



にれの木会

会報第 26 号・春号



「光の春」

春の陽を待ちわびるように顔を上げる花たち

紫外線なんか気にせず 顔に一杯のお日様を浴びたいですね

坂井恵子 先生

< 目 次 >

☆ 3 月ホワイトボード 「脂質異常症について」		P3
☆ ためになる?!カラダの話 7	眼科医 永坂先生	P5
☆ 1 型糖尿病と〇〇の意外な関連	会員 伊藤 康伺	P6
☆ 糖尿病との出会いを通じて	幹事 中野 隆史	P8
☆ *はな*のちょこっとコラム♪	岩見沢 E・T	P10
☆ 随筆集	会員 杉浦 勝夫	P12
☆ 川柳大行進	会員 杉浦 勝夫	P13
☆ 藻岩発電所のルーツについて	会員 加藤 政男	P14
☆ 金線の入った帽子	会員 渡邊 秀雄	P16
☆ 看護師長が交代します		P17

大島管理栄養士さんの「栄養教室参加者」に会員割引をおこないます

栄養教室スケジュール（8 月以降は、7 月発行の会報でお知らせします。） 申込先病院受付

4 月 23 日 ホテルコース料理

5 月 27 日 らくらくクッキング～料理が面倒なあなたへ

6 月 24 日 合併症を防ぐために～血圧の気になる方へ

7 月 22 日 お菓子バイキング～お菓子が大好きなのに我慢しているあなたへ

○各教室の詳細については、一ヶ月ほど前より、病院に掲示しますのでご確認ください。

○ 「にれの木会会員」の皆様は、200 円引きとなります。

申込の際、「にれの木会の会員」である旨、申し出てください。

3 月ホワイトボード

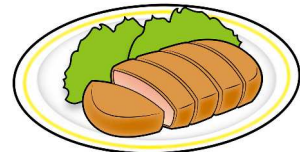
脂質異常症について

脂質は三大栄養素の一つであり、体の働きを正常に保つために必要なものです。そのため、脂肪は血液中を通過して体中の各臓器に運ばれていきます。

血液中の脂肪にはコレステロール、中性脂肪（トリグリセリド）、リン脂質などがあります。主には肝臓で作られたり、食事から取り込まれたりして、血液中に一定量が保たれるように調節されています。

コレステロールは、人の細胞膜の成分として、また消化吸収に必要な胆汁酸や各種ホルモンの原料としても利用されます。

中性脂肪は貯蔵用のエネルギーとして重要です。



しかし、油物を摂り過ぎたり、運動不足が続くと、血液中の脂肪が多くなり、そのバランスが悪くなります。

この状態は「脂質異常症」と呼ばれ、脂肪のなかでも特に**悪玉（LDL）**コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいは**善玉（HDL）**コレステロールが少なすぎる、などの状態を示します。

LDL コレステロールは、血液中でコレステロールを肝臓から末梢組織に運んでいますが、多すぎると血管の壁に入り込み、動脈硬化を引き起こす一番の担い手になるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

HDL コレステロールは、血管壁から余ったコレステロールを肝臓へ戻し、動脈硬化を進行させないように働くので、善玉コレステロールと呼ばれています。

中性脂肪は、多くなりすぎると肥満や脂肪肝をきたし、動脈硬化を引き起こすもとになります。

自覚症状がないままに進行してしまう脂質異常症ですが、体中の血管では静かに動脈硬化が進み、全身の動脈が硬くなり、次第に血管の内腔が狭くなって血液が通りにくくなります。

心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、脳の血管が詰まれば脳梗塞になり、生命を脅かします。脂質異常症を予防・治療することは、これらの病気の発症を防ぐことに他ならないのです。

脂質異常症の治療目標は、動脈硬化の危険因子に応じて一人ひとり異なります。

すでに心筋梗塞や狭心症を起こしてしまっていて治療中の方や、糖尿病や慢性腎臓病など動脈硬化を進めやすい状態にある方は、より低い LDL コレステロール値を目指さなければなりません。

特に糖尿病では脂質異常症を合併すると、それぞれ単独でわずらっている患者さんよりも心筋梗塞や狭心症に進展する危険性が高くなることがわかっています。日本動脈硬化学会のガイドラインには、これらのリスクに応じた治療目標値が決められています。

ただし、冠動脈疾患の既往のない 75 歳以上の後期高齢者では、高 LDL 血症に対する脂質低下治療による冠動脈疾患の一次予防効果の意義は、現時点では明らかではなく、主治医の判断で個々の患者さんに対応することとなっています。

脂質異常症の多くは、食生活や運動習慣などの生活習慣の乱れによって引き起こされるものです。

夜型の生活、運動不足、喫煙、コレステロールや糖質などを多く含む食品、アルコールの摂りすぎには注意が必要です。

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2012 年版）

脂質異常症：診断基準（空腹時採血）

LDL コレステロール	140mg./dl 以上
HDL コレステロール	40 mg/dl 未満
トリグリセライド (TG：中性脂肪)	150 mg/dl 以上

脂質管理目標値 (mg/dl)

	LDL-C	HDL-C	TG
糖尿病 慢性腎臓病 非心原性脳梗塞 末梢動脈疾患	< 120	≥ 40	< 150
冠動脈疾患の既往	< 100	≥ 40	< 150

ためになる？！カラダの話 7

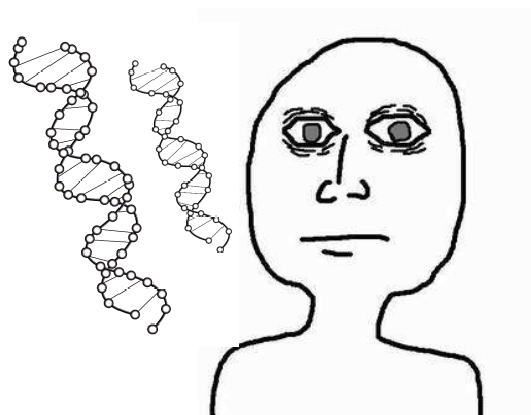
個人認識

佐々木内科病院 眼科医 永坂嘉章

前回ではカラダの設計図と認識票の話をしました。では、実際の個人認識（人それぞれの区別）はどのように使われているのでしょうか。よく、サスペンスドラマとかで出てくる「DNA 検査」とか「指紋照合」は有名ですね。ではその他にはどのような個人認識の方法があるのでしょうか。今回はそのうちの現在実際に使われている有名どころを少しお話ししましょう。

まずは眼科医の僕の専門分野から。目の中の眼底には血管があります。この血管の走行（位置・向き・形）は人それぞれ別々で、同じ目はありません。いわば指紋と同じ価値を持つのです。もう一つ虹彩（目の茶色の部分）の紋様（色・形）も同様に人それぞれ別々です。この二つを組み合わせることによってより高度な（正確な）個人区別として出来上がるのです。例えばもし仮に眼底の血管の状況が似ていたとしても、虹彩と両方似ていることはほとんどありません。これは生体キー（人間の体の部分を使った鍵）として使われています。最近では携帯電話やスマートフォンやコンピューターでも指紋照合が使われているようですが、目による鍵はそれよりもっと高度なので銀行や大企業で使われているようです。更に指紋も加えれば個人識別としてはほぼ完璧といえるかもしれません。

しかしながら、一般人としてはそれほどのセキュリティって必要？？ まあ鍵を失くすことがないということでは意味があるのかな？



1 型糖尿病と〇〇の意外な関連

伊藤 康伺

2016 年 2 月 27 日土曜日、午前 4 時 30 分、私は自宅の机で頭を抱えている。快く引き受けた『にれの木会報』への投稿の締め切りが今月末・・・29 日に提出することを考えると、この週末で脱稿しなければならない。

「ネタがない！」この絶体絶命のピンチをどう切り抜けるか。去年の今時も投稿したことを思い出し、過去の記事を読み返してみた。どうやら去年はスケジュール帳からネタを拾ったようだ。「ならば、今年も！」と二番煎じの不甲斐なさを顧みずスケジュール帳をめくる・・・。

「フム、フム。」2015 年 1 月、2 月、3 月・・・2016 年 1 月。「今年是一所懸命仕事を頑張ったね！」と自画自賛したくなるほど、仕事のことばかり書いてある。

「ならば、最近読んだ本の事でも書こう。」と本棚に目を向けてみたが、「ビジネス書は堅くなるし、専門書は面白くないだろうし・・・。」と選別すると皆さんに紹介して喜んでもらえるような本もない。



いよいよ焦ってきた。落ち着こうと、葉加瀬太郎の「情熱大陸」を BGM に本棚を眺め、しばし放心してみる。本棚のガラスに 40 がらみの困惑したオッサンの姿が映る。不意に髪をかき上げた。

「ん！？」・・・今度は鏡を前に髪をかき上げてみる。

「えっ！？」・・・「これは！」・・・なんと！円形脱毛を発見！！

前髪の生え際に直径 1.5 cm 程のハゲがある。5 年ほど前から私は 1 年に 1 回程度、円形脱毛する時期がある。以前は後頭部にできていたので、散髪の時に床屋さんに言われなかったら分からなかったのだが、ここ最近は前頭部にできるようになり、自分で確認できるようになった。そして、いつも、気が付いたら無くなっている。

「何故できるのだろうか？」考えすぎる人にできるという事を聞いたことがあるが、自慢ではないが私は考えすぎるタイプでは無いので、いつも、何故できるのか不思議でならない。ちょっと調べてみよう、インターネットで検索してみた。

[以下、◎印は Wikipedia より抜粋]

◎平安時代には「鬼舐頭（きしとう）」、つまり鬼が舐めたあとと考えられた。

伊藤：お～！なかなか面白い。

◎単発型：何の前触れもなく頭髪に丸い脱毛部分が出来る。大きさはさまざまだが十円玉サイズで発見されることが多い。

伊藤：どうやら私はここに分類されるようだ。

◎古くは精神的ストレスによって発症すると言われていた病気であることなどから体内でなんらかの影響を受けている可能性が高い。しかし、ストレスを感じるとは考えにくい生まれたばかりの幼児などにも発症していることから、現在では精神的ストレスは誘因の 1 つではあっても主原因は体内のアレルギーが合併するなどによって自己免疫異常が引き起こされているのではないかと考えられるようになってきている。

伊藤：ストレスが原因ではない？自己免疫異常・・・聞いたことがある文言が・・・

◎円形脱毛症 (alopecia areata) の発症に 8 つの遺伝子が関与していることが明らかにされ、英科学誌「Nature(ネイチャー)」2010 年 7 月 1 日号に掲載された。これらの遺伝子はすでに関節リウマチ (RA) や 1 型糖尿病などの自己免疫疾患と関連があることがわかっており・・・後略

伊藤：おお！なんと！1 型糖尿病と関連がある？

意外な事実を知った。円形脱毛症と 1 型糖尿病が関連があるとは・・・面白い。これ以上を知るには専門知識が必要になりそうでハードルが高いので機会があれば深耕したいと思うが、人間の身体は色んな機能がリンクして生命を維持していることをあらためて知ることになった。

しかし、インターネットで検索しただけでこんな情報が手に入れられるとは便利な世になったものだ。

午前 6 時 30 分、日が昇ってきた。

円形脱毛カミングアウトという捨て身の荒技で絶体絶命のピンチから脱出できたようだ。「人生、何が味方してくれるか分からないものだ。」と独りごちつつ朝食の準備に掛かった。



糖尿病との出会いを通じて

中野 隆史

私は以前より左膝の調子が悪く、今年の 9 月 17 日より北海道大学病院で前十字靭帯再建手術のため約 1 ヶ月入院する事になりました。入院して次の日、病室（四人部屋）に萬田記念病院札幌創成会の水牧健会長が他の部屋より移ってきました。水牧会長とは今年 6 月北海道糖尿病協会総会において話をさせて頂いた事もあり偶然の出会いに驚きました。会長は現在 170 名を超える患者会「札幌創成会」を設立させ、27 年に渡り当初から会長として今も会を引っ張っています。入院している間、水牧会長の気さくな人柄にも助けられ、色々今後の糖尿病生活の参考になる話も聞けましたので少しばかり紹介させていただきます。

水牧会長が糖尿病になったのが 45 年前、夜中にのどが渇く等の症状があり日赤病院に通院していました。（補足 1）治療としては血糖検査のみで、後はそれまでの大食でお酒好きだったのをご飯の量を半分にし、お酒の量を控える等自分で努力をしたそうです。その後、昭和 54 年に「財界さっぽろ」にも掲載された東京の福田医院を知人に紹介してもらい、東京に通院しながら治療を受けたそうです。（補足 2）この間も日赤病院での治療は続けていたそうです。昭和 63 年日赤病院が閉鎖後、今の萬田記念病院に移りました。当時は耳ダレが出る等の症状があり最悪の状態が続き、教育入院後、当時は抵抗があったがインスリンを打つようになったそうです。

水牧会長を見ているととても明るく現在 84 歳という事でしたが誰もが 70 代に見間違える程元気で、一緒に会話をしても楽しいです。その健康の秘訣をお聞きしたところ、札幌創成会の立ち上げや毎月のように行っていた親睦行事の開催（現在では 2 ヶ月毎）、退職後の社会活動等、何事にも積極的に取り組む姿勢や、趣味のゴルフを今でも楽しみ続ける意欲、そして人一倍自分の健康に気を付けている事だと思いました。現在の健康管理は自分の血糖変動をつかみ、食事等気を付けている事、また、毎朝のストレッチ及び夕食後 20 分の散歩は多少の雨風が吹いても欠かさないで実行している等、常に体を動かす事を心掛けていることだと思いました。

また、日々目標を持って生活している事も秘訣だと思います。今回の入院は背骨のすべり症という事でしたが、これも楽しみであるゴルフを今後続けることを目標にリハビリに励んでいます。最後に私達糖尿病患者に向けてのアドバイスは「出来るだけ体を動かす事」「難しい事は考えない事」そして「継続する事」だそうです。

(補足 1) 45 年前糖尿病になった頃

4 月に糖尿病と診断されその年 7 月に当時 3 大疾病の一つであるエルトマトーデス病（膠原病）になりこの薬は糖尿病にも悪い影響を与えたそうです。

(補足 2) 東京福田医院での治療

福田病院では馬に打つような太い注射（ホルモン剤）を打ってもらった他、食事療法としてはご飯等の炭水化物及び刺身といった生ものは禁止、後は何でも食べて良いという治療法だったそうです。水牧会長は納豆・おからを主食にしていたそうです。実行してみると唾液が良く出て血糖もみるみる下がり始めたそうです。治療は 3 年計画だったのですが福田医師が 2 年目で亡くなりその治療は断念したそうです。



写真の中野幹事（左）と創成会水牧会長

はな の、ちょっ&smallcircumflexcircumflex;コラム♪

岩見沢 E・T

1 私の住む街は、豪雪地帯の岩見沢…。

岩見沢に住む前は、雪の少ない地域に住んでいたの、本当に雪の多さにただ、ただ驚くばかり…。岩見沢に引っ越して来た頃、同僚の先輩たちに、「道路に車がよく転がってるよ」「自衛隊が出動したよ」「その車じゃまずいかも」「視界がひどいよ、本当に見えないから!!」など教えてもらった。ガソリンスタンドでも、「この車では、岩見沢厳しいよ」と言われ…。いざ、11月中旬に突然その日はやってきた。昼間からどんどん降り続け…。帰る時、仕事先の駐車場からまずなかなか出られない。何とか、脱出したものの、家の駐車場はどうなってるんだろう?と一気に不安に…。今までスコップ一本あれば良かったけれど、2WDのちょっとスポーティーな逆輸入車に乗っていた私は、これじゃまずいと気づく。大きな国道沿いのスーパーに寄って、始めてママさんダンプとスノーブッシャーなるものを購入。アパート敷地に、雪を捨てる場所はなく、ひたすらちょっと距離はあるけど、みんなと同じように、ママさんダンプで隣の公園まで雪を捨てに行く…これの繰り返し。

2 果てしなき雪との戦い。決断のとき…

年明け本格的に降り始めた時に、3日間ふり続けた時があった。とにかくすごい雪で、夜中まで5時間ひたすら除雪をして、くたくたに。道路をまたいだその公園に捨てるにも、道路を除雪した雪で、高さがあって、私たちは、そこにママさんダンプを上を上げられるよう道をつくって登っていく。でも、その道も次の日には、無情にも除雪車が壊していく(除雪車は雪をどんどんのせていだけなのだが)また次の日は一から、ルートをつくりなおしなのだ。

2日目に、窓から駐車場を見降ろすと、昨日と同じ光景が…昨日の5時間は何だったんだ…虚しくなり、休みだったので、もういい!!とほおっておいたら、次の日大変なことに!!車がどこにあるかわからないくらい、車の上には1m以上は積もって、すっかり埋もれている。よりによって、食べる物が無い。とにかく、車を脱出させねば…何時間たつだろうか…やっと少し動かせるようになったと思ったら、駐車場入り口で埋まった。みんな雪の置き場が無いから、道路に捨てたり、入口も狭いしひどいのだ。何人かに押ししてもらい脱出。もう、嫌だ…。何かいい方法はないか?まず、車を取りかえよう!!

3 少しは慣れるもの。現実を受け入れる！？

初めて、4WD の SUV を購入。そして、今まで輸入車だったから付けられなかった念願のエンジンスタターを装備！前より、埋まることは、ほぼ無くなった。そして、もう一つ、シーズン除雪なるものを頼むことにした。こういったものがあると、岩見沢に来て初めて知ったのだが、12月～3月まで、10センチ以上雪が降って、市の除雪車が出動した時だけ、1台分の駐車場を除排雪してくれるというものだ。1シーズン3万円という費用が、高いか安いかわからないが、少し楽になったことは確かだ。相変わらずの雪の多さにはうんざりするし、夜中の除雪車の音はうるさいし、玄関フードが開かなくなったり、大雪で通勤時間が変わったり、朝起きる時間が変わったり、天気予報を見て、またかいな…と思うけれど、少し慣れた自分がいる。そして今は、少し湿り気のある雪が増えてきたなと感じる今日このごろ…。気分は、少し晴れてきた。なぜなら、もう少しで、きっと春が来るから…。

シーズン除雪のおかげで、下回りが見えている(車が有る時は、車の回りを少し除雪してくれるのだ)前よりはずっと楽に…でも、車の上の雪を下ろしたら、すごい雪の量(笑)



岩見沢の豪雪

岩見沢市は、安全・安心な市民生活の確保のため、昨年12月に豪雪対策本部を立ち上げ、道路除排雪に全力を尽くすとともに、独居高齢者等への除雪支援などを行いました。今冬は、昨年11月から例年になく降雪量に見舞われ、12月26日には、平年の2倍を超す369cmの降雪量を記録し、3月の下旬には降雪の累計が、10mを超える状況となりました。また、1・2月の気温は平年よりも低く推移し、融雪が遅れたこともあり、屋根の雪が落ちずに積もった状態が長く続き、雪の重さで建物が壊れたり、屋根の雪降ろしをする際の事故が多発したりしました。ほかにも、吹雪による交通の遮断や積雪による道路状況の悪化など、市民生活に重大な影響を与えました。

・・・H24 岩見沢市広報より



随 筆 集



※ 置かれた場所で咲く

いま私の手元に「置かれた場所で咲きなさい」という一冊の本があります。著者は渡辺和子さんといって、1927年生まれの修道者です。その歩んでこられた道は、言うに言われぬほどの苦難と試練の道だったそうです。しかし、淡々と語られる言葉の一つ一つには、温かい慈愛が満ち溢れ、心に強く響くものばかりでした。

考えてみると、人は今置かれている場所で最善を尽くし、そこで花を咲かせるしかないのではないのでしょうか。でも、ついつい不平不満を述べ、もっと何かないかと「ないものねだり」をするのが常でした。その不満が自分を縛り身動きできないものにしていく、まさしく環境の奴隷になっていたことに気づかされます。今こそ置かれた場所で何ができるかを考え、前向きに取り組んでいくしか現状を打破できないことに気付くのでしょうか。とらえ方次第で人生が変わるとしたら、是非トライすべきではないのでしょうか。私たちは過去に未曾有の経験をしました。その未曾有の経験から立ち直れないでいるのも事実です。そんな今だからこそ、この教訓は生きるのではないのでしょうか。一人で取り組むより、みんなで取り組むことでまた大きなエネルギーが生まれるのではないのでしょうか。花を咲かせる人たちのネットワークを作ることができたら、少し世の中が動きそうだ。そんな希望が芽生えます。

※ 信頼を築く大切さ

信頼関係は私たち人間社会にとっても重要です。この関係を築くには大きなエネルギーと時間がかかりますが、反面、ちょっとした誤解で脆くも簡単に崩れてしまいます。そのような場面に、信頼関係を修復するのはとても難しい問題ですが、やりがいもまた大きなものです。家族関係だけでなく企業間の取引においても信頼を培うことは、最重要課題であり信頼関係の構築や修復に協力することは大きな遣り甲斐を実感させてくれるものです。



※ ひ・と・こ・と

頭を磨くと同時に心も磨け

人間頭を磨くとともに心も磨くということを忘れてはいけません。常に謙虚な気持ちで相手に接していくことが必要です。

どんなに知識が豊かでも心の豊かさがなければ集まってきませんし、離れていくだけです。豊かな心があれば人の輪ができます。

にれの木会会員 杉浦 勝夫

《川柳 大 行 進》

何回も言ったはずだが初耳だ！

一輪の花が和ます無人駅

葉緑の陰に隠れしモンシロチョウ

留袖に揺れる心の五十路恋

今月も目標割れの A・I・C

真夜中の地震に目覚め位牌抱く

ここに来て何しに來たと吾を問う！

脳検査終わって傘を置いてくる

お風呂場で演歌歌ってプロ気分

さりげなく帰る貴男に妻の影

満天の星を見つめて忍び恋

醜さを隠す心の厚化粧

老いの背に止まるトンボの憂いかな

冬囲いほめて春の音を聞く

蔭の臺 土から顔出し春よ来い

聞いたふりマスクの中で舌を出し

嫁作るおせち料理が亡母に似て

古希過ぎておっぱいお風呂でシャボン玉

徳利を箸で叩いておけさ節

実を突つつき夫婦ですする蜆汁

燃える恋目覚めてみれば妻の顔

妻小言亭主寝たふり猫昼寝

デザートは今は葉か朝・昼・晩

意地通し個性と思う吾が居る

風鈴に貴女の囁き忍ばるる

亡き妻の位牌見つめてオイお前

老いた顔皺を伸ばして厚化粧

如月の東風に吹かれて梅だより

春遠し雪壁の中通院す

地下鉄で紅さす貴女の百面相



《短 歌》

詠み人 にれの木会会員 杉浦 勝夫

五月雨に打たれし歩く親子連れ何を話すか

笑みさえ浮かぶ

寒風にさらされ歩く夜の道

一人寂しく家路へ急ぐ

初梅の花新緑の中でほっこりと

薄紅色がひとときわ彩えて

ひな祭り齡重ねて桜餅

もも咲かずとも春の心ちよ

響く音はるか彼方に散る花火

百花繚乱ひと夏の華

《俳 句》

大空に真鯉緋鯉のフラダンス

梅の木に春を預けて傘の花

コーヒーのミルクで占う別れ霜

秋冷の木漏れ日 肌に温もりを

短冊に願いを込めて川流し

藻岩発電所のルーツについて

会員 加藤 政男

北海道で初めて電灯が灯ったのは、明治 23 年 10 月、北海道製麻（帝国製麻の前身）で自家用の火力発電設備による作業場の夜間照明であった。

「レンガ造りの作業場内は幻想的な赤々とした魔法の火」に夕暮れともなれば、村中から見物人が夜遅くまで押しかけ興奮の連日が続いたと云われている。

ちなみに、我が国初の電灯は明示 11 年 3 月 25 日、現在の東京大学にてアーク灯が点火した。この日が後に「電気記念日」となっている。

古くから暮しに用いた明かりは薪や油を燃やしその炎に頼っていた。

炎のない明かり以外のことは到底考え及ばなかったものと想像される。

でも、薪や石炭を燃やし、明かりに代わる火力発電でランプが赤々となることは一応の筋は通る。

しかし、水となると炉の残り火や火災を消すための本質的な作用なのに、それがランプを赤々と点灯（水力発電）することに至ると、人々はもう分からない魔力であるとししか云いようがなかったと思う。



北海道電力・藻岩発電所

今日、私どもは豊かな文化生活に慣れっこな時代である。魔法の起源から一世紀以上が経過した。先人から文明を継承し将来を考えると、電源エネルギーの確保と環境調和が、益々重要かつ必要不可欠な問題である。

このたび折りよく「藻岩山」のレベルから大都会を考察した。

すると 21 世紀に託された私どものポリシーが見えてくるような思いがする。

さて、本題に戻るが藻岩発電所の起源は、北海水力電気（株）によって、昭和 11 年 9 月 22 日、竣工し営業運転（発電出力 12,000Kw—竣工当初の 11,200Kw を昭和 14 年 11 月 26 日に出力変更—）を開始した。

昭和 17 年 4 月 1 日、電力国家管理法により日本発送電（株）に継承し昭和 26 年 5 月 1 日、電力再編令により北海道電力（株）に継承し現在に至っている。

藻岩発電所は、札幌市の発展に伴う電力不足を賄うことが勿論ではではあったが、公共施設では札幌市電・火葬場・上水道など新增設に伴い早急な電力供給必要とした。発電所の水源は豊平川の通称「簾舞ダム」の取水口から延長約 10.4Km の無圧トンネルによって藻岩下に導水し、上水槽から水圧管（有効落差 97.1m）を経て最大使用水量毎秒 15.58 立方メートルによって発電をおこなっている。

魔法使いを終えた水量は放水路からさらに流雪溝用貯水槽に揚水し、藻岩下地域住民の除排雪処理にリサイクル利用されている。また、建設当初より市の要請で、市民の水道源に併用するための発電所の上水槽から、所定水量を分流することが水利権の譲渡条件であった。当時札幌市の人口は 12 万人と云われるから、魔法に託す灯火とともに、給水不足が深刻な時代を迎えていたものと想像される。

この年はあたかも秋の陸軍大演習が本道で開催された。

竣工したばかりの北大農学部が大元帥陛下の行在所にあてられた。

電力供給には常用 1 回線とバックアップ用の予備 2 回線を配備した。

予備回線は藻岩発電所から行在所まで延々 7.5Km の距離を直通専用線とし高度の供給体制が大本営であった。

演習期間中（10 月 3 日～5 日）には後半にかけて大樹が倒れるなどの大暴風雨に見舞われ、停電トラブルが続発した。

先ず常用線がダウン、続いて予備 1 回線もダウン、最後は藻岩発電所からの直通専用線に命を託した。

これがダウンすると切腹の責任は余儀なき時代である。関係者一同は天に祈りを捧げた。・・・

荒らしは次第に静まりを見せ、図らずも同専用線はトラブルことなくご立派にお勤めを果たしてくれたのだ。

かくして藻岩発電所は「こけらおとし」の感動で始まり、平成 28 年 3 月期をもって丸 80 年の節目を迎えた。

私ども札幌市民は豊平川と藻岩山の自然環境から生まれた「魔法の灯火」に支えられ今日の暮らしがある。・・・

金線の入った帽子



渡邊 秀雄

父が日本通運に勤めていた関係で
駅の貨物助役さんと懇意だった
家が駅の近くだったので
しょっちゅう蒸気機関車を見に行った
駅員さんはいつも親切だった

ある日助役さんが
切符売場やタブレットの操作
信号機の取扱いを教えてくれた
白い手袋を履いた駅長さんが
ホームに凜として列車を待っていた

かあちゃん俺学校を卒業したら
鉄道員になるかな
そうだね父ちゃんのように
一生出面取りの生活よりも
給料取りになって助けてね

読み書きの疎い母が
将来駅長さんのように偉くなって
金線の入った帽子を被って見せてね
母のひと言が肩にずっしりとのし掛かる
心臓の鼓動が全身に響いた

昭和十六年四月一日
駅手を命ず 日給一円十五銭を給す
手づからに駅長さんから辞令を受ける
以来四十年
功績章を胸に無事に勤めを終えた



看護師長が交代します

畑看護師長は 3 月をもって退職となり、病院から離れることになりました。長い間、大変おつかれさまでした。後任として、看護専門学校で学生の指導に当たっていた堀みゆき氏が新師長として佐々木内科病院の看護部門を管理統括することになります。

■ 退任のごあいさつ

にれの木会会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。この会報が皆様のお手元に届く頃は、春のおとずれと共に皆様も新たな気持ちでそれぞれのライフスタイルをスタートさせていらっしゃると思います。さて私は H18 年から 2 代目渡辺信善会長ほか幹事の皆様と共に、にれの木会の活動を微力ながらお手伝いさせていただきました。10 年を振り返ると、会員の皆様同士の親睦が図れるような活動ができないものかと、役員会で苦慮した日々を思い出します。講演会・落語・フォークダンスなど企画をしても参加者が少なく、何とか会員の皆様に還元できる活動をと、現在の会報の発刊に至りました。会報の内容も、会員の皆様や幹事の皆様のご努力で、号を重ねるごとに充実してきており、北海道支部報にも度々掲載されております。私は、今年 3 月で佐々木内科病院を定年退職しましたが、にれの木会の活動をとおして多くの学びをさせていただき感謝で一杯です。今後、機会があればこの経験を活かし地域や社会への貢献を考えていきたいと思います。最後になりますが、会員の皆様のご健康とご多幸、にれの木会が益々発展されることを心よりお祈りしています。



畑 英子 前師長

■ 着任のごあいさつ

畑師長の後任として 2 月 15 日より入職致しました。佐々木内科病院は今年 35 周年です。ご縁がありお世話になります。35 年前の自分は何をしていたのだろうか？と想いを巡らしていました。ちょうど 24 歳の時、千葉県の我孫子市で 24 時間救急対応の外科病院に勤務していた事を思い出します。とても忙しい勤務でしたが充実していました。糖尿病の専門的な知識はまだ未熟な私ですので、これから勉強し知識を深めて「糖尿病になったからこそ得られた事探し」を、にれの木会の活動を通して一緒に見付け、お役に立てられるように頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



堀 みゆき 新師長

畑看護師長、西條さん永年のご勤務お疲れ様でした

「にれの木会」にご協力いただいた畑看護師長さんが定年により 3 月に退職、また西條さんが 4 月に同じく定年で退職されます。

畑さんには病院側の窓口として指導医（現在は坂井先生）や、北海道協会からの連絡や報告事項等、きめ細かく連絡くださり、にれの木会の運営にご支援をしていただきました。

会報の原稿が少ない時には、看護師さんに声をかけていただき乗り切った事も多くありました。私と同じ平成 18 年から今日まで 10 年間、大変お世話になりました。

西條さんは 4 月中旬に定年退職されます。

会報を発行するようになった当初、何か問題があるとパソコン持参で病院に駆けつけ、教えていただきました。技術的に未熟な私を支えてくださったのが西條さんです。

最近では病院スタッフの原稿や、患者会員の投稿も西條さんが取りまとめと読みやすく補正していただきました。また、会員が減少している状況を見かねて自主的に平成 26 年から入会していただきました。今後にご支援していただけるとの事、心強く思っております。

お二方には感謝の気持ちでいっぱいです。心よりお礼申し上げます。（渡辺信善）

会員の皆様、投稿してください。投稿には次の二通りがあります。

1. ご自分で原稿を作成する。
2. 対話形式で幹事が内容をまとめます。この方法で会報にあなたの経験や今取り組んでいることを残しませんか。（連絡先は下記渡辺へ）

【編集後記】

○3 月下旬は「会報」を急ピッチで仕上げる時期ですが、大相撲、春の高校野球そしてプロ野球の開幕とスポーツが目白押しなため、ついテレビの傍を離れられなくなりました。

大相撲は大変盛り上がりましたが、最後はやっぱり白鵬が優勝。私は稀勢の里に期待しておりますが、来場所につながる成績を残しましたので楽しみです。

○北海道新幹線が 3 月 26 日開業しました。報道は新幹線の話が満載。ただ札幌までの延伸は 2030 年頃。その時私は 90 歳。元気に乗車できるかどうか。目標にしますかな。

○会報 26 号をお届けします。今号は多くの患者会員の皆様から投稿をいただき、大変嬉しく思いました。内容も幅広く、川柳も登場しました。自由投稿の趣旨が生かされていると思います。

○私は 4 月の総会で退任する事になりました。後任は会報によく登場する末光正卓さんです。皆様へのご挨拶は次号でさせていただきます。（渡辺 信善）

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第 26 号

平成 28 年 3 月 30 日発行

病院所在地 062-0007 豊平区美園 7 条 8 丁目 6-20

TEL 011-831-5621

発行責任者 にれの木会会長 渡辺 信善

TEL 011-886-0575

Lilly

いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちょうだい」

創業まもないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
そう言いながら小さな手に握りしめていた
わずかなお小遣いを差し出しました。
母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも
「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。
まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、
絶え間なくイノベーションを追求し、
数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

<http://www.lilly.co.jp/>

日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5



糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、
世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し
180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。
糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、
糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、
さまざまな分野で社会活動を行っています。
また、成長ホルモン治療や血友病の領域においても
リーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp





願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」

わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。

待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ono 小野薬品工業株式会社
〒541-8564 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号

糖尿病のある人生

糖尿病を最も理解している患者さんは

最も長く生きることができます

糖尿病を良く知ることは治療のひとつなのです

Learn as if you were to live forever

Live as if you were to die tomorrow

1918年 エリオット P. ジョスリン

(佐々木内科病院玄関に掲示)