

メディケアプラザ中央通り 広報誌

あ お ぞ ら

2026. 1月

Vol. 01



<内容>

- ・施設紹介 (クリニック・居宅介護支援事業所・通所リハビリ・訪問リハビリ・メディカルフィットネス)
- ・Staff コラム よこがお No.1 施設長 南正江 「私とガードレール」
- ・天国への道 (連載小説) 北の文学80号掲載小説
- ・食と栄養だより

クリニック公式X →



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp> E-mail : mccyuo@tsunagi-hp.net

クリニック

「思いやりのある心で信頼される優れた医療を目指す」ことを理念に掲げ、日本内科学会認定の総合内科専門医による生活習慣病や内科一般の診療を行っています。

その他にも、呼吸器内科専門医、高血圧専門医、糖尿病専門医、脳神経外科専門医、リウマチ専門医といった各専門医の外来診療も行っています。また、通院が困難な患者さんには訪問診療を行っています。

＜外来担当表＞

	月	火	水	木	金	土
午前	内科	内科	内科	内科	内科 (呼吸器内科)	内科
	南	南	南	南	小西	及川
午後	内科 / 糖尿病内科	内科	内科 (脳神経外科)	内科 (呼吸器内科)	内科 (呼吸器内科) (禁煙外来)	
	南 / 川村	南	關	古和田	小西	

受付時間 月～金曜日 8時45分～11時30分 14時00分～17時00分
土曜日 8時45分～12時00分

院長紹介 (施設長)

南 正江 (みなみ まさえ)

所属学会・資格

日本内科学会 (総合内科専門医)
日本透析医学会 (透析専門医)
日本腎臓学会
日本感染症学会 (インфекションコントロールドクター)
多発性嚢胞腎協会 (認定医)



居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが介護でお困りの様々な事の相談に応じます。介護保険を利用の際にはご本人・ご家族様の意思を尊重し、適切なケアプランの作成に努めます。

- ケアプランの作成
- 保険・医療・福祉・介護サービスの連絡、調整
- 福祉用具レンタル等の助言と申請
- 住宅改修についての助言と申請
- 要介護認定の申請代行
- 介護認定調査の実施

通所リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、利用者さん個々の能力や生活に合わせたリハビリテーションを提供する、短時間型のリハビリテーションです。短時間での効率的なリハビリテーションを継続することで、身体機能や生活能力を維持・向上していくことが医療機関退院後のリハビリテーションや介護予防には大切です。

個別対応の他、利用時間を有意義に過ごしていただけるよう自主トレーニングやグループエクササイズの時間も設けています。



訪問リハビリテーション

通所が困難な方を理学療法士や作業療法士がご自宅を訪問し、それぞれの生活にあったリハビリテーションを提供します。ご家族へ介助のアドバイスをしたり、普段生活する中での困りごとや、福祉用具の相談などにも応じています。

メディカルフィットネス

運動したいけど何をやっていいかわからない方、密かに運動したい方、生活習慣病でお悩みの方をインストラクターが簡単な有酸素運動から少しハードな運動、また、心と身体を癒す運動で曜日ごとに楽しく指導いたします。

運動をはじめたい方や、ある程度しっかり運動したい方、それぞれのレベルやペースに合わせて曜日が選べますので安心です。

まずは思い切ってはじめてみませんか？



月曜日：マシントレーニング

マシンを使用して運動します。初心者の方でも安全に始められ、正しいフォーム、負荷調整で筋力アップやダイエットのことなど、インストラクターが指導致します。日常生活が活発になりアクティブな毎日を過ごしましょう！！

火曜日：軽いエアロビクス

心肺機能や体力の向上、基礎代謝を上げることで脂肪燃焼や血圧の安定が期待でき、疲れにくい身体をつくれます。日頃のストレス解消や健康づくりに、音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう。



水曜日：ピラティス

ゆるやかな動きと胸式呼吸で初めての方にも優しい運動です。身体の内側を意識して全身を鍛え、健康でしなやかな身体づくりを行います。伸びる・縮める・緩めるの動きで姿勢改善、筋力アップ、柔軟性向上、美しい身体を目指しましょう。

木曜日：座ってできる筋力トレーニング

椅子に座りながら運動を行います。腕の動きや足の動きを色々な角度からアプローチし、関節可動域を拡げ、怪我や転倒の予防、そしていつまでも元気で若々しく動ける身体づくりにオススメです。



<レッスン料>

週1回 月3,000円

週2回 月4,000円

週3回 月5,000円 体験料700円（2回まで可）



私とガードレール

メディケアプラザ中央通り
施設長 南 正江



山口から岩手に

私は医師になって今年三十三年になります。出身地の山口県から岩手県に移住して現在十七年目。盛岡に移住後はつなぎ温泉病院で働き、令和七年六月からメディケアプラザ中央通りの施設長を拝命しました。

夏みかん色のガードレール

私が普通乗用車の運転免許を取ったのは、二十歳。大学二年生の夏休みに地元山口県の教習所へ通って、暑い中授業を受けました。マニュアル運転で坂道発進に苦労して、仮免許は二回受けましたが、本免許は一回で合格して嬉しかったことを覚えています。

山口県の実家から遠い九州の大学に進学したので、日頃は大学近くのアパートを借りて生活し、医学生として学びました。夏休みや冬休みなどの長期の休みには、住んでいたアパートから五、六時間かけて、九州の高速道路を運転して実家まで戻りました。長時間の運転は緊張しましたが、帰省の楽しみでワクワクしていました。

九州と本州の間の関門海峡にある「関門大橋」は、高速道路になっているため、橋の上を通って山口県側に入るときは、海峡のキラキラした光で眩しく、海峡を渡る強い風で車は揺すられ、緊張が高まります。海峡の景色は開放感があつて美しいのですが、高速道路のインターチェンジを降りた後に夏みかん色のガードレールを見つけるとほっとしたものでした（山口県では一般道路のガードレールが県の花である夏みかんにちなんで夏みかん色です）。



医師としてべっぴんあるべきか

あれから長い時間が経ち、現在も通勤や休日のドライブに毎日車を運転しています。

盛岡に転居してすぐは、盛岡や岩手ナンバーのナンバープレートが新鮮でしたが、十六年が経ち、地元に行ったら経験しなかったような雪道をおっかなびっくり走り回ることになりました。

岩手の道はもちろんガードレールは白ですが、道路に沿って赤と白の縞模様様の細い棒が一定の間隔で並んでいます。夏の間はその棒の意味が分かりませんでした。雪の降り積もる朝に道路脇の側溝が気になるようになると、棒があることで脱輪しなくても道路幅が視認できることが理解できました。

盛岡の人たちは、積雪時も慌てずにお互いに譲り合って運転しています。私が現在住む町では、大学や高

校なども近く、自転車の通行量も多いのですが、歩行者や車、自転車譲り合う様子は東北の方の真面目さときめ細やかさだけでなく、おらかなさも感じます。自分もその一員として交通ルールを強く意識するようにになりました。

辞典によるとガードレールは、「道路にある金属製の柵で、歩道と車道の境界や中央分離帯の構造物として設置されている。防護柵」とあります。またその目的は「進行方向を誤った車両の逸脱防止、歩行者・自転車の転落・横断防止、視線誘導など。」で設置されているそうです。

私たち医師の仕事もガードレールに似ているかもしれません。日頃心がけているのは、患者さんの体調管理を誤った方向に逸脱しないように、防護して転落（＝病状悪化）しないように誘導することではないかと思うからです。

受診される患者さんたちに安心していただけるように、つなぎ温泉病院のモットーである「思いやりのある心で信頼される優れた医療を目指します」で頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

豆知識

オレンジ色のガードレールは日本全国で山口県のみにあるそうです。なぜオレンジ色なのか。それは山口国体開催にあたり、県の特徴を出そうとし、県道ガードレールを山口県特産の「夏みかん色」にしようと考えたからです。

オレンジのガードレールは一部県道で、国道は通常通りの白色だそうです。山口に旅行に行った際は、ぜひオレンジのガードレールを見つけてみてください。



当院の職員が執筆した、つなぎ温泉病院を舞台とした小説です。病棟で働く看護師の心の葛藤と、患者との心温まるやり取りが書かれた小説です。一度には掲載できないため連載となります。ぜひ一読ください。

連載小説

北の文学第80号入選作

天国への道

中村 均

厚い本を棚から取ってきて椅子に座った。本を開こうとすると、
「和葉、チョコ食べる？」
ずっとスマホをいじっていた綾が、画面に目を残したまま訊いてきた。
「食べる」と、私は机にあるチョコの箱から一個いただいた。
「ねえ、さっきから何してるの？」
私は綾のスマホを覗き込んだ。
「え、彼氏とLINE」
「なんだ、つまらない。今、夜中の二時だぞ。向かいに座っている美樹さんは、さっきから机に伏したままビクリともしない。」
「よく分かる！ 看護師のための人工呼吸器入門」

ただでさえ、その厚さに辟易していたのに、読む気が一層失せていく。
いつになく静かな夜だった。いつもならナースコールが頻繁に鳴り、一晩中慌ただしいのだが、今夜は何事もなく、すべてが順調にいつていた。

「このチョコ美味しい」

私はもう一度チョコを頬張った。

美樹さんがのっそりと顔を上げ「私にも」と言うので、一つ手渡した。美樹さんは口に頬張りながら「ねえ、和葉は彼氏いないの」と訊ねてきた。

「……いません」

美樹さんは大きなあくびをしたかと思うと、頬杖をついて私をじつと見つめた。

「せっかくなにかいい顔してるんだからさ、どんな恋をしない。バツ二のおばさんがいつでも相談に乗ってあげるから」

「はあ」と私は曖昧に頷いた。

美樹さんは四十代半ばの看護師だ。姉御肌で面倒見がよく、後輩によく慕われている。



綾は看護学校時代からの親友だ。新卒で同期としてこの病院に入り、お互い三年目を迎えている。綾は相手が誰でもはつきりものを言うし、いつまでも失敗を引きずったりしない。私とは正反對の性格だ。

頼れる先輩と心許せる親友。三人体制である深夜勤務を、この二人と組めるのは、私の中では最高の組み合わせだった。

だからだろうか。気が緩んだのか、私は言っていない言葉が無意識に吐いてしまった。

「今日は何もなさそうだね」

その言葉に二人が同時に「えっ？」と、私に顔を向けた。その顔を見て私はハッとして口元を押さえた。

「あんたそれをつちやダメだって」

そうだった。何もなさそうだと思っても、それを口に出してはいけないと教えられていた。なぜなら、口に出すと決まると何が起り始めるからだ。今までの静寂が嘘だったかのように電話は鳴る、ナースコールも鳴る、患者は急変する。誰の為せる業なのか知らないが、「何もなさそうだ」とか「静かな夜だ」という言葉は、悪魔の呪文なのだとながらわされていた。

ブルブルブル。机の上の電話が鳴った。

「ほらっ！」

美樹さんと綾の声が重なった。

「すいません」

綾がため息を吐いて、受話器を取り上げた。「はい、はい」と相槌を打ちながら、右手のペンを走らせている。私はメモ用紙を目で追った。

救急車。八十八歳女性。スドウトム。めまい、嘔吐。

「すぐ行きます」と言いつて綾は受話器を置いた。

「入院入ります……」

三人でがっくりとうなだれた後、思い出したかのように、もう一度冷たい視線が私に集まった。「ハーゲンダッツのアイスで手を打とうか。ねえ、和葉」

美樹さんの言葉に綾が「さんせーい」と手を挙げる。それくらいで済むのならと、私は「今度買ってきます」と宣言する。

美樹さんは「冗談だよ」と笑い、「で、どういう患者？」と綾に聞いた。綾がメモを見ながら説明する。

「ストレッチャーなので、一人迎えに来てほしいとのことでした。私行ってきます」

駆けていく綾の背中に「よろしく」と美樹さんが声をかけた。

「じゃあ和葉、その患者は二〇五号室に入れよう。ナースステーションに近い方がいいでしょ。ベッド作ってあるよ？」

「準備してあります」と返答するや否や、ピンボードとナースコールが鳴った。どの部屋からか別の部屋からもナースコールが鳴った。

「きたきた、きたよ、和葉ちゃん。試合開始のゴング鳴らしたやつたねえ」

美樹さんはどこか楽しそうに言う。

「二〇七号室の木村さんと、二一五号室の十文字さんね。私、木村さんとこ行くから、和葉は十文字さんの対応、お願い。入院入る前に済ませちゃうよ」

「分かりました」

病室に向かうためナースステーションを出たところで視界の端にふと違和感を覚えた。慌てて歩を止め、違和感のした方に目をやった。暗い廊下に人影がある。私は人影の方へ歩いて行く。

「誰？ 斉藤さん？」

二一八号室の斎藤又一さんだった。斎藤さんは「あ、ああ」と虚ろな声を出しながら、手すりにつかまり、一歩一歩ゆっくりとこちらへ進んでいる。

「ダメですよ。勝手に歩き回ったら」

声が耳に届いていないのか、斎藤さんはまるで反応しない。

「どうしたんですか。もしかしてトイレ？ トイレに行きたいんですか」

しかし、反応はない。私はナースコールも気になつてしたが、目の前の斎藤さんを見て見ぬふりをするわけにもいかなかった。

「ねえ、斎藤さん。どうしたんですか」

横について体を支えながら声をかけるが、斎藤さんは構わず歩き続ける。つい、ため息が漏れて



しまった。申し送りのときに言われたことが思い出された。

斎藤又一、九十歳男性。ここ数日は食欲不振が続く、家族が不安に思い、外来受診させた。これまでの持病は高血圧くらいで特に大きな病気をしたことはない。

点滴で栄養を補いながら様々な検査をして原因を探ることになり、一昨日、入院となった。

昨夜は「家に帰らせろ」「敵が攻めてくる」などと言った分らない言動を繰り返す、消灯時間を過ぎた病棟内を歩き回り、仕方なく鎮静剤を打って寝てもらったという報告を受けたので、日中は眠りについたのが明けたので、日中はずっと寝ていらした。ということは完全に昼夜逆転してしまっている。

高齢者の中には、普段はしっかりしていても、入院し環境が変わると、不穏状態になる人が少なくない。空が夕暮れ色に染まると「もう帰らなく」と病院から出ていこうとしたり、ここがどこか分からずパニックになったり、仕方がないことではあるが、スタッフ側は毎度、対応に苦慮している。

再びナースコールが鳴った。おそらく十文字さんだ。

どうしよう。綾は救急外来へ行ったし、美樹さんは木村さんのコールに対応中だ。十文字さんのコールが緊急の用であればすぐに駆けつけたいといけない。だが斎藤さんから目を離していいものか。

でも、まずは十文字さんだ。まずは何の要件か確認しないと。斎藤さんの顔を覗き込んで、美樹さんが相変わらず心ここにあらずだ。



私は十文字さんに謝り、廊下へと駆け出した。やはり斉藤さんが転んでいる。

「おい、どこ行くんだよ。小便漏れるって。トイレ連れてってくれよ」

背後から十文字さんの切実な叫びが聞こえた。

「ああ、もう」
私は頭を掻きむしり、斉藤さんの元へと走った。

「どうして目を離れたの。転倒するリスクを考えなかったの」
松峰師長の鋭い視線が私に突き刺さる。

「危ないと思ってました。でもナースコールも鳴って……」

「それで？」
「あなたは斉藤さんから目を離れたのはしうがなかったと、そう言いたいわけね」

眼鏡の奥の切れ長の目が大きく開く。すべてを見透かされていそうで、私は次の言葉がでなかった。

「そうなのだろうか。私はしうがなかったと自分の中で結論つけているのだろうか。心の整理がうまくできなかった。口をついて出たのは「すいませんでした」という言葉だけだった。」

「謝る先は私ではなく、斉藤さんやその家族なんだからね。今回はどうも怪我がなかったようだけど、もし骨折していたり、転んで頭を打っていたら命だって危ないのよ」

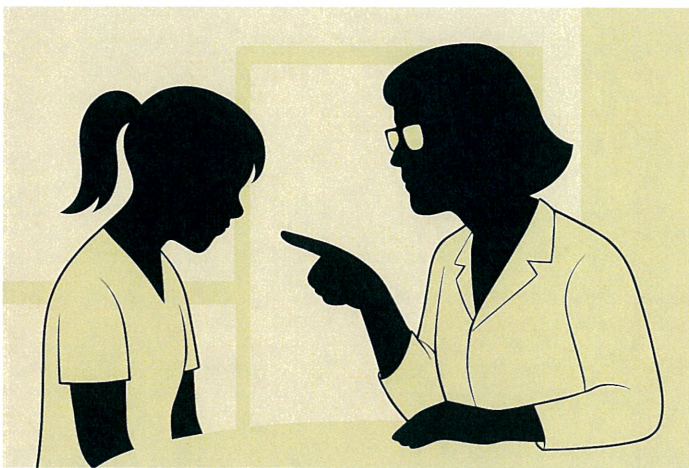
分かってる。そんなことぐらい。悔しくて涙が溢れてくる。

ナースステーションの片隅で松峰師長の説教が続いた。最後に数日書いてくるようにと、ヒヤリハット報告書の用紙を渡された。ヒヤリとしたことや、ハットするような医療事故につながる一歩手前のミスをしてしまった場合、この報告書を記載することが職員には義務付けられていた。職種、勤務経験年数、ヒヤリハットが起こった経緯、今後どういった改善策をとるのかを考え、記載しなければならぬ。月に一度、医療安全対策委員会が行われ、医療事故が起きないよう、その報告に基づいて対策等を審議する。

「家族への連絡は私がするから、もうあがってください」
松峰師長は背を向け、さっさと歩いていってしまった。

黒い雲が空を覆い、雨が降り続いていた。病棟のロビーは開放的で壁一面窓になっている。晴れた日は目下に見え、湖が望める一方で、雨の日は、どんよりとした重い空気が窓一面広がることになり、より一層気分を暗くさせる。

「ただいま！」
明るい声がナースステーションに響いた。皆が一斉に声のした方を向いた。



「原田さんおかえり」

私は手を振って声を返した。他のナースも口々に「おかえりなさい」と声をかけ、雰囲気はパツと明るくなった。患者に対して「おかえり」と言うのは最初に変な気もしたが、原田さんはいつも「ただいま」と言って入院してくるので、自然と私たちもそう答えるようになった。

原田さんの病名は肺がん、化学療法を行うため、短期入院を繰り返している。これが六回目の入院だった。原田さんの担当は私だった。

「部屋はいつもの部屋です。行きましょう」

「はいはい、二一一号室ね」
百八十センチを超える背の高さに加え、ラグビー選手のようながっしりとした体型の原田さん。大柄なその体の後ろには、一層小柄で控えめな奥さんの姿があった。目が合うと穏やかな笑みをくれた。

病室に着き荷物整理をしている間、私はいったんナースステーションに戻り、ネームプレートや入院時に記載してもらう書類の準備を始めた。

今回の入院では、前回変えた薬の効果を見るために、さっそくレントゲンを撮ることになっていた。薬を変えたのは効果がなくなってきたため、より副作用の強い薬に変わっていた。

再び病室に戻ると、原田さんは奥さんと店の話をしていた。原田さんは大船渡でコンビニのよう

な、小さな個人商店を経営していた。ところが東日本大震災で店は跡形もなく流されてしまい、一時は別な職業に就くことも考えたらしい。だが地元住民の、また店をやってくれという声に、一から店を建て直すことを決めた。そしてやつと店を再開した矢先に見つかったのが、肺がんだった。わざわざ盛岡の、この病院にきたのは、肺がんの専門医である小山内先生を頼ったことだった。通うのには距離があるので、外来ではなく、こうして短期入院で化学療法を行うことにしていた。

病室の入り口で話が終わるのを待っていると、それを見つけた原田さんが「気づかなくてごめん、ごめん」と誤った。

「ほら、店さ、武志に任せてきたから心配で」
武志とは原田さんとこの一人息子だった。

「あいつ、ろくに金の勘定もできんからな。早くおつかあに戻してもらわないといけねえんだも、おつかあが聞かなくて。先生の面談終わってから帰って。別にオラ一人でもいいんだけどな」

「遠いとこきたんだから、先生のお話を聞いてから帰ります」
「そっかあ？」

不満そうな原田さんに奥さんは奇立たし気な様子で言葉を続けた。

「病院にいるときくらいお店のことは忘れて治療に専念してくださいね」
原田さんは「こりゃ敵わんな」とガハハと笑った。

小山内先生はいつもと変わらない淡々とした口調で「前回、薬を変えましたが副作用はなかったですか」と聞いた。

「特別ななかったかなあ。ただ咳は少し出たな。腰が痛いときもあったな。あ、でもそれは仕事で段ボール運んだりしたから関係ないか」
原田さんは自分の頭を叩いて笑った。が、狭い面談室の空気は変わらず重苦しいままだった。

「腰、ですか」
小山内先生は考えるように呟いた。原田さんが慌てて説明する。

「でも、それは仕事で。段ボールにキャベツとか大根だとか商品が入ってくつから、それを運ばなきゃなんねえから」
「そうですか」と小山内先生は何事か思案した後、言葉を続けた。

「今日はこの後、胸のレントゲンとCTを撮りましょう。採血もいつも通り行って骨髄抑制がないか検査結果をみていきましょ。そのうえで問題がなければ抗がん剤治療をやっていきたいと思います」

次号へ続く

※この内容は岩手日報社の許諾を得て、北の文学第80号より転載しています。



食と栄養だより

2026年1月

盛岡つなぎ温泉病院 栄養管理室



正月太りを予防しよう



年末年始はクリスマスやお正月などがあり、普段とは違った食生活になる方が多いのではないのでしょうか。今回は正月太りについてご紹介します。

おせち料理は日持ちするように濃い味付けが中心です。砂糖や醤油等の調味料をたっぷり使っているものが多いので、カロリーや塩分が高くなっています。

おせち高カロリーランキング

1位	煮しめ	300kcal/1人前
2位	ぶり照り焼き	213kcal/1人前
3位	栗きんとん	170kcal/栗2つ



煮しめは野菜が多いのでヘルシーな気がしますが、たくさんの調味料を使用しているため、実はカロリーが高いのです!!



正月太り予防対策

おせちのオススメの食べ順

- ①まずは食物繊維から
↓
紅白なますや酢の物等の野菜
- ②タンパク質
↓
かまぼこやえび、数の子やぶり等
- ③その他
↓
残りの甘いもの以外のもの
- ④最後に甘いもの
栗きんとん、伊達巻、黒豆などの甘いものはデザート感覚で!



食べる順番を変えるだけで、満腹感を感じやすくなります。さらに血糖値の上昇も緩やかになりますよ!



おもちの食べ過ぎに注意

<おもちの目安量>



白米150g
230kcal



切り餅2個
(1個50g)

もち2個はごはん150gと同じカロリーです。もちを食べたら主食は控えましょう。



果物は1日80kcal程度が目安です



りんご 1/2個



柿 1個



みかん 2個



いちご 250g



食べ過ぎたら運動・調整を

散歩や雪かき等の運動をしましょう。次の食事の主食を控えましょう



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック TEL: 019-654-3781 FAX: 019-653-1355

◆ 介護事業 居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL: 019-654-3782 FAX: 019-654-3783

<https://www.mpcyuo.jp>

