

かしま

ほっと HOT 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。

12月号 Vol.323

令和元年(2019年)12月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢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。

かしま病院広報企画室(江坂 宛)まで
r-esaka@kashima.jp1
2
3
4
巻頭特集

- ①『新任医師のご紹介』
②『インフルエンザ予防接種についてのおはなし』

お宅訪問隊
～住み慣れた私たちの街で…～

コラム ひんがら目(150)
『葛西教授のあんパンダイエット
インスタントラーメンで体調を崩した
学生時代』

呼吸器科 部長 山根 喜男

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14回 かしま病院 認定看護師による勉強会

内容 摂食嚥下に関する評価をしてみよう

・摂食機能の評価・嚥下スクリーニング

講師

摂食嚥下障害看護認定看護師 青木 美枝子

日時

令和2年 1月 15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が参加をお待ちしています。

巻頭特集

①「新任医師のご紹介」 総合診療科 蝙田健夫 医師

②「インフルエンザ予防接種についてのおはなし」

はじめまして、蛭田健夫と申します。この度11月より、当院の総合診療科で一緒に仕事をさせていただきました。

私の実家では開業医を営んでおり、私も将来跡を継ぐ予定です。ある程度科を振り分けてくれる病院と異なり、開業医の現場では専門領域の患者が必ずしも来るのは限りません。私は産婦人科を専門としておりましたが、今後は女性生殖器だけでなく発熱や腹痛、慢性疾患といった症例を見て、原因や合併症を突き止めながら自分の手におえる範囲のものかどうか判断しながら、ある程度は自分で治療できる必要があります。具体的には①他科に紹介が必要かどうか、②入院が必要か外来でも管理が可能か、③他に病気が隠れていないか、といった判断ができるようになります。



蛭田 健夫 ひるた たけお

出身大学：帝京大学医学部
専門：産婦人科(当院では総合診療科勤務)

かしま病院では、病院総合医の育成を行っており、また総合診療科では専門の科にまわるまでの管理と日常的によくみられる疾患の対応をしております。そのため、私の目標に近づけると感じました。私は必要な応じて専門の知識をいかしつつ、当院の総合診療科にて研鑽を積みたく存じます。

11月1日より、蛭田健夫先生が当院に入職となりました。蛭田先生は、当院で病院総合医としての研鑽を積み、医師として更に成長することが目標とのことです。今後は蛭田先生にもお力添え頂き、より安定した診療体制で皆様の要望にお応えしていきます。蛭田先生より着任のごあいさつを頂きましたので紹介いたします。

特集
1

新任医師のご紹介

総合診療科

蛭田健夫 医師

インフルエンザ予防接種に

ついでのおはなし

今 年もインフルエンザが猛威を振るいそうです。
厚生労働省は11月15日に、インフルエンザの流行
シーズンに入つたと発表しました。第45週での流行シー-
ズン入りは昨年よりも4週間早く、統計を取り始めた
1999年以降2番目の早さでの流行シーズン入りと
なっています。

**今年もインフルエンザシーズンが
やってきました**

いわき市はさらに流行が早く、いわき市は、令和元年10月28日～11月3日の週から流行入りしたと発表しました。昨年と比較して、約7週間早い流行入りです。今年はほとんどがインフルエンザA型となっています。

当院ではインフルエンザ感染防止の為、入院患者様の面会制限や、大勢の人を集めて行う研修の中止などの対策が始まっています。インフルエンザは予防がとても重要ですが、手洗い、消毒、咳エチケットなどに気を付ける必要があることはご存知かと思います。

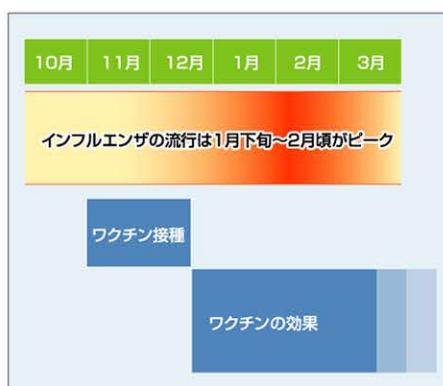
今回はインフルエンザ対策の一つ、予防接種について掘り下げていこうと思います。

ワクチンの作り方って？

みなさんはインフルエンザワクチンの製造に、身近な食材が使われていることを存知でしょうか。

ワクチン接種の時期

一般的に、予防接種を受けてから抗体が十分に増えるまで約1か月かかります。接種後3か月頃までは効果が続き、それ以降徐々に減少していきます。季節性インフ



インフルエンザの種類

- | | | |
|---|-----------|---|
|  | A型 | <ul style="list-style-type: none"> 毎年流行する 変異しやすい 世界的に流行 |
|  | B型 | <ul style="list-style-type: none"> 毎年流行する 変異しにくい A型に比べ軽症 |
|  | C型 | <ul style="list-style-type: none"> 症状は軽い 感染力は弱い ワクチンの対象外 |

今年もそろそろインフルエンザの流行が本格化する時期になります。ですが、予防接種を希望の方はお早目に受けられることをおすすめします。

ている65歳以上の高齢者の方は重症化しやすいため、ワクチン接種が非常に重要です。自治体によつて様々ですが、高齢者のインフルエンザ予防接種に費用補助があるのは重症化予防を重視しているためだと思われます。

しかし A 型はさうは毎年のよ
うに少しずつ変異をしているため、
一度抗体ができても再び感染しや
すい特徴があります。また、同じ
A 型の中でも、昨年とは違う種類
の流行も考えられるので、「ワクチ
ン」の内容は毎年変わっています。
WHO が次シーズンはどのインフ
ルエンザが流行するか予測し、そ
の情報を元に各国でワクチンを製
造しているのです。日本では国の方
の指示により、国立感染症研究所が
中心となりワクチンの内容を決定
しています。

インフルエンザは大きく分けると A 型、B 型、C 型の 3 種類あります。毎年流行するのは A 型と B 型であり、C 型は症状および感染力が弱く、軽い症状で済むことが特徴です。また、型ごとにさらに複数の種類に分類されます。インフルエンザワクチンは、A 型の 2 種類と B 型の 2 種類の計 4 種類に対して効果のあるものが製造されています。

フルエンザを発症したという経験をした方もいらっしゃると思いますが、現行のインフルエンザワクチンは、接種すれば絶対に発症しないというわけではありません。前述したこと通り、毎年のように変異することが大きな要因のようです。ではなぜ予防接種を受けた方が良いのでしょうか。

ウイルスもワクチンも
毎年変わります

ワクチンの効果は?

お宅訪問隊

~住み慣れた私たちの街で…~

人生会議について考えましょう

人 生会議(専門的にはアドバンス・ケア・プランニング、ACP)とは「もしものための話し合い」です。その目的は自分が病気などで意思表示出来なくなった場合に備えてどんな治療を受けたいか、または受けたくないか、人生観や価値観を代理者と話し合って伝えておく事です。そうする事によって本人が望む医療が提供され、望まない過剰な医療の提供を回避することができます。そのように聞くと大変良いことで是非推進していくべきと誰しもが考えるでしょう。

しかし人生会議(ACP)には数々の障壁があります。その一つが当たり前のことが話し合いには相手が必要ということなのです。この話し合いが実は最も難しいのです。多くの人にとって、自分が生命の危険が迫っている重篤な状態になることを想像したくはありません。「縁起でもない話」なのです。でも、実際に話し合いが必要になった時はもう既に考えたり、話し合ったりできる状態ではない場合が多々あります。だからこそ、前もって備えるわけですが、じゃあそんな「縁起でもない話」をいつどこで誰

と話し合うのかという振り出しにまで戻ってしまい堂々巡りとなるわけです。

話し合いのきっかけは知人が入院したり、親せきがお亡くなりになった時が良いと言われています。自分が信頼できる人を代理意思決定者としその方に同意を得て下さい。そして自分が人生の中で一番大事と考える事、望む医療、望まない医療を伝えて下さい。可能ならばなぜそう考えるのかの理由も伝えて下さい。文章に残せるならばさらに理想的です。意思決定者は家族の希望を代表して医師に伝える人ではありません。本人に代わって本人が意志表示できるとしたらこう答えるでしょうと代理で伝える人であることも誤解しないでいただきたい。

人生会議(ACP)が正しく実践されれば患者さんにとっても医療者にとっても素晴らしいことです。その理想に向かって我々医療人も努力していくのは勿論ですが、その前に市民の意識改革が必要不可欠です。「生と死」は表裏一体であり「人の死」を語ることはまさに「生」を語ることなのです。来る多死社会に対応するためには「人生観」「死生観」などに関して話し合う事がタブーではない社会の実現こそがもっとも大事であると私は考えています。

かしま病院 外科
石井 俊一



葛西教授のあんパンダイエット インスタントラーメンで体調を崩した学生時代

先日、とうとう古稀を迎えました。70歳です。心も体も日々不調を来しています。そんな訳でテレビの健康番組にも我が向かいます。家庭医療セミナーでお世話になっている県立医大の葛西龍樹先生のお姿をNHKの番組で拝見しました。

「医師の闘病から読み解く——働き盛りに死なないための新常識」というタイトルで、不養生で死の淵まで至った4人のお医者さんの苦い経験が紹介されました。葛西教授は、あんパンダイエットを実践され10kgの体重減少には成功されたそうですが、心筋梗塞に見舞われ端座して死を待つそうです。その時の声が聞こえてきて命拾いされました。

ひんがら目(150)



愚生も50余年前を思い出しました。向学に燃えて郷里鳥取から上京して2カ月半経ったころ大学はストライキに入りました。昭和43年頃に燃え広がった大学闘争(紛争?)です。授業がないため生活が不規則になり、外食も面倒で、当時出始めたインスタントラーメンの「出前一丁」や「明星チャルメラ」で胃袋を満たしました。ストライキの期間は日本育英会の奨学金もストップしましたので、経済的にもラーメン生活が最適でした。

ところが1週間ほど経過しますと、吐き気、胃痛、全身倦怠。得体の知れない不安感に襲われました。健康を気遣つた実家との電話のやり取りを下宿のお婆さんがそばで聞いていました。当時は下宿の黒電話が唯一の通信手段。こちらから掛けるのも、向こうから掛け

翌年1月の安田講堂の攻防戦を経て3月頃にストライキが解除されました。授

業が軌道に乗り始めた6月頃、長男の方が東京に転勤になつたため世田谷区代沢の4階半から、同じ世田谷区羽根木の3階間に移りました。豪華な土曜の夕食は無くなり、土日は近くの小さな中華飯店、米菴飯店で、チャーハン、タンメン、カレーライスを順繕りに回しました。夜食には懲りずにインスタントラーメンを食べました。一時、寮の夕食を夜食用にタッパーに詰めて持ち帰りましたが、化学薬品の臭いがきつくて長続きしませんでした。

東京時代の寂しい食生活を思い出しました。当時は58kgでした。

(呼吸器科 部長 山根 嘉男)



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118回 先生の先生の先生の先生(笑)

診療部 石井 敦



この度、日本で初めて開催された英國 Royal College of General Practitioners (RCGP／英国家庭医療学会) 主催の指導医養成講習会に参加させていただきました。英國における総合診療・家庭医療の歴史は長く、医療制度にしっかりと根ざした形で外来診療・訪問診療・地域包括ケアに多くの General Practitioner (GP／家庭医) が従事し、医学生・研修医の間でも GP は大変人気のある診療科となっています。また、指導医資格の取得には教育に関する学習歴や実地での教育歴などの審査もあり、高いステータスと位置付けられています。こうした、総合診療教育の厚い基盤のある RCGP の指導医養成講習会に参加できたことは、日本で家庭医療の教育に関わっている私にとって、滅多に得られない機会でしたし、多くの気づきと学びが得られた貴重な日々となりました。

講習会には英国から教育に熟達した 2 名の GP 指導医と上級指導医を目指す 1 名の若手 GP が来日し、日本全国から集まつた熱心な指導医ら約 30 名が合宿形式で 5 日間に渡って、総合診療における成人教育、教育方略、評価法、学習環境の整備、生涯学習、困難に直面した学習者の支援、リーダーシップなど数多の興味深いテーマで、参加者も活発に意見を出し合う対話形式の講義と少人数のグループワークが提供されました。講習

会会場と宿泊施設が一体化していたので、移動や食事などに気を遣わず、まさに缶詰状態の環境で研修に集中することができました。

特に、小グループに別れたロールプレイでの光景はとても印象的でした。先ず、一人の先生がプレゼンテーションを行い、その内容について別の先生が指導医としてコメントし、更に別の先生が指導医のコメントの内容や伝え方について指導医の指導医としてコメントし、更に更に英國の上級指導医から全体へのコメントが貰えるという、通常では有り得ない贅沢な状況が目の前で展開されていてとても痛快でした。

質も量も膨大な内容で使用言語も英語でしたので、シャイな私にとってとてもハードルの高いものではありました。親切な講師陣とフレンドリーな参加者の皆さんのおかげで、最後まで楽しく受講することができました。今は脳内が飽和状態で情報の整理が追いついていませんが、今回の講習会で学んだことは実際の医学教育に取り入れができるものばかりでした。これらを現場に還元して教育の質を高めていきます。

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。

リハビリ POST 第 105 回

運動の種類について

- 筋や腱、骨を強くする
- ストレスを解消する
- 認知症を予防する
- 歩く
- 自転車に乗る
- 泳ぐ
- 登山
- 登山
- ヨガ
- 水泳
- 柔軟運動
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動
- 軽い運動
- 中等度の運動
- 高強度の運動

これだけ良いこと尽くめですから、やらない手はありませんね！

いろんな種類の運動を組み合わせると効果的なので、主な種類を 3 つ紹介します。

1 つ目は、有酸素運動です。有酸素運動とは、長時間持続できる軽～中等度の負荷の運動のことです。エネルギーを生み出すために酸素を使うので、有酸素運動と呼ばれます。普段よりも心臓と肺を使うことで心肺機能が高まり、持久力がつきます。また、体脂肪を燃焼し、

先 月はサルコペニアやその対策となる運動を簡単にご紹介しました。今回は運動について、少し掘り下げてみます。

運動には、次のようなメリットがあります。

- 高血圧や高脂血症を防ぐ
- 心臓病や糖尿病、がんのリスクを下げる
- 腸の活動を高める
- 体脂肪を減らす

これだけ良いこと尽くめですから、やらない手はありませんね！

いろんな種類の運動を組み合わせると効果的なので、主な種類を 3 つ紹介します。

1 つ目は、有酸素運動です。有酸素運動とは、長時間持続できる軽～中等度の負荷の運動のことです。エネルギーを生み出すために酸素を使うので、有酸素運動と呼ばれます。普段よりも心臓と肺を使うことで心肺機能が高まり、持久力がつきます。また、体脂肪を燃焼し、

生活習慣病の予防に有効です。最も身近な有酸素運動は、歩行です。「楽～ややきつい」と感じる程度のペースで、30～60 分（複数回に分けてOK）行いましょう。

2 つ目は、筋力トレーニングです。サルコペニア予防に対しては筋力トレーニングが有効です。筋力がつくと、動作が楽になります。また、筋肉量が増えるので、基礎代謝が上がります。高い負荷の方が筋力アップしますが、効果・安全性・継続性を考えると、「ややきつい」と感じる程度の重りや自重を用いたトレーニングがおすすめです。特に高齢者や病気をお持ちの方は、低負荷でも継続することで効果が得られますので、無理のない範囲で行いましょう。

3 つ目は、柔軟運動です。関節を広範囲に動かす軽運動やストレッチは、筋肉をほぐし、関節を動きやすくし、筋疲労を回復するにも役立ちます。

運動の種類を 3 つ紹介しました。運動は不安を軽減し、精神的にも良い影響を与えます。楽しみとして生活に取り入れてみましょう。

理学療法士 遠藤 宏貴

かしま荘通信

かしま秋まつり

11/23(土)



恒例の「かしま秋まつり」。駄菓子屋や射的などの縁日や喫茶店を設け、利用者様に楽しんでいただきました。また、かしま焼きや豚汁などをふるまつたり、グレーボーイズ様のコンサートが行われ、大盛況となりました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病 何でも相談会

1月の糖尿病何でも相談会は、インフルエンザの流行を懸念して中止となりました。個別相談は随時受け付けておりますのでお声掛けください。

家庭医療セミナー 時間 19:00～20:00 ・ 1月 9日(木)
～実践家庭医塾～ 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 14日(土)
2 回目 15:00～16:00 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 ・ 12月 18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 ・ 1月 15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。