

# ひだまり

発行所  
松本内科・眼科  
天草市久玉町5716-6  
☎72-2833

<http://www.matsumotonaikaganka.jp/>

— 第96号 —



海彩館ランタンフェスティバル

## スリットからの風景

(その六十四)  
— 松本英子 —

先日の台風11号は、発生場所からは想像もつかない進路にとっても驚きでしたが、9月の台風は、迷走しているのが過去にもあり、似たような進路を辿ったようです。大きな被害が無ければ幸いですが、今後も対策をしっかりと立てていく事が重要であると思います。独り住まいの方々は、福祉避難施設の場合はご存知ですね。1人で無理せず、そういった場所を上手に利用して下さい。今後も同じような状況は再来するでしょうから、早めに情報は入手して下さい。

さて、皆さまの携帯電話はどういう種類ですか？以前からの蓋付きの携帯ですか、それともスマートフォンですか？NTTドコモモバイル社会研究所の調査によると、スマートフォン所有率は60代91%、70代70%となっており、60代の61%が5年以上使用している事が分かっているそうです。80代以上の事は何も情報が書いてありませんので不明ですが、何にせよ、スマートフォン所持率は確実に上がって行くのは、皆も認める所です。位置情報GPSを入れておくと、迷子になった時も、待ち合わせの時も安心ですね。

このスマートフォンが、私たち医療の世界にも今後とても役に立ちそうです。それは、自宅で居ながらにして、診察を受ける事ができるという話ですが、これが可能なのは、医師が患者さまに必要かどうかという事で、決定します。この方法は「オンライン診療」というやり方です。患者さまは医療機関を訪問する事なく、自宅に居ながらスマートフォンやタブレット、パソコン

ンを使って診察を受ける事ができます。オンライン診療は、これまでの外来医療を変革した新たな診療スタイルです。多忙な方や小さな子供がいる家庭、通院の負担が大きい高齢者などの医療へのアクセスを大幅に高めるという新たな価値を生んでいます。現在これを進める上では「感染予防」「生産性向上」「患者満足」の3つの視点が大切と言われますが、オンライン診療は少なくとも「感染予防」「患者満足」の2つは満たすものと言われます。今回コロナ禍において、感染を避けるために、特例措置として初診からの受診も認められました。また、オンライン服薬指導及び薬の配送が実現する事で、医療機関へ足を運ばずに、診療服薬指導・薬の受け取りができるようになります。これらによって患者さまは大きな利便性を享受できるようになりました。また、リフィル処方箋という「一定期間中反復利用できる処方箋」があり、これも非対面診療のやり方です。これも対象の患者さまは、医師が使用可能と判断した患者さまに限り、非対面診療と対面診療は今後共に歩んで行く診療のあり方だと思えます。その為にも、皆さまの生活にデジタル化をもっと取り入れてみませんか。おそらくLineを使って、家族と連絡を取り合っておられる方も多いかと思えます。そこに写真やビデオ、電話を取り入れたら、世界が広がりますよね。それと同じ感覚です。さああなたも機会があれば「オンライン診療」を受けてみて下さい。

日中は、まだ暑い日が続きます。暑くなったり寒くなったりしますので、体調に気をつけてお過ごし下さい。「継続は力なり」この合言葉を忘れず、私はウォーキングに出かけます。



# 長寿の秘訣



デイケアセンター海ん里をご利用の90歳以上の元気な方々にお話を伺いました。元気の源は何か、参考にして頂ければと思います。お聞きした内容は、

- ①好きな食べ物は何ですか？ ②一番の思い出は何ですか？ ③今一番の楽しみは何ですか？
- ④長生きの秘訣は何だと思えますか？ ⑤毎日かかさず行なっていることはありますか？
- ⑥最後にみなさんへ一言お願いします。です。



★杉本 ミズエ 様(91歳・牛深町)

- ①何でも好きで、好き嫌いはありません。でも、果物では特に桃が好き。
- ②家で結婚の披露宴をして、親戚や近所の人たちが祝ってくれたこと。
- ③ケアセンター海ん里に来て、友達と顔を合わせてみんなと会話をする事。
- ④健康であること。
- ⑤子供と会話すること。
- ⑥皆さんと仲良く過ごしていきたいです。



★外濱 フクエ 様(91歳・牛深町)

- ①餅(毎朝食べています)。
- ②船津の松本医院にいた頃、幼少期の桃佳先生たちが裏口から出入りしていたところを見かけて不審に思った、と近くの旅館に宿泊していた俳優の梅宮辰夫が顔を出してきて、大変驚いたことがあります。有名人に会ったのが初めてで、ビックリして話しもできませんでした。一番の思い出です。
- ③テレビで「水戸黄門」を見るのが楽しみです。
- ④やりたいことをやる。
- ⑤毎日仏様の世話をする。
- ⑥周りの人達によくしてもらってありがたいです。皆さんありがとうございました。



★松下 チヨカ 様(91歳・二浦町)

- ①何でも食べますが、強いて言えば漬物。
- ②戦争中の学生時代。卒業式もモンペ姿で「揚げば尊し」も歌えなかった。
- ③海ん里に来ること。友達ができて良かった。
- ④好き嫌いなく何でも食べる事。食べすぎず腹八分目で。
- ⑤朝から散歩に行く事。体操もしています。
- ⑥元気で長生きしたいと思います。



★松山 恭子 様(91歳・久玉町)

- ①白いご飯が一番。ゴーヤの佃煮。歯が悪いので柔らかい物を食べます。
- ②大阪生まれで、終戦時中2でしたが、あと1ヵ月で卒業という時に久玉に来た時、船が着いた深海から内の原まで峠を越えて行かなければならず、そのあまりの険しさに驚いたこと。都会から来たので、本当にビックリしました。
- ③海ん里に来ること。友達と話しができて嬉しい。普段は一人暮らしなので。
- ④運動して、腹八分目に食事する。
- ⑤朝6時に起きて畑に行き、農作業をします。
- ⑥まだまだお世話になりますので、宜しくお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？ 外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。そこで自宅で簡単にできる運動を紹介したいと思います。

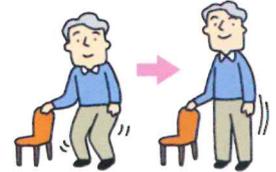
1 足の後ろ上げ

- (1)両足を少し開き、椅子から少し離れて立ちます。  
両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- (2)片足をゆっくり後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。
- (3)1秒間かけて、ゆっくり元の姿勢に戻します。



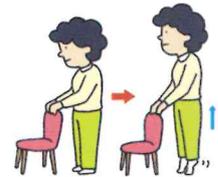
2 4分の1スクワット

- (1)両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- (2)上体をまっすぐにしたまま、「1・2・3・4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- (3)2と同様に「1・2・3・4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



3 つま先立ち

- (1)軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます。
  - (2)つま先を軸にして「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げ、「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを下ろします。
- ※バランスが取りにくいときは、椅子の背や壁に手をそえて行なうとよいでしょう。(山崎)



不眠に効果のある薬

睡眠薬の作用メカニズムを2つに分類すると、脳の興奮を抑える薬と、自然な眠気を強くする薬があります。

前者は脳の興奮を抑えるので効きめが強いのが特徴ですが、短期記憶障害、習慣性(薬を飲まないで眠れなくなる)、依存症などの問題があります。

後者は比較的新しい薬で、睡眠に関係する生理的な物質を調整します。本来の眠気を強める形になり、効果が人によって異なります。効き目はマイルドですが、長く飲み続けても依存、習慣性が極めて少ないといわれています。

睡眠薬の問題点は翌日への持ち越し効果、頭痛、頭重、倦怠感、めまい、立ち上がる時に力が入らない筋弛緩作用などがあります。

これらを少なくするために、処方された服用量を超えない。服用後は、ふらつき・転倒の危険性がある為、すぐに床に入る、アルコールと一緒に飲まない、などを守りましょう。

(うしぶか調剤薬局)

眼球の内側には光や色を感じる網膜という組織があり、その網膜の中心部である黄斑は、モノを見る為に最も重要な部分になります。加齢黄斑変性は、加齢により黄斑に障害が生じる病気で、モノがゆがんで見える、視野の中心が暗くなる・欠ける、視力が低下するなどの症状が出ます。加齢黄斑変性は、糖尿病網膜症、緑内障とともに、失明を引き起こす病気として注意が必要です。

加齢黄斑変性は大きく「萎縮型」「滲出型」の2つに分けられます。

「萎縮型」は、黄斑の組織が加齢とともに萎縮する現象です。症状はゆっくりと進行し、急激に視力が低下することとはなく治療は必要ありません。ただし、「滲出型」に移行して急激に視力が低下することがあるので、定期的な検査が必要です。

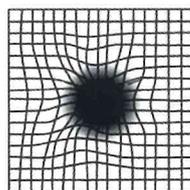
「滲出型」では、網膜のすぐ下に新しい血管(新生血管)ができて、この血管が黄斑にダメージを与えます。新生血管は非常に脆く出血しやすい為、その出血が原因で黄斑部にむくみ等の障害

が生じ、視力低下が発生します。日本人はこれらのタイプが多いと言われており、病状の進行速度が速い為注意が必要です。抗VEGF療法という新生血管を沈静化させる薬を硝子体内に注射する方法が一般的です。その他にも、光に反応する薬剤を体内に注射し、それが新生血管に到達したときに弱いレーザーを照射して新生血管を破壊する「光線力学的療法」、新生血管をレーザーで焼く「光凝固法」などの新生血管を破壊することで黄斑へのダメージを食い止める外科的治療もあります。

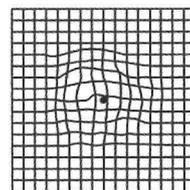
新生血管の大きさや場所によっては、早期に発見できれば治療後の見えない部分を最小限に抑えることができます。視界にほとんど影響がなくてすみます。

加齢黄斑変性を早く見つける為に、定期的に眼科の検診を受けることが欠かせません。

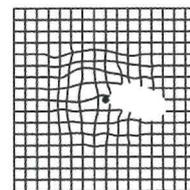
また、バランスの取れた食事での健康を保つことも重要です。(三崎)



線がはやけて薄暗く見える



中心がゆがんで見える



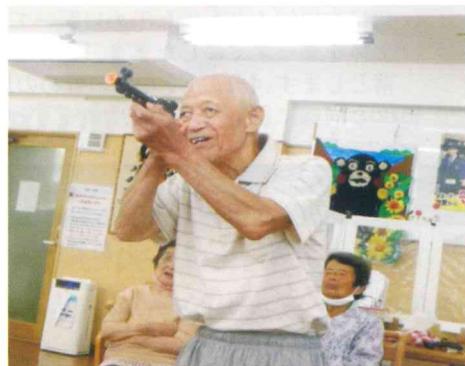
部分的に欠けて見える

# 海ん里

〈夏祭り〉

今年各地で、夏祭りや花火大会が数年ぶりに開催されています。海ん里でも、利用者さんに夏らしさを感じていただきたく、夏祭りに関するレクリエーションを行いました。

カルチャアの時間に画用紙で作成して頂いた金魚を使って金魚すくいに、ホワイトボードに書かれた的に狙いを定め、行なう射的、スタッフ手作りのくじ引きなどと、昔ながらの緑日遊びを海ん里流にアレンジして楽しんで頂きました。特



に、くじ引きには、豪華な(?) 当たりくじの他に、「昔愛人はいましたか?」や「ぶたの鳴き真似でおはようを言う」等といった可笑しな質問やお題が書かれたくじもあり、大変賑わいました。

今後もこのような季節に合わせた楽しい活動を提供していければと思います。(野中)



# あかね苑

〈旧七夕祭り〉



8月13日(土)、あかね苑では深海町の旧七夕祭りのため、短冊に願いを込めて笹の飾りつけに行ってきました。この旧七夕祭りは、故郷へ帰省される方の出迎のためでもあるということで、利用者の皆様で心を込めて飾りつけをされていました。(須崎)



# 中ん迫

〈願いを込めた七夕飾り〉

女淵線を深海へ向かうと、今年も10本の七夕飾りが飾ってありました。

コロナ禍での規制はなかったとは言え、田舎への帰省客を振興会をはじめ、地域の方々、帰省中の子供達によつて綺麗な七夕飾りができました。色とりどりのふき流しが太陽を浴



びて、キラキラと光に舞い、”お帰りなさい”、”また来てね”と書かれた看板に深海町民の願いが込められています。孔和会各々願い事を書いた短冊に、見物に行った中ん迫のご利用者は「きれかねー」「こんなにしてもらったら、帰ってきたとき嬉しかよねー」と感激しきりでした。来年もこの風景が見られるよう願います。(滝下)



# 所から

所での取り組み

# 各事業

それぞれの事業

## 桜ん里

〈提灯作り〉

新型コロナウイルス感染者が増えて第7波がきて、皆様なかなか外に出られず寂しそくにされています。そこで、桜ん里では夏祭りの雰囲気味わうため、提灯作りをしました。作業自体は簡単なものが多く、流れ作業のように出来ました。出来上がった提灯をフロアに飾ると、きれいな出来栄えに手を叩いて喜ぶご利用者の笑顔が見れました。早く新型コロナウイルスが終息して、夏祭りが出来れば良いと思います。

(桂田)



## 泉寿苑

〈夏の楽しみ〉

今年もかき氷の季節がやってきました。今年の夏は一段と暑く、今まで以上に熱中症や脱水に注意が必要となっています。

泉寿苑では夏を感じて頂くとうと、毎年恒例となっているかき氷作りを行いました。かき氷器の周りに集まって完成を見届けて頂いた後にイチゴのシロップと練乳のかかったかき氷を食べて頂きました。皆さん「美味しかー!!」と喜んでおかわりされる方が多く、最近食欲がなかった方も完食して下さい。



さり嬉しかったです。暑さが落ち着くまでもう少し。この夏を乗り切っていきましょう。(竹崎)

## 正寿庵

〈夏野菜の収穫〉

今年の夏もとても暑く、熱中症や脱水症などが心配され、外出する機会も少なかったです。庵では毎年プランターと庭に、少しですが野菜の種や苗を植え、毎日欠かさず水やりを行います。野菜を育ててきました。今年はおくらになすび、青じそ、キュウリ、ネギにニラ、形は様々でしたが美味しい野菜を収穫することが出来ました。毎



日の食事に取り入れて美味しく頂いています。暑い夏だからこそ旬の野菜を頂き、皆さん元気に過ごすことが出来ています。まだまだコロナ禍ではありますが、毎日楽しみながら生活が送れる様に色々と工夫して、利用者の方と一緒に過ごしていけたらいいなあと思います。

(新田)



今回は「フレイル」について説明を行ないましたが、「フレイル健診の質問票」でチェック項目のできることを増やすことができましたでしょうか？今回はフレイル予防について説明を行なっていきたいと思います。フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直し、活力に満ちた日々を送りましょう。

## ■ フレイルの進行を予防するための3つのポイント

### ① 食事の改善 ～しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を摂りましょう～

まずは、多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識します。それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多くの食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。また免疫力を維持することにも役に立ちます。身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかり摂りましょう。

また、お口を清潔に保つことも、感染症予防に有効で、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底し、義歯の清掃も行ないましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選び、お口の力が衰えないように人と話をしたり、舌回し運動やパタカラ体操(早口言葉)など口腔機能の運動を取り入れ、予防していきましょう。

### ② 身体活動 ～動かない時間を減らしましょう～

ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を取り入れ、しっかりと体を動かし、歩くことで筋肉を鍛えます。庭の手入れや家事などでこまめに動くことも良い事です。足腰を鍛えることで血流も良くなり、血行促進は認知機能の低下予防にも効果的です。歩幅を広げて早足で歩くこともポイントです。しかし運動がいいからと言って、いきなり走ったり激しい筋トレをすると怪我の危険性がありますので注意しましょう。まずは近所の散歩から始めて、慣れてきたら徐々に運動量を増やしていくことがお勧めです。

### ③ 社会参加 ～家族や友人との支え合いが大切です～

社会参加は特に心の健康に繋がります。地域の行事やボランティア活動に参加したり、子どもや孫に会う機会を増やすなど積極的に人との交流を増やしていくことが大切です。これは、家族や周りの人達が気に掛けることで改善できます。会えない場合は、手紙や電話などで連絡を取ることもお勧めです。また食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておくことも大切です。

年のせいと諦めていた体や心の衰えは予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めていきましょう。

# 糖尿病食 <アサリとほうれん草の卵炒め>

〈1人あたり〉

- ・エネルギー 254kcal
- ・たんぱく質 14.8g
- ・塩分 2.4g

〈材料〉2人分

- ・アサリ……………100g
- ・ほうれん草……………200g
- ・たまご……………2つ
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1



〈作り方〉

- ①ほうれん草を綺麗に洗い、1口大に切っておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、たまごを炒め、半熟状態になったら1度取り出す。
- ③アサリとほうれん草をフライパンで炒め、ほうれん草に軽く火が通ってきたら、調味料を入れ、たまごを戻し入れ、もう一度軽く炒める。
- ④皿に盛り付けて完成。



〈ポイント〉

- ・アサリにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたくさん入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNO.1です。
- ・ほうれん草には貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンC、造血に働くといわれる葉酸などが豊富に含まれています。(弥栄)

## わたしのイチオシ!!



歳を重ねるにつれて、より健康に気を遣うようになりました。食事面はもちろん、運動も始めなければいけないと思いながら、実際1日どの位歩いているのか確かめるために万歩計を購入しました。すると意外と歩いていないことに気づき、これではいけないと思い散歩を始めました。しかし散歩も始めるとある程度の時間を確保しなければならず、継続して行うことが難しくなりました。そこでYouTubeの有酸素運動を開くと、色々な運動が短時間のものから運動の強度まで選択でき、その時の自分の気分や時間にに応じて行うことができるようになりました。毎日万歩計を確認しながら、歩数が少ない時は、運動を増やしたり調整しながら、まずは1日8000歩を目指し頑張っています。今は、万歩計が健康のパロメーターになっており、身につけていないと気になる位です。今は携帯でも歩数の確認はできますので、是非皆さんも、意識してチェックしてみてください。

(CM:中澤広美)

## ふるさとのある風景

### 二百年昔のお話

### オリンピック

ウクライナ・ロシア戦争もオリンピックと同じです。なぜなら、オリンピックの現場で行なわれているのは勝負事です。勝ち負けを競っています。即ち争いなのです。争いは平和の反対です。なぜ争い事で世界の平和なのかおかしいですね。

更に考えてみればオリンピック選手は自分ではありません。競技しているのは赤の他人で、自分ではありません。自分が勝ったり負けたりして喜んだり悔しがったりするのはわかります。しかし、なぜ人は他人の勝ち負けを我が事のように喜んだり悔しがったりしているのでしょうか。言うまでもありません、それが自分の国の選手だからです。日本の国の選手だから日本人は応援する。人々の意識は国同士の勝敗にあります。だから必ず表彰式の時、国旗と国歌が強調されます。

他の国と争って勝つことがオリンピックの精神なのだから、これはその意味では戦争の精神です。要するにオリンピックは代理戦争なのです。世界平和のためなら勝ち負けにこだわってはいけません。勝負事で世界に平和をもたらすことはできません。オリンピックで世界に平和をといるのなら、自分の国の選手の応援を禁じるべきです。あるいは国籍を完全に無視し、国旗も国歌も応援団もユニホームもなし、とそこまでするのならオリンピックは本当に平和の祭典になるでしょう。

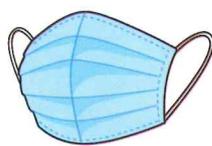
騒客

## 感染症対策に協力をお願いします

令和4年7月に入り、新型コロナウイルス（オミクロン株：BA.5）が全国的に再度感染急拡大しております。熊本県では医療体制のひっ迫の為、8月2日に全国に先駆けて『熊本BA.5対策強化宣言』が発令されました。「感染しない」、「感染させない」為に左記の点にご協力をお願いします。

①当院にお入りになる際は、消毒剤を使用した手指消毒と検温にご協力をお願いします。

②院内では不織布マスク、サージカルマスクの着用をお願いします。



③発熱（37.5度）や感冒症状（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感等）、急な呼吸困難感がある方は、事前に電話相談（TEL0969-7212833）をお願いします。

当院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、風邪症状（発熱・咳・痰等の呼吸器症状・倦怠感・下痢・嘔吐等）がある方の受診時間や待機場所、診察場所を他の患者さんと区分しております。右記症状がある方は、発熱外来への案内を行っておりますので、該当された場合は、スタッフの指示にしたがって受診して下さい。また、新型コロナウイルス遺伝子検査は外注検査となる為、受診時間を原則午後2時～3時とさせて頂いております。

## PCR検査装置を導入します！

新型コロナウイルスの新規感染者数が増加しております。当院の発熱外来においても、検査陽性者の発生がみられております。今のところ、当院の発熱外来で院内検査ができるのは、「抗原検査」となっており、最終的な判断は、外注のPCR検査の結果に委ねているところです。ただし、外注検査であるため、タイムリーな検査ができておりませんでした。

そこでこの度、当院でも、「PCR検査装置」を導入する運びとなりました。この検査装置の導入により、新型コロナウイルス感染が疑われる場合、迅速に検査をすることができ、

現在、検体採取後外注に出し、当日十五時までの提出で、十七～十八時頃に結果がわかります。院内検査のため、当院にて設定した時間で検査ができ、午前中の検体は午前中に結果がわかるようになります。早めにPCR検査を行なうことで、現時点での陽性が陰性かの見分けがより早く可能となります。早く結果がわかることで、感染されている場合は、より速い対策をとることができ、（河本）



## ポランテア

### 宜しくお願い致します

コロナウイルス感染症により、当院・各施設におけるポランテアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。 孔和一 同

## 編集後記

毎日暑い日が続く、相変わらず新型コロナウイルスは猛威を振るっており、心が折れそうな中、8月16日(火)に息子の成人式（二十歳の集い）が開催され、若者達に元気と勇気をもたらしました。

この「ひだまり」には、毎回カメラを構えると、フレーム越しにいつも二十歳には負けないほどの元気な利用者様の笑顔があります。「ひだまり」を手にとって頂いた方々にも笑顔を届ける為、原稿を寄せて下さった皆様へ感謝しつつ、利用者様の元気をお届けできれば嬉しいです。

（須崎）

