

広報誌

ペケレベツとは

アイヌ語で「明るく清らかな川」を意味しており、清水町の由来となっています。



ペケレベツ川



院長挨拶 トピックス

- 全道日赤職員親善スポーツ大会参加してきました！
- 親睦会ラフティング
- 清水赤十字病院での思い出
- 年末年始を楽しく過ごすために
- SNS友達募集
- 派遣医師・研修医一覧
- 編集後記

撮影場所：清水町
撮影者：清野 浩平



「人間にはどれだけの土地が必要か」 ——トルストイの問いと現代の戦争

病院長
藤城 貴教

ロシア文学の巨匠トルストイ（1828-1910）がおよそ140年前（1886年）に著した短編『人間にはどれだけの土地が必要か』は、欲望に取り憑かれた人間の愚かさを鋭く描いた寓話である。主人公の農民パホームは、より多くの土地を求めて旅をし、ついには「日の出から日の入りまで歩いた分だけ土地を与える」という条件に飛びつく。しかし、欲に駆られて歩きすぎ、日没とともに力尽きて命を落とす。結局、彼に必要な土地は、埋葬されるためのわずかな面積にすぎなかった。

この物語を読むたびに、現代の国際情勢が頭をよぎる。ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルとパレスチナの果てなき衝突、超大国による度を越した関税と貿易競争——いずれも「どれだけの土地が必要か」という問いに対する、悲劇的な答えのように思えてならない。領土の拡張、資源の確保、安全保障の名の下に繰り広げられる戦争は、結局のところ、パホームのように「もっと、もっと」と歩き続ける人間の姿そのものである。皮肉なことに、トルストイの玄孫が現在、ロシアの大統領の文化顧問を務めているという。かつて「非暴力」「人道主義」を説いた文豪の血を引く人物が、戦争を正当化する体制の一端を担っているという事実は、歴史の皮肉以外の何物でもない。

医療の現場に身を置く者として、生命の尊さを日々実感している。人が生きるために本当に必要なものは、土地でも資源でもなく、平穏な日常と、互いを思いやる心である。病院という場所は、国籍や宗教、思想を問わず、すべての人に開かれた場でなければならない。だからこそ、平和を損ない命を奪う行為に対しては明確な否を突きつける責任がある。

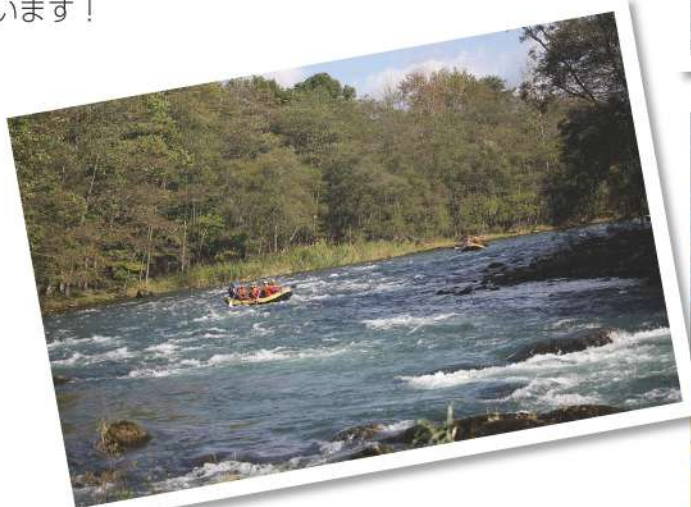
トルストイの問いは、今もなお私たちに突き刺さる。「人間には、どれだけの土地が必要か？」——その答えは、私たち一人ひとりの心の中にあるはずだ。

7月6日（日）、北見市で開催された全道赤十字病院職員親善スポーツ大会に参加しました。今大会では、野球とバレーボールの2種目に出場しました。私は栗山赤十字病院と連合チームを組み、バレーボールに参加しました。初めて顔を合わせたメンバー同士でしたが、試合を重ねるうちに声を掛け合い、連携を深めることができました。久しぶりに体を動かし、心身ともにリフレッシュできた一日となりました。他病院の職員の方々とも交流を深めることができ、貴重な経験となりました。応援や送迎などで支えてくださった職員の皆さまに感謝申し上げます。



2025年10月5日に総勢24名で十勝川ラフティングに参加しました。TOM十勝アウトドアメイツにて行いました。今年は親睦会が企画していただき、私も初参加となりました。ラフティングをするのは初めてのことでドキドキとワクワクを抱えながら参加し、とっても楽しむことができました！天気は快晴でラフティング日和。10月で水温はやや冷たかったですが、ドライスーツを着用したため気持ちの良い経験でした。医師・リハビリ職・事務職・看護師など様々な職種での参加であったため、普段関わる事が少ない方とも協力してパドルを漕いで進んでいく、という協力プレイはとても楽しかったです。また、お子さんなど家族を含めて参加していたためほほえましい場面もありました。掛け声をみんなで出し合いながら漕ぎ、2回目の下りではチームワークがより強くなっていったと感じました。また、とある人にさすがだなあと感じたことがありました。ガイドさんがオランダ出身の方で、日本語はできるのですが、山田医師と成田看護師が英語で会話をしていました。あえて日本語ではなく、英語での会話をしている姿を見て尊敬するとともに、話してみる・やってみる！の大切さを感じました。私もこれからは、新しく入職される方や外国人労働者の方、外国人の患者さんなど関心を持って暖かく迎えられたらいいなと思いました。

最後に、この楽しい企画を考えて私たちをまとめてくださった親睦会の役員の皆様、ありがとうございました。また、次回、皆さんと一緒に非日常的な経験ができることを楽しみにしています！



総合診療と家庭医療の専門研修の一環として、清水赤十字病院で本年4月から9月までの半年間お世話になりました。医師としてまだまだ未熟ではありますが、慣れない環境の中、患者さんや病院スタッフの皆さんに支えられて、充実した日々を過ごすことができました。心から御礼申し上げます。

清水での半年間で特に学んだことは、透析についてです。透析治療には多くの医療機器と医療情報が必要であり、ICTを活用して情報管理と共有を行っている先進性に驚きました。夜間の救急対応でも、臨床工学技士さんがすぐにデータを共有し、チーム全体で迅速に対応する姿勢が印象的でした。ICTを活用した情報管理の仕組みや、多職種で支え合う姿勢からも多くのことを学ばせていただきました。

また、患者さんやご家族と一緒に「どんな生き方を大切にしたいか」を考える時間も多く、家庭医としての視点を深める半年になりました。この経験を、次のステップでもしっかり生かしていきたいと思います。



年末年始を楽しく過ごすために

～食べすぎ・飲みすぎに気を付けて、楽しくヘルシーなお正月を～

栄養課
淵山 実里

年末年始はごちそうやお酒の機会が増え、食べすぎ・飲みすぎになりがちです。お正月明けに「体重が増えた」「胃が重い」と感じる方も多いのではないのでしょうか？新しい年も健康に過ごせるように食事を工夫しながら、おめでたい席を楽しみましょう！

①おもちの食べすぎに注意

切り餅1個（約50g）は約120kcalで、ご飯1/2膳（約80g）とほぼ同じエネルギーです。1食あたり1～2個を目安にしましょう。

②アルコールはほどほどに

お酒はエネルギーが高いわりに栄養が少なく、飲みすぎは体重増加や肝臓への負担につながります。

【1日のお酒の量（純アルコール量20g）の目安】

ビール（アルコール5%）：500ml（中瓶1本）

日本酒（15%）：180ml（1合）

ワイン（12%）：200ml（グラス2杯）

焼酎（25%）：100ml（0.6合）

ウイスキー（40%）：60ml（ダブル1杯）



③盛り付けは「一人分」を意識して

あらかじめ自分の分を小皿に盛り付けることで、食べすぎを防ぎやすくなります。「量が見える化」することが食生活改善の第一歩です。

④血圧対策に野菜や海藻をしっかりと

お正月の定番料理は緑黄色野菜や海藻類が不足しがちです。

食事は量だけでなく質にも注意して食べましょう。

※腎臓病や透析治療中の方などカリウム制限が必要な場合は注意しましょう。



腸から元気に！発酵紅白なます

お正月の定番「紅白なます」を、腸にやさしい発酵アレンジで。

【材料（3人分）】

大根 200g

人参 50g

塩 ひとつまみ

A
塩麹 小さじ2
甘酒 大さじ1と1/2
酢（米酢またはりんご酢） 大さじ1
すりおろし生姜 少々

【栄養量（1人分）】

エネルギー 21kcal

たんぱく質 0.27g

脂質 0.03g

炭水化物 4.5g

塩分 0.3g



【作り方】

①大根と人参を細切りにし、軽く塩を振って10分ほどおく。

②水気をしっかり絞って、Aを加えてよく和える。

③冷蔵庫で半日ほどおくと、自然な発酵が進み、まろやかで優しい味に。

ポイント

塩麹と甘酒に含まれる乳酸菌・オリゴ糖が腸内環境を整え、酢が代謝をサポート。

野菜のシャキシャキ食感と発酵のうま味で、体の中から元気アップ！

お好みで柚子などの柑橘類の皮を加えると、香りがよく華やかに仕上がります。

清水赤十字病院 公式SNS はじめました！



 HP



 facebook



 LINE



 Instagram



派遣医師・研修医一覧

医師派遣 福岡赤十字病院

7月1日(火)～7月15日(火) 友杉 隆宏
7月16日(水)～7月31日(木) 小倉 康裕
8月1日(金)～8月15日(金) 小田 康徳
8月16日(土)～8月29日(金) 井上 重隆
9月1日(月)～9月12日(金) 金沢 信
9月16日(火)～9月30日(火) 今泉 利崇

医師派遣(専攻医) 北海道家庭医療学センター

4月1日(火)～9月30日(火) 中原 宏和

愛知医療センター 名古屋第二病院

7月1日(火)～7月31日(木) 喜田 隼人
8月4日(月)～8月29日(金) 山田 由佳

臨床研修医 仙台赤十字病院

7月7日(月)～8月1日(金) 石橋 涼太

愛知医療センター 名古屋第二病院

6月30日(月)～7月25日(金) 浅見 慎
8月12日(火)～9月5日(金) 水野 寿哉
9月8日(月)～10月3日(金) 小木曾 太知

姫路赤十字病院

9月1日(月)～9月30日(火) 八若 遼太郎

旭川赤十字病院

8月25日(月)～9月26日(金) 藤井 紅理

深谷赤十字病院

7月7日(月)～8月1日(金) 永島 真歩
8月5日(火)～8月29日(金) 竹石 雄一
9月1日(月)～9月25日(木) 乾 純土

医学生

旭川医科大学 7月 2名
8月 0名
9月 0名

編集後記

今年も早いものであとひと月ほどとなり、私も年々一年が早く感じています。私事ではありますが、今年は7月から南米アルゼンチンから高校生の留学生がホームステイしています。ホームステイの受け入れをしたのも初めてであり、国籍の違う方との生活という目新しい経験を現在もすることができています。英語やスペイン語など私は話す事も出来ないですが、コミュニケーションも身振り手振りで何となく通じる部分もあり(留学生も日本語がだんだん上達してきています)なんとか日々の生活もおくれています。来年度は留学生も来ないそうですが、何か新しい経験が出来ればと思っております。

リハビリテーション技術課 清野浩平

❖ 編集・発行責任者：藤城 貴教 ❖ 編集委員長：清野 浩平 ❖ 発行元：清水赤十字病院

❖ 印刷：東洋株式会社

〒089-0195 北海道上川郡清水町南2条2丁目1番地 TEL 0156-62-2513 FAX 0156-62-4460

URL <https://www.shimizu.jrc.or.jp/> MAIL contact@shimizu.jrc.or.jp