



体の中と外からアンチエイジング
〜いつまでも若々しさを保とう〜

市民公開講座

独立行政法人国立病院機構 四国子どもととなの医療センター

日時 2023年
7月22日(土)

13:00開場 13:30開演、16:00 終了予定

会場 善通寺市民会館

先着
200名
プレゼント
ご用意して
おります

事前申し込み不要 参加費無料

ロビーにて先着100名に無料健康測定 (13時から16時)

講演1 あなたの老化度は? ~病院で検査を受けてみよう~
四国子どもととなの医療センター 臨床研究部長 吉田 守美子

講演2 食事から始めるアンチエイジング
~バランスよく食べて、からだの中から元気になる~
四国子どもととなの医療センター 主任栄養士 宮武 志帆

講演3 運動 x アンチエイジング
~筋肉から老化予防! 筋トレはじめてみませんか?~
四国子どもととなの医療センター 副理学療法士長 田邊 良平

講演4 見た目のアンチエイジング ~眼瞼下垂の手術、しみ・しわのレーザー治療~
四国子どもととなの医療センター 形成外科医長 松尾 伸二



主催者: 独立行政法人 国立病院機構 四国子どもととなの医療センター

後援: 一般社団法人仲多度郡・普通寺市医師会
日本病院会香川県支部
香川県理学療法士会事務局
社会福祉法人まんのう町社会福祉協議会
社会福祉法人琴平町社会福祉協議会

香川県医師会
公益社団法人 香川県看護協会
社会福祉法人普通寺市社会福祉協議会
社会福祉法人丸亀市社会福祉協議会

普通寺市
公益社団法人 香川県栄養士会
社会福祉法人多度津町社会福祉協議会
社会福祉法人三豊市社会福祉協議会

【お問合せ先】 独立行政法人国立病院機構 四国子どもととなの医療センター TEL 0877-62-1000 E-mail 518-sy11@mail.hosp.go.jp



独立行政法人 国立病院機構

四国子どもととなの医療センター

〒765-8507 普通寺市仙遊町 2-1-1 TEL 0877-62-1000 https://shikoku-mc.hosp.go.jp
交通機関 ▼普通寺 I.C.より車で5分 ▼JR土讃線普通寺駅下車徒歩25分

発行日 / 令和5年7月1日
発行者 / 横田 一郎
編集委員 / 前田 和寿



独立行政法人 国立病院機構
四国子どもととなの医療センター

こもれび通信

Shikoku Medical Center for Children and Adults®

光と影、人物と植物、バランスを保ちながら循環する命の恵が、全ての人をこもれびのようにやさしく包み込みますように...

ABO式血液型のはなし

四国子どもととなの医療センター 臨床検査科 福田 智



皆さんは血液型をご存じでしょうか?

人類の祖先と言われているホモ・サピエンスはO型であったことが知られており、紀元前3万年のクロマニヨン人は殆どがO型(狩猟民族)であったと考えられています。紀元前1万年頃に農耕民族の一部に変異が起こり、A型が生まれました。B型は紀元前2.5万年から1.5万年頃に遊牧民族の一部に変異が起こり生まれたと言われています。AB型はA型B型両者の交流によって紀元前1200年から1000年前に生まれたと言われています。

このABO式血液型は1900年にカール・ラントシュタイナー博士によって発見されました。発表当時はA型、B型、C型(後のO型)の3種類が発表され、のちにデカステロとスターリによってAB型が追加発表されました。1927年に国際連盟の専門委員会では血液型はA・B・O・AB型を用いることに決定されたのです。

ABO式血液型の分布は国によって異なっており日本ではA型40%、B型20%、型30%、AB型10%ですが、アメリカ合衆国はA型41%、B型10%、O型45%、AB型4%、でロシアではA型37%、B型23%、O型32%、AB型8%です。ニアガアやボリビアではO型が90%以上を占めています。日本国内でも西日本にA型が多く、東日本にB型が多い傾向にあるようです。(ユーグレナ・マイヘルス調べ)

血液型と性格について関係があると唱えた人物は古川

竹二(1891-1940)で1927(昭和2年)に「心理学研究」第二巻で発表された論文「血液型による気質の研究」だそうです。

1971年(昭和46年)に能見正比古の「血液型でわかる相性」という本が流行し社会的ブームを起こしましたが、現在では血液型と性格について関係性はないと結論づけられています。海外では血液型を知らない方も大勢いるらしく、血液型と性格を結びつけて考える国は日本、台湾、韓国、中国ぐらいなのかもしれません。

病気と血液型に関しては色々な研究が行われており、免疫が高いのはO型だと言われています。新型コロナ感染症の重症化リスクについて慶應義塾大学などの研究グループが3400人以上の日本の新型コロナウィルス感染症患者を分析した結果、A型・B型の人と比べてO型の人の重症化リスクは約0.8倍であったと報告されています。O型であるから感染しない訳ではありませんので注意は必要です。

血液型について書きましたが、色々な切り口で調べてみると面白い事が発見することができるかもしれませんね。



NHKハートフォーラム “痛み”を“希望”に の開催

管理課 山口 智恵子

令和5年4月23日に NHKハートフォーラム(ライブ配信) “痛み”を“希望”に変えるアート～ホスピタルアートの現場から～が当院の成育エントランスを会場にして開催されました。



司会進行は中矢日出さん(アートディレクター、元NHK解説委員)、パネラーとして安藤桃子さん(映画監督、キネマM代表)、熊谷晋一郎先生(東京大学先端科学技術研究センター准教授、小児科医)、森合音さん(当院アートディレクター)が出演され、3部構成で行われました。

第1部「病院の“痛み”とは？」では、当院のホスピタルアートについてNHKが9年にも及ぶ長期取材をもとに、当院の“痛み”をアートに変える取組が紹介され、第2部「痛みを希望に」を広げる」では、当院以外に活動されている病院等として、賛育会病院やNPO法人たかつき晴耕雨読舎の活動を紹介、第3部「“社会の痛み”をアートで変える」では、病院だけでなく、様々な社会課題に対してアートが出来ることの可能性について、ディスカッションが行われました。

当日は、全国の10代から70代までの幅広い年齢層、医療関係者から芸術関係者等の多種多様な方々、最大接続数424人も参加があり、ホスピタルアートに対する社会の関心の強さがうかがえました。

私は、日頃お世話をしている屋上庭園を紹介する役割で、少し参加させていただき、出演者の方の経験や意見、またアートを取り入れることの効果についてのエビデンス等、とても勉強になる内容で大変貴重な経験をさせていただきました。

“痛み”や“問題”から、想像し創造する。病院全体でのアートへの取組を、患者さんや職員一人一人が主体となって行う「文化」として根付かせ、活動していけるよう、今後も取り組んでいきたいと思っております。



左から 中谷さん、森さん、安藤さん、熊谷先生(リモート)



重心在宅支援通園センター 看護師長 西野 卯月

こんにちは！ 重心在宅支援通園センター「おひさま」です。おひさまは病院の西側に併設されており、生活介護・児童発達支援・放課後等デイサービスの事業を担っています。毎日12～15名の重症心身障害児(者)の方に利用していただいています。年齢層は1歳から40歳と幅広く、他の事業所と併用しながら当センターに通園されています。



療育活動は、四季を感じることが出来るような夏祭りやハロウィンなど、利用者様の意見や希望を取り入れながら、積極的に参加できるように工夫しています。特に今年が目玉活動は、おひさま内の壁画アートです。「おひさまに来て楽しかった!」「また来たい!」と思えるような空間を作るために、利用者様の協力を得ながら、一緒に白い壁に素敵な絵を描く計画をしています。また、当センターは看護師の配置人数も多く、わずかな体調の変化にも素早く対応できることから、ご家族様からも安心して利用出来ると言っています。今後は利用者様の療育や保育活動の場を広げ、明るく楽しい支援通園センターおひさまを目指して頑張っていきたいと思っております。



もっと知りたい
病院のこと
先生のこと

02



照田翔馬 先生
外科医師

1 病院のココが自慢

職員の皆さんが優しいところ。

2 患者さんと接する時に大切にしていること

笑顔、わかりやすい説明、生活との両立を考えた治療の提案

3 医師になろうと思ったきっかけは？

野口英世に憧れて

4 もし、医師になっていなかったら？

Jリーガーか天文学者

5 先生が実施している健康法は？

ギリシャヨーグルト

6 どっち？

犬派

猫派

朝食は

和食

洋食

休日は

インドア派

アウトドア派

6 好きなもの(こと) Best 3!

1 進藤一生 先生 (救命病棟24時)

2 大門未知子 先生 (Doctor-X)

3 南方 仁 先生 (JIN-仁-)

7 フリースペース

今年で37歳、若者ではなくなりました。よろしくお祈りします。

8 次に紹介する先生とその理由

外科の井崎(いざぎ)先生でお願いします。赴任したばかりで、よく知らない人も多いと思いますので。