

# かしま

## ほっと HOT 通信

ホームページ <http://www.kashima.jp>



かしま病院

検索



スマートフォンをご利用の方は、  
QRコードを読み取り、アクセスしてください。  
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



11月号 Vol.310

平成30年(2018年)11月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目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 宛)まで

k-izawa@kashima.jp

## 卷頭特集

1  
2

「予防接種の準備はお済みですか?  
今年もインフルエンザの季節がやってきました。」

「平成30年度リハビリファミリー教室」  
開催しました

3

糖尿病のおはなし  
『急性合併症の「低血糖」について』  
かしま糖尿病サポートチーム

コラム ひんがら目(137)

『恩と仇』  
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



## 第7回 かしま病院 認定看護師による勉強会

## 内容

これからの治療・ケアに関する話し合い  
~アドバンス・ケア・プランニングについて~

## 講師

ELNEC-J指導者 岡田 聰子

## 日時

平成30年 11月21日(水)  
18時00分～19時00分

## 会場

かしま病院  
コミュニティホール

## 対象者

主に医療、看護、介護に携わっている方。  
参加には事前の申込が必要です。



かしま病院の認定看護師が講師を務める、  
病院、診療所、施設などの現場で役立つ実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。  
興味をお持ちの方は、**かしま病院地域医療連携室 (TEL0246-76-0350)**  
までお問い合わせください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

## 卷頭特集

予防接種の準備はお済みですか?  
今年も インフルエンザ の季節が  
やってきました。

または間接的に飛沫が直接飛沫感染と、  
する飛沫感染と、  
ウイルスが直接  
吸入することで感染  
されたり、  
ウイルスが含ま  
ざは、感染者の  
インフルエン  
ザウイルスに感染することで発症す  
るウイルス感染症です。風邪と同様  
に細菌感染症ではないので、抗菌薬  
(抗生素質、抗生素剤など)は効果が  
ありません。

## 正しい手洗いの仕方

最初に、手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立てさせます。洗い終えたら清潔なタオルなどで拭いて十分乾燥させます。



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症するウイルス感染症です。風邪と同様に細菌感染症ではないので、抗菌薬(抗生素質、抗生素剤など)は効果がないません。

最近では2009年が特異的で8月に患者が増え始め、10月には大流行していました。今年は、夏場に局所的に小さな流行があったようですが、一般的な流行パターンに落ち着きそうです。

インフルエンザを蔓延させないためには、ウイルスを拡散しない、させないことが重要です。そのためには、咳エチケットや手洗いの励行がとても大切です。咳やくしゃみなどを、ウイルスの入った飛沫を拡散しないように必ずマスクを着用してください。



全

くもって迷惑なことですが、毎年冬になると、恒例のがインフルエンザの大流行です。受験シーズンと重なることもあります。受験生を持つ親御さんは気が気でないことでしょう。



インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期を経て発熱、頭痛、筋肉痛などの症状が突然現れます。その後、咳や鼻水などの風邪様症状が現れますが、風邪に比べて症状が強いのが特徴です。通常は、1週間程度で、自然に自己免疫で治癒します。ただし、免疫力の弱い乳幼児や高齢者、糖尿病などの慢性疾患を持つている人は、肺炎や脳炎など重症化する危険性が高くなるので、特に注意が必要です。

日本では、インフルエンザの治療にタミフルなどの抗インフルエンザ薬が当たり前のように使われます。しかし、研究結果によると、その効果は治癒を0.7～1日程度早めるだけととても限定的です。基本的に自然治癒する病気なので、欧米では抗インフルエンザ薬は、高リスク患者を除いて殆ど使われていません。ちなみに、タミフルの全世界における製造量の75%以上は、日本で消費されているそうです。



インフルエンザが急速に蔓延する大きな原因の一つとして、学校で集団接種をしなくなり、接種率が大きく下がりました。結果として学校の集団免疫の力が弱くなり、子供たちを介して急速に感染が広がっていると考えられます。受験生やその家族だけではなく、老若男女みんなでしつかり予防接種して集団免疫を獲得し、インフルエンザを撃退しましょう！

ただし、ワクチン接種をする、ごく僅かな確率ですが脳炎などの重篤な副反応が出ることがあります。また、アレルギーのある方は、ワクチン接種が出来ないこともありますので、先ずはかかりつけ医にご相談ください。

ところで、なぜ冬になるとインフルエンザが流行するのかは、21世紀になつた現在でも未だに解明されていません。北は北海道から南は沖縄まで、一口に冬と言つても気温も湿度も全く違います。日本海側の雪深い地域もあれば、太平洋側のカラカラに乾燥した地域もあります。寒いからとか、空気が乾燥しているからとか言われてきましたが、科学的には解明されていません。

インフルエンザが急速に蔓延する大きな原因の一つとして、学校で集団接種をしなくなり、接種率が大きく下がりました。結果として学校の集団免疫の力が弱くなり、子供たちを介して急速に感染が広がっていると考えられます。児や高齢者、妊娠婦などを守ることが出来るようになります。

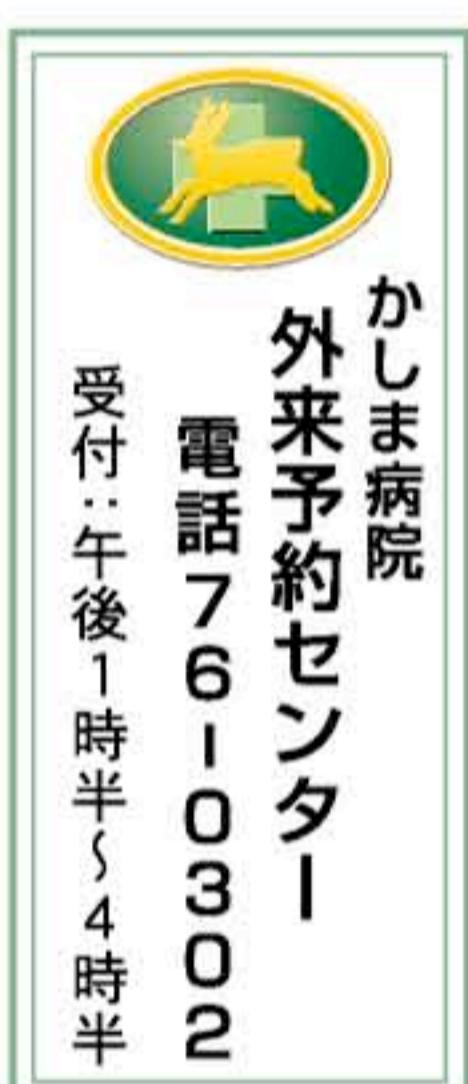
しま病院にも、インフルエンザを拗らせて入院してくる高齢者の方が何人もいました。子どもが学校でもらつてきて、家族で感染した方もいたようです。

今年はまだ暑い時期にも小さな流行がありますが、か



インフルエンザと言えば冬のイメージがありますが、今年はまだ暑い時期にも小さな流行がありますが、か

インフルエンザの予防に効果がある期待できるのは、ワクチンによる接種だけです。ただし、予防接種したからといって、インフル



## リハビリファミリー教室 開催しました 9月30日(日)



皆さんはリハビリテーション部が年に一度開催している「リハビリファミリー教室」をご存じでしょうか。入院中の患者さんやご家族、通所・訪問リハビリを利用している方等を対象に、知って役立つリハビリ情報を提供する恒例行事となっております。

今年度は『楽しく始める運動習慣～退院後を元気に過ごす秘訣～』をテーマに9月30日(日)に開催。当日は生憎の台風でしたが、34名参加いただき（患者さん・利用者さん17名、ご家族17名）講義と実技を交え9時から11時まで楽しく学んで頂きました。医師・理学療法士・作業療法士が各々講師となり、それぞれの観点で3つの講義を開催しております。

医師（安斎勝行副院長）からは「リハビリテーションにおける豆知識」として、高血圧になるメカニズムやリスク・注意点について解説していただき、生活習慣の改善や運動の重要性について講演していただきました。

作業療法士からは「自分でできる認知症予防～コグニサイズって知っていますか～」をテーマに、近年話題となっている認知課題（計算やしりとり等）と運動を組み合わせたコグニサイズを紹介。クイズ形式で概要を説明しつつ実際に頭と身体を動かせ、楽しみながら汗を流しました。

理学療法士からは「無理なく始めるイキイキ運動習慣」をテーマに、自宅に帰ってからも一人で行えるストレッチや筋力訓練方法を指導。加齢・廃用による筋力の低下や運動の効果を解説し、運動の習慣化がいかに大切かを周知する講演でした。

参加された方々からは、「和気あいあいで良かった」「運動不足に気づきました」「大変参考になった」「役立てたいと思います」といった好印象な感想が聞かれました。

私たちの平均寿命は飛躍的に伸びていますが、誰もが健康に最後のときを迎えるわけではなく、身体機能・認知機能の低下で日常生活に支障をきたす方も少なくはありません。そこで今後大事になってくるのが健康寿命（健康で活動的に暮らせる期間）であり、その為に欠かせないのが今回のテーマであった『運動習慣』です。皆さんも、毎日+10分の運動から始めてみましょう。





# ○糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

## 急性合併症の「低血糖」について

今回の糖尿病教室は、集まって下さった皆さんで、日頃糖尿病に関して思っている事・症状についてなど、特にテーマを決めずに思ったようにおしゃべりする会にしてみました。

カレンダーにいろいろ書きこんだり、ちょっとした紙にメモつたり…。散歩の仕方も皆さんいろいろ工夫されているようでした。

皆さんの話を今後私も参考にさせていただこうと改めて感じた時間でした。

ところで私は毎年糖尿病教室で、急性合併症の「低血糖」について担当していますので、低血糖について、少し書き出してみます。

### ■ 低血糖とは

血糖値が正常範囲以下にまで下がった状態をいい、冷や汗・動悸・手足の震え・意識障害・けいれんなどの症状が現れます。(そのほかに、あくび・眠気・頭痛・吐き気・空腹感・だるさ・目のちらつきなどが現れる人も!!) 低血糖は症状が出た時にきちんと対処すれば、回復します。

### ■ 低血糖を起こしやすい時

- 食事の量が少ない、食事が遅れた
- 運動量が多く、空腹時に運動した
- インスリンの量が不適切
- 飲酒をした時
- 下痢をしている時

### ■ 低血糖が起きた時の対処法

- 症状を感じたらすぐにブドウ糖(5~10g)をとる
  - ブドウ糖を含む飲み物を飲む(150ml~200ml)
  - 砂糖(10g~20g)
- 砂糖が効果のない薬を内服している方はブドウ糖で!

いずれかをとり安静にしましょう。車を運転している場合はすぐ車を止めて対処しましょう。だいたい15~20分で症状が治まります。

低血糖が現れた時はいつ現れたのかを覚えておき、診察日に主治医に相談しましょう。

低血糖の症状や、治療法について、家族や、周囲の人にも知っておいてもらいましょう。



病気と向き合ううちに、怖くなったり、イライラしたりする事もあるかと思います。何かあつたら(なくても)医療スタッフにいつでも言って下さいね。きっと助けになれると思います。

かしま糖尿病サポートチーム  
看護師 赤津みのり

**恩と仇**  
八戸学院大学を袖に振った吉田輝星選手  
地域から出て行く人材

今年の夏の甲子園では、金足農業高校のエース、吉田輝星投手が大活躍しました。決勝戦では力尽き、残念ながら東北地方には深紅の優勝旗は届きませんでしたが、秋田県が一躍注目されました。早くから彼に注目していた八戸学院大学の関係者が足繁く秋田に通つて指導し才能を開花させたようです。当然な盟に加盟している八戸学院大学に進学するものと思われていました。

北東北野球連盟は、青森、秋田、岩手の3県の16大学が加盟し、花巻市にある富士大学がトップですが、それを脅かしているのが八戸学院大学です。吉田輝星投手にはぜひとも来て欲しかったのでしよう。ところが、彼が甲子園で大活躍したため全国区の選手になり、プロ野球関係者の目に留まりました。彼も気持ちが変わりプロ入り宣言をし、10月25日のドラフト会議では日本ハムが交渉権を獲得しました。はずれ1位指名であったため若干残念そうな表情に見えましたが、八戸学院大学の関係者はもっと残念だろうと思いません。恩を仇で返された訳ではないでしようが、プロ野球の各球団も将来のエースを是非とも獲得したいので勧誘が激しかったと思います。花巻東高校出身の西武ライオンズの菊池雄星投手は、後輩の大リーグで活躍している二刀流の大谷翔平選手の後を追うように大リーグを目指しています。日本よりはさらにレベルの高いアメリカへと人材が流出します。「喝!」

長島、王で沸き立った日本プロ野球は大リーグに食われています。田舎よりは東京、日本よりはアメリカ、中央志向は個人の能力を研究めるには致し方ないことです。が、残された地方は衰退します。

地方の医師不足を解消するために、嘗て自治医大が出来ました。最近ではいろいろな大学医学部が地域枠を作りました。また、自治体は高額な奨学金を貸し付けて医師確保に懸命です。学費不足で医学部に進学できない人にとって奨学金はありがたいものです。恩に感じてその地に骨を埋めて貢献する愚直な医師が医療崩壊を救ってくれることを切望しますが、有能な人材は中央でも手放したくないので奨学金を立て替えてでも引き抜かれることがあります。有能ゆえに、制度をちゃんと利用してキャリアアップしてゆく御仁も散見されます。



ひんがら目(137)  
愚生の前任の病院の故畠靖夫先生は、病院負担で内地留学した俊英が留学先から戻つてこないで大学や研究所にそのまま居残った場合に、周囲からの批判をよそに、「先方に役に立てばそれでいい」と懐が広い人でした。

この懐の広さと、医師確保のための地域枠長を務められた故渡辺和子先生は、キリスト教カトリックの修道女ですが、「置かれた場所で咲きなさい」というベストセラーを物されました。徒に中央を目指すことなく、地方で最善を尽くすことが、地方再生の第一です。

優秀な人材ばかりの集団でも2割の人は窓際になります。凡人の集団でも、2割の人は地元に隠れた人材が鍛められてこそ、国は搖ります。置かれた場所で咲きましょう。

(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育成への挑戦~



## 第105回 キューバのぎも継続すれば結実する

診療部 石井 敦



2018年10月16日～18日の3日間、キューバ家庭医学会会長のLilia González Cárdenas先生(通称Lili先生)がいわきに滞在し、かしま病院を視察されました。いささか唐突な出来事のように感じられるかもしれません、今回の訪問前からLili先生と当院との間には既に深い縁と絆が存在していました。福島県立医科大学 地域・家庭医療学講座では、例年新任初年度のメンバーを対象に、家庭医療先進地視察を行

っています。実は当院の渡邊聰子医師、藤原学医師も、家庭医療先進地視察として2015年2月にキューバを訪問しました。その時に大変お世話になった人物の一人が、Lili先生というわけです。

キューバの人口は約1,100万人で国土は日本の約1/3、社会主义国として知られていますね。1人当たりのGDPは日本の1/6程度でありながら、平均寿命や乳児死亡率は先進国並みです。「え、そうなの?」と意外に思われる方もおられることでしょう。なぜ、お金がないはずのキューバで高い医療水準が実現できるのでしょうか?

キューバのヘルスケアシステムは、全国民を対象に患者負担は全て無料!4万人近くの家庭医がいて、地域ごとのコンサルトリオ(家庭医と看護師がペアで働く診療所)を基盤に、ポリクリニック(各科専門医、歯科医、臨床心理士と統合医療を含めたプライマリ・ケアを提供する24時間外来診療施設)と円滑な連携をとり、更に高次

医療機関(大学病院・研究施設)を持つピラミット型システムです。コンサルトリオでは、家庭医と看護師1人ずつがペアとなって、担当地域380世帯、約1,200名の住民を対象に家族単位の医療サービスを提供しています。診療録には、病歴のみならず、経済状況、家庭関係、生活環境の評価も記載され、また予防に重点をおいて、検診やワクチン接種の受診状況および結果をすべてデータ管理しています。健康教育や医療費節約の喚起、年2回の家庭訪問による生活・衛生環境の指導も行われ、まさに地域密着型の医療サービスが展開されています(渡邊聰子医師による視察報告から抜粋・編集して記載)。

さて、かしま病院はLili先生の目にどう映ったのでしょうか?訪問診療同行で、海外でもお馴染みの「おしん」に出てきたような日本家屋を訪問できたことが最も印象的だったらしいことはさておき、地域密着型の「めんどうみのいい病院」を目指してコンサルトリオとポリクリニックの役割をハイブリットで担いながら、多職種が力を合わせてそれぞれの能力を発揮し、超高齢社会の急場をしのいで生き抜いている様にとても感銘を受けられたようでした。私たちのキューバのぎもがいつか実を結び、家庭医療を基盤とする医療と介護が融合したヘルスケアシステムが円滑に機能し、地域住民の皆さんに定着・貢献できることを夢みて歩み続ける覚悟を固めた出来事となりました。

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92回

## 口の健康

皆さん、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか?簡単にいうと、「口の衰え」「口の脆弱」という意味です。口の筋肉が衰えてくると、食べこぼしや滑舌が悪くなります。また、汁物やお茶でむせるこ

らかい食事が増えると、噛む回数が少くなり、唾液も減ります。そうすると、口の中は不潔になり感染症のリスクも高まります。また、高齢になると人と会うのが億劫になるという方もいます。社会参加をして、人と一緒に食事をしたり、話すことは口の健康にとって大切なことです。そして、よく噛む、よく話すには、健康な歯が必要です。適切な歯磨きや定期的な歯科検診が虫歯や歯周病のリスクを下げてくれます。言語聴覚士が実施している口腔体操も口の筋肉の衰えを予防してくれます。

オーラルフレイルとは、健康と機能障害との間にあって、早めに気づき適切な対応をすることで、元の健康な状況に戻すことができます。オーラルフレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう。

言語聴覚士 山野辺 歩実



## かしま荘通信

かしまジュニア福祉スクール 10/25(木)



毎年恒例の「かしまジュニア福祉スクール」(主催:かしま地区ふれあい会)が開催され、鹿島小学校4年48名の児童が来荘されました。楽器演奏や合唱の披露や、児童さんたちが工夫を凝らしたゲームなどでふれあい、利用者様も童心に返り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

時間 10:00～10:30

・11月 7日(水)

会場 かしま病院外来棟会議室

### 家庭医療セミナー ～実践家庭医療～

時間 19:00～20:00

・11月 29日(木)

会場 かしま病院コミュニティホール

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30

・12月 1日(土)

会場 かしま病院コミュニティホール

### 乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00～15:30

・11月 21日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

### 認定看護師による 勉強会

時間 18:00～19:00

・11月 21日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

興味のある方は、お問い合わせください。