



NAGOMI

No.81
2024.10

医療法人 天和会 松田病院 広報誌

人を紡ぎ、想いを紡ぐ

確かな医療 寄り添う心



Contents

「アドバンス企業」認定	2
倉敷天領祭り出場	2
新任医師・新職員紹介	3
秋の夜長の読書のすゝめ	4～5
消防大会・災害訓練・保育室だより	6
栄養士の健康レシピ	7
外来診療表	8

「アドバンス企業」の認定を受けました ～子育てしながら働きやすい職場を目指して～

令和6年3月29日、おかやま子育て応援宣言企業「アドバンス企業」の認定をいただきました。育児休業等取得率や年次有給休暇取得率のほか、“子育て中の労働者の両立支援制度や多様な働き方の実現に向けた措置”などに関して要件を満たすことが、認定の条件となっています。

当院では職員からの様々な意見を拾い上げ、2023年9月より不妊治療のための休暇・休業制度を新設、さらに2024年4月より育児に関する短時間勤務制度の利用対象を“3歳未満の子を養育する場合”から小学校就学前までに拡大しました。特に不妊治療休暇については、厚生労働省が編集協力をしている月刊誌『厚生労働』2024年9月号の「不妊治療と仕事が両立できる企業づくり」という特集ページで、両立を支える企業事例として松田病院を取材・紹介していただきました。

今後更にIT化が進んだとしても、医療現場には『人』にしかできない仕事が多くあります。貴重な人材が不妊治療や子育てを理由に仕方なく離職することのないよう、患者さんだけでなく職員も大切にする職場づくりを目指していききたいと思います。



5年ぶりに出場した倉敷天領祭り、踊り経験者よりも初出場のメンバーが多く、フレッシュなチームとなりました。練習を経て一体感も生まれ、おそろいの法被で気分上々↑↑夏の楽しい思い出を作ることができました！





シリーズ第3弾!

秋の夜長の読書のすゝめ③

院長 松田 忠和



今年も猛暑が続きましたが、皆さんいかにお過ごしでしょうか。これを書いている9月16日現在まだまだ読書に良い時期とは言えませんが、少しお付き合いください。

さて前回の終わりに、今回は夢枕獏さんの「沙門空海唐の国にて鬼と宴す」を取り上げると予告しましたが、今年NHK大河ドラマで紫式部の生涯を描いた“光る君へ”が放送されており、皆さんの関心が向いている今の方が私のお勧めする源氏物語と、その時代の関連作品について興味を持っていただけるのではないかと考え、内容を変更いたしました。

源氏物語と言えば世界最古で最高の、かつ最長の小説でその分量は全54帖（巻）・100万文字・400字詰め原稿用紙約2400枚に上ります。世界最古最大の小説と言われるシェークスピアのハムレットでも、205頁で約8万文字（邦訳書）ですので、このことを見てもいかに源氏物語が大作であるかというのが分かると思います。

私が初めて源氏物語の訳本に接したのは、1964年11月に中央公論新社から出版された谷崎潤一郎の訳本で、正確かつやや難解な文体であったため、当時高校1年生の私には難しかったのですが、必死で読み何とか読破しました。この作品は全5刊構成で、箱に入り立派な装丁がしてありました。源氏物語は多くの訳者が訳しており（2番目に源氏物語を訳したのはなんとイギリス人のアーサー・ウェイリーで、1925年から1933年にかけて6巻に分けて出版された翻訳「The Tale of Genji」は、同書の世界初の英語全訳です）、その膨大な分量のため最後までなかなか読み通しきれない方が多いのではないのでしょうか。そこで一度は源氏物語を読破したいという方にお勧めの訳本をご紹介します。

まず、最後まで通読するなら最近になって訳された易しい文体の、角田光代さん（河出文庫）、林真理子さん（角川文庫）などだと思いますが、私の一押しは瀬戸内寂聴さん（講談社文庫）です。なにより「源氏のしおり」という簡単なあらすじと解説が添付されており、中学生でも読める平易な日本語で書かれており、そのうえ文章が雅やかで美しく感じられ、初心者にもやさしく他の訳者の作品で挫折した人でも瀬戸内本なら読破できるかもしれません。試してみてください。

さてここからが本題です。源氏物語の研究者は沢山おられますが、紫式部の生涯、その時の心模様についておそらく一番詳しく研究されている方として山本淳子さん（京都大学文学部出身で高校教師等を経て京都大学大学院で学位取得後、京都先端科学大学教授（マイクロモーターのトップメーカー日本電産の永守重信さんが作った大学））という方がいます。彼女は平安文学について多数の著書がありますが、なかでも今日推薦したいのが「紫式

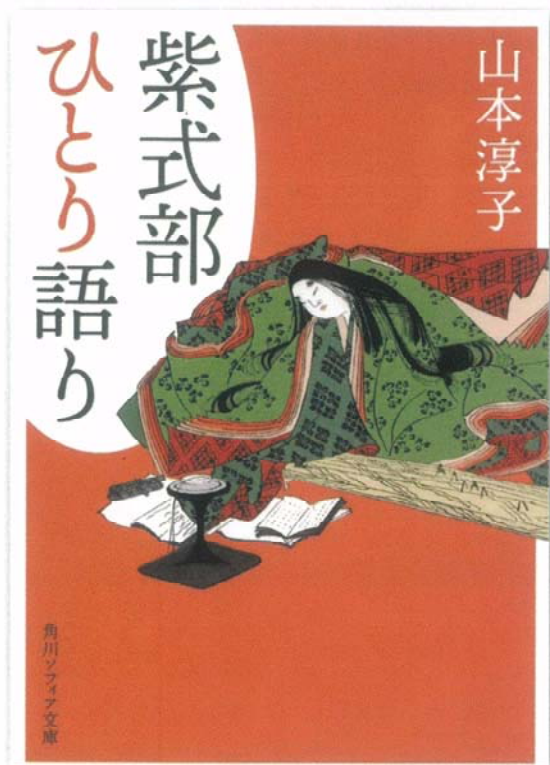
部ひとり語り」(角川ソフィア文庫2020年初版)で、紫式部のその時その時の思いを独白という形式で、著者自身が紫式部になりきって書かれた作品です。もちろん紫式部の心情を推し量るには、「紫式部日記」や「紫式部集」という紫式部自身の手による史料がありますが、この本は著者の山本さんがあとがきで述べているように、紫式部の息遣いや体温が感じられる素晴らしい作品だと思います。紫式部やその時代(当時女性は名前もなく、ある意味道具のように扱われ、そのうえ紫式部は藤原宣孝に3年余りで先立たれたシングルマザーという生きづらい状況)を生きた女性たちに対する、著者の深い愛情が感じられます。

この独白という形式の評伝は山本淳子さんがあとがきに述べているように「私語り 樋口一葉」(西川祐子著、岩波現代文庫)を参考にされたようです。著者の西川さんはフランス文学の専門家ですが、樋口一葉研究でも知られています(残念ながら今年6月に亡くなりました)。この作品では、数々の苦労を重ね、家族を女手一つで養っていき、病のため若くして亡くなった樋口一葉に対する深い同情と、哀切の気持ちが手に取るようにわかります。生きづらい時代を生きた女性たちを襲う容赦ない現実、それに縛られた人生ではあるが、心は何にも縛られず生きていけるということを紫式部も山本さんも伝えなかったのだと思います。

この本以外に山本さんの書かれた本では「紫式部日記 ビギナーズ・クラシックス 日本の古典」(角川ソフィア文庫)、「紫式部日記と王朝貴族社会」「紫式部集論」(ともに和泉書院)、「源氏物語の時代 一条天皇と后たちのものがたり」(朝日選書、サントリー学芸賞)「平安人の心で源氏物語を読む」(朝日選書、古代歴史文化賞)「枕草子のたくらみ 春はあけぼのに秘められた思い」(朝日選書、この本はライバルのように思われている清少納言の立場から書かれた興味深い作品です)など紫式部に関する多くの作品があります。

最後に、源氏物語を読むうえでこの時代の理解を深めるために重要な二つの大きな史料(これがなければ平安期の史学の研究は進まなかったといっても過言ではない貴重な史料)をご紹介します。藤原実資の「小右記」(“光る君へ”でロバート秋山さんが演じた役。小野宮右大臣の日記)(角川ソフィア文庫 倉本一宏編)、藤原道長の日記である「御堂関白記」(角川ソフィア文庫 繁田信一編)です。これらを読むと位人臣くらいじんしんを極めた道長の生真面目な性格など、興味津々となると思います。

さあ、紫式部が案内する平安王朝文学の世界に皆さんも旅立ってみませんか。



消火技術訓練大会出場

9月26日に開催されたこの大会で、17チーム中4位入賞という素晴らしい成績を残しました。更に今回は出場20回目の記念表彰もしていただきました。当院は過去に優勝、準優勝の輝かしい成績を数々取めており、毎回高い志を持って出場しています。今後も万一の火災時に迅速に初期消火ができるよう、訓練を通して確かな技術を身につけていきたいと思えます。



災害総合訓練



災害対策委員会の指揮の下、当院では様々な訓練を実施しています。今回は日中に震度6の地震が発生した想定で、対策本部の設置から訓練を開始しました。各部署から報告される被災状況を本部で把握し必要な指示を出すとともに、次々と起こる非常事態にどのような対応をとるのか、その時が必要なのかなど想像を働かせながら真剣に議論を交わしました。「備えあれば憂いなし」となるように、引続き訓練に努めてまいります。

保育室だより





栄養士の健康レシピ



さといもご飯

[1人分]
熱量 460kcal 塩分 2.0g



材料 (4人分)

米	3合 (540cc)
水or昆布だし	540cc
皮をむいた里芋	300g
塩	少し
ちりめんじゃこ	30g
a	
うすくち醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

つくりかた

- ① 米を洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ② 炊飯器の内釜に入れて水又は昆布だしを加えて、30分～1時間浸しておく。
- ③ 里芋は、皮をむいて1cmの厚さの半月に切る。
- ④ 半月に切った里芋を塩で揉んで水洗いをしぬめりをとる。
- ⑤ ②の炊飯器にaの調味料を加えて混ぜる。
- ⑥ ④の里芋とちりめんじゃこを加えて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら10分ほど蒸らして全体を混ぜる。

さといもについて

原産地は熱帯アジア地方といわれ、日本人の祖先と一緒に日本へ渡ってきたという説が有力です。里芋は、サトイモ科の植物で、里でとれるので「里の芋(里芋)」と名がついたようです。でんぷんが主成分であり、ヌルヌルの粘性の成分は、ガラクトタンやムチンなどで、炭水化物とたんぱく質の統合したものだと言われています。

【主な効能】

高血圧・強肝・便秘・
整腸・疲労回復・ボケ
防止

ガラクトタンは、脳細胞を活性化して老化やぼけを 방지、免疫力を強めてがん予防に効果があると言われています。ムチンは、体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防し、肝臓を強化します。また、たんぱく質の消化・吸収も高めます。カリウムも豊富でナトリウムを排泄して高血圧に優れた効果を発揮します。

調理のポイント

白煮にする場合は、皮をむいてから塩もみし、さらにゆでこぼしてぬめりをよくとってから使います。しかし、煮転がしはぬめりを少し残して使い、汁物に用いる時は、ぬめりを取らないで使った方が持ち味が生かれます。

ぬめりは、お酢を入れた熱湯で茹でるととれます。これは、たんぱく質がお酢で凝固するためです。皮をむくとき手が痒くなるのは、シュウ酸カルシウムの針状結晶が含まれているためです。皮付きを洗い、乾燥させてから皮をむけば手は痒くなりません。

選び方と保存

旬は秋から初冬。胴部がよく発達し、左右対称に整い、こぶがなく皮に必要以上の湿気がない物が良質。小さい縦のひび割れがある物は、乾燥や高温が原因で肉質が硬化しています。

里芋は、根菜ですが腐りやすいです。冬場でも保存は要注意です。5度以下の低い温度だと長持ちしません。出来るだけ泥付きを求め、残ったら乾燥しないように新聞紙に包んで室温(15度くらい)で保存しましょう。泥付きの場合であれば、ネットなどに入れて土の中に埋めておくのもよいでしょう。皮をむいていたり、洗って真空パック入りの物はすぐに使い切りましょう。

効果的な組み合わせ

里芋 + たこ・かに・いか・エビ
あさり・帆立貝・たい・あじ・かつお・さば → 肝臓の働きを高める
ボケ防止に有効