

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97号—



今年もどうぞ
よろしくお願
い
申し上げます

家庭医だより(その二)

—松本朋樹—

この度松本英子より理事長を引き継ぎました、松本朋樹と申します。現顧問である松本直行と松本英子の三男で、専門は「総合診療科」です。どうぞよろしくお願いたします。

私は現在の松本内科眼科が出来た後に生まれ、幼少期の多くをクリニックの中で過ごしました(以前はクリニックの3階に自宅がありました)。

学校から帰ると、クリニックの中を通り、自宅へ向かいます。どこかへ出かける時も、クリニックの中を通ります。そうして過ごした幼少期に、当時の職員さんや通院していた地域の方々から色々な話をしてもらいました。

当時の私にとっての「医師の姿」とは、今の時期はどんな魚が釣れるのか、ハイヤ節の歴史、どこそこの地区の坂道はきつくてかなわんとか、遠く離れた家族の話、そういった患者さんの生活の物語に寄り添っているものでした。

私が生まれてからの30年でも、医療技術は目覚ましい進歩

を遂げました。今では新薬が毎日のように世界中で登場します。

医療が専門分化することは喜ばしい一方で、患者さん目線で考えた時、あまりにも細かく専門が分かれたため、何かあった時、どの専門医にかかれば良いのか分からなくなってしまうところもあるのではないのでしょうか。

医師になり、関東や福岡県で経験を積む中で、昔憧れた「地域の人々の生活に寄り添う医師」になるために、私は総合診療医になることを決めました。

また、妻は内科・緩和ケアの専門医師です。以前一緒に働いていた職場でも、妻と一緒に、子供でも、大人でも、病院でも、家でも、癌があっても、患者さんが「その人らしく過ごす」ことを支えてきました。

天草・牛深の皆様が、「暮らしたい場所で、自分らしく暮らす」ためのお手伝いをするために、学んだ技術を活かすことができればと思っています。

どうぞ、これからも松本内科眼科をよろしくお願いたします。

今年の年男・年女から抱負を一言!!

あけましておめでとうございます。今年の干支は「卯年」です。「卯」は穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。また、うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

竹寄 江利香 (泉寿苑)

あけましておめでとうございます。

今年で3回目の年女となります。19歳の頃よりこの業界で働かせて頂き、早いものでもう30代半ばとなりました。1番下の娘も小学生となり、少しずつ子育ても落ち着いてきました。もちろん家庭が1番ですが、今年は自分磨きのためにも少し時間が作れたらと思っています。今年もよろしくお祈りします。

桂田 志穂 (桜ん里)

あけましておめでとうございます。

早いもので年女になるのがもう4回目になりました。特に気にしていませんでしたが、最近では免疫ケアの飲み物を飲んだり、ウォーキングをしたり健康に気を付けていました。私は旅行が好きなので旅行にいきストレス発散といきたいところですが、まだ行けそうにないので天草のスポットを満喫し、怪我や病気に気をつける?1年にします。

池上 智恵子 (桜ん里)

あけましておめでとうございます。

いよいよ、私にもやってきました。年女です。前回の年女の時を思い出してみると、まだ子供が幼く、子育て奮闘中でした。また、今までの人生の中で、多くの「出会い」と、「別れ」を経験してきましたが、年を経るにつれ、「別れ」の方が多くなるのを感じます。寂しい限りではありますが、仕方がないことですね。次の年女の年には、子供たちにも、家族が増え、新しい「出会い」があることを期待しながら、もう少し子育てに奮闘したいと思っています。

竹寄 雄介 (桜ん里)

あけましておめでとうございます。

今年で3回目の年男となります。1回目・2回目の年男の時は、正直何も考えずに日々を過ごしてきました。また、2回目の年男以降年々と体重が増加しており、周囲の方からは「太った?」と言われる事が多くなり、体調面にも気を遣わないといけない年齢になったと実感しております。

3回目の今年には自分磨きに力を入れ、公私共に充実した生活が出来るように頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお祈りします。

植林 好美 (あかね苑)

あけましておめでとうございます

昨年は、あかね苑の看板を背負うというプレッシャーと不安の中、寅年がスタートしました。しかし、スタッフに沢山助けられました。上司には的確なアドバイスをもらい、心が随分楽になりました。そして、家族はいつもどんな時も味方になり支えてくれました。周囲の皆さんに日々感謝しながら乗り越えられた1年でした。プレッシャーと不安はいつしか「人に恵まれ、私はつくづく幸せ者」に変換されていました。

さて、今年は戴いた沢山の幸せを少しずつでもお返しできるよう、豊かな心で卯年を過ごそうと思います。

森川 功輝 (あかね苑)

あけましておめでとうございます!

私は数年前に大切な人との別れがあり、それが転職で介護という仕事に出会いました。人生というのは、そういった様々な出会いや別れを繰り返し、何かが終わると何かが始まるものだと思います。

今年「卯年」。うさぎのようにぴょんぴょん跳びはねて大きくジャンプ、そう飛躍の年です。自分なりの夢へと新たなチャレンジをどんどんやりたいと思います!しかし、「二兎を追う者は一兎をも得ず」という結果は避けたいので、まずは一つずつ確実にこなしていきたいと思っています。

握力と腕力が衰えてくると、握る、持つ、といった動作がうまくできなくなり、日常生活で困る場面が増えてきます。例えば、「ペットボトルや瓶のふたが開けにくくなった」「買い物袋などを長時間持つていられない」「雑巾をかたく絞れない」といった困難がある場合、握力や腕力の低下が懸念されます。

一般的に、筋力は30歳代から、握力は40歳代から衰え始めます。最近では、運動習慣の有無により、「筋力が平均より高い高齢者」と「筋力が平均より極端に低い高齢者」にはっきり分かれる傾向があります。生活の質を低下させないためにも、握力と腕力を鍛える簡単な運動を、ぜひ毎日の習慣にしましょう。

雑巾絞り運動 ※各10回×3セット



- ① 乾いた雑巾(またはタオル)を1枚用意する。雑巾の両端を持ち、両腕を前へ伸ばす。
- ② 腕の位置を変えずに、雑巾を絞るように片方の手を時計回りに、もう片方の手を反時計回りに回す。1、2、3のカウントで絞り、元に戻す。
- ③ 反対側も同様に絞る。

握力が低下してつらい人は...

雑巾の両端を持って「強く握るだけ」の運動を繰り返す。紹介した運動を無理しない程度でぜひ一度行なってみてください。

(山崎)

漢方薬を
飲みやすくする方法

漢方薬の独特の味やにおいが苦手な方もいらっしゃると思います。

今回は漢方薬を少しでも飲みやすくするための工夫を紹介します。

あらかじめ水を口に含んでから漢方を飲むと口の中に薬が広がることを防ぎ、薬をすぐに食道に運ぶことができますので、嫌な味や匂いを大幅にカットすることができます。

オブラートに包むと味や匂いを大幅に軽減するだけではなく、薬が口の中に広がるのを防ぐ効果もあります。子ども用ゼリーなどに混ぜたり、ジャム、はちみつ、ココア、アイスクリームなど、味の濃いものに混ぜると、独特のにおいや苦味が和らぎます。

また、冷たいものは味覚を鈍化させるため、苦味を軽減してくれます。

なお、お茶、牛乳、ジュースなどは薬のはたらき、吸収に影響を与えることがありますので、薬といっしょに飲むことはなるべく避けましょう。

(うしぶか調剤薬局)

放置しておくくと肺炎を引き起こし、重症化することがありますので注意が必要です。幼児から成人まで幅広い年齢層で罹りますが、特に学童、青年期にみられます。最近では幼児でも肺炎がみられるようになってきて

息、規則正しい生活習慣を心がけましょう。まずは風邪予防と適度な運動、十分な休息、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

よく似ており、特徴的な症状は発熱と咳で、発症後3〜5日から始まることも多く、乾いた咳が経過に従って徐々に増強し、長期にわたって持続します。ほとんどの場合は発症してから7日間程で症状は治まりますが、放置しておくくと肺炎を引き起こし、重症化することがありますので注意が必要です。

治療には抗菌薬が有効です。風邪症状がある場合は早目に受診をしてください。(風邪症状がある場合は先ずはお電話にてかかりつけの医療機関へお問い合わせください)

マイコプラズマはRSウイルスなどの風邪や気管支炎、新型コロナウイルス肺炎を起すウイルスや細菌と症状が似ており、新型コロナウイルス肺炎の流行当初は区別がつきにくい事も珍しくありませんでした。潜伏期間は2〜3週間、初期症状は風邪

ました。一度罹っても十分な免疫が出来ない為、何回も罹ることがあります。主に、飛沫感染による経気道感染や接触感染により伝播します。感染には濃厚接触が考えられており、保育施設や幼稚園、学校などの閉鎖施設内や家庭などでの集団感染にも注意が必要です。感染力が強いため感染対策としては新型コロナウイルス感染症と同様に、手洗い、うがい、外出時はマスクの着用、タオルや食器の共有はせず、咳エチケットを心がけましょう。

シリーズ

内科疾患

マイコプラズマ感染症

マイコプラズマ感染症、肺炎とはマイコプラズマニューモニエという病原体が原因で気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こします。1年を通じてみられますが、冬場にやや増加する傾向があります。

マイコプラズマはRSウイルスなどの風邪や気管支炎、新型コロナウイルス肺炎を起すウイルスや細菌と症状が似ており、新型コロナウイルス肺炎の流行当初は区別がつきにくい事も珍しくありませんでした。潜伏期間は2〜3週間、初期症状は風邪

海ん里

〈お散歩&ドライブ〉

気候の良くなった11月初め、海ん里では気分転換とリハビリを兼ねて、レクリエーションの時間に散歩していただきました。病院周辺からあかね苑まで歩き、あかね苑のかりんの木が気になる利用者様が多く、近くで眺めたり、置いてあつたかりんを手に取り匂いをかいだりされていきました。久しぶりの散歩で、「歩かんで足の弱った〜」「たまには歩くとも良かなあ〜」など様々な感想が聞かれていました。

また、コロナ禍という事で、

所から

所での取り組み



外出の機会も少なくなっていますが、感染対策に気をつけながらも行ってきました。魚貫崎に来たのは数十年ぶり、と満面の笑みで話されていたのが印象的でした。今後も、感染対策を行ないながら、利用者様が笑顔になれる行事を考えていきたいと思えます。

(梅川)



あかね苑

〈里芋掘り〉



10月12日(水)にあかね苑利用者様6名とスタッフで里芋をゲットすべく、いつもお世話になっている方の畑へ、いざ出陣！皆さん久しぶりの土いじりに没頭されていました。メロン程の大きさの巨大里芋がゾクゾク掘り出されるのを見て、ビックリされてはいるものの、満面の笑みで抱きかかえて、里芋ハンターと化しておられました。

地域の皆様のおかげで季節に触れ、旬の食材を堪能することが出来ています。地域の皆様とのふれあいによって利用者

中ん迫

〈芋掘り会〉



11月2日(水)に中ん迫で芋掘り会を行いました。スタッフが芋を掘ったのですが、ご利用の方から「もつと腰はいれんば〜」や「こがんせんば〜」等のご指導があり、ようやく掘り上げることが出来ました。その後、採れた芋を皆様にちぎっていただきました。結構力がある作業でしたが、皆さん軍手をして張り切つて作業され「この芋はよか、この芋はダメな〜」と。また、作業中様が笑顔で元気に過ごすことが出来ていることに感謝、感謝です。参加された皆様、残暑厳しい中お疲れ様でした。(須崎)



「昔は芋ばかりやつたな〜」等と懐かしまれながら、楽しく行なえました。収穫した芋は食事の一品として、またおやつにして皆さんに召し上がっていました。皆さん「昔から食べ慣れて芋はあまり好かん」と言われますが、いざ食べると「美味しか〜」と口を揃えて言っておられました。つい先日次の野菜を植えたのでまた収穫するのを楽しみにしている所です。

(高尾)



各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈菜園で冬野菜作り〉

冬野菜の種をまきました。ネギ、人参、小松菜。プロッコリーは、ポットの苗を植えました。それぞれ、込みあつて、芽が出ましたので、間引きして、汁物、一夜漬け、混ぜご飯、天ぷらへと変身。美味しく頂いていきます。プロッコリーも、大きく葉を広げ、真ん中の蕾も、少しずつ膨らんで、出番も間近です。

(荒川)



泉寿苑

〈運動会〉

朝夕めつきり寒く、冬めいて参りました。ご利用の皆様と共に、10月17日(月)、秋恒例の運動会を行いました。玉入れ、ボール回し、パン食い競争など日頃のパワーを爆発させ、元気いっぱい競技に取り組みました。

玉入れではカゴを腰に付けたスタッフが走る中、効率よく両手に玉を持って入れる方、パン食い競争では紐に吊るしたパン袋を粘り強く取られる方など、皆様の笑顔と幼い頃に



戻ったようにはしゃぐ姿がとても印象的でした。日頃のストレス解消、運動不足解消になったかなと思えました。(山田)

正寿庵

〈花いっぱい〉

今年も天草花咲プロジェクト事業に申し込みをして、120株の花の苗を配布して頂きました。ピオラ・ナデシコ・クリサンセマムの3種類で、正寿庵出入口の花壇や周囲の畑、プランター、鉢に利用者の皆さんと一緒に植えることが出来ました。日頃外へ出る機会も減っており、地域の方をお誘いすることも出来ませんでした



が、皆さんの花の苗を植えている時の嬉しそうな顔が見られてとても良かったです。まだ咲いていない苗も多く、毎日水かけをしたり草を引いたりとお世話をして、天気の良い日には利用者の皆さんと眺めて楽しんでいますが、正寿庵の前を通られる方々にも花を楽しんで頂けたら嬉しいです。(谷川)



ヤングケアラーについて

皆さん、ヤングケアラーという言葉を知っていますか？

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケアの責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行なっている18歳未満の子どもをいいます。子どもが家事や家族の世話をするのは、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、非常に多感な時期に、心身ともに未発達の子どもの介護をすることは負担も大きく、色々な問題が待ち構えていることはあまり知られていません。自宅で家族の介護や家事に多くの時間を取られ、勉強に集中することが困難になったり、家庭での負担により睡眠不足に陥りかねないほか、家族の体調次第では学校を休む必要も出てきて、授業の内容についていけず、進路を変更せざるを得ない場合もあります。また放課後や休みの日に友人と交流ができないために、子ども社会から孤立することも考えられます。同年代との接触は学校のみになり、コミュニケーション不足に悩まされ、クラスに馴染めず、自然と教育の場から足が遠のいてしまうケースも見られます。

今までヤングケアラーの実態が把握されなかったのは、家庭内のことで見えにくかったり、子ども達の多くは、幼い頃から家族の介護やケアをしているため、こうした生活が“当たり前”と受け止められていたことや、子ども達の家族についての相談は受けることができるが、ヤングケアラーという視点がなかったため、家族の介護やケアをする子どもの悩みにまで積極的に相談に乗ったり、生活の実態に踏み込んだりすることができていないことも要因として挙げられます。

周りの人が気付き、声をかけ、手を差し伸べることでヤングケアラーが「自分は1人じゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思える、子どもが子どもでいられる街をみんなで作っていきましょう。

ヤングケアラーは、こんな子ども達です



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

居宅介護支援事業所 海ん里 中澤・鶴長
桜ん里 石原

糖尿病食

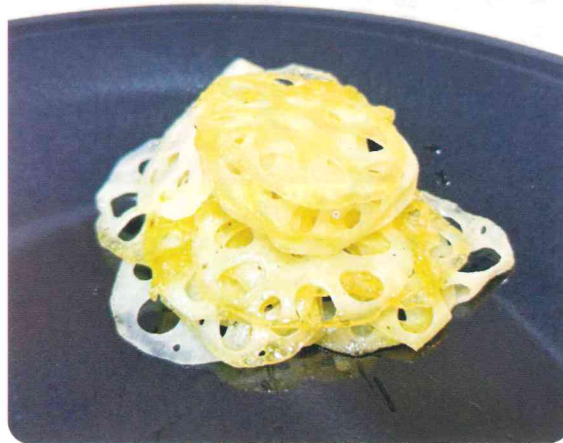
〈蓮根のペペロン炒め〉

〈1人あたり〉

- ・エネルギー 120.6kcal
- ・たんぱく質 2.1g
- ・塩分 0.3g

〈材料〉2人分

- ・蓮根 ……………200g
- ・オリーブオイル ……大1/2
- ・おろしにんにく ……5g
- ・バジル ……少々(お好みで)
- ・胡椒 ……少々



〈作り方〉

- ① 蓮根はスライスし、酢水につけておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、蓮根を中火で3分ほど炒める。
- ③ ②にんにく、胡椒を加えて炒め合わせる。
- ④ 最後にバジルを加えて軽く和え、皿に盛り付ける。



〈ポイント〉

蓮根は過剰なナトリウムを排出し、高血圧の予防や改善効果が期待できます。また、余分な水分を体外へ排出し、むくみの解消にも効果があります。食感と風味を活かしたレシピです。旬の今味わってみてください。(弥栄)

わたしのイチオシ!!



私のイチオシは“釣り”です。最近急に寒くなり冬らしくなってきましたね。本格的な冬到来です！そんな寒い中でも我が家はよく釣りに出掛けます。平日だと朝が苦手な子供達も釣りとなると夜が明ける前に起きてきます。イカ、ねりご、ガラカブ、アジゴ等牛深の海で新鮮なイカや魚がたくさん釣れます。そして夕飯の食卓に並びますが、自分達で釣った魚は格別です。

皆さん、魚釣りをしたことある人もない人も気分転換に一度行かれてみて下さい！楽しいですよ～。(あかね苑:福本笑子)



戦争の抑止力は武器でなくとも智慧で国を護れます。二百年前牛深でも計量した伊能忠敬が日本地図を作り上げました。この完成された日本地図は国外には持ち出し禁止でしたが、いつの間にか秘かに海外にこの地図の写しが亡くなっています。伊能忠敬が

智慧が抑止力

二百年昔のお話

ふるさとのある風景

ペリーの黒船四隻がやってきました。当時の浦賀の人達は大仰天しました。観たこともない巨大な大砲が積まれているのです。この船が江戸湾に入って大砲が火を噴いたら江戸の町はあつという間に火の海になってしまいます。幕府の狼狽ぶりは想像できます。当時アジアの他の国々はヨーロッパやアメリカの巨大な武器の前に皆植民地になっていました。ところがペリーは日本に開国を迫る国書を渡すときさつと引き上げます。それは地図が原因だったのです。ペリーは密かに国外に流出した伊能忠敬の作成した地図

の写しを持ってきました。最初はペリーはアジアの国の地図だからいい加減で大雑把なものだと思っていたのです。ところが江戸湾の海岸線を船から測量してみると忠敬の地図は寸分の狂いもなかったのです。これはアメリカの地図作成の能力を超えるほどの物に思えました。ペリーはよくわからない神秘の国日本のこの能力に「ぞつと」しました。これ程の正確な技術をもっている国はあなどれないと地図の正確さを知って急に用心深くなり、怖くなり、早急に引き上げたのです。国を護る抑止力は武器ではなく智慧なのです。(騒客)

オンライン資格確認が導入されました

ひだまり94号でお伝えしておりました、オンライン資格確認を当院でも令和4年12月より導入致しました。

当院に設置したオンライン資格確認（マイナタッチ）の機器では、マイナンバーカードを使用して、患者様の了承のもと保険情報と薬剤情報、特定健診情報を読み取ることができます。いずれも、保険情報の誤り防止、お薬手帳がなくても薬剤情報が分かるといった利点があります。

オンライン資格確認の機器設置に伴い病院の方でも、新たな診療報酬点数が定められております。

・初診の方でマイナンバーカードの提示による資格確認をした場合（2点）

・初診の方で従来通り保険証の提示にて資格確認をした場合（4点）

いずれも、右記の場合に限り、月に1度初診料に加算として算定が可能となっております。

また、初診の方に限らず、再診の患者様でマイナンバーカードをお持ちの方は、右記の利点を活かすためにも、保険証の代わりに是非、マイナタッチを利用した資格確認を宜しくお願いたします。



患者さまご利用の流れ



清掃ボランティア（企画委員会）

九月三十日（金）に地域の清掃ボランティアを企画委員会主催にて行ないました。昨年は、病院・職員駐車場周辺の草取り・ゴミ拾いを行ないましたが、今回は初めて牛深中学校・市営グラウンド周辺の草取り・ゴミ拾いを実施させて頂きました。当初は七月に実施を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、延期となっていました。今回、感染状況が少し落ち着いたということの実施することができました。

とはいえ、依然コロナ渦ということで、少人数で短時間での実施でしたが、各自袋いっぱい草やゴミを集めることができました。近隣にお住まいの方々からは、「きれいになつて良かった」といった喜びの声も聞かれ、地域貢献に繋がる活動ができて良かったと感じました。

まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大が心配されますが、感染対策を行ないながら、今後このような地域貢献に繋がる活動を孔和会では続けていくことができると思っています。

（岡崎）



ボランティア 宜しくお願致します

コロナウイルス感染症により、当院・各施設におけるボランティ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が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致します。

孔和会一同

編集後記

令和4年も過ぎ、あつという間の令和5年の始まりです。皆様どのようにお過ごしでしょうか？

日本では、昨年が続いて、まだまだコロナウイルス対策を徹底した生活が続いております。諸外国に比べ、コロナの規制緩和も厳しく、依然としてマスクの無い生活に戻るには時間を要するようです。

また、規制緩和と言えば、昨年より徐々に、ライブ・コンサートといった、多勢の人々が一堂に会して楽しむイベントが増えてきています。旅行支援やコンサートといった娯楽の規制緩和が進むことは、コロナ渦で過ごす日々のストレス発散にもつながる為、とても喜ばしいものです。しかし、規制の緩和と共に感染者数が増えてしまうのもまた事実です。どの職業も同じですが、私自身も医療従事者として、感染に気をつけながら、ストレスを溜め込まない生活を送れるよう心がけたいと思います。皆様も、自分自身に許された範囲内でストレスを分散し、健康に気をつけてお過ごし下さい。

（原田）