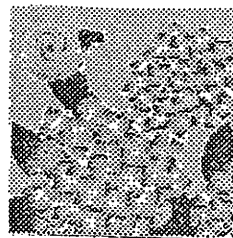


# 地区だより



VOL. 54

2005.06.14

発行 西湘放射線技師会

新緑が美しく、そして風薫る季節となりましたが、  
会員の皆様方におかれましては、益々ご健勝のことと  
お慶び申し上げます。

3月17日に行われました西湘放射線技師会定期総会に  
於いて昨年度の各事項の承認、及び本年度の予算案に対し、  
皆様のご理解、ご信任を頂き有難うございました。  
現役員残る任期、各会員の皆様と一緒に活気ある活動を行  
いますので、ご協力をお願いいたします。

先日、雑誌（パソコン・カメラ）を整理しておりますと、  
半年前の雑誌の内容、特に製品情報が現時点では陳腐化  
しているように思えてしまいます。自分の物欲が、  
新製品を求めていると言えばそうなのですが....。  
しかし、先日イランで37年も同じ車を造り続けていた  
記事が新聞に載っていましたが、それもどうかと。  
良いものは長く使うというのは、いまの日本では無理かと  
思えるかの新製品の数々。そのおかげで、我が放射線科の  
インクジェットプリンターの種類は4機種（1台を除き  
装置の付属品で業者納品）ありますが、全てカートリッジは  
別物です。

プリンタサーバで1台にまとめたいところです。

5年先を考えるのも難しい今も、そしてこれからも  
ビジョンをもって、新製品を考えたいと思います。

西湘放射線技師会

副会長 高岡憲良



# 平成16年度西湘放射線技師会定期総会報告

日時 平成17年3月17日(木)18:30~

場所 小田原市立病院2階会議室

1. 開会宣言 宗像氏 (小田原市立病院)
2. 会長挨拶 中根会長 (小田原市立病院)
3. 議長選出 高橋氏 (小田原市立病院)
4. 書記任命 荒木氏 (小沢病院)、稗田さん (小田原市立病院)
5. 議題

## ①平成16年度事業報告

- ・地区委員報告 佐藤氏 (小田原市立病院)
- ・学術活動報告 和田氏 (山近記念病院)  
テーマはマンモグラフィーということで、57名という多数の出席者がありました。その内  
会員39名、賛助会員15名、他聴講者3名でした。
- ・福利厚生事業報告 樋口氏 (小澤病院)  
夏期レクリエーション大会 (参加者54名)、また平成17年新春賀詞交換会 (参加者58名)  
ともに多数の参加者があり大盛況でした。  
御結婚祝いとしまして、平成16年6月 樋口義明氏 (小澤病院)  
平成16年8月 岩本里美氏 (神奈川県立足柄上病院)  
弔意、平成16年4月 高橋博氏 (小田原市立病院) の御母堂様  
6月 稲穂守氏 (湯河原厚生年金病院) の令夫人  
6月 茂呂豊氏 (神奈川県立足柄上病院) の御父様  
10月 中根精氏 (小田原市立病院) の御母堂様  
謹んでお悔やみ申し上げます。
- ・編集委員報告 名塚さん氏 (湯河原厚生年金病院)  
平成16年6月11日 地区だより51号発行、平成16年10月6日 地区だより52号発行  
平成17年2月3日 地区だより53号発行
- ・平成16年度会計報告 品田氏 (小田原市立病院)

## ③平成16年度監査報告 幹事、徳安氏、田中氏

平成16年度の会計監査を実施した結果、適正に処理されていたことを認めます。

#### ④ 平成 17 年度事業計画

##### ・学術

小林氏 (小田原市立病院) より

年 1 回以上の講演会又は研究会を予定しており、今のところ 10 月もしくは 11 月に予定しています。

##### ・福利厚生

樋口氏 (小澤病院) より

レクリエーション (夏期) : 7 月くらいを予定しております。また、新年会は平成 18 年 2 月に予定しております。

##### ・編集

名塚氏 (湯河原厚生年金病院) より

地区だより 年 3 回発行 [6 月・10 月・1 月 (新年会時出席者に配布し、出席されなかった方には郵送をします)]

千葉氏 (小田原市立病院) より、会員名簿の発行はどうなっているのでしょうか?との質問に対し、2 年に一度の発行という形をとっています。岡田氏 (小田原市立病院)

##### ・平成成 17 年度予算案

品田氏 (小田原市立病院) より

収支予算は平成 16 年度の実績をもとに作成しています。

中根会長 (小田原市立病院) より学術については年 1 回以上にし、小田原市立病院に PET・CT が入る予定なので、勉強見学会を行ってはどうでしょうか?と提案がありました。

千葉氏 (小田原市立病院) より、FDG のデリバリーを行うメジフィジックスの工場見学を行ってはどうでしょうか?との提案がありました。

これについて中根会長 (小田原市立病院) より検討します。とのことでした。

##### ・その他

品田氏 (小田原市立病院) より、

16 年度退会者は岩倉健治氏、近藤達雄氏、林茂利氏、前原常雄氏、長沼洋氏、小沼躍一氏

16 年度新入会者は江成一二氏、小沼躍一氏、鴨志田正幸氏、稗田洋二郎氏、茂呂豊氏、

17 年度新入会者は青木好弘氏、小栗丹氏、以上です。

#### 6. 議長解任

高橋氏 (小田原市立病院)

#### 7. 閉会の辞

高岡氏 (小田原循環器病院)

本年もみなさんで力を合わせて有意義な 1 年にしていきましょう。今日はみなさんどうもお疲れさまでした。総会を終わらせていただきます。



平成 16 年度西湘放射線技師会定期総会書記

荒木 (小澤病院)・稗田洋二郎 (小田原市立病院)

今回、私達に身近な”健康”をキーワードにして書くことにした。

今年、私はとうとう50歳になった。元気な実年齢を70歳と位置づけるなら三分の二を通過したことになる。

自分ではまだまだという感じだが、冷静な我が娘から見るとトシ相応なりのガタ・ヤレが生じていると手厳しい。

実際にはその通りで体の内部はかなり老化が進んでいる。と言うのは二年くらい前かオーリン製のデモ機で血管壁の硬さを測定する機会があり測ってみたらナント74歳位の硬さがあると評価された。

血圧も普段から高めであることから、将来は脳梗塞の予備軍であることは間違いない。オオーそう言えば同年代では西城ヒデキがいたなあ

### タバコ

健康を考えると”タバコの害”を避ける訳にはいかない。喫煙者や非喫煙者の健康に与える影響は大きく、世界中で禁煙の規制が広がっている。特に公共の場所では全面禁煙が定着しつつある。

しかしながら現実には

以前、レストランで若い夫婦二組が赤ん坊の前でプカブカと煙をふかしている光景を見た。結局、最後までプカブカの無神経さには他人事ながら怒りすら感じた。病院勤務者はストレスや夜勤など不規則な職場ほど喫煙率も高いようであるが、時代の変化に柔軟な姿勢が求められている。

丹羽病院でもやっと今年の五月辺りから

全館禁煙になる予定である。これをきっかけにタバコを止めてくれると良いのだが....

### 中年以降の健康を考える

健康には四つの基本要素がある。

息・食・動・憩この四つのバランスがはかられ、環境に順応できる状態をいう。

まず中年になれば、食・動が重視される。飽食・高カロリーの過剰摂取と基礎代謝・運動不足の低下は相反する生活になり、その結果は心臓病・高血圧症・糖尿病・癌・高脂血症などの生活習慣病にまっしぐらである。

食の歪みの原因の一つには（誇張気味だが）

現代人は贅沢が蔓延るにつれ箍が緩み、その結果は自己中心的になり、人として常識や道徳観の価値にズレが生じてくる。

例を挙げると、料理が苦手なチーンママ・マック好き常連ママ・魚采嫌いの偏食ママ・ジャンク・フード好きの垂鉛不足ママ等と挙げればきりが無いが、そんなママ家庭での食生活は破綻をきたし易い。これは食生活に警告ランプが点滅し始めた証である。一般の家庭では毎日の食事を作るのは女性がまだ多いと思う。と言う事は健康に大切な食生活は女性の手に委ねられている。

そう意味では日本の将来は女性の”食文化の理解”にかかってくる。

ウチは二世帯同居なので家族構成、環境、体質、年齢などを考慮し相当賢くバランス（メニュー、食材、栄養）を考えないと難しいと思う。これを何十年続けることは大変な事であると思う。

私は料理の方はサッパリで家内に任せきりですが、旨いとかマズイとかの評価は我が家では全員が遠慮なく口に出している。その会話を作る側の励みや意欲を奮い立たせる動機になる。そして“旨い食”は人の気持ちを豊かにする魔法の力がある。

### 食事内容での留意点

- 1.ごはんをしっかり食べる
- 2.副食は季節の野菜を中心に
- 3.動物性食品は魚介類を中心に
- 4.砂糖、油脂の取りすぎに注意
- 5.できる限り安全な食品を選ぶ

これらは幕内秀夫さんの”粗食のすすめ”という本の中の十か条の一部から抜粋したものだ、現実にはその通りにやるのは難しいが、出来るだけ心がけている。私含め家族が健康であるのは、家内が”健康”を考えた食メニューを日々考え実践しているからだと思う。そんな私としては頭が上がらない。

{日ごろの感謝をこめて m( )m }

### 健康体操について

昔から機会がある毎に健康や体操に関する本を集めている。

その内の代表的な四つを上げると

- 1.身体のをみを直す”操体法”
- 2.日本最初の健康体操の”自強術”
- 3.腰腹に重力を集約する”肥田式強健術”
- 4.一日3分、四つの動作で手軽にできる”真向法”などが有名である。

どれも理にかなっているが、独学では限界がある。”畳の水練”同様うまくいかないものである。体の動きというのは、言葉や写真だ

けでは伝わりにくい所が多々あるからだ。私は最後の真向法が簡単かつ手軽にできるので取り入れている。



アメリカでは数年前から老人の筋トレを取り入れ、寝たきり老人を減らす動きがあり、実際に効果があるという事を TV 特番で知った。日本も今年辺りからアメリカに習って老人の筋トレを推奨する動きがようやく出てきている。

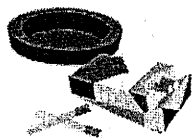
筋トレは方法を間違えると体を痛めたり、柔軟性に欠けた硬い筋肉になったり、筋割には逆にパフォーマンスが低下することがしばしばあるので注意を要する。

年齢に応じて、あるいはやる目的に合った適切な筋トレが必要とされる。柔軟性、血行促進、筋力を保つなど必要最低限の筋トレは“ある年齢”からは毎日行うのが理想的だ。

### 余談ではあるが

3年前には忘年会の余興にブルースリーの物真似をする為、毎日腹筋を300回を3ヶ月実行し、腹が割れるよう努力したが、中年脂肪にさえぎられ、遠目では筋割れが判別不可能で結局マジックで腹筋の線を描いた苦い経験がある。下手な腹筋に励む事より体脂肪を減らす工夫が必要だったのだ。

今は脂肪を燃焼させる有酸素運動のランニングを20分、軽い体操と柔軟の鍛錬を日課としている。愚直ながら”継続こそ力なり”を続けている。.....次は森下記念病院の木戸さんにバトンタッチします。



## 平成 17 年度学術講演会のお知らせ

今年度も講演会を 10 月頃に予定しています。

講演内容は、特別なテーマは設けておりませんので、会員参加型の勉強会として、温めていた知識や最近の業務で気が付いた事等、各施設より多数のご提供を、お待ちしております。

講演して頂ける方は7月末日まで、小田原市立病院 小林 又は山近記念総合病院 大久保 迄、ご連絡下さいますようお願い致します。

学術委員 小林 大久保

## 平成 17 年度夏期レクリエーションのお知らせ

梅雨に入り、不快指数は上昇する一方ですが、会員の皆様におかれましては益々ご健勝のことと思います。つきましては下記の日程で爽やかな親睦会を開きたいと思っております。奮って御参加下さるようご案内申し上げます。

記

日時 : 平成17年7月22日(金) 18時30分

会場 : 銀座ライオン(箱根登山ベルジュ7階)

小田原駅東口下車徒歩3分

電話 : 0465-23-6665

会費 : 5,000円

後日、参加人数把握の為、出欠席のハガキをお送り致しますので宜しくお願い致します。

福利厚生 宗像・樋口

## ちょっと見て！産まれたよ～ん。



樋口家(小澤病院)



名塚家(湯河原厚生年金病院)

ちょ～かわいい、自慢の我が子の写真を掲載させて頂きました。皆さんどうぞよろちくおねがいちまちゅ！

地区委員会報告

小田原市立病院 佐藤 英俊

○学術委員会 事業予定

平成17年度神奈川県診療放射線技術講習会(予定)

日程：9/11 11/13 12/11 1/29 2/19

胸部画像評価研修会 基礎・専門コース開催

放射線機器管理士・放射線管理士認定講習会の開催(在宅)

放射線機器管理士・放射線管理士認定試験の開催

ADセミナー単位認定講習会の開催

ADセミナー単位認定試験の開催

医用画像情報管理士認定試験の開催

○保健委員会 事業予定

ゴルフ大会 7月18日(月) 富士カントリー 申し込み締め切り6月30日

ボーリング大会 平成18年1月28日(土)

○平成17年度 神奈川学術振興フォーラム(案)

日時：平成17年10月8日(土) 14:00~17:00

場所：鶴見大学会館 地下メインホール

内容：医療に関する身近なトピックス(協賛メーカー)

特別講演「放射線と健康」講師 放医研 理事長 佐々木康人

○ベーシックカードの取得を早急に!

神奈川県のベーシックカード取得率が3月末現在で15%となっています。

これは、全国平均を下回っています。100%取得に向けご協力をお願いします。

## 掲示板

平成 17 年 6 月 8 日現在

会員数                      本会会員数 85 名                      賛助会員 20 社

### 会員の移動

#### 入会

曾我病院	青木 好弘氏
足柄上病院	岩倉 健治氏
西湘病院	円城寺 正行氏
山近記念総合病院	小栗 丹氏

#### 退会

太陽の門	小沼 躍一氏
足柄上病院	静 英苧氏
大蔵省印刷局小田原病院	長沼 洋氏

### 会費納入のお願い

会費の未納は、適正な会運営に支障を来たしますので、皆様のご理解ご協力をお願い致します。(※会則により会費の納入はその年の 4 月末日までとなっております)

地区だよりでは皆様の身近な話題・情報を掲載し、多くの方々に楽しんで頂きたいと思っています。様々な話題・情報を随時募集しておりますので、お気軽に当編集までご連絡ください。

### 編集後記

やった～\ (^o^)/。サッカー日本代表ワールドカップ出場おめでとう。これで 3 回連続の出場 (前は開催国ですが…) ということになりますが、これもジーコ監督のもとヨーロッパ組と国内組が一つにまとまったからだと思います。われわれ西湘放射線技師会も日本代表にならって、チームワークを大切に、ますます会が発展するようにがんばっていきましょう。

(おの)