

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

摩周の風

2010.7月号 Vol.29

弟子屈町泉2丁目3番1号
TEL015-482-2241
JA 北海道厚生連
摩周厚生病院

防災訓練しました。

6月29日弟子屈消防署のご協力を頂き、防災訓練を行いました。毎年、年2回の訓練を行っていますが、今回も実践しながら、皆真剣に取り組んでいました。訓練で学んだことは、常に頭に浮かべ、とっさの行動ができるようになっていきたいです。写真は消火器の使い方を学んでいるところです。

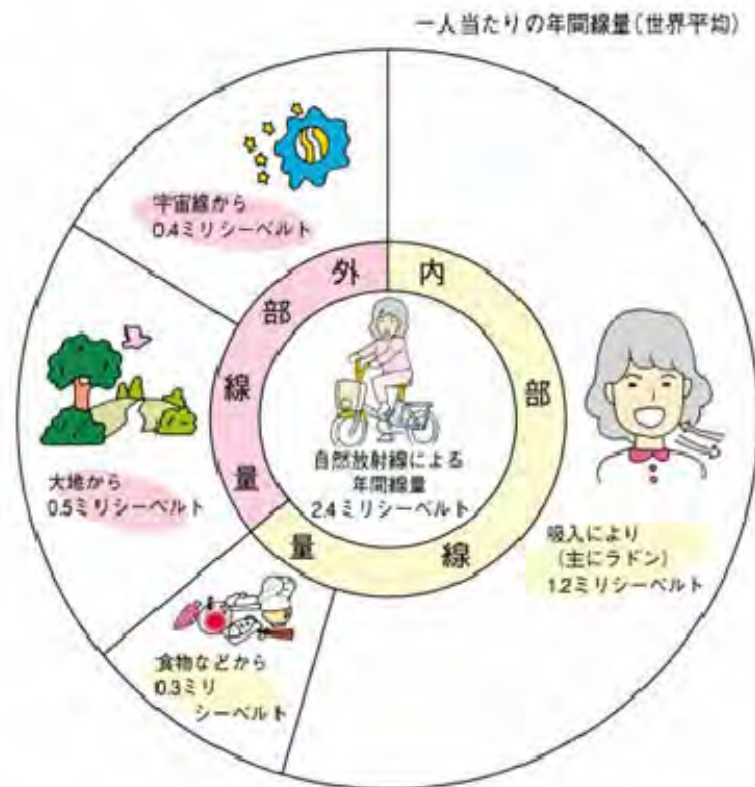


院長コラム～晴耕雨読～

先日、楽天の三木谷浩史社長は、英語を社内の公用語にし、2012年中に職員の会話は英語に切り替えると発表した。ついにこのような会社が現れたかと思ったが、これがニュースになるのは、日本が国際的に遅れていることを世間に認めているようなものである。日産も会議は英語だそうだ。北京の精華大学では、授業の20%は英語で行われ（東大でもまだまだ）、韓国でもトップの大学に入るにはTOEICで900点以上が必要だそうだ。大学生の英語能力を測るTOEFL（2008年）では、アジア各国で、1位がシンガポール、2位はマレーシア、3位はフィリピン。韓国は13位、中国14位、北朝鮮20位と続く。日本は何と最低レベルの27位である！情熱的な「頑張れ、ニッポン！」は矛先を違う方へ向けるべきではないか。昨年、私は弟子屈高校で、これからは英語が必須の武器になると講演した。社会人も同様だ。自分を磨き自分のために投資するような時間の使い方が重要であろう。頑張れ、ニッポン！

被ばくに関する豆知識～自然放射線からの被ばくについて～

被ばく線量を表すのにミリシーベルト (mS) という単位をつかいます。皆さんが胸のエックス線写真を撮るとおおよそ 0.065 ミリシーベルトの放射線をうけます。この数字を参考にしてつづき次を読んでみてください。



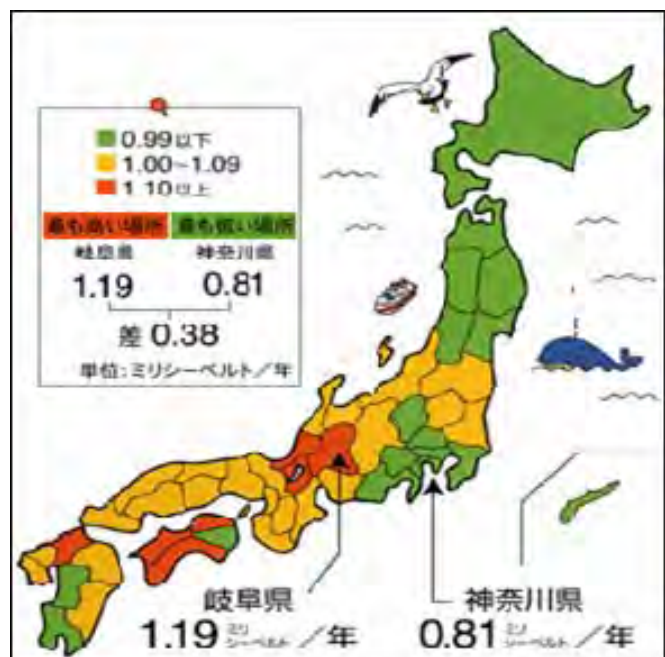
出典：2000 年国連放射線影響科学委員

自然界には放射線を放出する元素がたくさんあり、それからの放射線や宇宙から飛来する宇宙線を自然放射線と呼び、私たちの身のまわりに常に存在します。

では、人間が 1 年間に被ばくする自然放射線の量はどのくらいでしょうか。2000 年国連放射線影響科学委員会の報告では全世界で人類が平均的に被ばくしている自然放射線は左の図のように推定されています。全世界平均では年間 2.4 ミリシーベルトですが、日本における値は 1.4 ミリシーベルトとなっています。

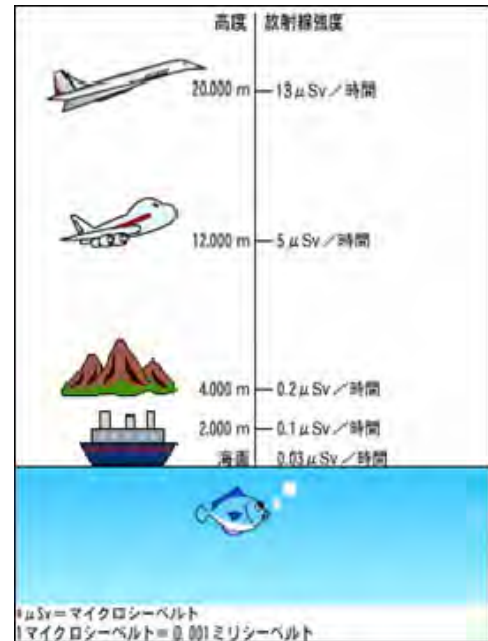
地域別自然放射線の量

日本各地の自然放射線の量（ラドンなどの影響を除く）を比較すると、最も低いのが神奈川県で 0.81 ミリシーベルト、最も高いのが岐阜県で 1.19 ミリシーベルトです。この差は年間で 0.38 ミリシーベルトもあります。それぞれで 80 年生活した人は、胸部写真でおおよそ 150 枚分の被ばくの差がありますが、岐阜県に住む人々に異常が多いという報告はありません。



宇宙線の高度変化

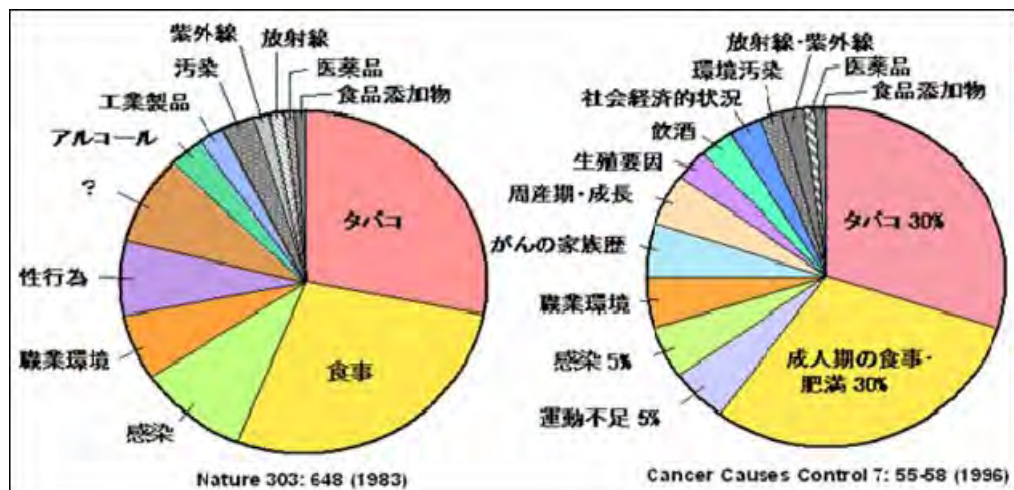
宇宙線は、地球をとりまいてる空気の層に吸収され、地上では弱くなりますが、空気のうすい高地や上空では、より多くの宇宙線を受けます。海外旅行で飛行機に乗ると高度 1 万メートル以上を飛行しますので、地上の約 150 倍の宇宙線が降り注ぐ場所を通ることになります。例えば、飛行機で東京とニューヨーク間を 1 回往復すると 0.19 ミシーベルトの放射線を被ばくすることになります。つまり、1 年間に 12 回往復すると、人が 1 年間に被ばくする自然放射線の量 (2.4 ミシーベルト) に達することになるのです。しかし、被ばくを気にして飛行機に乗らない方はいませんね。(旭川～東京間の往復＝およそ胸部写真 1 枚分) 出典：東京電力ホームページ



ガンの原因

下の図左は米国で行われたリチャード・ドール博士が 1983 年に発表したデータですが、人のがんの原因は、たばこと食事、細菌やウイルスの感染で約 7 割は説明できるということです。下の図右は 1996 年の同様な調査の結果ですが、パー

センテージに大きな変化はなく、同様の傾向です。つまり、検査による放射線が原因のがんは、ほとんどないことがわかります。



みなさんは、自然からも医療からも放射線を体にうけていますがそんなに恐れることはないことがすこしわかっていただけだと思います。現代の医療機器では診断に使用している放射線量は非常に少ないもので、障害発生の確率も非常に低いものです。だからと言って、確率が低いから余計な被ばくをしてもいいということではありません。私たちは、できるだけ余分な被ばくを少なくするよう日々努力しております。

7月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	木	森				村山		舩田					
2	金	森				村山		舩田					
3	土												
4	日												
5	月	森				村山		舩田					
6	火	森				村山		舩田				新田	
7	水	森				村山		舩田					
8	木	森				村山		舩田					
9	金	森				村山		舩田					
10	土												
11	日												
12	月	出張医				村山		舩田					
13	火	出張医				村山		舩田				新田	
14	水	出張医				村山		舩田	水元	水元			
15	木	出張医				村山		舩田					
16	金	出張医				村山		舩田					
17	土												
18	日												
19	月												
20	火	森				村山		舩田				新田	
21	水	森				村山		舩田					
22	木	森				村山		舩田					
23	金	森						舩田					
24	土												
25	日												
26	月	森						舩田					
27	火	森				村山		舩田					
28	水	森				村山		舩田	水元	水元			
29	木	森				村山		舩田					
30	金	森				村山		舩田					
31	土												

編集後記

じめじめと暑い日が続くこの頃ですが、夜窓を開けたままやエアコンつけたまま寝ると朝方寒くて風邪を引きますので、注意しましょうね。

(編集委員長)

受付時間 内科

外科

整形外科

皮膚科

午前 8:30~11:30

—

午前 8:30~11:30 午後1:00~3:00

ホームページ：<http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>

ブログ：<http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>