

かしま

HOT 通信

8月号 Vol.319

令和元年(2019年)8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 宛)まで
k-izawa@kashima.jp

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サイトと同じ内容をご覧頂けます。



1 NEWS
「将来世代応援企業賞」を受賞

2 特集
「たかが日焼け、されど日焼け」

お宅訪問隊
～住み慣れた 私たちの街で・・・～

3 コラム ひんがら目(146)
「医療の世界の地産地消
地方の医療レベルを高めないと、地方は潰れます」
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

リハビリファミリー教室 開催のお知らせ

今年もファミリー教室を開催することとなりました。ファミリー教室とはリハビリテーションの知識や技術を講義と実技を踏まえながら皆さんと一緒に楽しく学んで行く場です。興味をもって頂けましたらぜひご参加ください。

テーマ 『健康寿命を延ばそう』～生活習慣病について～

日時 2019年9月1日(日) 9:00～11:30 (受付開始 8:30)

会場 かしま病院内 理学療法室

対象 当院にてリハビリを行っている患者様とご家族様
※上記対象外の方はリハビリテーション科までご相談ください。

参加費 無料 (予約が必要です。参加希望の方はリハビリテーション科または通所リハビリテーションにお問い合わせの上、お申し込み下さい。)

9:00～	「糖尿病・高血圧等のリスクについて」 講師:安斎 勝行(かしま病院 副院長)
9:20～	「健康のために今、出来る事」 講師:遠藤 蒼・鳥居 詩乃(作業療法士)
10:10～	「食事と健康寿命」 講師:永井 菜津美(管理栄養士)
10:30～	「いつまでもおいしく食事をとるために」 講師:渡邊 正太(言語聴覚療法士)



NEWS

かしま病院が「将来世代応援企業賞」を受賞しました。

令和元年7月8日(月) 15時から福島県庁知事室で内堀雅雄知事ら全国17県の若手知事をつくる「日本創生のための将来世代応援知事同盟」が顕彰する将来世代応援企業に福島県からかしま病院が選ばれ、表彰状の伝達式が行われました。式では、内堀知事から中山文枝医師に表彰状が手渡され、「今後も他の模範となるように頑張りたい」と激励を受けまし



た。中山医師は「受賞に恥じないように今後も取り組みます」と話しました。知事同盟は、子育て支援や労働環境の改善に独自性、先進性のある取り組みをしている企業を表彰しており、かしま病院は院内託児所の直営や働き方改善、女性活躍のための諸規則の改定に取り組んでいる点などが高く評価されました。

特集

たかが日焼け、されど日焼け

日焼けした肌が健康的と思われていたのは、今は昔

いわき市は、サンシャインシティを自称するだけあって、1年を通して日照が多いです。真冬でも洗濯物どころか布団まで外に干せるのですから、日本海側の出身者からしたら夢のようなです。一方、それだけ日差しが有ると言うことは、その分日焼けしますよね。昔は、小麦色に焼けた肌が健康的だと、もてはやされたこともありました。最近では男性も日傘を使うなど、老若男女問わず日焼けしないように気を遣う人が増えたようです。

日光浴は健康に良い？

日焼けは、日光を浴びることで起こります。では、そもそも日光浴は健康に良いのでしょうか？

人は、日光を浴びることで、体内でビタミンDを合成しています。ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨の発育に必須のビタミンです。食物からも摂取してはいますが、それだけでは不足しがちです。ビタミンDが不足すると、低カルシウム血症、骨軟化症、骨粗鬆症、くる病などになる危険性があります。ちなみに、ビタミンDの合成に必要な日光浴は、冬場は1時間、夏場は30分木陰で過ごす程度で充分だそうです。必ずしも直射日光に当たる必要は無いのです。

日焼けの原因は紫外線

日焼けの原因は、日光に含まれる紫外線です。紫外線は、波長が長いものからUVA（長波長紫外線）、UVB（中波長紫外線）、UVC（短波長紫外線）に分けられ、人体への影響はそれぞれ異なります。

肌を黒く焼くUVA

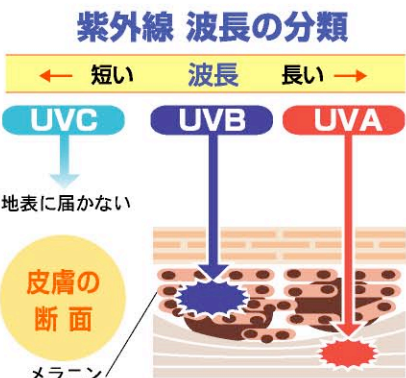
波長の長いUVAは、皮膚の奥まで届き、メラニンを生産させます。日焼けして肌が黒くなるのは、このためです。また、UVAは、皮膚の老化を促進して、しみ、皺、弛みの原因にもなります。

火傷を起すUVB

日焼けの初期は、肌が赤くなり、ひどいときには水ぶくれが出来ます。これはUVBによる皮膚の火傷です。

地表には届かないUVC

紫外線の中で最も波長が短く高エネルギーなのが、UVCです。UVCは、地球を取り巻くオゾン層と大気中の酸素に全て吸収され、今は地表に届いていません。もしも地表に届いたら、地球上の多くの生命体が、致命的な影響を受けます。



紫外線はDNAに傷をつける

近年、紫外線がDNAに傷を付けることが分かりました。殆どの場合、DNAに付いた傷は、人体に備わる修復機構で元通りになります。しかし、何度も繰り返し傷付くなど、場合によっては一部の傷が残ることがあります。傷ついたDNAは、その後の細胞分裂でも傷を継承し続け、皮膚がんなどを引き起こす原因になります。

紫外線対策は意外と簡単

静岡県立大学大学院食品栄養環境科学研究院のホームページに、素材による紫外線透過割合が掲載されていました。

素材による紫外線透過割合

素材	UVA	UVB
なし	100%	100%
ラップ	90.4%	86.9%
硝子 (1.5mm)	83.1%	9.7%
薄い布 (綿)	0.1%	0.1%
日焼け止めクリーム (SPF20, PA++)	0.1%	0.1%

子どもこそ紫外線対策が大切

子どもは、体育や遊びなど外に出る機会が多く、大人に比べて日焼けしがちです。紫外線によるダメージは蓄積していくため、子どもこそしっかりと紫外線対策が望まれます。

一般的な硝子は、UVBの殆どを遮断しますが、UVAは殆ど透過します。意外なのは、薄い綿の布1枚で紫外線が殆ど防げることです。UV加工が施された特別な布である必要はありません。長袖長ズボンを着用し、露出する部分に日焼け止めを塗ると、紫外線はほぼ防げるようです。

なお、日焼け止めは、製品に記載されている適切な分量を塗布してください。不足すると、殆ど効果が期待できなくなります。また、日焼け止めを選ぶ際は、アレルギーや化学物質過敏症などにも十分に注意して、肌に合ったものを選んでください。



たかが日焼け、されど日焼け日焼けした肌が健康的と思われていたのは、今は昔過度な日焼けは避けるが吉です



お宅訪問隊

～住み慣れた 私たちの街で・・・～

Home Sweet Home

愛しの我が家、ずっとそこにいたくなるような場所

Home Sweet Home

ここがそうじゃないならそうなるようにすればいいんだ

居心地の悪い場所になんて

誰もいたいと思わないただそれだけ

タイトル Home Sweet Home

作詞・作曲・編曲 横原敬之

私の好きな歌の歌詞です。



しま病院で訪問診療をしている患者様の中には退院後にご自宅ではなく施設に入所される患者様も最近増加しています。

かしま病院で訪問診療をしている患者様の中には退院後にご自宅ではなく施設に入所される患者様も最近増加しています。

グループ型診療をしている医師専属訪問看護師は施設で生活する患者様

もその場所が終の棲家であるように、病気を治すだけでなく生活者として「我が家が一番」と思える常に支えていく在宅医療を目指しています。

施設の訪問診療では医師や看護師の役割には日々の行動の変化を患者様とともに生活をしている施設職員からじっくりと聞くことがあげられます。お部屋のベッドや車椅子、ポータブルトイレの位置の確認、軟膏の塗り方の指導、洋服の生地提案、食器、テーブル、椅子の選択、時には家族関係など社会的背景も踏まえて患者様自身の思いや介護スタッフの業務負担軽減も加味しながら問題解決に導いています。住み慣れた我が家で生活と介護を支えるために大切なことです。

お看取りが近くなった患者様にご家族の意向で若い頃によく着ていた着物を着てもらい、良き思い出を演出させていただくこともあります。まもなくお盆の時期がやってきます。遠方に住みなかなか会う機会がないご家族様、家族水いらずの時間と同時に住み心地の良いお部屋も見てあげてください。また施設職員にも日々の生活の様子、ねぎらいの声など気軽に話しかけてあげてください。



かしま病院 診療部部长
中山 文枝

医療の世界の地産地消 地方の医療レベルを高めよう、 地方は潰れます

消費者としての地方人は、都会の華やかさ、上品さ、高貴さに憧れます。買い物をするにも食事をするにも、東京へ赴きブランド品を求め、有名レストランで奮った味覚を満たします。電気製品や家具あるいは本までもが、近くの店では品物を見て確かめるだけにし、注文はインターネットでという御仁も稀ではありません。これでは、生産者としての地方人は、商品を買ってもらえませんが経済活動は冷えます。

東京一極集中のために寂れてしまった地方を取り戻すには、地産地消が大切です。一人ひとりは消費者であるとともに生産者でもあります。完結した地域では、地産地消が唯一の解決策です。

医療の世界に目を向けたとき、地産地消とは何を意味するのでしょうか。地産とは、地方で十分な医療が出来ることです。地消とは、地方の患者さんが地元で治療を受けることです。

東京の有名病院には地方から頼って行く患者さんが集中します。高度な治療や最先端の治療もやってくれますが、多くは地方でも出来る治療です。癌などの場合、治療の甲斐なく状態が悪化したときには、「これ以上治療しても効果はないので」との理由で地元に戻されるようになります。これでは、地方の医師は後始末をさせられるだけになり、実地診療で腕を磨く機会を得られません。地方では研修も困難になりますので研修医も集まりません。かくして、地方の医師不足は深刻な事態に陥りました。



ひんがら目(146)

医師不足の解決策として医師確保が話題になりますが、それ以前に、医療レベルの確保が叶わないと問題は解決しません。われわれ医療者にとっては患者さんが先生です。一人ひとりの患者さんの診療を通して知識が深まり技術が磨かれます。そういう環境があると、向学の志は集まり、集まった若い力が地域を活性化させます。東京と同じレベルの医療が可能なら、地方で医療を受けることが地方の再生に繋がります。機会が与えられれば地方が東京を凌駕することもあります。嘗てそういう時代がありました。地方の中核病院の医療は東京の有名病院や全国の大病院と肩を並べていました。

交通が発達し、ブランド品を求めて東京で買い物をしようになり、地方はシッター街になりました。農水産物も東京中心の物流です。医療も徐々にそうなってきました。地方再生のために地産地消が叫ばれています。地方医療を再生させるためにも、地方で済む医療は地方で受けるようにしていただきたいのです。これは、地方住民の自覚の問題です。医療者もそれに応えるべく自己研鑽をし、さらに地方の医療連携を強化すべきです。東京で何が行われているかを知ること大切ですが、地元にも目を向け、どんな逸材がいるかを知り、地域の人材、資源を有効活用し、お互いを信頼し合い、切磋琢磨して地域の医療を高めてゆきましょう。

いわき明星大学は医療創生大学と名称変更されましたが、まだ地元の医療者には馴染みがありません。地域医療の創生にも一役買って買いたいものです。

(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育成への挑戦～

第114回 エレベーターピッチで 家庭医をアピールしてみよう!

診療部 石井 敦



医師としてお仕事をさせていただいていると、初対面の方から必ず聞かれる鉄板のご質問があります。それはズバリ「何科の先生ですか?」「家庭医って内科とどう違うんですか?」といった質問に対する苦手意識を克服すべく、家庭医をエレベーターピッチでアピールしてみます。

家庭医とは、内科、小児科の疾患を中心に、外科や整形外科、皮膚科、耳鼻科、精神科などの日常ありがちな疾患に広く対応できる最新の医学知識や技術を持つ医師です。自分で治療できる範囲を超える場合は、的確に他の専門医を紹介します。家庭医は患者さんの価値観や人生観、家族の状況など個々の事情を広く把握し、疾患の背景に潜む問題にも配慮・介入します。疾患の予防にも努め、患者さんだけでなく家族もケアします。つまり、家庭医は“あなた”の専門医なのです。

ちなみに、家庭医と総合診療医は同義語です。多くの欧州各国では総合診療医、米国では家庭医と呼びます。我が国で最も新しい医学専門領域として認められ、日本では正式に総合診療医と称することになりました。

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。

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。

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。



介護医療院について

先月までに当院の3種類の病棟を紹介しましたが、それ以外に当院東3階には介護医療院という施設が併設されています。介護医療院とは、2018年4月に新たに法定化された施設で、2017年度末で廃止となった介護療養型医療施設の代わりとして登場し、当院では2018年10月1日に開設されました。

今回はその施設(介護医療院)についてご説明させていただきます。この施設の特徴としては、利用者様に対して「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と「生活施設」を提供します。そして医師の配置が義務づけられていて、医療ニーズの高い要介護者の方にも対応が可能です。また人生の最終段階に

おけるケア(看取り)を支える役割も担っています。部屋はパーティションや家具で仕切られているため、2人部屋であってもプライバシーが守られるのも介護医療院の特徴です。医療ケアの内容としましては、喀痰や経管栄養、投薬や処置、検査など必要に応じて提供されます。また、リハビリテーションスタッフも配置されているため、生活機能の向上のためのリハビリを受けることも出来ます。介護サービスの内容としましては、他の介護施設と同様に、入浴・排泄・食事の介助などのほか、洗濯や掃除といった日常生活上の世話も行われます。

当院の介護医療院は、病床数19床、月に一度のお楽しみ会や季節のイベントを行っており、利用者・スタッフみんなで楽しめる生活の場を目指しております。

言語聴覚士 渡邊 正太



▲当院の介護医療院の療養室

かしま荘通信

かしま福祉まつり 7/27±



好天に恵まれ「第37回かしま福祉まつり」が開催されました。今回も、多彩なイベントと模擬店に会場は大盛況となりました。ご協力いただきました方々に厚く御礼申し上げます。



イベント開催予定のお知らせ

糖尿病何でも相談会	時間 10:00~10:30 会場 かしま病院外来待合室 (自動販売機そば)	・9月25日(水)
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	・9月19日(木)
ゆる体操教室	時間 1回目 13:30~14:30 2回目 15:00~16:00 会場 かしま病院コミュニティーホール	・8月25日(日) ・9月28日(土)
乳がん患者のつどい アイリスの会	時間 14:00~15:30 会場 かしま病院コミュニティーホール	・8月21日(水) ・9月18日(水)
認定看護師による勉強会	時間 18:00~19:00 会場 かしま病院コミュニティーホール	・9月18日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。