

ふれあい

Fukuseikai Hospital
Public relations magazine

Vol.58
2023年
夏号

福西会病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



特集

病院の画像検査:

放射線技術科について

福西会information

- ◎禁煙委員会の取り組みについて
- ◎駐輪場のご利用について

栄養ニュース

夏の肌トラブル

連載

部署紹介

看護部外来の紹介

田舎を感じる
アラ還
登山日記
TOZAN NIKKI

最終回!

ホームページ
QRコードでアクセスできます。
<https://fukuseikai-hp.com>



病院の画像検査： 放射線技術科について

放射線技術科はX線を扱う装置とMRI装置による画像検査を行う部署です。
今回はその業務内容をご紹介します。

検査を行っているのは？

診療放射線技師という職種です。検査や治療のためにX線やその他の高エネルギー放射線などを扱う医療技術者で、医師、歯科医師以外で人体に放射線を照射することのできる唯一の国家資格です。
また、医療画像検査を専門とすることからMRIや超音波検査なども担当します。

福西会病院ではどんな検査ができるの？

一般撮影（レントゲン）検査、透視検査、骨塩定量検査、血管造影検査、CT検査、MRI検査などがあります。
その他、超音波検査は当院では臨床検査技師、内視鏡検査は医師が行っています。
（こちらは、また別の機会にご紹介します）

一般撮影検査

一般撮影とは、俗にいうレントゲン撮影のことです。
X線を照射して胸やお腹、全身の骨などの透過像を撮影し、胸部（肺や心臓）の異常影、腹部の腸管ガス・結石など病気のおおまかな状況や骨折などを把握できます。撮影はFPD（フラット・パネル・ディテクタ）で行っています。FPDの特徴として、被ばくの低減、検査時間の短縮があります。従来の装置システムと比べ、X線感度が高いため、線量を減らしても十分な画像を得ることが可能です。
また、撮影してから画像が見られるまでの時間が短くなったため、1人あたりにかかる撮影時間が全体で約25～30%も短縮されました。状態が悪く撮影室に來られない患者さんについては、ポータブル撮影装置で病室や救急処置室などで撮影を行っています。

透視検査

X線を利用して、透視像を見ながら検査・治療を行います。主に造影剤（臓器や血管を分かりやすくする薬）を使用し、胃や大腸の撮影検査のほか、内視鏡を併用して胆のうや膵臓の結石などを調べるERCPやその治療、関節の造影検査などがあります。その他にも骨の脱臼や骨折の整復も行っています。

骨塩定量（骨密度）検査

骨塩定量（骨密度）検査とは、骨の密度（強さ）を測定する検査のことです。骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるのかを測定し、平均値と比べてその人の骨密度が何%であるかなどを評価します。
当院ではDXA法と呼ばれる方法で腰椎と大腿骨を測定します。DXA法は、骨に2種類のX線を当てて、骨を透過できなかったX線の量から骨密度を測定する方法で、信頼性が高いと言われています。



骨粗鬆症について

骨は一度できると変わらないイメージがありますが、常に古い骨を壊し、新しい骨を作っています。このバランスが崩れ、新しい骨が作られる量が少なくなると骨がスカスカになってしまいます。この状態が骨粗鬆症です。原因は加齢、カルシウム不足、運動不足などがあります。骨粗鬆症になると、骨折をしやすくなったり、腰が曲がったり、背中や腰の痛みが増したりします。定期的（年に1・2回程度）に検査を行い、生活習慣の見直しや治療の必要性、経過の観察などを行うことが大切です。

血管造影検査

カテーテルという細い管を腕や太ももの付け根の血管から目的血管まで挿入し、造影剤を使用して血管を撮影し、血管が狭くなったり、詰まったりしていないかを調べ、必要があれば、心臓の冠動脈に対するバルーン治療やステント挿入術、肝臓癌の血管塞栓術、動注療法など、IVRと呼ばれる血管撮影手技を応用した治療を行います。



CT検査

CTとは、Computed Tomography（コンピューター断層撮影）の略で、X線を利用して体内の情報を集め、計算により人体の横断像（輪切り）を撮影することができます。検査時間は部位によって異なりますが、約5～20分と短時間で終わります。
また、造影剤を使用することにより、あらゆる血管（脳・胸部・腹部・四肢）や腫瘍などの撮影が可能となります。さらに、画像処理ワークステーションを使用して、CTで収集したデータから様々な方向の断層像や、骨・血管の3D画像を作成することも可能です。
当院では心臓CT検査やCTコログラフィー検査も行っています。心臓CT検査は、造影剤を静脈から注射し、心臓の血管を描出して狭窄（狭くなっていないか）を見つけることができます。
CTコログラフィー検査は、CTを用いた大腸検査の総称です。注腸X線造影検査や大腸内視鏡と同様の前処置をしたうえで撮影し、専用の大腸解析ソフトを用いて、様々な再構成画像を作成し、評価します。



MRI検査

MRIとは、Magnetic Resonance Imaging（磁気共鳴断層画像診断装置）の略で、X線を使わず、強力な磁石を埋め込んだトンネルの中に入り、電波を身体に当てる事で体内の状態を断面像として撮影することができます。
特に、脳・脊椎・四肢関節・骨盤腔（子宮、卵巣、前立腺）の病変に関しては、優れた検出能を持っています。



早期アルツハイマー型認知症診断システム（VSRAD）

当院では、早期アルツハイマー型認知症診断システム（VSRAD）を用いた検査が可能です。VSRADとは、頭部MRI検査で撮影された画像を用いて、アルツハイマー型認知症に特徴的に見られる海馬傍回付近の萎縮の形態画像情報を解析して、診断の支援情報を提供するものです。通常の頭部MRI検査と同時に検査ができ、約7～8分の追加ですみます。
※この検査だけで認知症の診断が確定するわけではありません。診察や他の検査結果との総合的な判断により診断されます。物忘れなど、心配がある方は神経内科医師にご相談下さい。

患者さんからのよくある質問

Q なぜ最初からCTやMRIを撮らないのですか？

A 病院では患者さんの症状や訴えから予測される病気や怪我の状態・原因を調べるために様々な検査を行います。医師が診断を下し、治療を行うために必要な情報を得るための検査なので、人間ドックや健診と違い必要十分な検査しか行いません。これは患者さんへ過剰な医療費の負担や、無用な被ばく、検査時間、診療時間の延長を強いることがないよう、配慮しているためです。場合により、より詳細な情報を得るために追加の検査を行っています。



Q CTよりMRIの方が詳しく分かるのではないですか？

A CTとMRIにはそれぞれ得意なところと不得意なところがあるので、病気や怪我の内容によって使い分けています。また、検査目的によっては両方の検査を行うこともあります。MRIの長所のひとつは「組織分解能」が非常に高いことです。その理由として、MRIは骨の影響を受けにくく病変と正常組織の濃度差がわかりやすい、造影剤を用いなくても血管を描出できる、といった特徴が挙げられます。ただし、検査時間が1部位30分～1時間程度かかることや、検査範囲が狭いこと、また体内金属による検査の制限があることが欠点です。一方、CTは骨による影響を受けますが、制限が少なく、広範囲の検査を短時間で行え、微細な病変も映し出すことが可能です。しかし、病変と正常組織との濃度の差(コントラスト)がMRIほどではなく、造影剤を使用しないと診断が難しい場合があります。

放射線検査における被ばくの影響について

【予想される被ばく線量とその影響】

放射線検査の被ばく線量は撮影方法や部位により異なりますが、胸のレントゲンでは0.06mSv(ミリシーベルト)、CT検査では1回の撮影で5～30mSv程度となっています。(量子科学技術研究開発機構ホームページより) ※放射線を受けることによる身体への影響は、以下に大別されます。

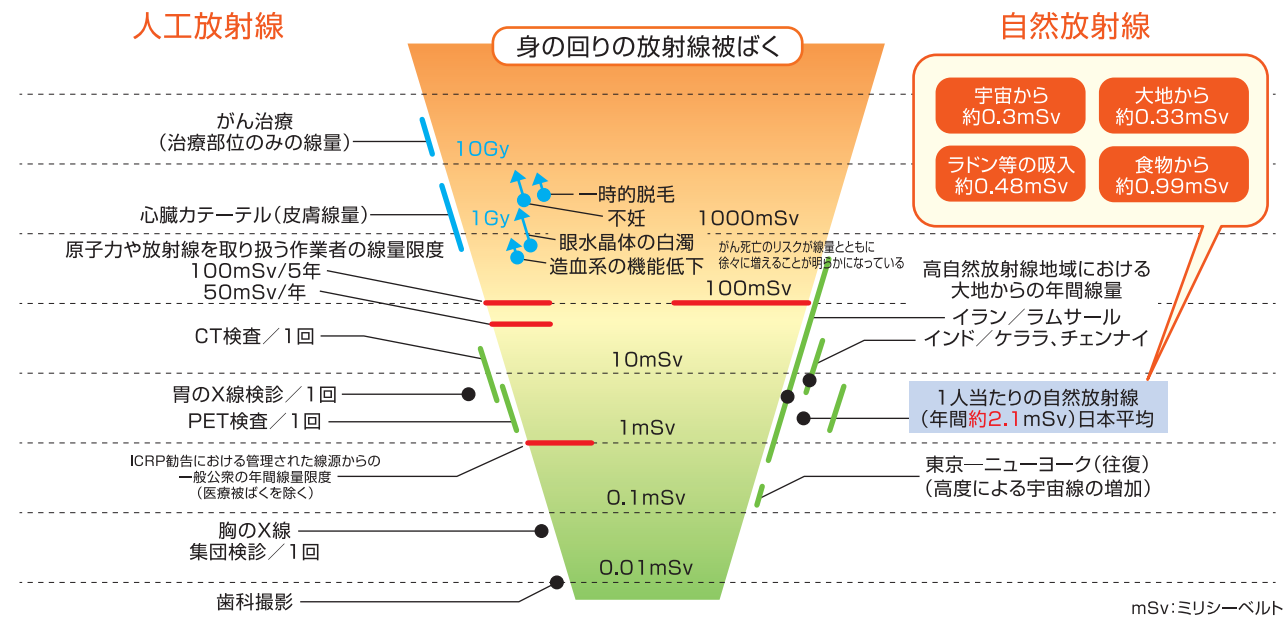
確定的影響(脱毛・白内障・皮膚障害等)

一定以上(しきい線量)の放射線を受けない限り発生することはありません。通常の放射線検査では、健康に影響が出てくることはありません。

確率的影響(がん・白血病等)

受けた放射線の量に応じてリスクが増加する影響です。線量が100mSv以上で発がんのリスクが増加すると推定されており、100mSv未満では発がんとの関係は確認されていません。また、通常の検査で受ける被ばく量であれば1日～数日で元の状態に戻ると言われていますので、複数回の検査を受けても影響はないと考えられます。

◎人工放射線と自然放射線の比較



出典:
◎国連科学委員会(UNSCEAR)2008年報告書
◎国際放射線防護委員会(ICRP)2007年勧告
◎日本放射線技術師会医療被ばくガイドライン
◎新版 生活環境放射線(国民線量の算定)等により、放射線医学総合研究所が作成(2013年5月)

被ばくに関する質問

Q たくさんレントゲンを撮っても大丈夫でしょうか？

A 通常の検査での被ばくは身体へ影響の出る線量(しきい線量)よりはるかに少ないので、身体的症状が現れてくることはありません。仮に、短期間に複数回のCT検査などを受けても影響が蓄積するわけではありませんので、障害の発生につなげることはまずありません。

Q 撮影室はいつでも放射線が出ていますか？長く居るとたくさん被ばくしますか？

A 撮影をする時、スイッチを押した瞬間のみX線が出ています。検査前後で放射線が部屋の中に残っていることはありません。もちろん、衣類や人体にも残ったりはしません。

Q 妊娠中に検査を受けましたが、胎児への影響はありますか？

A 胎児の被ばくが100mGy(ミリグレイ)以下であれば問題はないと疫学的調査で確認されています。通常の検査で胎児の被ばく線量が100mGyを超えることはないので心配いりません。

Q 放射線でがんになりますか？

A 通常のX線撮影やCT検査で、がんの発生が問題となる量のX線を受けることはありません。



Q 将来子供を持った時に遺伝的影響はありませんか？

A 生殖腺以外の部位なら、仮にどんなに大量のX線を受けたとしても遺伝的影響が発生する可能性は全くありません。また骨盤撮影等を行って、たとえ生殖腺が撮影範囲に含まれていたとしても、通常の撮影で受けるX線の量は遺伝的に影響を及ぼすと思われる量に遠く及ばないので、将来生まれてくる子供さんへの影響を心配する必要はありません。広島・長崎の被ばく者の調査でも遺伝への影響は確認されていません。

Q 子供の身体に将来影響はありませんか？

A 子供の放射線への感受性は大人より高いのですが、身体が小さいため使用するX線量も少なくなります。検査は必要最低限のX線量で必要な部位にのみ用いて行っていますので、放射線による影響が心配されることはありません。

放射線技術科では現在、診療放射線技師12名、助手2名で業務を行っています。急性期病院として必要不可欠な検査機器を導入し、最新の医療技術で安全な検査を目指し、病気の早期診断・早期治療に役立つ画像の提供と、透視下での治療などを通じて患者さんに高度な医療の提供ができるよう、日々努めています。また、患者さんに安心して検査を受けていただくために、 unnecessary 放射線被ばくの防止を心掛けています。CTやMRI検査では地域医療に貢献すべく、地域の開業医・医療機関の先生方からの検査依頼にも対応できる体制を整えています。

ご予約については、下記をご覧ください。

CT・MRI検査予約の流れ(病院、クリニックの先生方へ)

地域医療連携室：TEL092-861-4585(直通)／FAX:092-861-4600(直通)

01 患者さんのご紹介

CT・MRIの検査予約については地域医療連携室へお電話下さい。(かかりつけ医よりご紹介下さい。患者さんご自身からの予約はお受けしていません。)ご希望の検査、予約日時等をお伺いいたします。

02 検査日時のご予約

検査日時についてはその場で返答いたします。電話終了後、予約票、検査の注意事項をFAXで送信いたしますのでご確認下さい。

03 患者さん検査のため来院

来院当日は放射線科宛ての紹介状、事前送付した予約票をご持参下さい。原則として検査当日に結果をご報告いたします。(画像データ、報告書は患者さんへ手渡しまたは郵送いたします)※当日の検査を希望される場合は放射線技術科にてご予約を承ります。

禁煙委員会の取り組みについて

改正健康増進法により、病院は「敷地内禁煙」が義務付けられています。望まない受動喫煙の防止を図ることが目的です。妊婦やその周囲の人による喫煙は、子供の知能低下、攻撃的問題行動、注意欠如、多動症、肥満、糖尿病リスク等と関連があります。

当院では職員及び地域住民の健康増進のため、禁煙を推進することを目的として禁煙委員会を設置しています。禁煙委員会では職員に対し、毎年、喫煙に関するアンケートを取り、それをふまえて、敷地内禁煙の制度や受動喫煙の健康影響、禁煙の支援について必要な知識を確認し、禁煙の重要性について勉強会を行っています。

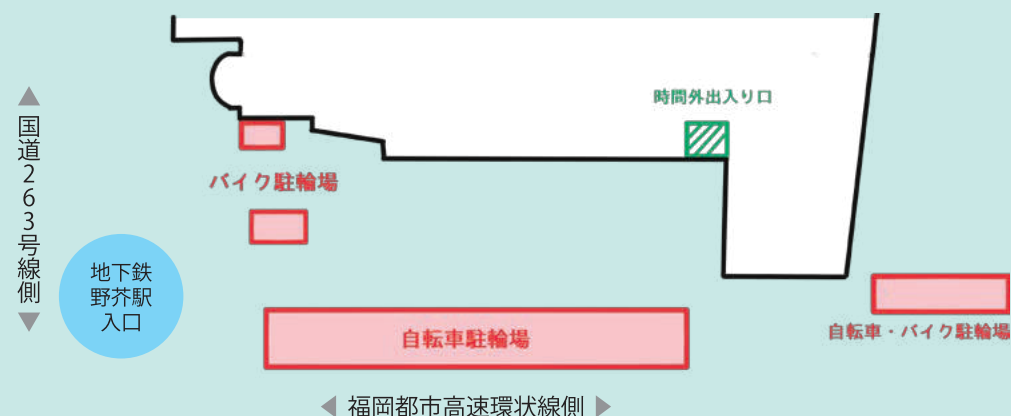
喫煙率は減少傾向にあります。毎月、委員会で病院周辺にタバコの吸い殻のポイ捨てなどがないか、禁煙が守られているか敷地内外の見回りも行っています。また、病院内には必要箇所に禁煙ポスターの掲示なども行い、禁煙を呼びかけています。入院する患者様には入院のしおりに敷地内禁煙に関するお知らせも載せ、ご協力をお願いしています。

禁煙は健康への一番の近道です。皆さんも一緒に取り組んでいきましょう。



駐輪場のご利用について

当院では現在、自転車及びバイク駐輪場の管理を強化しております。自転車やバイクは指定の場所に止めていただきますよう、よろしくお願いいたします。



なお、当院に関係のない方の駐輪はお断りしております。駐輪場に以下の看板を掲示して注意喚起をしておりますので、ご了承ください。

バイク専用駐輪場・駐車場

当院駐輪場は関係者以外駐輪・駐車出来ません。
自転車駐輪は発見次第直ちに撤去いたします。

駐輪可能時間：08：00～18：00

社会医療法人福西会

関係者以外駐輪禁止

当院駐輪場は関係者以外駐輪出来ません。
患者さん以外の駐輪、駐輪許可証が確認できない車両は直ちに管轄警察署へ通報し撤去いたします。

駐輪可能時間：08：00～18：00

社会医療法人福西会

部署紹介

看護部外来の紹介

看護部は患者さんの療養上のお世話や診療の補助を行うプロフェッショナル職です。



文字通り
人を診る仕事として
医療には欠かせない
立場を認識し
責任ある行動を
心がけています。

外来は、看護師53名、ナースエイド1名、医療クラーク3名の計57名の部署です。

1階では一般内科、消化器内科、脳神経内科、呼吸器外科、整形外科、外傷外来、2階では、消化器外科、大腸・肛門外科、脳神経外科、循環器内科、泌尿器科、腎臓内科があります。

週に1回ペインクリニック、週に2回女性外来といった専門外来も行っています。各科担当の看護師が対応しています。

外来では定期通院に来られている患者さんのサポートだけで

なく、受診から診断、入院まで関わらせていただいています。

症状が強く、不安が強い患者さんも多くいますので、少しでも不安に寄り添い、苦痛の緩和に繋がるよう、看護師同士での連携はもちろん、他部署との連携も行っています。

また、外来では突発的な処置や検査が多いため、患者さんがしっかり理解した上で処置や検査を受けられるよう、説明用紙などを用いて一人ひとりの生活背景に目を向け、患者さんとの関わりを大切にしています。

職員インタビュー

主任
えぐち みどり
江口 翠 さん

職歴 24年目
趣味 美味しいものを食べる、寝ること

仕事に対して心がけていることややりがい

救急外来や一般外来に来院される患者さんやご家族の立場に立って、その声に耳を傾けながら看護を提供することを心掛けています。病気を抱えても地域で安心して過ごすことができるよう、医師や看護師の他、医療に携わる多職種で協働し、「つながる看護」を信念にチーム一丸となって患者さんの療養生活をサポートさせていただきます。病気のことや今後の生活のことなど、不安がある場合はいつでもお声掛けください。

患者さんの
不安に寄り添う
チームとしての医療で
対応していきます。

たまりがち けいこ
溜淵 恵子 さん

職歴 23年目
趣味 映画鑑賞

仕事に対して心がけていることややりがい

私は今まで看護師として、たくさんの人と出会い、多くの経験をさせてもらいました。今、看護をする際に必要なことは、患者さんに寄り添うことだと思います。看護師になってから私自身が入院したり、手術を受けたりすることも数回ありました。自分自身を振り返ると患者さん相手の看護が業務となり、一人ひとりに寄り添うことができていないと反省するばかりです。医療現場ではチームワークが重要で、スタッフ同士で良い関係性を保つことで、質の高い看護ができると思います。

患者さんに寄り添うことを忘れず、
スタッフ皆で協力しながら
看護提供できればと思います。



栄養ニュース

第48号

栄養管理科



暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
日差しが強くなるこの季節、紫外線やエアコンによる乾燥、汗による肌トラブルが気になりますね。
そこで今回は夏の肌トラブルについてお話しします。

夏の肌トラブルとは？

< 乾燥 >

エアコンで肌が乾燥してカサつきや粉ふきなどの症状が現れます。肌が乾燥した状態ではバリア機能が低いため、少しの刺激で赤みやかゆみなどが起こります。



< ニキビ、吹き出物(ぶつぶつ) >

夏は高温多湿の影響で皮脂が多く分泌されるため、ニキビや吹き出物に悩まされやすいと言われています。



< ベタつき >

肌のベタつきの正体は皮脂です。皮脂は、肌の水分と混ざることによって皮脂膜を形成し、肌のバリア機能を担います。しかし、高温多湿の影響で皮脂が増加すると、肌がベタつようになるのです。

< かゆみ >

かゆみは、バリア機能が低下した肌に刺激物が触れることで起こります。夏は、紫外線や冷房の影響で肌のバリア機能が低下したりダメージを受けたりするため、かゆみの症状が現れやすいのです。

原因

★内側から★

- ◎暑さによる寝不足
- ◎栄養バランスの乱れ
- ◎冷房による冷え



★外側から★

- ◎強い紫外線
- ◎エアコンによる乾燥
- ◎洗顔回数の増加

改善方法

①洗顔しすぎない

1日に何度も洗顔すると、皮脂を必要以上に洗い流してしまいます。また、角層も傷ついて、カサつきや粉ふきの原因となります。そのため、洗顔は1日2回までに留めましょう。

③紫外線対策をする

日焼けをすると肌は乾燥しやすくなるため、日常的に紫外線対策をすることが必要です。特に夏は日差しが強いため、できれば紫外線量が多くなる時間帯の外出は控えましょう。

②保湿を欠かさない

夏はこまめな保湿が重要です。化粧水で水分を補ったら必ず乳液やクリームをつけて、水分と油分のバランスを整えましょう。特に洗顔後はすぐに肌が乾燥してしまうため、素早く保湿をすることが大切です。

④汗をかいたらすぐに拭き取る

汗をかいたらそのままにせず、すぐに拭き取りましょう。肌に付着した汗は、蒸発する際、熱と一緒に肌の水分も一緒に奪っていきます。雑菌の繁殖や肌のかゆみ、乾燥を引き起こさないためにも汗はこまめに拭きましょう。

⑤食事

一日三食、野菜、肉、魚などバランスよく食べることが基本です。肌は、常に生まれ変わっているものです。新しい肌細胞がつくられるためには、構成成分であるたんぱく質や脂質が必要であり、それらが体内でうまく使われるためにはビタミンやミネラルも欠かせません。旬のものなど、さまざまな食材を摂ることが大切です。

～乾燥肌に良い栄養素～

ビタミンA(レチノール・カロテン)

皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きを持っているビタミン。油と一緒にとると吸収されやすくなります。
食品例：レバー、乳製品、卵、うなぎ、アナゴ、緑黄色野菜(大葉、ブロッコリー、サニーレタス)など



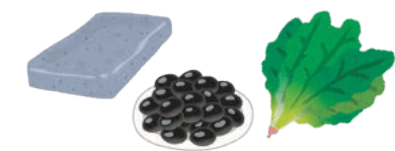
たんぱく質

皮膚の角質細胞の形成材料のひとつであり、皮膚のバリア機能を守るためには良質なたんぱく質が必要です。エネルギー源になると同時に細胞の膜や血管を作る働きを持つたんぱく質は、不足すると皮膚が弱くなり、カサつきの原因となってしまうです。
食品例：肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品、乳製品など



セラミド

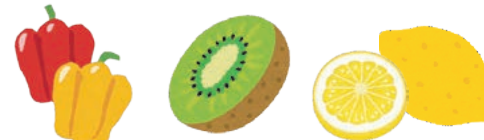
皮膚の角質層に存在する細胞間脂質の一種で、皮膚を外部刺激から守り水分を保持する働きがあります。セラミド配合の化粧品もありますが、セラミドを含む食品で内側から摂取することも効果的です。
食品例：こんにゃく、黒豆、ひじき、黒ごま、ほうれん草、牛乳など



～紫外線対策に良い栄養素～

ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があるため、紫外線によって体内で生成されるメラニン色素を作りにくくする働きがあります。また、コラーゲンの生成促進効果により肌にハリや弾力を与える美肌効果もあります。
食品例：赤・黄ピーマン、アセロラ、キウイ、レモンなど



～肌バリア機能を向上させる栄養素～

ビタミンE

活性酸素の働きを抑えるビタミンの一つです。細胞の酸化を抑制するため、アンチエイジングの観点からも注目されています。肌の血行を良くし、ターンオーバーをサポートすることでバリア機能が高められます。
食品例：大豆製品、ナッツ類、パプリカ、ほうれん草など



肌荒れに良いレシピ

ヨーグルトだれの冷しゃぶ

材料 1人分

- ◎豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 130g
- ◎サニーレタス 70g ◎ミニトマト 4個
- ◎パプリカ 10g ◎大葉 4枚

ヨーグルトのたれ

- ◎ヨーグルト 70g ◎みりん 大さじ1/2
- ◎練りごま(黒) 大さじ2
- ◎レモン汁 小さじ1/3
- ◎砂糖 小さじ2 ◎しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 豚肉は酒(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、ざるに上げて水気を切ります。
- ② サニーレタスは手で一口サイズくらい、ミニトマトは4等分、パプリカと大葉は千切りにします。
- ③ 皿に②と①を盛り付け、混ぜ合わせたヨーグルトのたれをかけて出来上がりです。



紫外線対策や汗のこまめな拭き取り、正しいスキンケアなどを行い、肌を外部刺激から守ることが大切です。肌の水分と油分のバランスを整えて、肌に良い食事を取り入れ、暑い夏を健やかな肌で乗り越えましょう。

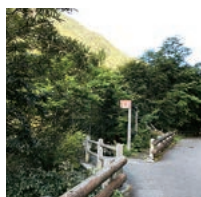
TOZAN NIKKI

「ふれあい」55号よりお付き合いしていただいた「四季を感じるアラ還登山日記」も最終回になりました。
今号では九州を飛び出して南アルプス・北岳の夏をご紹介します。

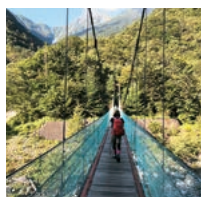
北岳は山梨県南アルプス市にある標高3,193メートルの山です。富士山に次ぐ日本第二位の高峰で、日本百名山のひとつです。私が北岳という山を知るきっかけになったのは、NHKで15年程前に放映された日本百名山という番組でした。急峻な岩峰に覆われ、小さな花々が咲き誇る大きな山に目は釘付けになり、いつかは登ってみたいと強く思いながら日々を過ごしていました。

月日は流れ・・・

2018年8月に富士山に登りました。その山頂から見たご来光と雲海は本当に素晴らしかったです(写真①)。その時、心に湧き上がってきたのは、憧れていた北岳に登ってこの富士山を仰ぎ見たいという気持ちでした。



▲写真②
北岳登山口

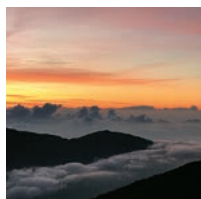


▲写真③
野呂川に架かる吊り橋

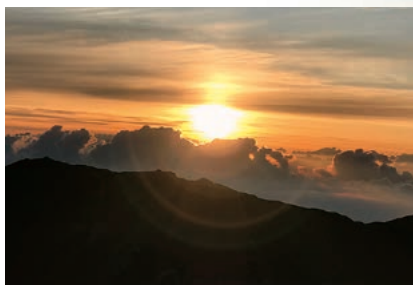


▲写真④
快晴の中の山々

翌2019年8月には長年の夢であった北岳登山に挑戦するべく、妻と共に登山口である広河原登山口に立っていました(写真②③)。広河原を出発した時は快晴であり(写真④)、胸膨らませてスタートしたものの山頂に近づくにつれて雲行きが怪しくなってきた(写真⑤)・・・(山でのあるある(笑))加えてひたすら続く急登が連続する約7時間の道のりに耐え(写真⑥⑦)、息も絶え絶えながら何とか宿泊予定の山小屋「肩の小屋」に到着しました(写真⑧)。受付を済ませザック(登山用のリュック)を置き、さっそく北岳山頂を目指しましたが、案の定山頂はガスっていて富士山を見ることはできず(写真⑨⑩)、明日のご来光に期待しつつ山小屋に戻りました。



▲写真⑪



▶写真⑫



▲写真⑤
ガスって来ました



▲写真⑥



▲写真⑦
ガレ場と鎖場が続く

翌朝、朝食を済ませた後、薄暗い中、山小屋の前で待つことおよそ30分、眩い光が雲海の下から上がってきました。次第に空一面が赤く染まり(写真⑪⑫)、遥か先、雲海の上にきれいな三角錐の形をした富士山が姿を現してくれました(写真⑬)。日本で二番目に高い北岳から一番高い富士山を仰ぎ見るという長年の夢が叶った瞬間でした。それから辺りが明るくなるまでの約1時間、天空で繰り上げられる光のショーに暫し見とれていました。



▲写真⑨
ガスった北岳山頂



▲写真⑩
山頂より見た肩の小屋

▲写真⑧ 肩の小屋

▲写真⑬ 雲海に浮かぶ富士山

～南アルプス・北岳～夏・ご来光と雲上のお花畑 編

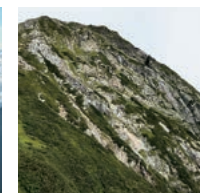
最終回



▲写真⑭
快晴の山頂



▲写真⑮
山頂から富士山を見る
(筆者)



▲写真⑯
北岳バットレス

この遠征では南アルプスの雄大な自然や、そこにある山々の大きさ、懐の深さを感じた山旅となりました(写真⑮)。また、急登が連続し、大きな岩がゴロゴロとした悪路を、重いザックを背負いながら、往復約13時間歩き抜いたことは、自分の中では大きな自信になっています。

九州の山々の四季も素晴らしいですが、日本アルプス等の山々は九州とはひと味違った景色や四季があります。遠征には体力と時間(日程含め)を要しますが、登山に対する思いも変わってきます。一度は挑戦してみる価値は充分にあると思います。



▲写真⑲ 北岳から間ノ岳への後継

その後は山小屋に戻りパッキングを済ませ、後ろ髪を引かれるように下山を開始しました。下山は再度北岳の山頂を踏んだ後(写真⑭⑮)、北岳バットレスという岸壁(写真⑯)が目前に迫る左俣ルートを取りました。このルートの途中にはお花畑が広がり、キタダケソウ(北岳に咲く固有種、今回は出会えず)やシロバナタカネビランジ、ウサギギク、キタダケトリカブトなどの様々な高山植物が咲いていて、白や黄色、紫色の花々が迎えてくれました(写真⑰⑱⑲)。



▲写真⑰



▲写真⑱



▲写真⑲

しばらく下山を続けていると昨年の冬に降った雪の雪渓にも出くわしました。真夏のこの時期に雪が残っていることには驚きです(写真⑳)。しかし、行けども行けども登山口の広河原には辿り着けません。両膝は悲鳴をあげ、心も折れそうになりましたが、下山を開始して約6時間、昨日見た吊り橋が見え、やっと広河原に到着することができました。思わず「終わった～!!」と声を出している自分がいました。



◀写真㉑ 真夏に残る雪渓

最後に・・・

「四季を感じるアラ還登山日記」は、これが最終回となります。約一年間にわたりお付き合い頂き、本当にありがとうございました。またお会いできることを楽しみにしております。
アラ還とは→アラウンド還暦の略です!

北岳登山ルートMAP



登山とキャンプをこよなく愛する事務職員S・Bこと

伊次正一郎 Syoichiro Bekki

幅広い
時間で
受診可能午前・午後の
診療担当医のご案内

詳しくはホームページで検索

福西会病院

検索



専門外来も午後を受診できます

要ご予約

睡眠時無呼吸症候群外来・アレルギー外来・
嚥下機能外来・フットケア外来LINE公式アカウントを
開設いたしました福西会病院からの各
種ご案内等を中心
にお届けいたします
ので、ぜひお友達登録
をお願いいたします。アクセスは
こちらからYouTubeチャンネルを
開設いたしました楽しくてためになる
動画を追加してい
きます。ぜひチャン
ネル登録をお願い
いたします。アクセスは
こちらから

交通アクセス

公共交通機関

地下鉄七隈線 野芥駅にて下車(2番出口すぐ)

西鉄バス 野芥駅前にて下車(降りてすぐ)

都市高速から

野芥ランプから 【内回り】福岡高速5号線・野芥ランプより、
外環状線を直進「野芥口」交差点を越え側道へ…約3分【外回り】福岡高速5号線・野芥ランプより
外環状線を直進「野芥口」交差点右折……………約1分

福西会病院 パーキングマップ

P 福西会病院の駐車場は周辺に第1、第2、第5があります。
※地下駐車場は、廃止となりました。

医療理念

誠実で信頼される医療

基本方針

1. 救急病院として地域社会・地域医療に貢献します
2. 患者さんと共に安全・安心なチーム医療を行います
3. 積極的な医療・介護連携を目指します
4. 医療人として常に自己研鑽をします

患者さんの権利

1. 個人としての人格が尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 真実を知る権利、または、真実を知らされない権利
4. 病状や医療内容について、十分に説明を受ける権利
5. 医療行為を、自分の意思で選択する権利
(セカンドオピニオンを受ける権利)
ただし、医学的に不適切な医療を求める権利はありません。
6. 医療情報の開示を求める権利
7. 個人情報保護される権利

患者さんの責務

1. ご自身の状態やその変化など正確な情報を
医療従事者へ報告する責務
2. 治療に必要な医療上の指示を守る責務
3. 病院の規則を守り、快適な医療環境を維持する責務
 - 禁酒、禁煙
 - 他の患者さんへの迷惑行為の禁止
 - 職員への暴言・暴力・セクハラ・業務妨害などの禁止
4. 自己負担金を支払う責務