

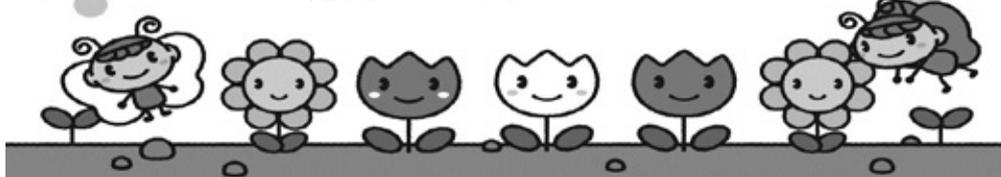
第一支部

報告事項

新型コロナの影響で活動自粛中。報告事項はありません

第三支部

第三支部だより



第三支部理事 大野 哲治

本年初頭に発生し急速に世界に広がりを見せた COVID-19 の終息の兆しが見えてきました。第 2 波、第 3 波の恐れもありますが、多くの都道府県にて緊急事態宣言が解除され、通常の日常が送れるようになり、会員の皆さまにおかれましても、安堵している方が多いのではないかと存じます。

第三支部では、新年度となり役員が変更となりました。活動自粛中イベントの中止を余儀なくされお会いすることはできませんが、自粛明けで皆さまにお会いすることを役員一同心待ちにしておりますので、本年度もよろしくお願い申し上げます。

【報告事項】

1. 第一回役員会

COVID-19 による緊急事態宣言を受け、不要不急の会議の自粛要請によりメール会議で実施。

《2020 年度 役員紹介》

支部理事・地区代表	大野 哲治	埼玉医科大学総合医療センター
副代表	小玉 和寿	〃
会計	大塚 和也	〃
監査	今井 昇	旭丘病院
役員	柳下 友明	埼玉医科大学病院
	荻野 孝	〃
	吉澤 圭	埼玉医科大学国際医療センター
	安部 建志	〃

【今後の予定】

第三支部では断腸の思いではありますが、COVID-19 対策として、以下のイベントの開催を中止とさせていただきます。

◎2020 年度 第 1 回 第三支部 勉強会 (例年 6 月開催)

◎第三支部 納涼会 (例年 7 月開催)

今後のイベントの開催に関しては、埼玉県診療放射線技師会の動向に則り行っていきます。

また、中止とした勉強会に関して、インターネットでの開催などの検討をしております。

今後の活動に関する報告は第三支部のホームページにてお知らせしますので、お待ちください。

第三支部の活動の詳細は、ホームページ (<http://saitama3shibu.jimdo.com/>) をご覧ください。

第四支部

私の日記帳活用法

東松山市立市民病院 工藤 安幸

ほとんどの皆さんは、手帳（現在はスマホのスケジュールアプリ）などに行動した記録や今後の予定を記入していることと思う。一方で、正式な日記帳を書いている人がどれくらいいるのだろうか？私の周りの人に聞いてみてもほとんどいないようである。

私が日記帳をきちんと書き始めたのは、平成元年からで、いつの間にか32冊目になっていた。日記帳を書く一番良いところは、文字を書く習慣が身に付くことである。とにかく自分が書いておきたいことを何でも書きとどめておくこと、そして長く続けることで、その人は今の私と同じように、いつか日常を記録する楽しさをきっと感じるようになると思う。また個人的には、空欄になっている数日前のことを思い出すことが、ボケ防止になるのではないかと考えている。

日記帳は個人的な物だから、自分流の書き方で、気楽に長く続けるために、必ず毎日書かなければならないと思っていない。しかし、その日のページが全くの空欄になるのは格好悪いので、記録の部分に必ず書けることを書くことにした。それが活用法の一つで、欠かさずその日の起床と就床時刻、そして天気を記入している。その記録か

ら気候の変化や睡眠の状況を把握し、体調管理の参考にしている。

ちなみに私が近年愛用している日記帳は、名の知れた高橋書店作成（商品 No90）のリングダイアリースリム月間ブロック・レスト、A5サイズ（税別 1,100 円）である。この日記帳で気に入っている所は、開かないように全体を止めるゴムバンドが付いていて、クリアフォルダのページが豊富にあることだ。名刺や大事な領収書や各種割引券など、また予備費（へそくり）を封筒に入れてそのクリアフォルダに保管しておくことができるので、とても重宝している。見開きの日記部分の左ページにその日のいろいろな記録を、右ページに毎日5行、135文字ほどの文章を書くことができる。どんなに簡単なことでもいい。例えば『今日は患者さんが多く、精神的にもとても疲れた（22文字）』『今年初めてウグイスの鳴き声を聞いた（17文字）』『羽生選手の素晴らしい演技は、曲調と合っていてとても感動した（29文字）』などである。また日常の出来事の他に、ちょっと思いついたことや気になったことも別ページに書いておくと便利である。

余談になるが、私は子供の頃、作文が得意ではなかった。何で頭の中できちんと文章を考えて、それを紙に書かなければいけないのかと思っていた。それが数年前に"はっと"と気が付いた。それは、文章を作成・報告する広報の仕事が年々多くなり、その時に作文の基本として、主語と述語が合っているか、伝えたいことが分かりやすく記述されているかなど、大人になって必要な知識が小学生の授業の時から始められていたことをあらためて思い知らされたのである。そういう意味でも日々、日記を書くという作文のトレーニングが



私たちには必要なのだと思う。

ここで自分流と思われる活用法の項目と内容をまとめると次のようになる。

1. 睡眠時間

言うまでもなく、医療従事者は自分の健康管理ができていなければならない。そこで基本的なバロメーターとして、睡眠時間や体重を記録することは重要だと考えている。私は毎日、起床と就床の時間を15分区分切りにして日記帳に書き込み、その睡眠時間を見開きの別ページに記録している。

睡眠時間は短くても長くてもダメで、認知症のリスクが低くなるのは約7時間だといわれている。この良質な睡眠中に、脳のゴミといわれるアミロイドβを脳脊髄液が効果的に流してくれているという。また長寿の秘訣にも7時間睡眠というデータがある。そこで6.5時間を基準にして、5.5時間未満の時は色鉛筆で青丸を、7.5時間以上の時は赤丸を付けて、年間を通じての睡眠時間の状況がひと目で分かるようにしている。

2. 健康状態の評価

睡眠時間に加えて皆さんにお勧めしたいことは、その日の心と身体の状態を自己評価して点数で記録しておくことである。

日記帳の記入に時間がかかると長続きしないので、数年前からは精神的な疲労と身体的な疲労を5段階〔快調:5 良好:4 普通:3 軽度:2 重度:1〕に分けて評価している。この健康状態の評価や睡眠時間をときどき見返して、不健康な状況が続いたら、時間の使い方を工夫して自分をいたわるように努めている。

3. 年頭目標や生涯の目標

月間・週間目標や予定、行動計画などがある時は、それぞれのページに書きとどめている。

4. 天気や自然現象の記録

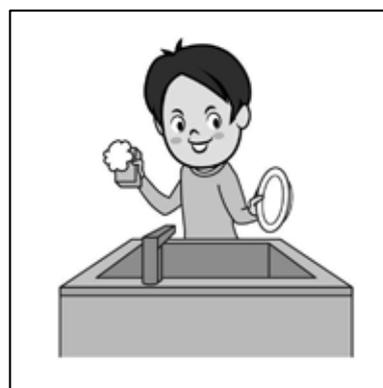
私は、天気予報の時に放送される日の出と日の入りの時刻もときどき書いて、少しずつ変わっていることを確認している。また異常気象として季

節外れの最高や最低気温、台風の中心気圧や風速、集中豪雨の地域と雨量、そして地震の震度なども記録している。

5. 家事や外出の記録

食器洗いやお風呂洗い、掃除や布団干しなど、日記帳に書くためということで、自発的に家事を行うとストレスがない。また日常の買い物も含め、出掛けた行き先を書くことで、家にこもらず活動的な生活につながっている。

私の場合、若い頃に日本中を自転車で旅してメモ書きしていた習慣から、今も遠出した時には、出発と到着の時刻や車の走行距離、新幹線の号番号や航空機の便番号などを記録している。もちろん、その時の現地の素晴らしい景色やご当地グルメなどに接して、感動したことなども書きとどめている。



6. 健康的な取り組みの記録

健康維持を目的に行った運動として、ウォーキングやジョギングや水泳の距離、腹筋や腕立てや5階以上の階段利用の回数などもなるべく記録しておくようにしている。

7. 神社のおみくじなどの言葉

おみくじは日記帳の後ろのクリアフォルダに入れているが、お告げの主な部分は、先頭のページに書き写している。

8. 本や新聞（報道）あるいは他の人の話

『これはすごい、役に立つ、覚えておこう』と思った話は、別のページに書きとどめている。例

えば“他人に認められるためには、自分が他人にとって有用な人間でなければならない”“ミスをした時に、それをどううまく処理するかという点に、その人の本当の能力が現れる”などは、常に私の頭の中であって、一生忘れられない言葉になっている。

9. TV番組やドラマなどで感動した内容や言葉など

健康関連番組で役立つと思った事柄やTVドラマなどで感動した内容や言葉などを別のページに書きとどめている。例えば認知症予防には“ときどき人と手をつなぐ”“カレーを食べると良い”、“夫婦で何か一つ尊敬できる場所があることが大切”などである。

10. 今年のラッキーな出来事

貯めたポイントで何かを取得した記録、くじや抽選で当たったことなどを書いておく。予期せず“運が良かった”“自分は幸せだ”と感じたことを明記しておくとはポジティブな気持ちになることができる。反対に何かがかかりることがあっても、日記帳のこのページを見れば、人生悪いことばかりじゃないと思える。

私なりにあれこれ書いていることをお伝えてしてきたが、日記帳には人それぞれに無限の記入法、活用法があると思う。毎日ほとんどの場合、あまり変化のない繰り返しになるが、全く同じという一日はなく、人は常に何かを思い、そして感じて生きている。それを自分流で素直に日記帳に書いていけばよいと思う。

仕事や技師会活動がとて忙しい時期に、それを何とかやりきって実績を残した記録は、後で日記帳を見れば一目瞭然であり、それを見返した時にはあらためて自分への自信につながる。また育児が大変な時も同様で、充実感を覚えることであらう。

医療の現場やノンフィクションドラマの中で、

その人の余命があと何カ月という場面に出会うことがある。そのような時に、当人はきっと「残された毎日を大切に生きていこう」と思うことであらう。そしてその記録を残そうとするかもしれない。しかし、意識していなくても、私たち全ての人が既知未知に関わらず「余命」という時間の中で生きている。ふとした時に日記帳を見返すと、そこに過去の自分の毎日の記録があり、そしてその積み重ねで今があることを実感することができる。平成元年からの32年間に起きた大災害や大事故・大事件、そして誰もが感動した出来事に際して、その時に自分が感じたことを見返すことができる。それが日記帳なのだ。

私はこれからも活用法を一層進化させて、日々の記録を書きとどめていきたいと思っている。来年還暦という私が、この先いつまで書き続けられるか分からないが、まずは50冊を目標としている。そして、いずれ迎える終活の時期に、穏やかにじっくりと自分の人生を読み返してみたいと、今から楽しみにしている。

2020年が始まって数カ月たったいるが、最近では4月始まりの日記帳もある。皆さんの中に、書店の日記帳コーナーで書いてみようかと立ち止まったことがある人がいて、私の活用法に刺激され、その人の背中を押すことができれば望外の喜びである。

デジタル時代になって文字を書かなくなったといわれて久しいが、ここでまた古き良きアナログ時代に戻り、漢字を思い出しながら、皆さんも日記帳作成にチャレンジしてみたいかであろうか。また、すでに日記帳を書いている人は、新たな工夫と記入項目を追加して、余白をどんどん埋めてみてください。そして自分の人生を楽しみましょう。

第六支部

～Lock on～

埼玉県診療放射線技師会

第六支部

1. 巻頭言
2. 納涼会中止のお知らせ
3. 新役員就任あいさつ

巻頭言

当たり前の日常

埼玉県立がんセンター 佐越美香

新型コロナウイルス感染症の影響で、社会的に大きな変化が出てきている。個人としては、外出自粛のため自宅で過ごす時間が増えた。

これまで当たり前だったことが、今は当たり前ではなくなっている。仕事をする事、いつでも物が買える事、旅行に行く事、娯楽施設に遊びに行く事、友達や家族に会って話す事、今まで何の制限のなかった行動が自粛要請により、今はやりたくてもできない状況である。このような状況になって、改めて普通の生活のありがたさを深く実感しているとともに、人は人との交流がなくては生きていけないものだと感じている。

新型コロナウイルス感染症で一変した生活の中で、最もありがたいと思ったことはやはり健康である。今現在も感染したり、亡くなる方もいる。そんな中で無事に生活を送れるのはありがたいことだ。

また、病院で働く者として感染者数の急増を抑え、医療崩壊を防ぐことが何より重要であると考えます。病気は新型コロナウイルス感染症だけではない。短期間で感染者数が急増すると、従来の病気や怪我の検査や治療で病院に来ている患者さんに影響が出てしまう。病院で当たり前検査や治療ができる環境は絶対に守られなければならない。そのためには、誰もが感染の可能性がある中で、今の健康を維持するため、一人一人が意識をもって生活をしなければならない。

先の見えない不安は常にあるが、現状を受け止め、1日も早く落ち着いた当たり前の日常が戻ることを願っている。

第六支部 納涼会中止のお知らせ

2020年度の納涼会は、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が全国に発令されている現状を踏まえ開催を断念し、中止することを決定致しました。

誠に残念ではありますが、不測の事態であることをご理解いただけますようお願い申し上げます。

新役員就任あいさつ

今年度より第6支部役員の学術担当を務めさせていただきます、彩の国東大宮メディカルセンターの小野寺です。不慣れではありますが、第6支部の発展に少しでも貢献できるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。
学術 小野寺将真

今年度より第六支部の総務を務めさせていただくことになりました、白岡中央総合病院の木村千尋です。初めての支部役員で、不慣れな部分が多々あると思いますが、支部に貢献できるよう精一杯尽力させていただきますのでよろしくお願い致します。
総務 木村千尋

今年度より第六支部の役員を務めさせていただくことになりました、丸山記念総合病院の野口と申します。役員を務めるのは初めてなので至らない点も多いかと思いますが、支部の発展に貢献できるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。
総務 野口祐輔

今年度より、第六支部役員の広報を務めさせていただきます、さいたま北部医療センターの吉井です。初めて支部役員を務めますのでご迷惑、ご不便をおかけするかと思いますが、精一杯頑張っていきますのでよろしくお願い致します。
広報 吉井肇

今年度から第六支部の会計を務めさせていただきます、埼玉県立小児医療センターの牧です。支部役員を担当するのは初めてなので、ご迷惑をおかけするかと思いますが、精一杯務めさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。
会計 牧隆史