社団医療法人 養生会　月刊発行新聞

かしま ほっとHOT ほっとhot 通信

1月号 Vol.336

令和3年（2021年）1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目22-1
tel.0246-58-8010(代)　fax.0246-58-8088

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。

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.jp

1・2　養生会　年頭のご挨拶
中山　大（社団医療法人 養生会 理事長）
渡邊　修（かしま病院　院長）
片寄　睦美（かしま病院　看護部長）
坂本　貴子（かしま病院 リハビリテーション部長）

3　糖尿病のおはなし
『新春早々ぶっちゃけ話』
かしま糖尿病サポートチーム
コラム ひんがら目（163）
『畏敬する先輩W先生の思い出　太く短く生きた孤高の外科医』
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
編集よりご挨拶
かしま荘通信

本年もよろしくお願い申し上げます
令和三年　元旦
社団医療法人　養生会

令和三年 養生会 年頭のご挨拶

中山　大（社団医療法人 養生会 理事長）
渡邊　修（かしま病院　院長）
片寄　睦美（かしま病院　看護部長）
坂本　貴子（かしま病院 リハビリテーション部長）

社団医療法人 養生会
社会福祉法人 養生会
理事長　**中山　大**

2020年は、その大半が「コロナ騒動」で過ぎた感じでした。初めは得体のしれない相手に不安が強く、ざわついた時期もありましたが、感染対策チームを中心に、情報共有を行い、敵をよく知って、正しく怖がり、しっかりと準備できた一年でもあったと感じます。感染対策の皆さまにはこの場を借りて深謝いたします。

昨年まではマスクと手洗いぐらいの防御アイテムしかありませんでしたが、今年はワクチンの供給も始まります。大きなゲーム・チェンジャーになることを期待せずにはおれませんが、そう簡単でもないでしょう。

この騒動は今暫く続くと思われます。

こんな時は、ただ頑張るだけでなく、不安や心配はみんなで分かち合いましょう。そして、もし自分や仲間が感染したら、みんなでしっかり守ってあげましょう。嫌なことをただ耐え忍ぶことは「我慢」、好きなことや明るい目標のため耐え忍ぶことは「辛抱」です。

我慢は不満しか生まず、いずれ爆発します。しかし、辛抱の先には希望があります。いつもの日常が戻るまで、辛抱をしてこの難局を共に乗り越えていきましょう。地域医療を守るために、是非とも皆さんの協力が必要です。

医療や介護は地域にとって「インフラ」です。養生会は既に地域にとってなくてはならない存在であり、我々には今後も継続させる義務があると考えています。

本年も職員の皆さまより力強いご指導、ご支援を頂けますようよろしくお願いいたします。

かしま病院
院長
渡邊　修

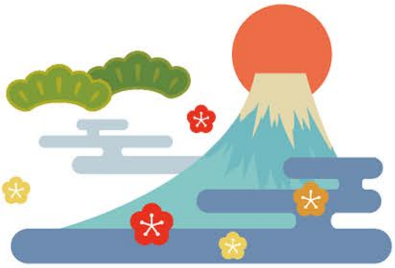
昨年の今頃は全く思いもよらなかった災禍が収束の気配がないままに新しい年を迎えました。新型コロナのパンデミックにより東京五輪・パラリンピックの延期を初めとして甲子園大会の春夏中止等々、国外・国内の様々な催しが中止・延期・縮小に追い込まれました。

先日ある雑誌の広告に新型コロナ収束後の世界の勢力図が大きく変わる可能性がある、と出ていました。大統領が自分の事しか頭になく新型コロナに対しても能天気な対応を続け今もなお感染拡大を続けている超大国と、このパンデミックの発生源でありながら強力な国家統制によりいち早く自国の感染を抑え込み、援助の名の下で周辺諸国に恩を売りつけているしたたかな新興大国の有り様を見るとあながち絵空事とも思えません。そんな中でアフターコロナにおける我が国の国際的な立ち位置がどうなるのか気がかりなところです。ようやく超大国の大統領が代わりワクチン開発の光が見えてきた昨今、我が国を含めたこれからの世界の動きに注目です。

さて、養生会かしま病院でもご多分に漏れず４月の新入職員入職式の中止を皮切りに儀式と言う儀式、飲食を伴う集まりなど３密の危険があるような催しはほぼ全てが中止となりました。その為、職員間の交流を深める機会が殆ど持てず誠に味気ない１年でした。

私に関して言わせてもらえば、特に新しい職員の顔と名前を記憶する機会がなかったため不便を感じる事が多々ありました。また患者さんやご家族には面会禁止、出入りの際の体調チェック、待合室での３密回避のお願い等々大変なご不便・ご面倒をおかけしていますが万が一の院内感染、クラスター発生を予防するためコロナ禍が収束するまでのご辛抱ご協力をこれからもよろしくお願い致します。

かしま病院は今回のパンデミックにおいても職員全員の協力の下、地域の主要な民間病院としての役割を立派に果たしている事をお伝えいたします。今はコロナ禍の１日も早い収束を願うばかりです。今年もよろしくお願い致します。



かしま病院
看護部長
片寄　睦美

新年あけましておめでとうございます。本年が皆さまにとって明るい年でありますよう心からお祈りいたします。

昨年一年を振り返りますと、新型コロナ感染症に苦渋した一年でありました。そして、今なお終息が見えない状況が続いています。

一年前の１月に初めての感染者を確認、４月には緊急事態宣言が発令されました。そして解除後も現在まで制限された生活が続いております。当院におきましても、面会禁止の状態が続く中で、患者様やご家族には不安な思いやご不便をお掛けしています。９月からはオンライン面会が開始され、モニター越しではありますが喜んで頂くことができました。最初の患者様の涙と笑顔は、私どもの励みとなっております。

又、物資の滞りが深刻な状況もありました。マスクの使用制限や代替え品の使用など苦慮している中で、市内・市外からの防護服やＮ９５マスク等の寄付、豚まん等の差し入れ、そしてシールドマスクを作って頂いたり、様々な方々からの温かいご支援をいただきました。心身共に疲弊しているスタッフの心が温かい思いに満たされました。この場をお借りし、再度厚く御礼申し上げます。

そして一部ではありますが、まだ感染者や医療従事者への偏見や差別が見受けられることがあります。更に、感染対策において正しい理解が得られるよう努力していきたいと思います。

私どもは地域の皆さまにご支援をいただき、震災や自然災害という大きな試練を乗り越えてきました。これからも職員一同、一丸となって地域の医療に貢献したいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

かしま病院
リハビリテーション部長
坂本　貴子

新年明けましておめでとうございます。

皆様は今年の目標を立てましたか？ そして実行していますか？ まだの方がいましたら、今年は「貯筋をする」のはいかがでしょうか。

貯筋とは１日数分（５分程度）で終わる簡単な運動を継続することで、筋肉量を増やしていくことです。筋肉量を増やすためのおすすめの運動は、スクワットと立位での踵上げです。腰・膝などに痛みがある場合は、痛みが強くなる場合もありますので注意が必要です。

筋肉量の減少は加齢や活動量の低下が主な原因です。若い方は関係ないと思うかもしれませんが、極端なダイエットは要注意です。筋肉が少ない状態では基礎代謝が低下して、かえって痩せにくい状態になってしまいます。また血糖値が上昇しやすくなることもあるのです。減量のためには筋肉量を増やし、脂肪を減らすのがポイントです。

筋肉の材料はたんぱく質なので、食事面での注意も必要になります。

毎日でなくとも週に３日程度で継続することが大切です。運動した時間や体重などを記録していくとオリジナルの貯筋通帳が出来上がります。面倒と思われる方もいるかもしれませんが、通帳を見るのが楽しみになるかもしれませんね。

今年もかしまほっとほっと通信４面のリハビリＰＯＳＴなどで健康やリハビリテーションに関する情報発信していく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

糖尿病のおはなし　かしま糖尿病サポートチーム

新春早々ぶっちゃけ話

現在、糖尿病診療に関しては日本糖尿病学会の『糖尿病診療ガイドライン』をはじめ、さまざまなガイドラインやマニュアルが存在しています。ガイドラインに沿った標準的な治療を適用すると、多くの患者さんに対する初期対応は「先ずは食事・運動療法のみで改善するか確認」ということになるのですが、患者さんの立場からみると「薬も出ないのに忙しい中わざわざ病院に行きたくない」という気持ちになる方もおられるようで、受診が途絶えてしまうケースも少なからずあります。薬を飲まなくても良くなる喜びを患者さん達と分かち合い、一緒に頑張り続けられて、受診が待ち遠しくなるような、患者さんにとって価値ある楽しい外来を目指して努めて参りたいと考えています。

一方、逆に医師・患者さん共に薬が大好きで「血糖値を下げることが目的」のようになっている事例も見受けられます。例えば、ご高齢で薬を何種類も飲んでいて「たまにフラフラする」と訴える患者さんの HbA1c が 5.2%だったら、低血糖を疑って薬を減らさなければならないのですが、主治医からは「血糖コントロールはとても良いですね」としか言われず、患者さんも「それなら良かったです」と、沢山の薬を飲み続けるようなケースです。血糖値の下げ過ぎは、かえって寿命が縮まることが分かってきた経緯から、『高齢者糖尿病診療ガイドライン』では、低血糖リスクの高い高齢者については HbA1c の目標値を 8.0 ～ 8.5% 未満に緩和することも提言されているのですが、いまだに正常値の 6.2% 未満を目指さなければならないと思っている医師は少なくありません。

何かと課題の多い糖尿病診療の現場ですが、先ずは、患者さんが病院のスタッフに気軽に相談できる環境をつくることが、改善の第一歩だと考えています。診察室だけでなく検査室や処置室など、いつでもどこでもお声がけください。私たちは患者さんからの質問や相談を待っています。

かしま糖尿病サポートチーム
総合診療科部長　石井 敦

畏敬する先輩W先生の思い出
太く短く生きた孤高の外科医

W先生は、昭和51年に愚生が医学部を卒業してすぐに入局した東北大学抗酸菌病研究所外科の3年先輩でした。函館ラサール高校出身のキリスト教者で、同郷の北海道福島町出身の不世出の大横綱千代の富士関のような、小柄ながら筋骨たくましい突貫小僧でした。歌も上手で、カラオケの十八番は北島三郎さんでしたが、函館の女ではなく、なぜか加賀の女でした。医局の野球では不動の三塁手でクリーンナップを担い、クラシック音楽とロシア経済学に造詣が深く、囲碁の研鑽と皐月や盆栽の趣味も半端ではありませんでした。

責任感が強く、医者としての使命感に燃え、進取の気性に富み、手先の器用さと大胆さを合わせ持ち、臨床、研究、そして趣味にも他を圧倒する勢いがありました。入局しての愚生にとっては外科医の鑑に映りました。W先生を目標に診療に研究に励みました。優柔不断、沈思黙考の愚生が、即決即断、単純明快で直情的になったのはその影響かも知れません。

大学時代にW先生の口利きで、毎月1回秋田県の西馬音内町の町立羽後病院へ土日の当直に行っていました。西馬音内の盆踊りは有名で、富山市八尾地区のおわら風の盆と並ぶ幽玄な盆踊りです。

診療応援に行っている間はそのことを知りませんでしたが、平成15年の夏に日帰りの観光バスツアーで訪れました。その時、見物に来られていたW先生ご夫妻を夜目遠目に見かけたような気がしましたが、声を掛けそびれました。

数年前に、クリニックを閉じて仙台市郊外の泉ヶ岳の麓で俗世間と離れて晴耕雨読の仙人生活に入ったとの知らせを受けました。現代文明に対して厭世的になられて近寄りがたさを感じていました。

令和元年末に自宅で意識不明に陥り救急搬送されました。2日間昏睡が続き同級生に治療されました。公私共に医療から距離を置いていたのが災いしたのでしょうか、見つかった肛門癌は手術不能でした。抗癌剤治療を拒否し、放射線治療を受けた後大学病院を去り、自宅療養に入りました。訪問看護とリハビリを受けてやっとトイレ歩行ができるようになったとの自筆の便りをもらったのがゴールデンウィーク明けでした。

コロナの自粛もあり、もう少し回復されてから見舞おうと思い、お盆まで待ちました。8月13日に仙台への墓参の帰りに見舞う予定で葉書を出しましたが、当日朝出発直前に断りの電話が入りました。かすれた声で「体調が悪いから今日は無理だ」とだけ。夏バテもあるでしょうから、後日に延ばすことにし、当日はW先生の自宅近くまで行き、奥様に気付かれないように足早に帰ってきました。

生憎、コロナ騒ぎが続くため、再会を延ばしていましたところ、師走初日に先生と奥様の連名で封書が届きました。急いで開封してみますと、8月31日に急逝されたと書かれていました。5月に愚生が差し上げた返信を何度も何度も読み返していたと書かれていました。

愚生より1歳だけ年上。65歳で医師を辞め、72歳で旅立って行かれました。再会がかなわず、悔やまれますが、強気の先生でしたから弱くなった姿を見せたくなかったのかも知れません。

偉大な先輩のご冥福をお祈りします。

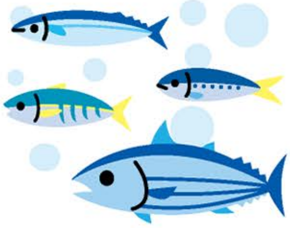
（呼吸器科　部長　山根 喜男）

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131回 アレルギーじゃないのに蕁麻疹

診療部 石井 敦



皆さんはサバやサンマ、カツオなどのいわゆる光り物の魚を食べて蕁麻疹が出たことはありませんか?その時、食物アレルギーと判断して、それ以降その魚を食べるのをひかえたりしていませんか?確かに食物アレルギーの可能性もあるのですが、それまで同じ魚を食べても同様の症状が出たことがないなら、それはアレルギーではなくて、ヒスタミン中毒かもしれません。

ヒスタミン中毒は、サバ、サンマ、カツオ、イワシなどのヒスチジンを多く含む魚を常温で放置した際に、ヒスチジンをヒスタミンに分解する酵素を持つ細菌が繁殖して、このヒスタミンが多量に蓄積された魚を摂取した数分から数時間後に、アレルギーに類似した症状を引き起こす食中毒です。蕁麻疹のほかに、頭痛、めまい、口やのどの灼熱感、動悸、腹痛、嘔気･嘔吐、下痢などをともなうこともあります。重症になると血圧低下や喘息類似の呼吸困難を認めることもあります。

ヒスタミンは、加熱・冷凍では消失しないため、いったんヒスタミンが蓄積してしまった魚は、加工してもヒスタミン中毒を生じます。傷んでしまった魚は煮ても焼いても無駄というわけです。逆に、一度でも常温で長時間放置した魚は食べないようにすれば予防できます。食物アレルギーとは異なり、魚を適切に温度管理すればよいだけですので、過去にヒスタミン中毒になったことがあっても原因となった魚を食べるのを制限する必要はありません。

「あの時の蕁麻疹は実はヒスタミン中毒だったのでは？」と、お心当たりのある方は、医療機関を受診して医師と相談し、原因となった魚のアレルギーがないことを血液検査等で確認した上で、問題なければ喫食を再開することを検討してみてはいかがでしょう。美味しい魚を食べるのを不必要に生涯我慢し続けるなんて悲しすぎますので…。

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118回

フレイルについて

フレイルという言葉を聞いたことがありますか?フレイルとは、加齢によって身体や心のはたらきが低下し、さらに社会的なつながりが弱くなってしまうことをいいます。生活が自立して行えている時と、何らかの支援が必要になっている時の、中間にあたります。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。「最近、わけもなく疲れてしまう」「何もしていないのに体重が減ってきた」「歩くスピードが遅くなった」などの症状が当てはまる人は、もしかしたらフレイルの傾向があるかも知れません。多くの高齢者は、健康な状態から徐々にフレイルになり、要介護へ移行していくと考えられています。しかし、早めの対策を行う事でフレイルの進行を防ぎ、健康でいられる期間を長くすることができるのです。

フレイル予防には重要な3つのポイントがあります。「正しい食生活」「適度な運動」「社会とのつながり」の3つのポイントです。食事はいろいろな食品を組み合わせて、様々な栄養を取ることが必要です。特にたんぱく質は摂取量が減ると筋肉量が減少してしまうため、肉類、魚介類、乳製品、たまご、大豆製品などでたんぱく質を摂ることを心掛けるとよいでしょう。また、筋肉は動かさないと衰えてしまいます。ストレッチや筋トレ、ウォーキングで筋肉の衰えを防ぎましょう。そして、社会とのつながりがなくなることもフレイルの原因です。お友達と会話をしたり、好きな趣味活動やボランティア活動で社会とのつながりを持ち続けることも大切にしましょう。

フレイルの初期段階（プレフレイル）から予防が必要です。

作業療法士　鳥居 詩乃

かしま荘通信

かしま秋まつり　11/28(土)

11月28日、毎年恒例かしま秋まつりが開催されました。今年は新型感染症に伴い規模縮小して開催されました。入居者様も楽しくゲームを楽しんだり笑顔が見られておりました。

各ブース事に景品や駄菓子等が並んでおり、景品を手に笑顔や入居者様同士で景品を見て楽しく談笑されておりました。かしま荘中がたくさんの笑顔で包まれた日となりました。

編集よりご挨拶

当院の中山大理事長は常々、「医療や介護は地域にとってのインフラであり、養生会は地域にとってなくてはならない」と発信しています。ここでいうインフラは「社会基盤・生活基盤」という意味ですが､元々は「下支え」という意味を含みます。

当院が地域のインフラとしてより機能するためには、当院からの情報が地域の方に伝わることが大事です。私達広報企画室も、地域と当院を結びつける「インフラ」となれるよう、今年も院内の情報を中心に幅広くお伝えしていきます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

かしま病院広報企画室　江坂