

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。



5月号 Vol.328

令和2年（2020年）5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。

かしま病院広報企画室（江坂 実）まで

r-esaka@kashima.jp

巻頭特集

1-2

①『新任医師のご紹介』

②『イエローグリーン・ライトアップ運動
～なくそう！望まない受動喫煙（じゅどうきつえん）～』

糖尿病のおはなし

『一緒に考えよう！！糖尿病クイズ』

かしま糖尿病サポートチーム

コラム ひんがら目（155）

『新型コロナの自粛要請をうけて
いわき公園を散歩しました』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ！

リハビリPOST

かしま病院facebookのご案内

かしま荘通信

ひんがら目 第二章 発行！



かしまHOTほっと通信で好評連載中のコラム「ひんがら目」の第二章となる単行本が発行されました！ 第二章は43編で前回より13編増え、読み応えのある内容となっています。

お読みになりたい方は、かしま病院総合受付または外来棟受付までお声がけください。なくなり次第受付を終了しますのでご了承ください。

巻頭特集

1 新任医師のご紹介

内科(消化器内科)：中山 晴夫 医師
総合診療科：佐々木 聰子 医師2 世界禁煙デー
イエローグリーン・ライトアップ運動

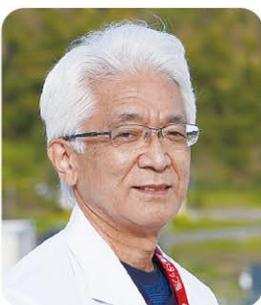
～なくそう！望まない受動喫煙（じゅどうきつえん）～

私は、いわき市立総合磐城共立病院からいわき市医療センターへと消化器内科を長年勤め退職し、この度、かしま病院にお世話になりました。

前病院では消化器疾患と肝臓疾患を中心に診療にあたってきました。長年いわきで診療している中で、福島県は肥満度が都道府県別ランディングで女性1位、男性2位と悪く、脳梗塞や心筋梗塞分野のランキングでも上位に位置しております。動脈硬化が出来上がってしまうとどんなに名医の手術を受けても先々はむずかしい。かしま病院の健診センターは創立当時からの病院の理念として、一次予防から、さらに、早期発見早期治療に繋げる内視鏡検査も充実させ予防医学にも力を

初めまして、中山晴夫と申します。この度当院の消化器内科で一緒に仕事をさせていただくことになりました。

私は、いわき市立総合磐城共立病院からいわき市医療センターへと消化器内科を長年勤め退職し、この度、かしま病院にお世話になりました。



中山 晴夫 なかやま はるお
出身大学：東北大学
専門：消化器内科



中山 晴夫 内科（消化器内科）

特集①
新任医師のご紹介

4月1日より、中山晴夫先生、佐々木聰子先生が当院に入職となりました。
中山晴夫先生は、内科（消化器内科）の診察を担当します。

佐々木聰子先生は、後期研修医として、1年間、総合診療科で研修を行います。
お一人の先生より着任のご挨拶を頂きましたのでご紹介いたします。

いれています。人間ドックの検査で最も異常値が多いのは肝機能異常、画像検査では脂肪肝です。脂肪肝は万病の元である糖尿病の一里塚といわれています。都道府県別で動脈硬化ランキングトップ集団から抜けるためには、メタボの解消、実効性をあげるために栄養管理や運動による他職種が連携し行なうことです。

内服治療が必要となります。今後もみなさまの健康を維持する拠点病院になれますように肝疾患診療を通じて貢献できればと思つて



佐々木聰子

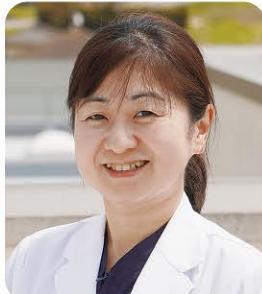
総合診療科

3月に初期研修を千葉県の東邦

大学医療センター佐倉病院で終え、今年度より福島県立医科大学医学部地域・家庭医療学講座で後期研修をスタートしました。4月から当院の総合診療科でお世話になつております。

ならないことを一緒に考えていく
たいと思っています。

いわきは私にとつてゆかりのない土地ではあります。父の故郷が秋田ということもあり東北はないにか懐かしい感じがします。温かい方々、海や山など豊かな自然に囲まれ、美味しい海の幸を楽しみながら研修をしていただければと思います。料理をすることも食べることも大好きなので美味しいもの情報を色々教えてください。これからどうぞよろしくお願ひ致します。



佐々木 聰子 ささき さとこ
出身大学：東邦大学
専門：総合診療科

2020年4月1日より健康増進法の改正に伴い、「屋内は原則禁煙」「20歳未満の方の喫煙エリアへの立ち入り禁止」「喫煙室には標識の提示の義務化」がマナーからルールへと変わりました。おりしも現在世界中を脅威にさらしている新型コロナウィルス感染症では喫煙者の重症化が大きく報じられタバコが命の危険に繋がることは誰もが知ることとなりました。

喫煙者が多いなど
で働いたりする
と、受動喫煙に
さらされる機会
が増え、健康へ
の悪影響は免れ
ません。

福島県では、2020年11月（郡山市）で開催される「第14回禁煙学会学術総会」に先駆けて、県内全域でイエローグリーン・ライツアップ運動を行います。世界禁煙デーの5月31日から始まる一週間（禁煙週間）に、常磐共同火力発電さんの煙突をはじめ、賛同する様々な施設がそれぞれ趣向を凝らしてライトアップを行う予定です。当院でも、病院玄関前の樹木にイエローグリーンの電球を灯します。

タバコの煙は、無風状態でも14メートル先まで拡散するといわれています。また、喫煙者の衣服や髪、喫煙場所（カーテンやソファーなど室内随所）にも目に見えないまま残留し、周囲の人への受動喫煙三次喫煙（サードハンドスマーケン）を起こすことが問題となっています。タバコに含まれる有害物質・発がん性物質により、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中、喘息や肺気腫など様々な病気にかかりやすくなります。自

「Tobacco-free な(=タバ-)
のなこ) 未来を-」をテーマに「
月の禁煙学会開催県として福島県
全域が受動喫煙防止に取り組みま
す。おわなく迎える世界禁煙日、
禁煙週間でのワイトアップを見か
けたら禁煙の重要性を思い出しま
しょう。黄緑色のものを身に着け
る、自宅の門灯をワイトアップす
るなど、ご家庭・職場などでもぜひ
ひじ参加トだつ。

も、周りにいる喫煙者にあきらめている方も、今年こそはタバコのない社会にするための行動を起こしませんか？大事な人が健康被害にあわないとためにもひとりひとりが考えなくてはいけません。

特集②
世界禁煙デー

イエローグリーン・ライトアップ運動

○糖尿病のおはなし かしま糖尿病サポートチーム

一緒に考えよう!! 糖尿病クイズ

糖尿病を理解し、病気と上手につき合っていきましょう。

Q1

糖尿病の患者さんは認知症になりやすい?



糖尿病になると血管性やアルツハイマーなどの認知症に2倍くらいなりやすくなるといわれています。

糖尿病は別名『血管の病気』といわれ高血糖が続くと血管が障害され動脈硬化が進行します。そのため血管性認知症になりやすいことが知られています。認知症予防のためにも血糖コントロールを頑張りましょう。

Q2

食後高血糖を防ぐにはカロリーだけ注意すればよい?



『カロリーが高い』=『血糖値を上げやすい食品ではありません』 食後すぐに血糖値を上げやすいのは炭水化物を多く含み食物繊維が少ない食品です。

食後は血糖値を下げるためにインスリンが分泌されますが血糖値を急激に上げる食品ばかり食べているとインスリンを分泌する臓器に負担をかけたりインスリンの効き目が悪くなったりします。糖の吸収を穏やかにする食物繊維の豊富な野菜や海草、きのこ等に加えタンパク質や脂質もバランスよく組み合わせて摂取することが大切です。

Q3

糖尿病は他の病気を引き起こすことがある?



血糖値が高い状態が長く続くと血管や臓器が損傷を受け動脈硬化が加速しさまざまな病気 **合併症** を引き起します。

腎症など長期的に治療が必要なものや心筋梗塞など命を危険にさらすものもあります。全身ネットワークを結んでいる血管と神経が、血糖値が高い状態が続くことで侵され、適正な栄養の供給が途絶えて全身の臓器にさまざまな障害が起こってくるのです。

next 次号では、**合併症**についてお話しします。

かしま病院では各職種がチームとなり糖尿病相談を行っております。
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。

DM サポートチーム 看護師 高木 麻紀

新型コロナの自粛要請をうけて いわき公園を散歩しました

新型コロナウイルス感染が広がり、国から緊急事態宣言が発せられ、不要不急の外出を自粛するよう要請されました。医療者の家族が知らぬ間に感染源になつては世間に顔向が出来ないと考えた妻は、通いなれたフィットネス俱楽部を休会したようです。運動不足を補うため休日によくいわき公園を散歩すると言つて、平素から運動不足気味の恩生も付き合つことにしました。実は、昨年の暮れに長女一家の男3人といわき公園南エリアの展望台に登つたとき、激しい呼吸困難に陥つた苦い思い出がありました。中学2年生と小学5年生の男の子二人が元気よく急な坂の階段を登つてゆくので、老骨を省みず負けじと追いかけたのが失敗でした。中途で動悸を覚え階段が怖くなってしまった。冷や汗をかき、血の気が引くのがわかりました。息を吸うことが出来ず浅くパクパク吐くだけです。朝早く散歩に誘つた張本人としては途中で引き返す事はできず、かろうじて頂上までは到達しましたがそこが限界でした。ベンチに倒れ掛かり、天を仰ぐこと10数分。救急車を呼ぶにも山の上では無理だろうどうやって降りていったらしいのだろうか。年齢を省みず馬鹿なことをしたものだと深く反省しました。少しずつ苦しさは軽快してきましたが、折角誘つた散歩を中断し引き返さざるを得ませんでした。

今年のゴールデンウィークに、山形県鶴岡市羽黒山の石段2446段を休み休みといえ登りきつた身としては、いわき公園ごとに借りを作つたままにはしておかないで、展望台への急勾配に再挑戦することになりました。「彼を知り己を知れば百戦殆(あ)うからず」と孫子にあります。一步一步



完遂できる筈です。

非番の土曜日に挑戦しました。老妻は三歩下がつて背後からついて来てくれるるので自分のベースを守ることが出来ました。一度来た道には未知の恐怖はないので気が楽でした。マスクのせいで息苦しさがありましたが、外したら楽になり休まないで展望台に到達できました。よく晴れた日で、澄んだ空気の彼方には小名浜沖に停泊している船が誇らしげに見渡せました。

展望台を克服したからといつていい気になつているとしつべ返しが来る事は老人の智恵でわかります。この日は無理をせず南エリアだけにしました。結果7000歩でした。

翌日の日曜日は北エリアを目指すことになりました。まずは医療創生大学の坂を登ります。サッカーフィールドの周りには満開の桜。今年初めての花見気分でした。遠目に、ゴルフ場に人がひとり。ゴーストタウンのようでした。いわき公園の遊びのゾーンに着くと、沢山の子連れの家族が遊具に戯れていました。ジョギングに励む男女、散歩に興じる老若男女、意外と賑やかでした。震災後に建てられた仮設住宅は取り扱われ、多目的広場には芝生が植え替えられています。広場を見下ろす桜並木は満開で、道路に散つた花びらを踏むのも憚られます。老いた足元は覚束ないのでかまつておられません。ジグザグの坂道をゆつくり登つて行くと高久にたどり着きました。ピクニックゾーンに戻り、吊橋を渡つて家路に着きましたが、齡を重ねるにつれ高所恐怖症がひどくなり、強い風も災いしてよそ見が怖くて端から端まで一日散に前進しました。

数日後には遊戯場には網が掛けられ使用不能になつたようです。

(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育成への挑戦～

第123回
自分にも他人にも地球にも思いやりを



診療部 石井 敦

去る4月22日は「地球の日(アースデイ)」でした。米国の上院議員のゲイロード・ネルソンが1970年4月22日に環境問題についての討論集会を開催し、以来、例年4月に世界各地でアースデイ集会がおこなわれるようになりました。記念すべきアースデイ50年の節目を迎えた今年ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で大々的な集会は行えませんね。しかし皮肉にも、新型コロナウイルス防止のための外出制限や生産活動の停止などが、地球環境改善に寄与しているかもしれないことが指摘されています。

米航空宇宙局提供の衛星画像をもとに、2020年1月と2月の二酸化窒素濃度を比較すると、 $500\mu\text{mol}/\text{m}^2$ レベルの高濃度地域が消えて、大半が $100\mu\text{mol}/\text{m}^2$ 以下に減少しています。二酸化窒素は自動車や航空機の排気ガスや工場の燃焼に伴って発生する有害ガスですので、世界的な移動制限や生産活動の制限を行った結果、空気がきれいになったものと考えられます。

人間の活動と地球環境は切っても切れない関係にあり、人間が自由に行動すればするほど地球環境は悪化します。人間は元来地球にきびしい存在なのかもしれません。一方、新型コロナウイルスは、そんな身勝手な人間どもを戒める(地球にとっての救世主で、皮肉にも地球にやさしい存在ということになります。

いやいや、私たち人間もコロナなんかに負けちゃいられません。確かに人間は自分のことだけしか考えられなくなったら、これほど恐ろしい存在はないかもしれません。過去の数多の戦争や環境破壊の歴史がそのことを証明しています。しかし、私たち人間は、自分でなく他者を思いやり、行動することができる生き物です。皆さんの中には、コロナに翻弄されながらも、きっと仲間を励まし助け合いながらお過ごしのことでしょう。活躍の場を奪われて辛い境遇の中にあるであろうアスリートやアーチスト、芸能人の皆さん、社会貢献のために配信している動画を視聴したり、患者さんから労いのお言葉を頂戴したりするたびに胸が熱くなり、「今の自分にできることは何か?」足りない知恵を絞って考え、行動する原動力になっています。

東日本大震災に伴う原発事故を経てもなお、好き勝手な行動をし続ける人間に対し、顔を蹴られた地球が怒って火山を爆発させているのでは? そう思えてならないのです。人間がこの美しい地球の住人としてふさわしいかどうか? 一人ひとりが他者に思いやりをもって行動することができるか? 私たちは今、問われているのかもしれません。

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110回

リハビリテーションの職種について

リハビリテーションの内容には大きく分けると「理学療法」、「作業療法」、「言語聴覚療法」の3職種があります。理学療法とは、治療体操や運動、温熱、電気刺激などをを利用して、寝返る・起き上がる・座る・立つ・歩くといっ

た基本的な動作を中心機能の再獲得を図るというものです。作業療法とは、着替え・食事・入浴などの動作や手工芸、レクリエーションといった作業活動を通して、日常生活動作や社会適応ができるように支援するというものです。言語聴覚療法は、話す・聞く・食べる・飲みこむ機能の回復を目指すというものです。

今年度、かしま病院に新しいリハビリテーションスタッフが加わりました。理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士2名です。よろしくお願いいたします。

理学療法士 遠藤宏貴



かしま荘通信

誕生会 - 手作り桜でお花見 - 4/15(水)



4月15日には、4月生まれの利用者様が集まり、誕生日のティータイムを行いました。皆様とても良い笑顔で、おいしそうにケーキをほおばる姿も見られました。コーヒーを飲みながら世間話にも花が咲き、皆さま楽しい時間を過ごされたようでした。今回の会場は職員手作りの桜が咲くお花見コーナーで、春らしさを感じながらのお祝いになりました。

f かしま病院 -フェイスブック- facebookのご案内

かしま病院ではFacebookページを開設し、随時情報を発信しております。

当院の取り組みやイベント、医療情報など地域の皆様に向けた情報や、4月からは「養生兄弟」が誕生し、癒しの提供もしております。

ぜひこの機会にお気軽にご覧になってください。



養生兄弟

アクセスは
こちらの
QRから

