

2020年12月17日発行 会報第1038号

今週のプログラム

(2020年12月17日 第1038回例会)

《ZOOM例会》

卓話：マレーシアのお話

担当：2019 学年度 米山奨学生  
タン フィ ウェン エリカさん

次週のプログラム

(2020年12月24日 第1039回例会)

《ZOOM例会》

『今年を振り返って一言』

全会員

第1037回例会 (2020年12月10日の記録)

<会長の時間>

山本 友亮 会長

皆様、こんばんは。本日も ZOOM 例会ということで、どうぞよろしくお願い致します。来週卓話を  
していただく前米山奨学生のエリカさんも本日は ZOOM 例会に参加してくれています。先週の例会の  
会報を拝見したのですが、我クラブの社会奉仕活動の歴史が網羅されており、大変興味深く読ませて  
いただきました。私自身もロータリアンのキャリアが浅く 2014 年にライラのホストクラブを務めた  
あたりからしか実体験としてはありません。先週はハプニングで水島会員にお話いただけなかったのも、  
是非とも機会があれば卓話をさせていただければと切に願います。また本日の卓話は高尾会員の闘病記を  
お聞かせいただける予定ですので興味津々でございます。  
皆様、本日も ZOOM 例会何卒よろしくお願い致します。

<幹事報告>

水本 徹 幹事

1. 本日例会終了後、このまま ZOOM にて理事会を開催致します。  
理事・役員の皆様は引き続きご参加下さい。



<本日のビジター> 2019学年度 米山奨学生 タン フィ ウェン エリカさん

<出席報告>

会員数 (内出席免除会員 1名) 17名  
本日の出席者数 13名  
(内免除会員 1名)  
(名誉会員 0名)  
本日の出席率 76.47%

※出席者数=ZOOM参加者数

<ロータリーソング>

全会員

♪日も風も星も♪

さわやかな朝だ 我らはロータリアン  
いつもほほえみ いつも元気で  
さあ 出かけよう  
日も風も星も ラララ光るよ

【理事会議事録】

1. クリスマス例会開催について
2. 新年例会開催について  
コロナ感染症拡大に伴い、1) 12月24日クリスマス例会 2) 1月14日新年例会は  
いずれも中止とし、コロナが落ち着いてから、新たな企画を行う事とする。  
両日とも通常通り ZOOM 例会とし、17:30~18:00 の予定で開催する。
3. 2021年5月14日(金)福島21RC20周年記念式典への参加に伴うプログラム変更の件  
5月13日(木)例会は休会とし、プログラムを変更する。
4. 特別会員制度創設について → 承認
5. 第3四半期(1月~3月)会費の件  
通常通り請求。食事代差額は、後日イベントなどで調整する。



感染予防のために、できること。 Ver.2



「入院」2018年9月18日(火)  
「手術」2018年9月19日(水)  
「退院」2018年10月16日(火) 29日間  
「病院」一般財団法人 住友病院  
「住所」大阪市北区中之島5-3-20  
「手術理由」15年前より、ダイエットのため住友病院に毎年10日間入院し、食事療法とウォーキング(1万歩)を行った。退院後は1日2万歩を実施し、膝に痛みが発生したが、強い意志で継続し、ダイエットには成功しましたが、最後は横脚に。約20数年前から通院している住友病院で、手術をすることになりました。その報告をさせていただきます。

2018年9月19日手術日の経過

- (1) 前日22:00より、水分以外は食べ物禁止。
- (2) 当日朝10:00より、水分を含む完全絶食。
- (3) 排便なければ、浣腸実施。
- (4) 点滴開始。
- (5) 13:00 手術室入室。
- (6) 14:00 手術開始。
- (7) 16:00 手術終了。
- (8) 17:00 部屋に戻る。
- (9) 血糖値が180以上ならインスリン投与。以下でインスリンは投与せず。
- (10) 寝る前は血糖値200以上で、インスリン投与。以下でした。
- (11) 尿の管処置。血抜き管の管処置。酸素マスク。  
両足に静脈血栓予防の機械装着。
- (12) 抗生剤の点滴あり。
- (13) 17:00~20:00まで痛み無し。
- (14) 20:30痛み発生。ボルタレン投与。身体から発汗。
- (15) 翌日4:05分ボルタレン投与。
- (16) 6:40ボルタレン希望も、拒絶される。痛い・痛い。  
6時間空けないと投与出来ないとのこと。一恨み。
- (17) 妻が10時、病院へ。19時帰宅。「ありがとう」

2018年9月20日(木) 手術2日目  
満69才の誕生日・(生まれ変わって妻と共に)

- (1) 手術4日前に取った貯血400CC投与。
- (2) 血糖値朝・昼・夜測定開始。200を超えるとインスリン投与。
- (3) 血抜きの貯血を投与。
- (4) 朝9:00尿管を外され快適に。昨夜痛みと尿管で寝不足。
- (5) 血抜き管処理。
- (6) 10:30右膝のリハビリ開始。歩行器で歩くが痛くて、痛くて。
- (7) 病室のみの歩行許可。
- (8) ベッドでの屈伸運動開始。60度の曲げ・伸ばし運動。
- (9) 朝食・夕食時に痛み止め薬、服用。
- (10) 20:30手術部痛くてボルタレン。
- (11) 21:00に睡眠。
- (12) 朝10:00娘の運転で妻が病院へ。  
ずっと側に居て、19時帰宅。「疲れ出ないように」



タオルをくわえて痛みに耐えています



2018年9月21日 手術3日目

- (1) 朝から右膝の痛みゼロ。右足が赤い。(写真)
- (2) 右足を地面に着けても痛み無し。
- (3) 朝10時~11時に機械での屈伸運動開始。80度から。痛い。
- (4) 11:05~11:35医師による、各種曲げ伸ばし運動。
- (5) 1階廊下での歩行器歩行開始。痛くて、痛くて。
- (6) 看護師にボルタレンを頼むが、トラムセットを服用された。効きが悪い。
- (7) 歩けるのか心配になる。
- (8) 痛み止めに看護師に懇願する日であった。
- (9) 妻が朝早くから見舞いに。長男夕方、見舞いに。  
二人で焼肉を。翌日聞くと妻は、生ビール2杯にカクテル3杯。  
長男と二人きりは、初めてみたいで嬉しそう。  
可愛い妻です。
- (10) 私は痛みと格闘中。



病院食で少し やつれています



2018/9/21



### 糖分・塩分・カロリーを制限された病院食

2018年9月22日(土) 手術4日目

2018年9月22日(土) 手術4日目

- (1) 今日から3連休でリハビリは自主的に行う事と言われ。
- (2) 朝10時～11時に機械での屈伸運動。80度。
- (3) 3種類の運動 各30回を朝・昼・夜。計120回。
- (4) 廊下を歩行器で散歩。1日3回。計1、500歩。
- (5) 腰が怠くて、肩コリも発生。
- (6) 食事は刺激禁。軟食。
- (7) 朝食、パン2枚・牛乳・ジャム・マーガリン・野菜サラダ。90%。

- (1) 朝8時から廊下を歩行器で360歩。
- (2) 朝10時～11時に機械での屈伸運動。90度。
- (3) 3種類の運動 各30回を朝・昼・夜。
- (4) 入院して初めてのシャワーを。「気持ちいい」9月18日以来です。
- (5) 昼間血糖値180以上でインスリン注射が必要だが145でセーフ。
- (6) 夜は200以上で注射だが、203で2単位を。  
人生初めてのインスリン。
- (7) 妻は12時前に来て、夜7時ぐらいに帰る毎日。  
来るのに1時間、帰るのに1時間、9時間を拘束していることに

「感謝」

2018年9月24日(月) 手術6日目

- (1) 朝から右膝が痛くて歩く元気がない。
- (2) 朝10時～11時に機械での屈伸運動。90度。
- (3) 3種類の運動 各30回を朝・昼・夜。
- (4) 昼からシャワーをして、元気が出て、歩行器で歩行数2、300歩。
- (5) 夜、次男一家が見舞いに来てくれ、賑やかに。
- (6) 誕生日プレゼントにバランタイン21。早く治して酒を飲めと。
- (7) 病院レストランで、妻と次男一家と夕食。私は病室で足止め。
- (8) 体温が、37度～37.5度が続き身体が怠い。

2018年9月25日(火) 手術7日目

2018年9月26日(水) 手術8日目以降

- (1) 昨日、歩き過ぎて(2300歩)、右膝が痛い。微熱も続く。
- (2) 朝、9時30分に初めて傷口消毒に、医師が来ました。
- (3) 医師より、急に歩き過ぎないように注意される。
- (4) 食欲ないので、血糖値103。
- (5) 今日から院内は、自由に歩行器で歩けるように。
- (6) 10時30分、初めて1階でのリハビリがスタート。
- (7) 朝、病室にて、11時～12時に膝の屈伸運動。100度。

- (1) 手術日より、微熱、痛みが有り、食欲も無く、病院食は特に駄目でした。
- (2) そのため、朝は病院レストランでAモーニングのお世話になりました。
- (3) 膝の屈伸運動は80度～130度まで達成した時点で終了。15日目。
- (4) 退院日近くまで、ボルタレン・ロキソニンのお世話になりました。
- (5) 22日目(10月10日)には、手術跡2cmを病室でカット。
- (6) 27日目には、腎臓が悪いとのことで、ロキソニンを取り上げられた。
- (7) 10月14日右膝に火傷のような痛みが発生。妻に電話するが、連絡取れず。長女と、サウナとマッサージを。昨日は孫の誕生日に焼肉。  
私は病室で眠れず、病と格闘。妻は29日間で23日間来てくれた。
- (8) 妻は「病院食が美味しいと。」嫌味を言われたが、差し入れを要求。
- (9) 最低血糖値93。ヘモグロビンA1cは6.2。

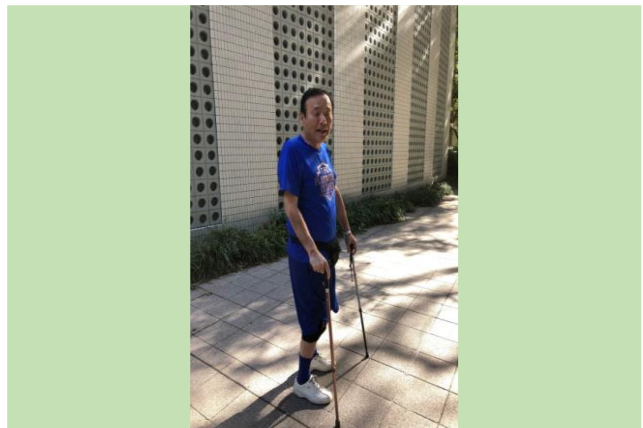
体重76kg → 72.6kg → 禁煙で76.5kg

### 「まとめ」

手術から退院まで、イライラする私に黙って付き合ってくれた妻に、感謝します。暑い日も雨の日も、通ってくれた愛情に感謝です。そして、住友病院の医師、スタッフ様方にも感謝です。

11月22日に、左膝の人工関節手術を行いました。  
右膝の時と比べ、慣れもあり不安感は無かったです。  
思い切った手術により、残された人生を楽しんで生きて行こうと思っています。

1年間、休会を認めて頂き、千里メイブルの皆様がたにも深く感謝致します。



リハビリに励んでいます