

かしま

ほっと HOT 通信

7月号 Vol.294

平成29年(2017年)7月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
 ■発行/社団法人養生会
 〒971-8143
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
 上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
 かしま病院広報委員会(井沢 苑)まで
 k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
 クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



- 1-2 **巻頭特集**
 「脱水症を予防しよう！」
 かしま女子的ちょっと井戸端会議
- 3 **糖尿病のおはなし**
 糖尿病教室のお知らせ
 かしまDM(糖尿病)サポートチーム
- 3 **コラム ひんがら目(121)**
 『法律は一人歩きをします』
 呼吸器科 部長 山根 喜男
- 4 **ようこそ家庭医療へ!**
 リハビリPOST
 イベント開催予定のお知らせ
 かしま荘通信

手をつなごう 心もつなごう

かしま福祉まつり

恒例の夏祭り、今年も開催!!

日時 **7月29日(土) 12:00~18:30**

場所 **かしま荘 デイサービスセンター前広場**

主な催物 模擬店、バザー、フラダンス、よさこい、じゃんがら念仏踊りなど

巻頭特集

脱水症を予防しよう!

夏場に増える脱水症、実は年中発生しています。
 こまめな水分補給で予防しましょう!



① 運動
 酸素や栄養分を全身の細胞に送り届ける。新陳代謝により発生した老廃物を集め、体外に排泄する。

体液の役割

人間の体は、水分、タンパク質、脂肪、無機質などで構成されています。このうち最も多いのが水分で、新生児は、なんと体重の約80%が水分です。年齢を重ねるに従って徐々に減少して行きますが、それでも成人では体重の約60%が水分で、高齢者では体重の約50%が水分です。人間の体は、半分以上が水分で出来ているのです。それほど、人の体にとって水分は必要な物なのです。

体内を循環する水分は生命維持に不可欠

私たちは、飲み物や食べ物から水分を摂取しています。飲食物として口から入った水分は、大腸で吸収され、血液、リンパ液、組織液などの体液になります。私たちの体の多くの部分を占めている体液は、私たちの生命維持に欠かすことが出来ない大切な役割を担っています。

人間の体は半分以上水分で出来ている

このため、私たちの体は、水分の摂取量と排出量が釣り合うように、それと同時に体液の濃度(水分と電解質の割合)が一定になるように、常に調整しています。何らかの理由でこれらの調整が上手くいかなくなると、脱水症になります。

② 体温調節

皮膚への血液の循環により、体温が上がった時は発汗して熱を放出し、体温が下がった時は血流を増やして温め、体温を一定に調節する。

③ 環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるように、体液の性状を一定に保つ。

脱水症の3つのパターン

① 高張性脱水

たくさん汗をかいたり、利尿作用のある薬や飲み物の摂取で尿の量が増えたり、ダイエットなどで水分の摂取量が不足すると、体液中の水分が減って電解質の濃度が高くなります。主に水分が不足した脱水の状態です。

② 低張性脱水

下痢や嘔吐、内臓の病気、傷からの浸出液などにより体内のナトリウムがたたくさん排出されると、体液中の電解質濃度が低くなります。また、大量の汗をかいた時に水分ばかりを摂ってナトリウムを補給しないと、体液中の電解質濃度が低くなります。主にナトリウムが不足した脱水の状態です。

③ 等張性脱水

大量の出血、下痢や嘔吐、重度な熱傷などにより体液が急速に失われると、体液そのものが不足します。体液の電解質濃度は保ったまま、水分とナトリウムの両方が不足した脱水の状態です。

**乳幼児と高齢者は
脱水になりやすい**

脱水症は、乳幼児や高齢者に多いと言われています。なぜでしょうか。乳幼児は、大人に比べて代謝が活発です。体重当たりの1日に必要な水分量が多い反面、発汗などの体温調節機能や腎機能は未成熟です。感染症に罹りやすく、すぐに下痢や嘔吐をします。水分摂取に気を配ることも、喉が渴いたことを上手く伝えることも出来ず、自分の意志で十分な水分を摂取することも出来ません。乳幼児の脱水を予防するには、大人の目配り、気配りがとても大切です。高齢になると、様々な感覚が鈍くなります。気温の変化を感じにくくなり、発汗も、体温調整も上手く出来なくなります。喉の渴きを感じにくくなるため、水分の摂取が不足しがちになります。筋肉が減り、代謝が落ちて汗をかきにくくなります。飲食の量が減って水分の代謝が落ちます。腎臓の機能が落ちて、水分や電解質を失いやすくなります。また、高血圧や心不全の治療で利尿剤を飲んでると、更に脱水を起こしやすくなります。

**水分とナトリウムを
バランス良く補給**

人が生命維持するためには、体液中の水分と電解質がほぼ釣り合っていないと生きていけません。大量の汗をかいた時、失われているのは水分だけではなく、ナトリウムなどの電解質も失われています。水分を補給する時は、そのときの体の状態に合わせて、水分とナトリウムをバランス良く補給することが大切です。

**経口補水液は
自分でも作れる**

では、水分を補給する時は、どのようなものを摂ると良いのでしょうか。まだ脱水症になる前であれば、補給するのは、水にほんの少しの塩分を足したものでよいでしょう。

公益財団法人日本体育協会では、運動中の水分補給として、塩分0.1〜0.2%、糖分4〜8%が入った飲み物(水1リットルに塩1〜2g、砂糖40〜80gの割合)を推奨しています。これは、市販されているスポーツドリンクよりも塩分が多いため、失われた塩分を補給しなければなりません。糖分が多く入っているのは、糖分が入っていた方が腸管での吸収が早くなるとともに、運動で失ったエネルギーの補給にもなるためです。運動だけでなく、農作業など肉体的労働時の水分補給にも適しているでしょう。

軽度な脱水症になっている方は、テレビCM等によく見る経口補水液が適しているでしょう。あるメーカーの経口補水液は、塩分濃度0.3%程度、糖質4%程度(水1リットルに塩3g、砂糖40gの割合)で調整されています。

自分で作る場合は、糖分が入っているものは細菌が繁殖しやすいので、衛生管理に気をつけてください。また、糖尿病や高血圧などで糖分や塩分が制限されている方は、必ずかかりつけ医に相談してから摂取してください。



**水分はこまめに
補給しよう**

たくさん汗をかいたからと言って、一度に大量の水分を摂っても高い効果は期待できません。水分の補給法として効果的なのは、少量ずつこまめに水分を摂ることです。環境や体の状態によっても変わりますが、運動や肉体的労働をしている時は、15〜20分毎に給水のための休憩を取り、200〜250mlの水分を補給すると良いそうです。

激しく汗をかく運動は勿論ですが、日常生活においても、これからの季節多くなる登山やハイキング、ウォーキングなどアウトドアでも、水分補給はとても大切です。こまめな休憩と水分補給を心がけて、健康に楽しくお過ごしください。



脱水は熱中症の入口

梅雨に入り、一気に蒸し暑くなりました。これからの季節特に増える熱中症の入口の一つが、脱水症です。暑さを避けると共に、上手に水分を摂り脱水を防ぐことで、熱中症の予防に大きな効果が期待できます。

R a s h i m a ☆ G i r l s ' s ☆ T a l k ☆

**かしま
女子的**



井戸端会議

薬剤部 小佐野 磨子

「小さな家族と大きな家族」

だれにでも必ずお父さんとお母さんが存在します。お父さんとお母さんから生まれた子供が、誰かに出会います。お父さんとお母さんになる・・・その繰り返しで命が繋がれていきます。社会構造や思想の変化により核家族化や単独世帯が増加し、家族の在り方は様々なカタチに変化しています。また、プライバシーへの配慮の高まりにより地域との関わりは希薄化し、自由に暮らすことを好まれる方もいるでしょう。私も若かりし頃はそう思っていましたし、今もそれを否定するつもりはありません。ただ、年齢を重ねつつ私自身はそれでは寂しいと感じるようになってきました。

私は薬剤師になってから「この方が自分の身内だったらどう行動するか」ということを念頭におきながら仕事をしようと思ってきましたが、今後もしも病院の一員として「やさしさ」と安心の医療を目指し、地域の絆をつなぐべく微力ながら日々精進したいと思っています。

お薬のことで何かありましたら、お近くのスタッフに「薬剤師さん、来て」と声をかけて呼んでください。私たち薬剤師は薬に関わることなら何でもお手伝いしたいのです。遠慮はしないでください。だって家族だもの。





糖尿病のおはなし

かしまDM(糖尿病)サポートチーム

みなさん聞いた事のある言葉「糖尿病」この誰もが知っている病気についてきちんと理解している方はどのぐらいいらっしゃるのでしょうか？

“最近ちょっと血糖値が高いのよね。でも糖尿病の家系じゃないし。何にも症状ないから大丈夫よね…。”

こんな会話を聞いた事ありませんか？
本当に大丈夫なのでしょう？

糖尿病かも…と気になっているあなたは、もしかしたら「糖尿病境界型」かもしれません。



糖尿病境界型とは、糖尿病型と正常型のあいだで「糖尿病予備軍」のことです。数年以内に糖尿病を発症する確率が高いとされているので、食事や運動など日々の心がけが大切になってきます。

血糖値の判断基準

判断区分	空腹時	ブドウ糖 75g 接種 2 時間後
異常なし 〈正常型〉	< 正常 > 100mg/dL 未満 < 正常高値 > 100 ~ 109mg/dL	140mg/dL 未満
予備軍 〈境界型〉	110 ~ 125mg/dL (IFG)	140 ~ 199mg/dL (IGT)
糖尿病 〈糖尿病型〉	126mg/dL 以上	126mg/dL 以上

IFG : Impaired fasting glycaemia (glucose)
IGT : Impaired Glucose Tolerance (耐糖機能障害)
(日本糖尿病学会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告、2010・他より)

2017年度 糖尿病教室のお知らせ

当院では、みなさまが糖尿病とうまくお付き合いし楽しく生活できるように、「糖尿病サポートチーム」のスタッフがお手伝いをさせていただいております。血糖値について理解を深め、生活習慣を見直すきっかけにはいかがでしょうか？
日常のちょっとした工夫と心がけで、糖尿病をお持ちの方でも充実した生活が送れます。

- 糖尿病が気になる方
- ご家族の健康に不安をお持ちの方
- 血糖値が下がらない方

どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。

場所 クリニックかしま会議室
日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30



先月の糖尿病教室の様子

インスリン注射について、参加型の講義を行っています。

今後の予定

- 7月4日(火)『食事療法って大変？みんなどうしてるの？』
- 8月1日(火)『自己血糖測定 活用術！』こんなときどうしたらいいの？
- 9月5日(火)『リハビリについて』



いわれる「共謀罪」新設法案をめぐって、安倍晋三総理は、当初「一般人は対象にはならない」と言明していましたが、この法律は、オリンピックに向けたテロ対策であり、特殊な団体を取り締まるだけだと説明していましたが、しかし、その後、一般人も対象になりうるという解釈されています。

法律は成立した時点で立法者からは独立し、文言のみが一人歩きをします。文言が、意図した目的を果たせるのか、意図しない目的に拡大適応されないのか、他の既存の法律に矛盾しないか、などを言語学的に沈着冷静に判断する必要があります。そのためこそ十分に論議が尽くされないと禍根を残します。司法の独立が不十分なわが国では、権力者は自分の都合のよいように法律を解釈しますから自身は困りませんが、法を適用される方は、不安な生活を強いられます。いかようにでも解釈できる法律は守り方が分かりません。法律にそむかないように努力していても、権力者の都合によって、あるときには合法、別の時には違法などと判断されます。また、権力者が交代するたびに異なった解釈をされるようでは法律としては失格です。

国会で平気で嘘の証言をし、嘘である証拠を示されると、「自分の記憶に基づいて発言した」「記憶が間違っていた」のであって、「嘘を言ったわけではない」とうそぶいた大臣がいました。さすが、屁理屈で黒を白と云いこめる法曹界出身者です。

こんな大臣を任命し、擁護している官邸

法律は一人歩きをします

時の権力者の解釈が永遠に通用するものではありません

ひんがら目(121)

最高レベルは、自らが関与した森友学園問題や、加計学園問題では、まずはわれ関せずと虚勢をはりました。その後、いろいろと証拠を提示されますと、証拠が偽物である、怪文書だと攻撃し、敵の弱点を攻めました。相手の人格を否定し、攻撃の勢いを牽制します。一方、論戦ではしどろもどろの答弁に終始し時間稼ぎをします。詭弁を弄し、追及の矛先を逸らします。支持率の高さゆえの驕りが、何をしても責められないだろうとの考えに至り、国民を愚弄しました。

個人情報保護法により、権力者の情報も保護されます。漏洩した情報は、特定機密保護法により公にされないように仕組みられています。一方、一般人の個人情報は実はバレバレです。パソコンの情報などは、専門家に掛ければすべてが白日の下に晒されます。富裕層はタックスヘイブンなどで税金逃れをし、勤労者はマイナンバーなどで経済状態を国家に見透かされます。こうなると貧富の格差はますます拡大します。

権力者の横暴を抑えるべき憲法がゆがめられようとしています。政権内部では、批判の声が挙げられないほど内部の締め付けは厳しくなっていると思われれます。看過できないほどの政権の腐敗に直面し、相当の勇氣と覚悟で文科省が反発しました。政権と党の方々も、権力中枢の横暴に辟易していると思えます。しかし、猫の首に鈴をつけられる人がいません。というよりも、鈴をつけられないシステムがますます完成しているようです。

思考と言論の自由が束縛され、証拠に残らない圧力が横行する社会へとますます邁進しているように、憂鬱な毎日です。

(呼吸器科 部長 山根喜男)

の最高レベルは、自らが関与した森友学園問題や、加計学園問題では、まずはわれ関せずと虚勢をはりました。その後、いろいろと証拠を提示されますと、証拠が偽物である、怪文書だと攻撃し、敵の弱点を攻めました。相手の人格を否定し、攻撃の勢いを牽制します。一方、論戦ではしどろもどろの答弁に終始し時間稼ぎをします。詭弁を弄し、追及の矛先を逸らします。支持率の高さゆえの驕りが、何をしても責められないだろうとの考えに至り、国民を愚弄しました。

個人情報保護法により、権力者の情報も保護されます。漏洩した情報は、特定機密保護法により公にされないように仕組みられています。一方、一般人の個人情報は実はバレバレです。パソコンの情報などは、専門家に掛ければすべてが白日の下に晒されます。富裕層はタックスヘイブンなどで税金逃れをし、勤労者はマイナンバーなどで経済状態を国家に見透かされます。こうなると貧富の格差はますます拡大します。

権力者の横暴を抑えるべき憲法がゆがめられようとしています。政権内部では、批判の声が挙げられないほど内部の締め付けは厳しくなっていると思われれます。看過できないほどの政権の腐敗に直面し、相当の勇氣と覚悟で文科省が反発しました。政権と党の方々も、権力中枢の横暴に辟易していると思えます。しかし、猫の首に鈴をつけられる人がいません。というよりも、鈴をつけられないシステムがますます完成しているようです。

思考と言論の自由が束縛され、証拠に残らない圧力が横行する社会へとますます邁進しているように、憂鬱な毎日です。

(呼吸器科 部長 山根喜男)

ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医療への挑戦～

第89回

いわき市地域医療を守り育てる基本条例



診療部 石井 敦

この連載をご通読くださっている皆さんなら薄々感じておられるかとは思いますが、いわきの医療はまさに危機的事態に直面しています。医療は、電気・水道・ガスなどのライフラインと同じように、市民生活に欠かせない必須のものです。これがなければ高齢者はもちろん、出産・子育てを控える若い世代が安心して住み続けることはできません。しかしながら当地いわきでは、震災前から医師のいわき市外への流出が続く一方、外部から赴任した医師がいわき市に定着しないという事象が発生していました。そして、その医師不足という現実が、震災後に一気に顕在化しました。医療従事者が流出する中、大規模な避難、廃炉・除染作業員の受け皿となった当地の医療需要は高まり、更に過酷になった医療現場は、疲弊した医療スタッフの流出という悪循環を生んでいます。

この事態を打開するためには、いわきが「医療・介護スタッフが働きたい場所」として、日本全国、更には世界中から選ばれた街に生まれ変わる必要があります。つまり、住民が、いわきで働く医療・介護スタッフをプロフェッショナルとして尊敬し、医療・介護スタッフが地域に溶け込めるようなサポート体制を整えることが重要です。

このような状況下、いわき市新条例が、2017年6月の市議会でも可決されました。この条例は、救急医療をはじめとしたいわき市の地域医療が置かれている厳しい状況について、市や医療機関だけでなく、市民の皆さんにも十分に認識していただき、それぞれの立

場で課題解決に取り組むため、市、市民及び医療機関が果たすべき役割を明らかにし、相互に連携・協力して、地域医療を守り育てるための様々な活動を行うことにより、将来にわたり、市民が安心して良質な医療を受けることができる体制を確保することを目的に制定されました。

条例では、地域医療を守り育てるための、市、市民及び医療機関の役割を明らかにしています。市の役割は、救急医療体制の維持及び強化、医師の確保、保健や福祉との連携などの基本的施策を策定し、実施すること。市民の役割は、かかりつけ医を持つこと、受診に当たっては、医師などの医療の担い手に信頼と感謝の気持ちを持ち、その指導と助言を尊重すること、夜間又は休日の安易な受診をしないことなどに努めていただくこと。医療機関の役割は、患者の病状に応じた機能分担と連携により地域医療を充実させること、患者との信頼関係を築くこと、保健や福祉との連携を図り、在宅医療に取り組むことなどに努めることと明記されています。

このような内容の条例は東北初だそうです。この条例は、いわゆる理念条例であり、罰則規定はありませんが、「オールいわきで危機を好機に変えよう!」という意識づけに寄与し、それぞれの立場で課題解決に取り組むきっかけになれば良いと思います。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第76回

回復期リハビリテーション病棟での入院生活

回復した後に自宅へ戻っていただくことを目的とした病棟です。そのため回復期病棟では退院後の自宅での生活を想定し、それに沿って1日のスケジュールがある程度決められています。朝8時から朝食が終わると、寝間着から普段着に着替えます。ひげそりや洗顔、歯磨きなどの整容行為はできる限り患者様自身で行なっていただきます。日中は午前と午後リハビリがあり、入浴は曜日が決まっています。夕方になるとまた普段着から寝間着に着替え、夕方6時には夕食となります。また空いた時間

今回は、回復期リハビリテーション病棟（以下、回復期病棟）での入院中の過ごし方についてお話しします。回復期病棟とは、病気やけがによって、リハビリが必要となった患者様に対して、専門職種がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、

にはおしゃべりをしたり、テレビをみたりしていますが、中には自分でリハビリをしているという方もいらっしゃいます。入院と聞くと、寝間着のまま1日中ベッドで過ごしているというイメージを持たれる方も多いと思いますが、回復期病棟は違います。他の病院や病棟から入棟されてきた方は、最初は驚かれますが、こういった更衣や整容などの日常生活ひとつひとつがリハビリそのものということです。入院中のあらゆる場面において少しでも自宅での生活に近づけるように工夫がされているのです。

回復期病棟はリハビリを積極的に行なうことによって機能を回復させる病棟で、その先には今後の生活がみえています。病棟内のスタッフ間で協力をして患者様ができるだけ介助を要せずに生活が出来るよう改善を促していきます。

言語聴覚士 鈴木歩実



▲テレビ観覧している様子

かしま荘通信

誕生会

6/20(火)



6月は4名の利用者様が誕生日を迎えられ、施設長よりお祝いの言葉と花束が贈られました。今回は、はなみずきの会様に慰問いただき、懐メロや舞踊、ハモニカ演奏などを披露していただいたり、会場全員で大声で合唱したりと楽しい時間を過ごすことができました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

- 日時 毎月第1火曜日 10:00～10:30
会場 クリニックかしま会議室
- ・7月4日(火)『食事療法って大変? みんなどうしてるの?』
 - ・8月1日(火)『自己血糖測定 活用術!』
こんなときどうしたらいいの?
 - ・9月5日(火)『リハビリについて』

ゆる体操教室

- 時間 1回目 13:30～14:30
2回目 15:00～16:00
会場 クリニックかしま会議室
- ・7月1日(土)
 - ・8月27日(日)
 - ・9月9日(土)

家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

- 時間 19:00～20:00
会場 かしま病院コミュニティーホール
- ・7月20日(木)

乳がん患者のつどい アイリスの会

- 日時 毎月第3水曜日 14:00～15:30
会場 かしま病院コミュニティーホール
- ・7月19日(水)
 - ・8月16日(水)
 - ・9月20日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。