

# ふれあい

(題字 室原亥十二)



新年 あけまして  
おめでとう ございます  
今年もよろしくお願ひいたします



## お品書き

\*おせち料理 ・祝い肴3種(黒豆・数の子・ピーナツ田作り)・栗きんとん・海老のつや煮・帆立のバター焼き・スモークサーモンの大根巻き・だし巻き卵・紅白かまぼこ・たたきごぼう・紅白なます・鱈の照り焼き・豚肉の昆布巻き・旨煮(里芋、椎茸、人参、ゴニヤク、絹さや、手まり生麩)・梅りんご寒・泡雪寒  
\*お雑煮 \*巻き寿司

2014.01.01 菊南病院 栄養部

## Contents

新年のご挨拶 ..... P2・3	きくなん活き活き健康教室 ..... P5
ドクター古庄のサイクリング紀行 (No.16) ..... P3	水前寺高齢者複合施設便り「うりぼう」 ..... P6
菊南病院院内部署発表会 ..... P4	理事長「高齢社会とそれを支えるエネルギー」 ..... P7
グループホームきくなん OPEN!! ..... P4	室原ハツラツ運動教室リニューアル! ..... P7

**室原内科・小児科**  
 〒862-0949  
 熊本市中央区国府1丁目11番9号  
 Tel 096-364-3080  
 Fax 096-366-4668

**菊南病院**  
 〒861-5517  
 熊本市北区鶴羽3丁目1番53号  
 Tel 096-344-1711  
 Fax 096-344-1726

**水前寺高齢者複合施設**  
 〒862-0949  
 熊本市中央区国府1丁目3番15号  
 Tel 096-364-1210  
 Fax 096-364-1221

**グループホームきくなん**  
 〒861-5517  
 熊本市北区鶴羽3丁目11番15号  
 Tel 096-345-2260  
 Fax 096-345-2261



## 新春のご挨拶

— 明るい高齢社会の予感 —

菊南病院院長

室原良治

平成二十六年新春のご挨拶を申し上げます。本年が皆様にとって、良き年であることを心より願っております。

日本は世界に類をみないスピードで超高齢社会を迎え現在その真っ只中にいます。そして、団塊の世代が七十五才を迎える十年後は更なる社会変化が予想されます。弱った高齢者が街の風景を寂しく変えてしまうでしょうか？いや、私はそうでないと思っています。団塊の世代は戦後にどっと欧米から入ってきた文化、価値観を享受し、その良き悪さを十分に知っており、一方では我が国の伝統、文化、民族性の優れたところに誇りを持っている世代なのです。平和の尊さ、平等性への正しい認識、豊富な情報、思いやりのこころ、精神的な余裕や問題解決能力を持ち合わせており、世の中を正しい方向へ向かわせることの出来る世代です。彼らは、街に出れば服のセンスが良く、カラオケでは、フォークソング、ビートルズ、J・ポップ、そしてAKBまで知っている人々です。バランス感覚に優れたこの世代がこれからの日本全体を覆う価値観を作っていくでしょう。それは、病气や死生観についてもそうでしょう。与えられるのではなく自分の価値観で治療方針を選び、療養の環境を選びそして死に方を選ぶようになるでしょう。それはある意味、我が国の歴史の中で突出した、後世がお手本にする優れた選択になるような気がしています。

我が国の高齢社会は明るいです。



## 新年のご挨拶

菊南病院副院長

梅田照久

新年あけましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。私は菊南病院の内科医で、循環器疾患のうち主に高血圧を、その他には、下垂体・甲状腺・副甲状腺・副腎などの内分泌疾患を診療しています。菊南病院では木曜日午前と月・火・金曜日午後、第2・第4土曜日午前の外来を、水前寺室原内科では毎週水曜日午前の高血圧外来を担当しています。

高血圧は最もポピュラーな病気ですが、家庭血圧測定が普及し身近になったせいも、困ったことにかえって軽視される傾向が見られます。自覚症状も、初めは頭痛・頭重・肩こりなど、ごくありふれたものが多いため、血圧が多少高くても経過観察、という例が少なくありません。しかし、高血圧は血管内に物理的に大きな圧ストレスをかけ、内臓組織に変性・炎症・壊死・脱落・再生を引き起こし、これを繰り返すうちに、血管壁を分厚く硬くもろくして、狭窄・閉塞・破綻・出血を、最悪で死をもたらします。かくして、脳出血・クモ膜下出血・脳梗塞などの脳卒中、心肥大・不整脈・心房細動・狭心症・心筋梗塞・心不全などの心疾患、解離性大動脈瘤・閉塞性動脈硬化症などの血管疾患、腎硬化症・腎不全などの腎疾患；など、いわゆる動脈硬化性疾患を全身に発症させてしまいます。その結果、四肢麻痺・寝たきり・人工透析・認知症に至ります。いずれも一旦発症すれば、これまでの人生設計は変更を余儀なくされてしまいます。

高血圧以外の動脈硬化リスクとしては、糖尿病による栄養障害、脂質異常による悪玉コレステロールや中性脂肪の沈着、高尿酸血症、タバコ、加齢；などがあります。このうち加齢は、生きるための酸素そのものが血管内皮細胞に酸化ストレスとなるため、老人に限らず子供でも避けられない現象であり、「ヒトは血管から老いる」といわれる所以でもあります。以下、軽減可能なリスクとしての高血圧について、より具体的に考えてみたいと思います。

まず血圧管理の基本は、言うまでもなく血圧測定です。私の場合、原則として坐位・右 upper armで測定しますが、その際には上腕の支持スタンドを用い、肘窩の聴診部位をおおよそ大動脈弁口（理論上のゼロ点）の高さに合わせ、コロトコフ聴診音で上・下それぞれ5拍以上を測定し、それぞれの中間値を、上の血圧（収縮期圧）・下の血圧（拡張期圧）

# ドクター古庄のサイクリング紀行

菊南病院副院長  
古庄 伸行

## 16. 自転車お守り

自動車用のお守りなら数多くありますが、自転車用のお守りもあります。湧水で有名な嘉島町の『浮島神社』にあるのです。もともと浮島神社は縁結び・安産・厄払いなどで有名なのですが、ここの神職の方の趣味が自転車であることから近年、自転車の御祓いにくるサイクリストが増えてきて、そして、自転車お守りが作られることになったのです。そのきっかけになったのが、なんと当院の健康管理部の中嶋朋子課長の一言、『浮島神社には自転車のお守りはないんですか?』だったんです。

そうしてできた『自転車お守り』、写真の様に二種類（今年の正月からは五種類に）あるのですが、その模様について少し説明を……。右側のお守りの真ん中に横切る5色の帯は、五輪と同じく世界の五大大陸を表す色で、自転車の世界選手権の優勝者が着るジャージにこの五色の帯が使用されています。左側

の赤い水玉は、世界最高峰の自転車レース、『ツール・ド・フランス』の、山岳ポイント王が着るジャージの模様です。スポーツ自転車に乗る人には、とても馴染みのある模様なのです。



二種類の自転車お守り

として記録します。その際、脈拍数と整・不整も必ず附記します。音が小さくて聴き取りにくい時は、10回程度のグーパを入れてやれば、音は大きくなります。これらに特に決まりはありませんが、なるべく一定のやり方で測って、経時変化を観察します。一方、家庭血圧計のように血圧を自動測定する場合には、連続して3回測定し、その中間値を採用することになっています。

一般に高血圧は、収縮期140以上、拡張期90以上が続く場合と定義されており、正常値血圧は収縮期130未満かつ拡張期85未満、至適血圧は収縮期120未満かつ拡張期80未満とされています。至適血圧とは、われわれ人間にとって最も適した、最も優しい血圧」という意味であり、おそらく地球上全人類の血圧の平均値を表しているものと考えられます。ちなみに国立天文台編「理科年表」によれば、他の動物の平均血圧は、収縮期で30から300、拡張期で20から200と、種族間で大きく異なっており、水中で低く（魚、鯨）空中で高い（鳥、キリン？）傾向が見られます。

かかる観点から、高血圧治療における最終降圧目標は、当然、至適血圧である120/80未満ということになり、それを超えている分の圧ストレスを取り除くこと、それこそが高血圧治療の本質であると思われまます。勿論その際には、年齢や症状に応じて降圧のスピードや服薬の認容性について十分検討し、配慮・調整しなければなりません。いずれにせよ、下がらない降圧治療には必ずどこかに問題あり、と考えることが最も肝要ではないかと思われまます。

その典型例が、二次性高血圧といわれるものです。二次性とは、一次性すなわち本態の判らない本態性高血圧に対して用いられる用語で、ある種の疾患ないし病変が根底にあって、それに基づいて高血圧を来した状態をいいます。頻度的には少ないものの、通常の降圧治療で血圧がなかなか下がらない場合には、必ずこれを疑って検査を行わなければいけません。検尿や採血、とくに高血圧関連の内分泌データが決め手となりますが、例えば副腎腫瘍による原発性アルドステロン症や褐色細胞腫などでは、腹腔鏡による腫瘍摘除のみで高血圧を完治させることもできるため、臨床的に極めて重要です。

一方、本態性高血圧であっても、血圧の下がりにくい場合には、現在使用中の降圧薬の種類や投与量、その組み合わせなどを今一度見直し、さらなる工夫を加える必要があります。ただ漫然と前処置を続けていると、血圧が下がらないばかりか、副作用や効き過ぎなどで、治療そのものが中断されてしまうことがあります。また、季節の影響も大きく、寒い冬には塩分の過剰摂取や排泄低下が降圧の妨げとなり、逆に暑い夏には脱水による過降圧が問題となります。かかる場合、減塩指導の強化、起床時補水による排塩……など、いわゆる補完療法が不可欠です。太古の人類が、おそらく食料保存のために使い始めた塩が、やがて味覚の中心となり、遂には高血圧という副作用をもたらし、われわれを苦しめているのです。従って、減塩（食）・排塩（水）・脱塩（薬）は、高血圧治療の基本戦略として、非常に重要な位置を占めています。

以上、「高血圧診療の概念」というテーマをいただき、私見をまとめてみました。皆様にとりまして良き一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

# ふれあい ア・レ・ゴ・レ

## 第13回菊南病院 院内各部署発表会

十一月十二日(火)に菊南病院5階 多目的ホールにて、職員による第十三回菊南病院院内各部署発表会が行われました。前日から開催の曜日・時刻を変更し、より多くの職員が参加できるようにになりました。どの発表も患者様を大切にしたい、心とからだにより良い治療・ケアを行いたいという職員の想いが表れているような内容でした。

これからも職員一同、精進して参りますので菊南病院をよろしく願います。

◆RCA分析から見えてきた「リスク防止」(夜勤帯における業務改善)  
【3病棟】 久保博子 天神フサ子

◆当院の疾患別リハビリテーションにおける実態調査  
井口和子

◆簡易血糖測定器3機種による血糖値に関する検討  
塩塚昂平



◆「糖尿病診療チーム ほか」  
松田知恵美  
吉澤裕美子  
河田一博  
緒方由紀子  
中嶋朋子  
吉村文長

◆物品管理  
くサービスト  
コスト管理  
【訪問介護】  
田口由利子

## 平成25年度 菊南病院 忘年会

十二月十三日(金)に菊南病院の隣にある、菊南温泉ユウベルホテルにて忘年会を行いました。

今年度の永年勤続者賞は二名。永年勤続者賞は十五年間、室原会で働いて頂いた職員へ贈られる感謝賞です。

そして今回の忘年会の見どころは：  
【第一回】 Mr.菊南病院 Ms.菊南病院コンテスト 事前に候補者を職員による推薦してもらい、推薦者を職員による投票で選考、忘年会当日に男女各上位三名を発表。『どきどき!!菊南病院かわわりのクイズ』にて競ってもらいました。会場の熱気は一気にヒートアップし、笑いと歓喜と拍手に包まれました!!

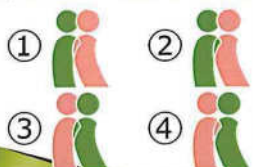


### あなたはこのクイズに正解できますか??

温泉の泉質はどれ?

- ①酸性泉
- ②二酸化炭素泉
- ③単純温泉
- ④炭酸水素塩泉

菊南病院のロゴはどれ?



①くまのこぞう ②きんぎょ ③きんぎょ ④きんぎょ

## もちつき

通所リハビリテーション

当通所リハビリテーションでは十二月二十六日に毎年恒例でもあるもちつきを行いました。

もち米の量は十キロで四回にわけてお餅をつきました。もちをつくたびに「よいしょ」の掛け声や拍手がおこり、もちをつく側も見ている側も力が入っていました。

最初は遠慮がちだった利用者さまも昔に戻ったように慣れた手つきでもちを丸めてくださいました。中にあんこをいれたあん餅も作りお土産に持って帰っていただきました。

参加された利用者さままで「昔を思いだして懐かしい」との声が聞かれ、皆様に年末らしさを感じていただけたかなと思えます。



## グループホーム きくなん OPEN!!

十二月一日に無事グループホームオープン日を迎える事が出来ました。五名でのスタートとなり七名で年始を迎えます。オープンに際し、たくさんの方の関係各社様よりお花も頂き、ホームは花と緑にあふれ、温かな雰囲気となりました。さっそく、十二月に一名の入居者様のお誕生会も催す事ができ、クリスマスも楽しく過ごすことが出来ました。ご利用者様が、笑顔で毎日をご過ごして頂けるようスタッフ共々皆で団結して頑張ります。



## 第145回 きくなん生き生き健康教室（野外活動）開催いたしました。



平成25年9月25日（水）第145回きくなん生き生き健康教室（野外活動）を開催いたしました。今回のテーマは「すがすがしい季節です。みんなのでかけよう!!」で前回に引き続き「阿蘇」方面へ巨峰狩りに出かけました。

4年前の平成21年9月には、みかん狩りを体験しましたが、今回は巨峰狩りを楽しみました。まず、ミルクロードを通り「かぶと岩」に行きました。外に出ると少しひんやりとした風が吹き、目の前には見渡す限りの阿蘇外輪山とカルデラが広がる素晴らしい阿蘇をバックに記念写真を1枚パチリ。小さい秋もいっぱいみつけました。

その後、30分ほどして巨峰園につきました。まず、おおきくてあま〜い巨峰とこの時期のもう一つの目玉であるリングを試食させていただきました。

そのあと、おいしい巨峰の見極め方や注意事項などを教えていただき、かごとはさみを手に入れました！巨峰園!! 向かいました。

巨峰園に入ると緑鮮やかな葉っぱの間に紫色に光る巨峰をみつけ、一番黒々とした巨峰をひとつふたつとかごに盛っていききました。

昼食は阿蘇いこいの村でゆっくり、温泉に浸かってのんびり、カラオケで楽しく過ごしました。

今回の野外活動はH26年3月です。皆様のご参加おまち致しております。

## 第23回

## ふれあいフェスタ in ほくぶ

10/26(土)、10/27(日)の2日間  
開催されました。



今回は、幻覚を伴うレビー小体型認知症を取り上げました。症状が出始めた主人公のおじいちゃんに対し、家族が戸惑いながらも優しく接していく姿を描きました。

熊本弁を交え、喜劇仕立てで住民の皆さんからも「分かりやすい」と大変好評でした。今後も、認知症になっても、安心して暮らし続けられる地域作りを目指していきたいと思っております。

ささえりあ北部は北部体育館にて健康フェアコーナーの一部を担当しました。65才以上の高齢者に対し、介護予防をテーマとして、地域リハビリテーション広域支援センターに協力してもらい、体力測定（握力、5m歩行、開眼片足立ち）をし、2日間で59名の参加者がありました。基本チェックリストも記入していただきました。ところ、20名の二次予防該当者があり、うち3名の二次予防参加希望者があり、通所予防事業参加の手続きをしています。今後も色々な機会をとらえて介護予防の推進に努めていきたいと思っております。

2日目には、劇団「わさものばかい」の公演を行いました。認知症の事を、正しく理解してもらいたいという目的で、室原良治院長の発案にて、平成24年10月に旗揚げされ、今回で5回目の公演となりました。団員は、地域の民生委員さんや北部地域の医療・福祉関係者で結成されています。



はじめまして。私は、菊南病院一般病棟に勤務する看護師です。昨年4月から9月までの約半年間、熊本保健科学大学キャリア教育研修センターで開講されている認定看護師教育課程「慢性心不全看護分野」の研修に参加させていただきました。

心不全の状態は症状が落ち着いているときは普通の生活が可能ですが、度重なる薬の飲み忘れや感染症などのきっかけが加わると容易に悪化し、その度に心臓の機能が低下していくことが特徴です。慢性心不全看護認定看護師は、様々な医療スタッフと協働し、心不全が悪化した原因は何か、どうすれば心不全と上手に付き合っていくことが出来るのかという事を患者様やご家族とともに考え、支援させていただくことが役割の一つとされています。

当院にも院長、副院長を始め循環器医療に携わる医師が多数勤務し、心不全や関連する病気の治療のために受診される患者様が多くいらっしゃいます。つらい症状で苦しんでいる患者様、何度も心不全の悪化で入院される患者様に、看護師として何も出来なかつたこと、反対に患者様の「楽になったよ」という言葉がとても嬉しかったこと、自分の看護を振り返り、看護の力で出来ることは何かということを深く考えたことが、私が慢性心不全看護認定看護師を志したきっかけでした。研修生活は決して易しいものではありませんでしたが、多くの方々に支えていただきながら、実りある時間を過ごすことが出来ました。

認定看護師の資格を取得するためには研修を修了し、更にこれから4か月後に行われる認定試験に合格し活動していかねばなりません。今後は、皆様との関わりを大切に、研修で学び得たことと、日々の看護を融合し、これまでも以上にお客様・ご家族のお力添えになれるよう、日々前進していきたいと思っております。未熟な私ではございますが、今後ともご支援よろしくお願いたします。

## 慢性心不全看護認定看護師教育課程 の研修に参加して

看護部一般病棟看護師 松田知恵美

# うりぼう



～ 施設の楽しい行事を紹介します。～

水前寺高齢者複合施設  
小規模多機能 いとし  
グループホーム 鈴の音  
水前寺有料老人ホーム

## 運動会

10月、運動会を催しました。パン食い競争や風船リレー、職員によるアメ食い競争を行いました。理事長も飛び入り参加され一層盛り上がりました。



## 秋彩々



「行楽の秋」、「芸術の秋」、「食欲の秋」。  
秋を探しに色々な所に出かけました。



両陸下来熊の際には沿道でお見送りをし、拜見できました。



いきなり団子作りをしました。おいしく出来ましたよ。

## 忘年会

ゲームや歌で、おおいに盛り上がりました。  
皆様、今年一年お疲れ様でした。



人生いろいろ



伝言ゲーム!



# 高齢社会とそれを支えるエネルギー

## 1. 社会福祉費の増加

超スピードで進む高齢者に対するサービスの内容は複雑に又微妙に変わってきました。最近では「サービス付高齢者向住宅」なるものが既存のものに参入して、その多種多様な状態は枚挙に<sup>いとま</sup>違がないほどです。そういう中で利用者もサービス提供者も共にサービスの選択に迷っています。また、判定委員会も頭を痛めていると思います。中でもお金の面で苦勞しているのは政府で、国民の不評もなりふりかまわずに消費増税に踏み切りました。当面これは仕方がない。然し、負担は増える。これとは別に何百兆もの国の借金は増える一方です。プライマリーバランスをロにするのもおかしい。私は経済の難しいセオリーについては素人ですが、借金を返すのは戦後の爆発的インフレを経験している私には、社会にある条件があれば、通貨を増やしてインフレ状態になってもその後の成長は可能だと思います。

昭和20年(1945年)敗戦後から昭和40年(1965年)頃(オリンピック1964年)の復興と並行して膨張したインフレは実に50倍を超えるものでした。戦後日本は滅亡の危機に瀕していたのですが、先々の経済など考える暇もなく当面の生活を何とかすることだけに必死で対応した特異な経済状況でした。

次回へ



理事長  
室原 亥十二

## 「室原ハツラツ運動教室」(H26年4月よりリニューアル!)

7年間続いております「ハツラツ運動教室」がこの4月から新たな形でスタートします。1月～3月までの移行期間は、菊南病院中嶋朋子健康運動指導士が担当します。4月からは小中幸樹健康運動指導士が若い力で皆さんの運動指導を担当いたします。これから運動を始めたいと思っておられる方、どなたでもお気軽にご参加ください。(初めてのの方は事前の予約が必要です。室原内科小児科までお尋ねください)



中嶋朋子

小中幸樹

## 新入職員紹介 H25.11.1～

山本 初穂 外来・内視鏡  
看護師  
甲斐 梓 二病棟  
准看護師  
上村 都志江 一病棟  
看護師  
前田 拓朗 一病棟  
ケアワーカー

川田 誉幸 通所リハ  
介護員  
豊本 美都里 診療部  
診療情報管理士  
大久保 温代 事務部  
環境管理課

よろしくお願ひします



# ◆外来担当医当番表◆

平成25年11月～

菊南病院

		月	火	水	木	金	土
午前 診療 (9時～12時) 受付 (9時～11時)	1診	室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原
	2診	古庄	加古	古庄	加古	加古	吉村
	3診	整形外科 前田(予約)	整形外科 前田(予約)	吉村	呼吸器科 松岡(予約)	整形外科 前田(予約)	梅田 (第2・第4)
午後 診療・受付 (13時～17時)	1診	梅田 (予約)	梅田 (予約)	室原 (予約)	室原 (予約)	梅田 (予約)	休診
	2診	中島	中島	古庄	吉村	禁煙外来 古庄(予約)	
	3診		—	神経内科 14時～17時 守屋(隔週)	—	赤星	

※隔週で担当が異なりますのでご注意ください。

●休診日：日曜、祝日、年末年始等 ※但し、急患の場合はこの限りではありません。

## —医師情報—

松岡	呼吸器 ※要予約(14:00～)
守屋	神経内科 (事前にご確認下さい)

★都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ★

平成26年1月現在

## 室原内科・小児科

		月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二	高血圧外来 (梅田Dr)	休診	室原亥十二	室原亥十二
		★動脈硬化検査 (第3火曜日)	室原亥十二			腹部工コ一検査 (第2・第4)	糖尿病外来 (後藤Dr) ★動脈硬化検査 (第1土曜日)
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二	喘息外来 (藤井Dr)	休診	室原亥十二	室原亥十二
		★動脈硬化検査 (第3火曜日)	室原亥十二			心臓外来 (室原良治Dr)	心臓外来 (室原良治Dr)

★午前8:30～12:00 午後1:30～3:00

●診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:00

●休診日・時間：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

《その他の教室》毎月第2火曜日 午後2:00より「生きがい塾」

## 編集後記

編集長 室原 鈴子



「人間万事塞翁が馬」とやら、迎春に向け、皆様方一つがな一年をと念じます。梅田先生もお元氣になられ、年頭に向学心旺盛な先生の貴重なお話。大変お勉強になりました。ありがたうございました。ドクター古庄の楽しいサイクリング紀行は、初耳のお話ばかり、目が点になり知的充電(?)に感謝。  
熱心に続けられた「13回菊南病院各部署発表会」一所懸命のスタッフの方々に頭が下がります。恒例の「菊南病院忘年会」各部署から投げられるユニークな発想の寸劇etc、会場いっぱいに笑いの渦が湧く、楽しい一年の締めくくりです。  
又十二月一日は「ブルジョアミューズ」のオープン。明るい高貴高齢者(友達)のうけうりです。集いに育ちますように。「145回きくなん活き活き健康教室」はアツいバワフルなスタッフのスケジュールで、今回は阿蘇の大自然の許に巨峰狩り。参加者の皆様は満足した喜びのおもてなしに酔いました。  
十月二十六、二十七日に開催された「ふれあいフエスタinほくぶ」は地域の大切な、ユニークな心の交流の場が未長く続き、美しい輪が広がる事を願っております。  
又「慢性心不全看護認定看護師の研修」の記事は分かりやすく、彼女の真摯な態度が読者に伝わり感心しました。水前寺の「うりぼう」も、スタッフ一同のお年寄りへの献身的な愛のスタンプをご覧下さい。  
「室原ハツラツ運動教室」は、平成26年4月よりリニューアル!人気者の中嶋朋子健康運動指導士(1月～3月)の小中幸樹健康運動指導士(4月より)がはりきっております。お二人のたゆまぬ努力とファイト!に脱帽。今でしょ!「じゃえじゃえええ!」倍返し!の意気込みで頑張ってください。  
では年のはじめに、私の生きる力が湧いてくる心の言葉をそえてご挨拶いたします。  
Today is the first day of the rest of your life.  
(今日という日は残りの人生初の日である)