

# 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99号 —



## 家庭医だより (その三)

— 松本 朋樹 —

皆さんは「がん検診」受けていますでしょうか？今日は癌とがん検診のお話をさせていただきます。

日本人の平均寿命は以前と比べてとても長くなりました。その結果、加齢に伴い癌になる人が増えている、というのはニュースなどでも見かけられると思います。2019年時点で、「日本人が一生のうち癌と診断される確率」は、男性で65.5%（2人に1人以上）、女性で51.2%（2人に1人以上）、女性で51.2%（2人に1人以上）とされています。また、「癌で亡くなる人」は男性26.1%、女性17.7%です。このようなデータを元に、「誰でもなりうる病気」として癌の認識が変わっています。そして治療法が進んでいることから、「治らない病気」から「早期発見、早期治療」へと変わっているのです。

では、日本人はどんな種類の癌になることが多いのでしょうか？2019年の種類別の癌罹患数（癌と診断された数）は、男性で1位：前立腺癌、2位：大腸癌、3位：胃癌、4位：肺癌です。女性では1位：肺癌、2位：大腸癌、3位：肺癌、4位：胃癌となっています。

一方で、癌死亡数（癌が原因で亡くなっている数）は少し違っており、男性で1位：肺癌、2位：大腸癌、3位：胃癌、4位：膵臓癌。女性では1位：大腸癌、2位：肺癌、3位：膵臓癌、4位：肺癌となっています。男性、女性ともに、大腸癌、肺癌、胃癌は、罹患される方も、亡くなる方も、多いことがわかります。それを防ぐためのがん検診ですが、「血液検査をしているから安心ですね」とおっしゃる方がいます。癌の早期発見には、血液検査はまだ有用ではありません。早期発見には、胃癌なら胃カメラ、大腸癌なら便検査、肺癌ならレントゲンやCTの検査が推奨されています。ニュースでは「血液一滴で癌がわかる！」など報道されることがありますが、まだまだ検査の精度は高くないのが現状ですので、60歳を超えた方は特に、がん検診をおすすめします。

また、女性に関しては、癌の種類（乳癌、子宮頸癌、子宮体癌）によつては、検査をおすすめする年齢が変わってきますので、詳しくはお話を聞きたい方は、ぜひとも外来でお尋ね下さい。できるだけ分かりやすく説明致します。

## ♪ 潮の香りに囲まれて4年ぶりの音楽療法 ♪



2020年のコロナウィルス感染症の流行後、久しぶりの牛深の街・懐かしい風景の中にも、3年の時の流れが感じられました。その『間』、どのような呼吸がなされ、声や音がこの街に響いていたのでしょうか？「悲しい時・辛い時に、私達の心を守ってくれるのは、薬やワクチンだけではなく、日々生まれ消えていく人の声や音、周りの人達の温かさかもしれません。」これが、音声を通して行なう音楽療法の原点なのです。

音楽療法の歴史は、20世紀の2つの大戦で傷ついた市民や兵士の治療として音楽を用いた試みがアメリカで行なわれたのを始めとして、1960年代に日本に伝わって来ました。その後、1997年に国内で認定音楽療法士制度が発足して、現在までに3,663名の音楽療法士が認定されています。私はその資格を取得した約25年前から、牛深の松本内科・眼科で『音楽療法』をさせて頂きました。その後、予測もしない災害や感染症流行などにより世の中は日々変化していますが、そのような中であっても本当に大切なもの『大切にしなければいけないモノ・コト』は変わらないと思います。特にコロナ禍のこの3年、医療・福祉の現場で働く中で『生きることの豊かさ』について考える事が多くなりました。近年、映画やドラマを倍速で見る人が増え、健康維持に必要な栄養をサプリメントや栄養補助食品で摂取するなど、かけた時間あたりの効果を意味するタイムパフォーマンス(短い時間で素早く作業を…)を追い求めすぎる風潮が強まり息苦しく思えてしまいます。

このような時に、なじみの場所へ足を運ぶこと、同じ景色を見ること、『人と人が共に同じ時間を共有しながら、その時生まれた音楽』はとても貴重に感じます。今までの人類の歴史の中で、私たちは一度も音楽を手放したことはなく、いつも近くに音楽がありました。私は、これからもその音楽をする事と健康『ヘルス・ミュージッキング』について考えながら、この海に囲まれた人情あふれる牛深の街に音楽を届けていきたいと思っています。この先、さらに時代が変わっていく中でも 音楽は人の心を必ず救ってくれると信じています。

Let's musicking♪

池田憲治(日本音楽療法学会認定音楽療法士)



運動習慣者とは「1回30分以上、週2回以上の運動を実施し、1年以上継続している者」と定められ、強度は自覚的に「息が少し弾む程度」とされています。

1. 初心者・健康維持・ストレス発散目的・・・週1～2回

筋トレに体が慣れていないのでまずは体を適応させていくことが重要です。汗をかくとその汗にストレスホルモンが分泌されるので気分が良くなります。

2. ダイエット目的・・・週3～4回

大きな筋肉を刺激すると筋肉痛が起きるので、しっかりと体を休ませながらも体の回復が終わるタイミングで新しい刺激を筋肉へ入れていけるペースで行なって頂くことがおすすめです。

3. ボディメイク、筋肉量アップ・・・週4回以上

その日ごとに鍛える部位を細かく分けることで、休息させる部位と鍛える部位にメリハリが来て、より集中的に筋肉に刺激を加えることが出来ます。

継続可能な範囲から始めることがおすすめです。

4. 運動習慣を続けるコツ。

自分が出来る時間帯と行なうメニューをおおよそ決めておく。ゲームをクリアしていくように楽しみながら取り組む。「少しきついな。でも気持ちいい」と思う負荷で行なうことが大事です。

(山崎)



病気や感染症にはなりやすい季節があります。流行りやすい季節があるのかについて実は明確にはわかっていません。しかし、毎年同じような時期に同じ感染症が流行するため、流行する病気の季節を知っておくと予防や対策に役立ちます。

春は天気や気圧の変化が大きく気温の寒暖差も激しいため、自律神経のバランスが乱れて体調を崩しやすい季節です。急激に環境が変わることもあり、集団生活の中で病気に感染する機会が多くなり、麻疹(はしか)、3日(はしか)・おたふくかぜ・水疱瘡・リンゴ病が多いです。

夏はバーベキューやプール、夏祭り、花火大会など外出の機会が増えるため、病気をもらいやすくなる季節で、多いのはプール熱・手足口病・ヘルパンギーナ・はやり目です。

秋は乾燥した空気が呼吸器機能を低下させ、急激な気温や気圧の変化により自律神経のバランスが崩れることで喘息をはじめとする肺に関連した病気(マイコプラズマ肺炎・RSウイルス・ノロウイルス感染症)などが起こりやすくなります。

冬は気温と湿度が低いいため、鼻や喉の粘膜が弱まり感染症にかかりやすくなる為、インフルエンザ・ロタウイルス感染症・溶連菌感染症が多いです。感染症予防には手洗いやうがいといった自分でできる方法を含め、室内の温度や湿度をしっかりと管理することが大切です。そして栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとって体の抵抗力を高めることも有効です。基本は手洗いで、帰宅後、食事前、トイレの後などの適切なタイミングでしっかりと手を洗いましょう。

(山崎)

神経痛に効く薬について

神経痛は、神経が損傷を受けたり炎症が起きたりすることで引き起こされる痛み的一种です。神経痛にはさまざまな原因があり、例えば糖尿病、帯状疱疹、脊髄損傷などが挙げられます。治療薬はいくつかの選択肢がありますが、一般的には非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンなど)が使用されます。これらの薬は炎症を抑える効果があり、痛みを和らげることができます。ただし、神経痛の場合、炎症自体が主な原因ではないことが多く効果が限定的です。主な副作用は胃腸障害です。

他にも抗てんかん薬や抗うつ薬も神経痛の治療に使用されることがあります。これらの薬は神経の興奮を抑えたり、神経伝達物質のバランスを調整することで痛みを軽減することができます。主な副作用は眠気です。

神経痛の治療には個人の症状や原因に応じた適切な薬物療法が必要です。神経痛は生活習慣病によって発症するリスクが高くなりますので、健康的な生活を心がけましょう。

(うしぶか調剤薬局)

シリーズ

内科疾患

季節別に流行する感染症について

感染症が流行する季節

感染症名	ピーク時											
	春			夏			秋			冬		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
麻しん(はしか)	3月～8月											
風しん	3月～7月上旬											
みずぼうそう	12月～7月											
感染症胃腸炎(ロタ)	3月～5月											
おたふくかぜ	3月～8月											
インフルエンザ												
感染性胃腸炎(ノロ)							11月～12月					
ヘルパンギーナ				6月～7月								
手足口病				6月～8月								
咽頭結膜熱(プール熱)				7月～8月								
溶連菌感染症									12月～7月上旬			
突発性発しん	通年											

# 海ん里

## 〈買い物ツアー〉

海ん里では、5月29日(月)から6月2日(金)の期間で、社会参加を目的にロッキー、ゆめマートへ買い物ツアーに行つてきました。

ここ3年、新型コロナウイルス感染症の流行により買い物ツアーも中止せざるを得ない状況でしたが、5月より新型コロナウイルス感染症も5類感染症と変更になり、以前の生活を取り戻しつつある中で、海ん里では感染対策に気をつけながら、買い物ツアーを再開しました。買い物ツアーの再開を心待ちにされていたご利用の皆様



様が、梅を漬けるのに砂糖を買いたいなど、買う物を考え、自分で見て、選んで、お会計をして、それぞれ楽しみながら、買い物をしていました。買い物帰りの車内も、「久々買い物に行った」、「店も変わったなあ〜」など話しても弾み、皆様に喜んで頂けて良かったです。

買い物ツアー最終日にはドライブも兼ねて、道の駅「宮地岳かかし」まで足を延ばしました。初めて来たという方が多く、かかし見学や物産館での買い物を楽しまれ、皆様の嬉しそうな笑顔が見られて良かったです。

(梅川)



# あかね苑

## 〈グラウンドゴルフ〉



5月23日(火)に第十五回あかね苑杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

当日は天気も良く、絶好のグラウンドゴルフ日和になりました。コロナが5類になった影響かたくさんの方の参加が集まりました。初めに新しく孔和会の理事長に就任した松本朋樹理事長の挨拶があり、その後には始球式を行ないグラウンドゴルフ大会が開始されました。

(梅川)

開催も15回目ともなると、皆さん慣れた様子でコースを回り、そのクラブさばきにはほれほれしました。あかね苑をご利用の皆様は見学のみの参加とさせてもらいました。地域の方から「久しぶり」「元気だった？」とのお声かけを頂いたり、年齢を聞かれて「しっかり歩いている

# 中ん迫

## 〈ジャガイモ掘り〉

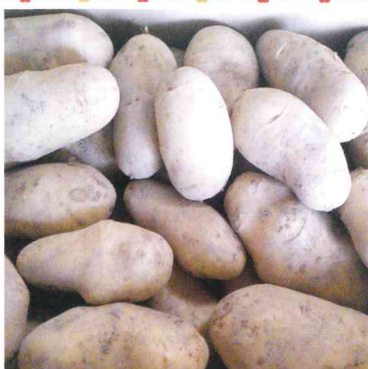


2月に種植えしたジャガイモがぐんぐん成長し「葉っぱが枯れたらもう掘ってよか」と近所の方の指導にて、5月下旬にジャガイモ掘りを行いました。土が固くスタッフが桑でジャガイモを掘りおこし、利用者様に引き抜いてもらいました。あれよあれよと言う間に、

「まだまだ若く見える」と苑の中にいるだけでは受けない刺激を受け、皆様はますます元気になられました。コースを回られた後はくじ引きでの景品や1位のチームから順番に賞品のお米を順番に受け取られて無事閉会することとなりました。

毎年同じ時期に開催予定ですので、来年もぜひ参加して頂きたいと思えます。

(山崎)



たくさん掘り出したジャガイモが出てくる。スタッフ、ご利用の皆様共に、汗をかきながら泥だらけになりましたが、楽しまれていたようでした。採れたものは手作りのポテトチップスにして振る舞いましたが、「これはなんだ？」といったような不思議そうな顔をされておりました(笑)。また先日、夏野菜の苗を地域の方の力をお借りしながら植えました。次はその収穫を楽しみにしているところです。

(高尾)

# 所から

## 行での取り組み

# 各事業

それぞれの事業

## 桜ん里

〈避難訓練〉

5月31日(水)に避難訓練を行いました。

夜間想定(火災)で1人での訓練です。歩ける方と車椅子の方は入居者様にも参加して頂きました。訓練時は、最初にシミュレーションをしていたのですが、消火や避難誘導の事ばかり考えており、初めに大きな声で「火事です」という声かけをせずに始めてしまいました。この点に関しては大きな反省点となりました。また、訓練

の最後には消防隊の方に身体が動けない方を一人で運べる方法を教えて頂きました。訓練を通して、本当の災害は突然起きるので、日頃からの心がけが本当に必要なと感じました。

(桂田)



## 泉寿苑

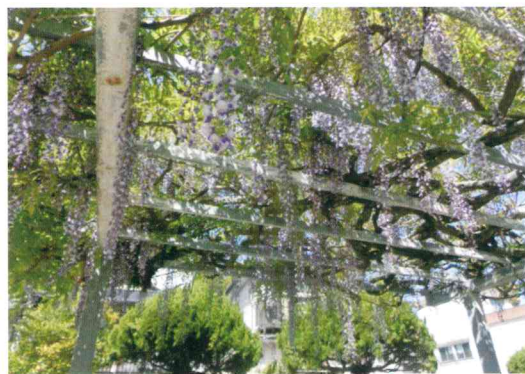
〈散歩〉

まだまだコロナ禍の中ですが、泉寿苑では昨年より少しずつですが活動を増やし、少人数での近場へのお散歩に出掛けました。

船津のむつみ公園では、藤の花が満開でとても綺麗でした。寂しいようですが、公園には誰もおられず、良い意味では誰切り状態でした。綺麗な藤の花や春の景色を眺め、また春風を感じて頂き、利用者様と一緒に心穏やかな時間を過ごすことができました。

ご利用の皆様だけでなく、私達にもこのように穏やかに過ごせる時間は必要なのだと感じました。

(浜田)



## 泉寿苑

〈避難訓練〉

泉寿苑にて夜間帯を想定した避難訓練を3月28日(火)に実施しました。今回は技能実習生をはじめ、初めて訓練を体験するスタッフがいた為、避難手順、避難経路、利用者の避難順番、応援スタッフとの連携等、基本に戻り細かいところまで再確認をしながらの開催でした。

避難訓練終了後には、初期消

火訓練を実施。技能実習生は消火器の使い方も分からない状態でしたが、消防士より丁寧な説明と指導を受け、消火器の重要さや消火器の使い方への理解が出来、有意義な訓練になったのではないかと感じました。(野中千)



## 介護現場における生産性向上とは・・・

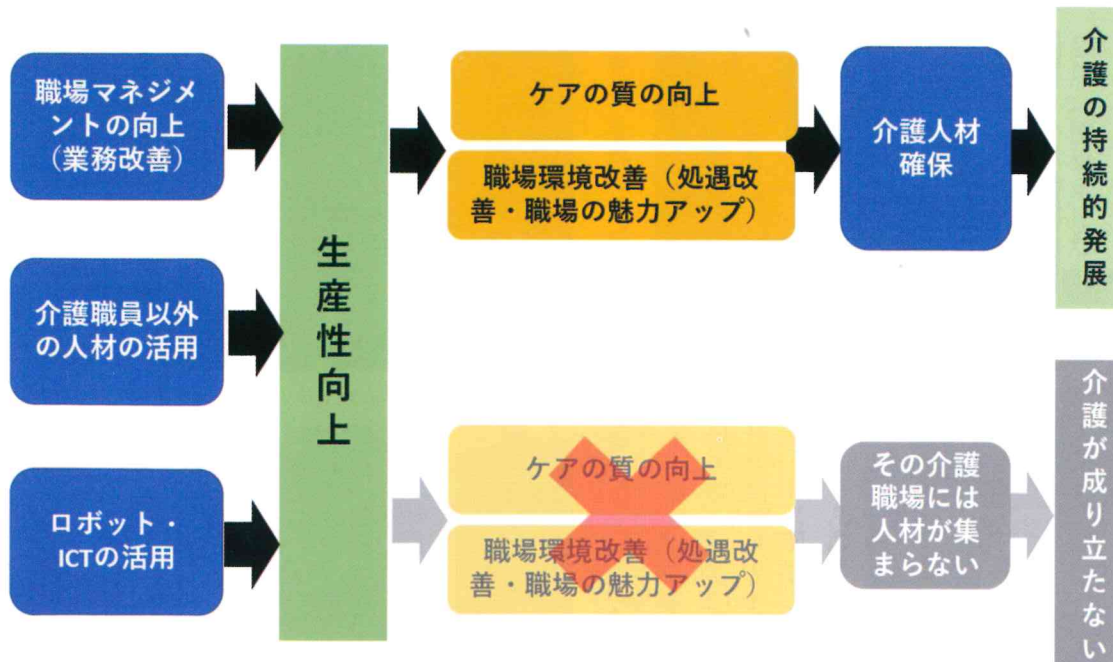
少子高齢化が進む中で、団塊世代が75歳の後期高齢者になる2025年には要支援・要介護認定者数がさらに増え、2040年には高齢化社会のピークを迎え、介護ニーズの急増とそのニーズの複雑化・多様化に対応していかなければいけません。そのため、今、介護現場において生産性の向上が重要視されています。生産性を向上させるためには、介護現場のムダ・ムリ・ムラをなくし、業務の改善等を図ることで働きやすい職場となり、魅力ある職場へと変化し、引いてはそれぞれの専門性に応じた仕事が割り当てられ、サービスの質の向上に繋がっていくとされています。

介護は感情があり、高度な対人サービスです。サービスを受けている方がよりよく生きようとする意欲、そして人生は楽しいと思って頂けるように、また働く人々も楽しく貢献意識が持てるように仕事に取り組めればと思います。無駄な間接業務を減らし、利用者と接する時間を増やすことで、利用者の尊厳を守る暮らしを支えて頂きたいですね。介護は生活の世話ではなく、弱っていく身体や心の状況に応じて再び生活を作り直していくことにあります。そのため介護だけでは人々の生活は支えきれず、特に介護保険サービスだけでは生活を全部まかなえるものではありません。働く人々が地域包括ケアの中で、自分の業務が行なわれていることを理解することが大切です。

### 介護現場における生産性向上のため7つの取り組み

- (1) 職場環境の整備
- (2) 業務の明確化と役割分担
- (3) 手順書(マニュアル)の作成
- (4) 記録・報告様式の工夫
- (5) 情報共有の工夫
- (6) OJT(人材育成)の仕組みづくり
- (7) 理念・行動指針の徹底

### 「生産性向上」における「ケアの質の向上」と「職場環境改善」の重要性



居宅介護支援事業所 海ん里 中澤・田中美  
桜ん里 石原・鶴長

# 糖尿病食

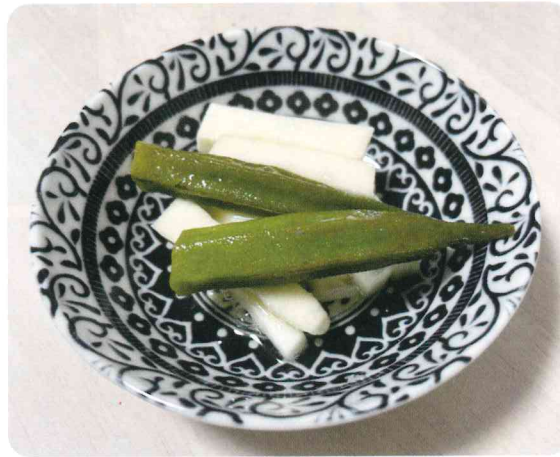
## 〈長芋とオクラのだし酢〉

〈1人あたり〉

- ・エネルギー…… 55kcal
- ・たんぱく質……2.2g
- ・塩分……1.1g

〈材料〉2人分

- ・長芋…… 120g
  - ・オクラ…… 4本
- A {
- ・だし汁……大さじ3
  - ・酢……大さじ2
  - ・醤油……小さじ1
  - ・砂糖……小さじ1/2



〈作り方〉

- ① 長芋は皮を剥き、4センチ長さの拍子切りにする。
- ② オクラは塩を加えた熱湯で1分茹で、水にとり、冷めたら水気を切っておく。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を入れ、和える。  
冷蔵庫で時間を置くと、より美味しい。



〈ポイント〉

長芋には糖分を含んでいるものが少なく、かさがあるため、少し食べただけでも満腹感を感じることができます。また、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。(弥栄)

# わたしのイチオン!!

今や、本当に動画配信サービスが普及し、最新のドラマや映画が、レンタルせずに見られるようになりましたね。我が家でも、いくつかの配信サービスを利用しています。特に、韓国ものが充実しており、現在、私に訪れた何回目かの「韓流ブーム」を楽しんでいます。日本語吹き替えを中心に見ていたのですが、話題作は殆ど見えてしまい、次は何を見ようかと検索していたところ、「恋のスケッチ〜応答せよ1988〜」という作品を目にし、「字幕か…」と思いながら、1話を見た所、引きこまれてしまいました。この作品は、2015年に製作されたのですが、題名の通り、1988年の韓国を舞台にしています。主人公は、高校2年生。当時私は、中学1年生で、共感できる部分が多いのです。「恋のスケッチ」という言葉に、間違いはなく、恋愛要素はたっぷりなのですが、周囲をとりまく、家族のエピソードがおもしろかったり、切なかったりと、とにかく盛りだくさんです。2015年に、44歳になった主人公が、当時を振り返るとい構成も魅力です。台詞の中に「携帯電話もスマホもなかった時代。どうやって過ごしていたのかと思うけど、とにかく楽しかった。」とあり、何回も読みました。是非、見て頂きたいです。ちなみに、「応答せよ1994」もあるみたいです。私より、お若い方は、そちらもどうぞ。(桜ん里:池上智恵子)



# ふるさとのある風景

## 二百年昔のお話

### 略語

私たちの生活には、「携帯電話」を「ケータイ」、「ラジオ」を「ラジカセ」と言うように「略語」が氾濫しています。略語は元の語形の一部、場合によっては相当な部分を失っていますが、意味は元のままであるのが普通です。同

じ内容をより短い語形で言い表すことが出来るので、テキパキと効率的に情報伝達を行なうには真に好都合です。「食パン」は「主食用パン」の略語です。日本に食パンが広まった頃に海外で広く主食とされていたパンのスタイルだったことから、主食用パンと名付けられ、現在では食パンと略されて呼ばれています。また、デッサン(素描)などの際には、パンを消しゴム代わりにすることがあり、消しゴム用のパンのことを「消しパン」と呼ばれていたことから、食べるパンを区別

するために「食パン」とも言われました。ピアノの正式名称は「クラヴィチェンバロ・コル・ピアノ・エ・フォルテ」と、とても長いのです。これはイタリア語が語源となっていて、日本語にすると「強い音や弱い音を出せるチェンバロ」という意味になります。ボールペンは「ボール・ポイント・ペン」です。ボールペンという言葉は英語のように聞こえますが、実は和声英語の為海外では通用しません。プレハブは「プレファブリケイティッド・ハウス」という英語を省略したものです。「事前につくられた家」のことです。(騒客)

## ハイヤ祭りに参加しました



4月に開催された牛深ハイヤ祭りに、4年ぶりに私たち孔和会も参加しました。今まで新型コロナウイルス感染症の流行により、開催中止や感染防止のため参加を見送るなど、ハイヤ祭りに出られない年が続きました。そんな中、今年理事長が代わり、新理事長の松本朋樹先生を筆頭に、《新生》孔和会として参加しました。コロナ禍のため、規制緩和があっても、飛沫を防ぐためマウスシールドの着用や、掛け声を無しにするなど、病院ならではの感染対策をしっかりと行なって参加しました。

孔和会にはベトナムから5人の技能実習生が勤務しており、声を掛けるところ参加してくれました。慣れない踊りに最初は不安になりながらも練習に毎日参加し、練習を重ねるうちにみるみる上達していき、最後の方には本番を楽しみにしている様子でした。本番当日、皆のメイクや髪型、ハッピー姿を見て改めて祭りに参加できる喜びを感じました。天気も、前日まで雨予報で心配でしたが、雨も降ることなく最後まで楽しんで参加することができました。また、新理事長を含めもう一人の職員がハイヤ踊り名人に選ばれ、孔和会からはなんと、2人も賞を頂くことが出来ました。ハイヤを踊っている皆さんの笑顔がとても輝いていて、改めて参加することができて良かったと思います。



来年もハイヤ祭りを変わず開催されることを願ひ、地域の皆さんとの交流を深め、牛深を盛り上げていきたいいなと思います。(橋口)



## よらかなカフェと寄ったばな



長らくお休みしておりましたが、4月20日(休)に3年ぶりによらかなカフェを再開しました。再開後の初回参加者は5名程でしたが、皆様久しぶりの再会を喜び合い、近況報告で盛り上がりつつあります。

今年度より、開催日時を毎週木曜日9時30分〜12時に変更し、寄ったばな(いきいき百歳体操)もこの時間に組み込みました。茶話会後に11時頃からDVDを見ながら体操をしますが、熊本弁での指導説明はなかなかユニークです。体操が物足りない人は手足にウエイトを着け、負荷をかけて行なっています。最近、4名程参加人数が増え、年齢層も50歳代から80歳代となっています。参加者は賑やかに和気あいあいと、あかね苑の1階でやっております。また、コロナ禍でフレイルの増加が問題になっていきます。フレイルとは病気ではないが、年齢と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態の事です。

筋力低下がちょっと気になるり出したが...と思っておられる方は、どうぞお気軽にのぞかれて下さい。皆さんウエルカムでお待ちしております。(植林)



## ボランティ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。感染の縮小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。今後とも宜しくお願い申し上げます。孔和会一同

## 編集後記

海や山が恋しい、太陽がまぶしい季節となつてまいりましたが、皆様お変わりありませんか。今号から、ひだまり委員として製作に携わることになりました。漢字の間違ひが多く、日頃からとんちんかんな言動で周囲から浮いている自分が果たして出来るのだろうか...と、ドキドキハラハラの心境ですが、7月の別名「文月」にあやかつて学びながら精進していきたいと思つています。「この記事良かった」、「ちよつと違うんじゃない」、「もつと知りたい」など、皆さまからのご感想をお聞かせいただけましたら励みになります。よろしくお願ひします。

新型コロナウイルス感染症が5類になりましたが、感染者の増加が心配されます。私達は引き続き利用者様をお守りするためにもマスクと手洗い等感染対策に留意していきます。

これから夏本番を迎えます。栄養と睡眠、適度な塩分と運動、なにより水分を摂って暑さに負けずに夏を乗り越えてまいりましょう。(岩崎晶子)