になれば少しでも人の役に立つと思い医学部編入を決意。呼吸器系を選んだのは、呼吸生理学に数学が生かせそうだと考えたため。

東北大学医学部に編入
全く違う学部のため、勉強についていくのが大変だった。バイトと野球に明け暮れた思い出がある。

医学部卒業後は医師として研鑽を積む
仙台厚生病院→磐城共立病院→仙台社会保険病院→磐城共立病院　呼吸器だけでなく、技術をつけるために外科でも勤務した。

中山元二先生から声がかかりかしま病院へ
来てくれるなら歓迎するというような、最終決定は委ねるような誘いだった。

現在に至る

今月号を持ちまして、長年続いてきた当院呼吸器科の山根喜男先生による名物コーナー「ひんがら目」が最終回となります。
今回で217回目。18年と1カ月の長期連載となりました。今回は、「ひんがら目」の著者である山根先生を特集します。

2に続く

Interview

「ひんがら目」のこと 山根先生に聞きました!!

始まり　テーマ　思い出

文庫版のひんがら目。病院関係者を中心に配布されました。第1章は既に在庫が無いため貴重な一品です。

ひんがら目の始まりについて教えてください。

当院名誉理事長の中山元二先生の奥様である中山昌子さんがHOThot通信に掲載していた連載コーナーが終了になるということで、後に続くコーナーをお願いできないかと昌子さんから直接お声がけいただいたのがきっかけです。

ひんがら目連載開始当初は年始である1月は休載して年11回の掲載ということになっていました。しかし実際に休載したところ、昌子さんをはじめとした読者から「楽しみにしていたのに」という声をいただき、通年の連載になったという経緯があります。

また、昌子さんには2016年と2020年にひんがら目の文庫版を自費で製本していただいたことがあり、その際に校正など含め全て対応いただいたということで大変感謝しています。

ひんがら目のテーマは多岐に渡っていましたが、取り上げるテーマはどのように決めていたのでしょうか?

ひんがら目では、社会的な事柄を取り上げることがあります。多くの出来事がある中で、何を基に題材を選定していたかについてですが、まず社会的な事柄に対する自分の意見を持って、一般的な意見と自分の意見が異なる時に原稿に起こしています。そのため、ひんがら目に掲載している私の意見に賛同できるのは少数派かもしれません。

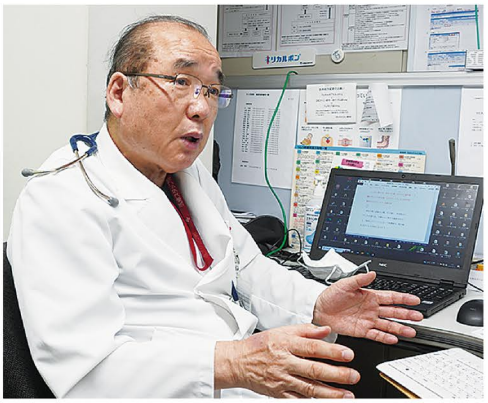
少数派の意見というのは、多数派の声にかき消されてしまうこともあります。心の奥で自分の考えを持っていても、こんな意見を発していいものなのかと思っている人もいるんじゃないかと思うんです。過去には記事に対する共感の声をいただくこともありましたし、一つの事柄には様々な視点があると知ってほしいです。

過去の掲載記事を見返しながら語る山根先生

思い出のエピソードはありますか?

詳細はぼかしますが、掲載した記事に対して、「その意見はこういった理由があるので違います」という投書を頂いたことがあります。しかし、私自身その投書の意見には納得できなかったので、次号のひんがら目でその投書に意見する原稿を掲載したこともありました。今ならストップがかかるところかもしれませんが、自由に連載させていただきました。

また、私の担当する患者さんの事例を取り上げることもありましたが、掲載後にその患者さんが「ひんがら目たよ」といって喜んでくれたり、それがきっかけで会話が弾むこともありました。ひんがら目が患者さんとの関係づくりでも役に立っていたと思います。



皆さんに一言お願いします。

原稿の作成は、いろいろな出来事を直感で書くのではなく、論理的に他人にも分かるように書く必要があるので、とても頭を使いました。なかなか原稿が仕上がらず辛いときもありましたが、ここまで継続することができ、自分のためにもなったと思っています。

ひんがら目はHOThot通信の中でも異質なコーナーだったと思います。とにかくどんな内容でもほとんど掲載していただき、編集部もよく連載を止めなかったなと感謝しています。読者の皆様、長い間お付き合いいただきありがとうございました。

インタビューを終えて

鋭いの切り口の文章から、新たな気づきを得られることもあり、毎月楽しませていただきありがとうございました。ここまで長期にわたり連載を続けられたのは本当に素晴らしいことだと思います。18年という長期にわたる連載お疲れさまでした!

3ページのひんがら目最終回もご覧ください。

メッセージ募集!!

「ひんがら目」が好評のうちに最終回を迎えたことを記念して、山根先生へのメッセージを受け付けます。

ぜひ、たくさんのメッセージをお寄せください!

コチラのQRコードから▶

介護フェア・いわきファミリーフェスに参加しました！

介護フェア in いわき 2025

「人生会議」を考察する

令和7年5月18日（日）、いわき市総合保健福祉センターにて「介護フェア in いわき 2025」が開催されました。

今年のテーマは「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」。医療・介護に関わる多職種や市民の皆さんが集まり、人生の最終段階における意思決定支援について共に考える機会となりました。

第一部　特別講演「少子高齢多死社会の課題から『人生会議』を考察する」

当院の理事長の中山大先生による特別講演では、誰にでも訪れるもしもの時に備えたACPの重要性についてお話しました。

第二部　みんなでACPを考えるワークショップ

後半のプログラムでは、「医師と一緒にみんなでACPをやってみよう」と題し、参加者一人ひとりに配布された『わたしの想いをつなぐノート』を用いて、自分の希望をチェックする時間を設けました。

いわきファミリーフェス

令和7年5月18日（日）、21世紀の森公園にて開催された「いわきファミリーフェス」に参加しました。

当院は、血圧測定、キッズ医者体験、無痛MRI乳がん検診と低線量肺がんCT検査の案内、大腸がんの検査紹介、健診パンフレット配布コーナーを設けました。

当日は50名を超える方がお越しくださいました。

「**キッズ医者コーナー**」では、子どもが白衣と聴診器を身につけ、家族の血圧を測りアドバイスをしてもらいました。自分の血圧を知りたいというお客さんも多くいらっしゃり、健康を考えるきっかけになっていました。

「**検査紹介コーナー**」では、乳がん触診モデルを使い、しこりの感覚を知ってもらう体験を行いました。

Event

ひんがら目（217）

最終回

18年間、ご愛読ありがとうございました

始まりがあれば終わりもやってきます。本稿が最終になりました。

小著がかしま病院にお世話になり始めたのが平成17年。1年半経過し診療に慣れた頃に、中山昌子様から御自身のコラムの引継ぎを依頼されました。頼まれたことは可能な限り引き受ける方針でしたので、1年間続けられるか疑問でしたが翌平成19年よりお引き受けしました。

やぶにらみを意味する「ひんがら目」というタイトルをつけたのは、視野の狭い偏狭な性格への自嘲からでした。

鳥取の片田舎の中学生時代には新聞部に所属し生意気にも論説を書いたりしていたのですが、高校生になると恩師から「山根の国語力は貧弱である」と事あるごとにコケにされ、以来文章が苦手になりました。

苦手を克服するには、逃げないで挑戦するしかありません。初学者は高い完成度を目指すのではなく、拙速でよいから場数を重ねることだと自己暗示を掛け、締め切りに追い立てられながら200回を越えてきました。

イエローハットの創業者、鍵山秀三郎先生は凡事を徹底して実践し、それを継続させることの大切さを強調されています。10年偉大なり、20年おそるべし、30年にして歴史なるとも言われます。いわき市医師会報への投稿は20年を過ぎましたが、本コラムは18年の途上でさようならとなりました。さようです。

日々の生活の中で違和感を覚えた時、「この違和感はなんだろう?」と考えます。出発は感覚です。本能とも言えます。感覚はもやもやした混沌ですから、それだけで終わっているうちは、不安が消えません。不安を解消するには深く考察することです。

多角的に思考し、論理を組み立てます。この過程で、意外な発見があります。思ってもみなかった結論に達することもあります。小さな世界の出来事を、大きな世界に置き換えて考えることで一般化できます。独り善がりから、普遍化を目指します。そして、論理が完成したら、周りの人にわかってもらえるように伝える筋道を工夫します。この過程が文章を書くことです。

最近では、AIに適当にいくつかの語句を入力すれば文章が出来上がることも可能なようですが、個人としては思考を放棄していますので、自己の錬磨にはなりません。

感情が先行し、表現が追いついていかないことがよくあります。特に手書きの時にその思いがあります。キーボード入力が速くなるとこの問題は改善されますが、感情が四方八方に散乱しますと、焦点が絞れず、結論が出ません。文章化を焦りますと散漫な文になります。エッセイではそれも許されるのでしょうが、自己満足に終わりかねません。他人に伝えるためには、沈思黙考して焦点を絞ることが必要です。その秘訣は、感情を抑制することです。あれも言いたい、これも言いたい、思いのたけを全部出すと、結局何が言いたいのですか、と疑われます。そうならないためには、枝葉を削ることが重要です。せっかくの情報を捨てるのですから悔しい思いがしますが、捨てたものは、次の機会に利用できるようにストックすることです。一つの文章が完成したら、残った情報を核に、新たな題材を少し追加するだけで二つ目の文章を完成することができます。二つ目の次に、三つ目が生まれます。一連の文章が大きなテーマとして巨大な作品になります。

差し障りのある危ない文章を長く掲載していただきましたこと、養生会ならびに編集諸氏に感謝申し上げます。

ご愛読頂き、励ましの言葉をかけて下さいました皆々様、18年間ありがとうございました。

（呼吸器科 部長　山根 喜男）

ようこそ家庭医療へ！

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

16th Anniversary

第185回

若き医療人たちは、何を感じ、どう学んでいるのだろうか？

石井 敦 病院長

2009年7月号から始まった本コラムの連載ですが、皆様のご愛読のおかげをもちまして、本号で満16歳を迎えることができました。家庭医療・総合診療についての基礎知識に始まり、教育活動の紹介、医療に関する耳学問、小生の日々の気づきや気ままな雑感などなど、特に内容に制限を設けずに自由奔放に書き綴ってまいりました。

総合診療は、日本で19番目に誕生した最も新しい医学専門領域でありながら、最先端医療とはまったく異質の存在です。例えば、医師の日常における何気ない経験や、傍から見ると他愛もない雑談にしか聞こえない患者さんとのやりとりが、思わぬ形でケアの質の向上につながったりするのです。そういった意味では、最新というよりも、むしろ古き良き身近で当り前の医療ということもできるでしょう。

本コラムの連載では、日常の気づきから学んだことを紹介することも多く、過去の記事を振り返ると、「〇〇の名店に学ぶ〇〇」「ドラマ〇〇に学ぶ〇〇」といった感じのタイトルが目立つことに気付かされます。そして、16年間も執筆を続けていると、小生自身の学びはさておき、かしま病院で研鑽を積んでいる総合診療専攻医たちは、日々の生活や診療を通して「何を感じ、どう学んでいるのか？」とても知りたくなってきました。

そこで、次号から本コーナーを完全リニューアルし、専攻医らのリレーコラムに、小生が「おじいちゃんの知恵袋」的なコメントを沿える形式でお届けします。複数の執筆者がバトンをつなぐことで、テーマや視点の多様性が拡がり、多角的な情報や新しい発見を提供することを目指します。異なる視点に触れることで、読者の皆さんだけでなく、執筆者ら自身にも新たな気づきや連携が生まれることを期待しています。生まれ変わる「ようこそ家庭医療へ！」を どうぞお楽しみに！

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。

リハビリPOST 第172回

フレイル

フレイルという言葉を聞いたことはありますか？フレイルとは、加齢によって身体や心の働きが低下し、社会とのつながりが弱くなってしまうことです。今まで自分でできていた日常生活に何らかの支援が必要になる要介護状態の一歩手前の段階です。「疲れやすくなった」「何もない所でつまずきやすくなった」「何かをする気力がなく、外出の頻度が減ってきた」などの症状が当てはまる人は、もしかしたらフレイルになりかけているかもしれません。

フレイルの予防は「バランスの良い食事」「適度な運動」「社会とのつながり」の３つが重要です。食事は炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識してバランス良く摂取するようにしましょう。特にタンパク質は筋肉を作るのに重要な栄養素です。肉類、魚介類、卵、大豆製品等は意識して摂取するようにしましょう。また、栄養をしっかりとるためには口腔内の健康を保つことも大切です。適度な運動は筋肉の衰えを予防します。体操やウォーキング等の有酸素運動で体を動かす習慣を持つようにしましょう。社会のつながりでは家族や地域で交流を持つことを大切にしていきましょう。一人では難しい人は家族や友人と一緒に運動を行ってみてください。フレイルは早期発見により予防・改善ができます。家族や友人と会話をしたり、食事や運動に気を付けてみてください。

理学療法士　酒井萌子

かしま荘通信

毎月楽しみにしてます！！　パン・うどん販売

かしま荘玄関前では、毎月第一金曜日に「虹のかけはし様」によるパン・うどん販売が行われています。

職員はもちろんのこと、利用者様たちもお気に入りのパンやシュークリームを購入するのをいつも楽しみにされております。

第2回 かしま朝市

開催のお知らせ

Marché

鹿島町のみなさんが主役となる朝市も今回で2回目の開催となります。農家の方の旬の野菜の販売をする軽トラ市、健康相談や血圧測定、体成分を計測するインボディを行う健康ブース、鹿島地区の飲食店やキッチンカーが出店するマルシェを用意しております！ぜひお越しください！

日時　7月6日 日　6:30～8:30

会場　かしま病院敷地内 身体障害者駐車スペース

主催：鹿島地区地域振興協議会まちづくり委員会
協力：かしま病院