

平成26年11月30日

砺波医師会誌

杏和だより

第202号

◇◇◇ 目 次 ◇◇◇

〔時 評〕・医療事故調査に向けて	河合 博志	2
〔活動報告〕		3
〔市民公開講座〕・「今日から始める運動療法」	早川 哲雄	6
・「減らすより足す！」～食欲コントロールの9か条～ ...	篁 俊成	8
〔第50回戴帽式を終えて〕	北野 喜行	10
〔散 居 村〕・娘とソフトボール	太田 英樹	12
・メジャーリーグベースボール(MLB)の話題	大橋 雅廣	13
・我が家の居候	表 伸治	14
・ご挨拶	加藤 一郎	15
・私のガーデニング	金井 英子	16
・インフルエンザ	金井 正信	18
・年寄りのたわ言	金木 精一	19
・県医師会花粉症対策委員会について	河合 晃充	20
・本の話あれこれ	絹谷 啓子	21
・患者総合支援センターと病院理念	清原 薫	22
・アヒージョ	酒井 伸也	24
・人間に刺される盲導犬、盲導犬を刺す人間	坂下 英雄	25
〔新入会員紹介〕	中明 京子	26
〔編集後記〕	網谷 茂樹	27

発行所 砺波市幸町6番4号

砺波医師会

発行人 砺波医師会長 金 井 正 信

医療事故調査に向けて

市立砺波総合病院

副院長 河 合 博 志

私の専門は消化器内科、中でも慢性肝炎の治療です。さらに、2013年に砺波総合病院に副院長として赴任した翌2014年からは、医療安全部長として医療安全担当副院長となっています。ちなみに、清原副院長は診療統括担当です。ご存知でしたか？そんなわけで、その年から「医療事故・紛争対応研究会」に入会し、まずは6日間の人材養成コースに通い（秋の3連休が3回潰れました）、その後も春季年次カンファレンス、秋季セミナーなどに通ってアンテナを張っています。医療安全に関してはTQM活動の「フォーラム・医療の改善活動」にも参加しています。

さて、来年に向けて医療安全に関わる第一の話題は医療事故調査制度の導入でしょう。これは診療行為に関連して患者が予期せず死亡した医療事故の原因究明と再発防止のため、第三者機関への届け出と院内調査をすべての医療機関に義務付ける制度です。2014年6月18日に成立した医療介護総合推進法に基づき2015年10月に運用開始予定です。もちろん、今年の医療事故・紛争対応研究会のセミナーでも取り上げられています。

まとめると、これまでとの変更点は主に3点です。

1. 現在は270病院だけの医療関連死の届出義務が診療所を含めた全ての医療機関となります。
2. 第三者を入れた院内調査が義務化されます。
3. 遺族または医療機関からの申請があれば第三者機関が調査します。

つまり、医師会の先生方にも直接関わってくる制度です。この制度の導入に関しては、医師会からの鋭い批判もあります。また、全ての医療機関で第三者を入れた院内調査は事実上不可能ですから、支援機関の設立が急務である一方で、その詳細はまだ決まっていません。いずれにせよ、医療事故においても、さらなる可視化は避けられない過程でしょう。どのような運用になっていくのか、今後もアンテナを張っていくつもりです。

活動報告

(平成26年 5 月～平成26年10月まで)

平成26年 5 月

- 12日 砺波准看護学院50周年記念事業運営委員会
第2回理事会
砺波在宅医療支援センター運営委員会
- 13日 産業保健・健康スポーツ委員会（県医）
- 22日 特定健康診査等事務説明会
- 27日 学術講演会
「認知症の病理から考える診断と症状」
国立病院機構医王病院 神経内科 診療部長 石田 千穂先生

平成26年 6 月

- 2日 富山県医師連盟執行委員会
- 4日 平成26年度管内精神医療保健福祉機関長等連絡会議
監事会
- 6日 救急医療委員会（県医）
- 7日 第1回糖尿病研修会
- 9日 県・郡市医師会協議会
- 10日 第3回理事会
- 19日 市立砺波総合病院 肝臓病教室
- 20日 砺波准看護学院 研修旅行
平成26年度第1回砺波地域MC部会
- 23日 平成26年度砺波市訪問看護事業運営委員会
平成26年度定例社員総会
- 24日 学術講演会
「うつ病あれこれ」
医療法人社団 澄鈴会 栗津神経サナトリウム 院長 小林 克治先生
- 25日 平成26年度第1回砺波地域産業保健センター運営協議会
- 26日 第188回富山県医師会定例代議員会

27日 高齢者及び障害者虐待防止ネットワーク運営委員会

平成26年 7 月

2日 砺波医療圏急患センタースタッフ会議

4日 市立砺波総合病院医局会との交流会

10日 砺波厚生センター地域・職域連携推進協議会

14日 第4回理事会

砺波在宅医療支援センター運営委員会

在宅医療・介護保険委員会（県医）

22日 学術講演会

「COPD～鑑別診断と最新の治療～」

金沢医科大学 呼吸器内科学 教授 梅 博久先生

平成26年 8 月

6日 市立砺波総合病院南棟オープニングセレモニー

11日 第5回理事会（移動）

21日 市立砺波総合病院 肝臓病教室

平成26年度第1回「砺波市地域から医療・福祉を考える会」

平成26年度「介護保険－主治医研修会」

22日 特定健診・特定保健指導委員会（県医）

30日 平成26年度砺波市福祉健康大会

平成26年 9 月

5日 富山県医師会との懇談会

看護学生交流会

8日 第6回理事会

砺波在宅医療支援センター運営委員会

16日 学術講演会

「 ω 3系脂肪酸製剤への期待～高脂血症治療と心血管保護の観点から～」

国立循環器病研究センター 心臓血管内科 部門長 安田 聡先生

18日 産業医研修会 ー新光硝子工業㈱ー

砺波地区病診連携カンファレンス

- 27日 市立砺波総合病院 緩和ケア研修会
- 28日 市立砺波総合病院 緩和ケア研修会
- 29日 富山県医療審議会・富山県医療対策協議会

平成26年10月

- 2日 砺波准看護学院戴帽式
平成26年度第2回広報員会
- 3日 救急医療委員会（県医）
- 14日 第7回理事会
- 16日 市立砺波総合病院 肝臓病教室
- 28日 学術講演会
「百花繚乱の2型糖尿病治療薬をいかに使いこなすか？」
福井県済生会病院 内科部長 番度 行弘先生
- 30日 砺波准看護学院 防災・避難訓練

今日から始める運動療法

市立砺波総合病院 内分泌内科部長 早川 哲雄

運動療法の効果

- 血糖の低下。
- インスリン抵抗性の改善。
- 減量効果。
- 高血圧症や脂質異常症の改善。
- 心肺機能の改善。
- ストレスの軽減や爽快感、活動気分を高める。
- 筋萎縮、骨粗鬆症の予防。
- 運動能力の向上。

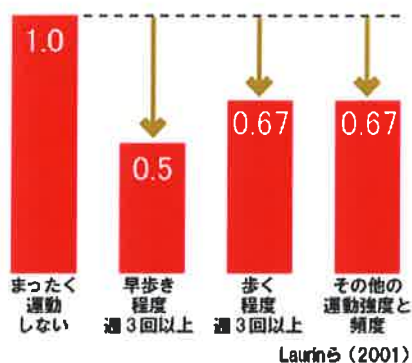
(糖尿病治療ガイド2014-2015)

運動療法は食事療法と併用すると全身の代謝状態を改善

	食事	運動
脂肪肝	↓	→
脂肪筋	→	↓

(田村ら)

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



運動療法の実際

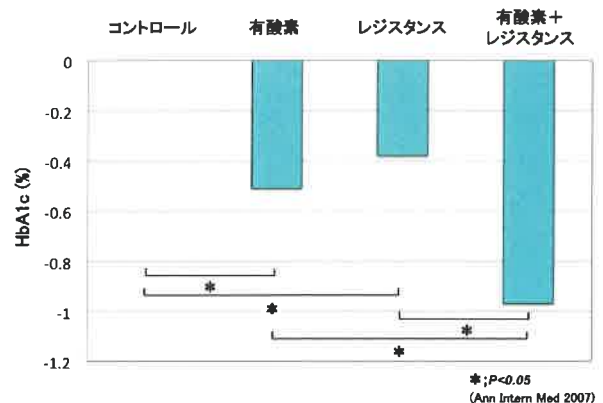
- 中等度の強度の有酸素運動
50歳未満; 100~120拍/1分間
50歳以降; 100拍以内
「楽である」または「ややきつい」
- 歩行運動; 1回15~30分間 1日2回
1日1万歩、160~240kcal
- 食後1時間頃が望ましいがいつでもよい。
- 週3日以上

(糖尿病治療ガイド2014-2015)

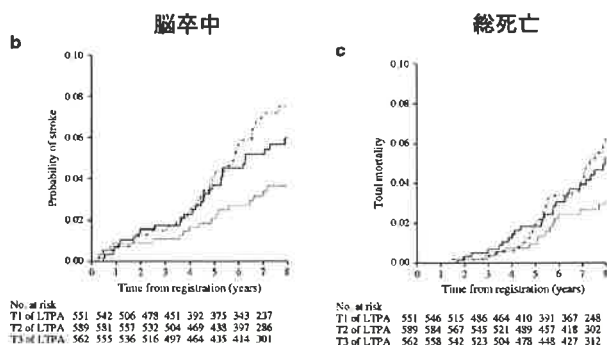
運動の種類

- **有酸素運動**
酸素をたくさん取り込むことにより脂肪を効果的に燃やしインスリン抵抗性を改善
歩行、ジョギング、水泳
- **レジスタンス運動**
筋肉量を増加させ基礎代謝量を上昇
腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワット
- **有酸素運動+レジスタンス運動**
水中歩行

有酸素運動とレジスタンス運動の併用は単独運動より血糖を改善する



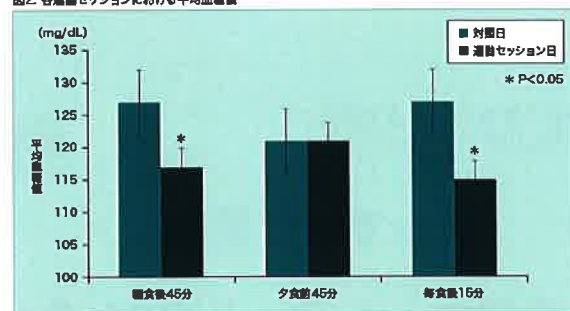
1日30分の運動で脳卒中・死亡が低下する



Sone Diabetologia, 2013

1日の運動を分割しても血糖改善効果は同じ

図2 各運動セッションにおける平均血糖値



(出典: Diabetes Care 2013; 36: 3262-3268)

運動療法の注意点

- ・ メディカルチェックをうけてから行う。
- ・ 準備運動、整理運動を行う。
- ・ 運動に適した衣服、ウォーキングシューズを着用する。
- ・ 寒冷、暑熱環境下の体温調節に注意。
- ・ インスリンは四肢をさけ腹壁へ注射する。
- ・ 運動誘発性の低血糖はインスリンや特にスルホニル尿素薬治療中に起こりやすい。運動中や直後だけでなく十数時間後にも起こりうる。運動量の多いときは捕食をとる。
- ・ 万歩計をつけよう。

運動療法を禁止・制限する場合

- ・ 血糖コントロールが悪い場合(空腹時血糖値 250mg/dl以上、尿ケトン体中等度以上陽性)
- ・ 増殖網膜症による眼底出血。
- ・ 腎不全。
- ・ 狭心症・心筋梗塞や心肺機能に障害。
- ・ 骨・関節疾患。
- ・ 急性感染症。
- ・ 糖尿病壊疽。
- ・ 高度の自律神経障害

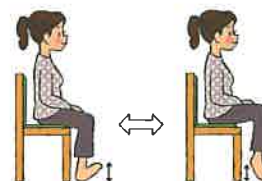
(糖尿病治療ガイド2014-2015)

有酸素運動

レジスタンス運動



上げ下げしてつま先とかかとの運動 (30回)



- ① 椅子に姿勢よく座ります。
- ② 両足のかかとを床につけ、つま先を上げます。
- ③ 両足のつま先を床につけ、かかとを上げます。
- ④ ②～③をリズムよく繰り返します。

減らすより足す！ ～ 食欲コントロールの9か条 ～

金沢大学医薬保健研究域 医学系 包括的代謝学分野 教授 篁 俊 成



減らすより足す！ 食欲コントロールの9か条

篁 俊成

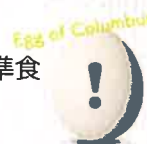
金沢大学医薬保健研究域 医学系 包括的代謝学分野

金沢大学附属病院 内分泌・代謝内科

健康長寿ライフスタイルとは？



- ✓ 糖尿病のための特別な食事と運動はない
- ✓ 糖尿病により食事は、「健康長寿食」であるはず
- ✓ 目指すは国が定めた標準食



食欲コントロールの9か条

1. バランス
2. 食事時間を決める
3. ゆっくり、よくかんで食べる
4. 薄味にする
5. 感覚中枢を刺激しない
6. 時々語る（ストレスコントロール）
7. できる運動から始める
8. 記録する
9. 三日坊主を喜ぶ



「減らす」より「足す」メソッド



野菜を足す

- ✓ 野菜は9割が水分、他の食材に比べて低カロリー
- ✓ 多めに食べても摂取エネルギーはほとんど増えない
- ✓ 不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルも補える

ボリュームUP!!



「減らす」より「足す」メソッド



主菜1：副菜2

ランチョンマットを足す

- ✓ ランチョンマットからはみ出ないよう美しく盛り付ける
- ✓ デザートも一旦載せる



これもある意味バランスだ



モッタイナイの対象を変える



- ✓ せっかく作った料理が残ったら、捨ててしまうのはもったいない
- ✓ でも、残り物を食べ過ぎて病気になるしまったら、治療費や病院に行く時間が余計にかかる
- ✓ 今を節約し、将来を節約するために、食事は適量だけ作る

「減らす」より「足す」メソッド



砂時計

かみごたえ

骨を足す



「減らす」より「足す」メソッド



食事の途中で休憩を入れる



- ✓ 満腹中枢が働いてくるのを待つ
- ✓ 誰かと話しながら食事をする
- ✓ 箸を置きタイム！をつくる

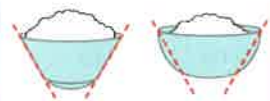
「減らす」より「足す」メソッド



皿を足す



Q. どちらのご飯が多く見えますか？



- ✓ 料理は大皿に盛らず、1人分を個別に盛りつける
- ✓ 丸いお皿ばかりでなく、四角など形の異なる皿を使うと見た目の華やかさがUP！
- ✓ 同じ量でも、丸みを帯びた器より、斜めの器の方がたくさん盛りつけられているように見えるため、満足感が高まる

食欲抑制メソッド



食卓を寒色系の色彩にする

食欲を減衰させる青や紫、黄緑色を食器などに取り入れることで無理なく食欲を抑制できる



「減らす」より「足す」メソッド



人を足す



- ✓ 複数の人との食事→会話が増える→食事時間が長くなる→満腹感を得やすくなる
- ✓ 食事の速度を互いに指摘し合うなど、自分では自覚できない食習慣の問題点を見つけることができる

「減らす」より「足す」メソッド



没頭できる趣味を足す



- ✓ 暇もストレス



- ✓ ストレスを紛らわそうと食べ物に手が伸びてしまう

第50回戴帽式を終えて

砺波准看護学院

学院長 北 野 喜 行

看護養成学校では戴帽式が大切な儀式として伝統的に継承されています。砺波准看護学院は創立より戴帽式を挙行し、この度平成26年10月2日に第50回戴帽式を挙行いたしました。戴帽式は看護師の象徴である看護帽（ナースキャップ）を戴く儀式です。看護帽を付ける事により看護の精神の凝縮を頭上に常に感じ、看護師としてのあるべき態度を取ることを願ったものと想像します。

砺波准看護学院は昭和39年医師会付属砺波准看護婦養成所として発足し、昭和40年10月26日に第1回生戴帽式を挙行しました。以来絶えることなく50年間准看護師志望の学生約950人の頭上に看護帽を置きました。男性は頭上に看護帽ではなく胸ポケットにハンカチーフの装飾です。

戴帽式は学生が看護帽を頭上に戴く儀と、看護帽を付けた後式場を暗くし、ナイチンゲールの銅像よりキャンドルの灯を貰い、全員でナイチンゲール誓詞（註1）を暗唱して唱和するキャンドルサービスからなっています。感動的な儀式です。看護帽は清潔、潔白を表し、灯火は献身を意味しています。戴帽の後実習病院での実際の患者看護が学生達に許可されます。最近の風潮として臨床の場からナースキャップが消えてしまいました。清潔の象徴であったナースキャップが不潔で院内感染の原因であると聞かされましたが本当でしょうか。戴帽式を中止した看護学校もあると聞いています。戴帽式の意義をどこに見出すべきかを苦慮する時代となりました。一年生の学生達にとって10月は入学後半年が過ぎ、誰もが予想以上の勉学を強いられ心に迷いの生じる頃です。そこで戴帽式を憧れの看護への夢の再確認、看護の道へ進む決意を我が胸にもう一度誓う日として意義付けています。厳粛な面持ちで儀式に臨んだ学生達の看護帽をつけた姿は見間違える初々しい美しさです。実に誇らしく晴れやかな顔つきです。日本の未来を背負う若人の顔がそこにあります。

(註1)

ナイチンゲール誓詞

我はここに集いたる人々の前に厳かに神に誓わん

我が生涯を清く過ごし 我が任務を忠実に尽くさんことを

我は全て毒あるもの 害あるものを絶ち 悪しき薬を用いることなく

また知りつつこれをすすめざるべし

我は我が力の限り我が任務の標準を高くせんことを努むべし

我が任務にあたりて 取り扱える人々の私事のすべて 我が知り得たる一家の内事のすべて

我は人に洩らさざるべし

我は心より医師を助け 我が手に託されたる人々の幸の為に 身を捧げん

ヒポクラテスの誓い

医の神アポロン アスクレーピオス ヒギエイア パナケイア 及び全ての神々よ

私自身の能力と判断に従がって この誓約を守ることを誓う

生涯を純粋と神聖を貫き 医術を行う

自身の能力と判断に従がって 患者に利すると思う治療法を選択し 害と知る治療法を決して
選択しない 依頼されても人を殺す薬を与えない

どんな家を訪れる時もその自由人と奴隷の相違を問わず 不正を犯すことなく 医術を行う
医に関するか否かに関らず 他人の生活についての秘密を厳守する

ナイチンゲール誓詞はナイチンゲールが作ったものではありません。1893年米国デトロイトのハーパー看護訓練学校でナイチンゲールの偉業を讃えて作られたものです。医師の職業倫理の宣誓文である「ヒポクラテスの誓い」から同様内容文章を並べ比較すると、ナイチンゲール誓詞はヒポクラテスの誓いを参考にして作成された事がよく判ります。最後の一行に作成当時の看護師の情熱を感じます。

眼とソフトボール

おおた内科クリニック

太 田 英 樹

今春、庄川中学校の3年生になった娘が、ソフトボール部に新入生を勧誘するため、ポスターを作製していた。部員が7人しかいないため、このままだと試合ができないらしい。

“ソフトボール部に入ればすぐに試合にでれます”というのが誘い文句であった。努力の甲斐あって9人の新入生が入部した。娘はこれで試合ができると喜び、それから毎日、夕食後にバットの素振りをしていた。

7月に富山県中学校選手権大会が行われた。庄川は勝ち進み、ベスト4に進出した。妻と一緒に応援に行った。家族が大勢、応援に来ていた。準決勝は暑い夏の日で、試合は点を取りつ取られつの大熱戦になったが、7対5で勝利した。観ているだけでハラハラした。

いよいよ決勝戦、相手は呉羽中学校である。5回裏、庄川のエースが降板し、娘がリリーフ登板した。娘が投げるのを初めてみた。妻の話ではこれまで数回投げたことがあるが、結果は散々だったらしい。チームメイトや応援団も不安そうである。案の定、ストライクがなかなか入らず四球を連発し、2死満塁になった。マウンドにチーム全員が集まり、「絶対勝つぞ!」「オー」という掛け声がグラウンド中に響いた。しかし、次も四球をだして押し出しとなった。それでも集中を切らさず、次の打者を何とか打ち取った。その後、白熱した試合が続いたが、結局、この1点が決勝点となり、3対4で惜敗した。娘は泣いていた。

春にはメンバーが足りず試合すらできなかったことを考えると、準優勝という成績は上出来に思えた。チームの仲間と一緒に頑張っている娘をみて、少し成長したのかなと感じた。



メジャーリーグベースボール(MLB)の話題

砺波サンシャイン病院

大 橋 雅 廣

現在MLBはポストシーズンの真っ盛りである。今年はカンザスシティ ロイヤルズの快進撃が話題となっている。ポストシーズンはアメリカンリーグの場合、東地区、中地区、西地区の1位とワイルドカード（リーグ2位であるが勝率が最も良いチーム）1位の4チームで決定戦を行う。ロイヤルズはシーズン前の予想では下位であったが、私は大ファンであり、プロ野球解説者の田口さんの1押しのチームである。シーズンではアメリカンリーグの中地区の2位であったが、ワイルドカードよりリーグ決定戦に出た。ロイヤルズはスターが少ないが、マイナーリーグからの選手が多く、そのまともりは大変強い。又ホームランは少ないが、素晴らしいのは機動力、鉄壁のディフェンスである。盗塁数はMLBでは最も多く、ヒットエンドランを中心としたスモールベースボールは素晴らしい。又投手陣は6回からの3人のセットアッパーとクローザーは共に160km近いフォーシーム（直球）、140km後半のツーシームを投げ防御率は皆1点台である。青木はこのチームの2番を打ち、シーズンの打率は2割8分位であったが、9月には15打数12安打を記録しチームの勝利に大きく貢献した。又ポストシーズンでアスレチックスとの1試合だけのワイルドカード決定戦で、7対6とリードされた9回の裏1アウト3塁で、大きなライト犠牲フライを打ち同点に追いつき、延長11回で勝利した。青木の同点打がなかったらロイヤルズはこの試合で敗退しその後の快進撃はなかった。その後ロイヤルズはアメリカンリーグで最も強いといわれるリーグ勝率1位のエンゼルスに2試合続けて延長戦を制し3連勝した。次に代表決定戦でオリオールズに4連勝し、8連勝で29年ぶりにアメリカンリーグのチャンピオンとなった。この様な快進撃が可能となるのはドラフト制によることが多い。MLBのドラフトはその年の下位のチームから優先される。これにより力は均等化される。この後ロイヤルズは22日よりワールドシリーズをナショナルリーグ代表のジャイアンツと戦う。杏和だよりが出版される頃は、ロイヤルズがワールドチャンピオンになっていることを祈っています。

我が家の居候

砺波サンシャイン病院

表 伸 治

“いそうろう”とは漢字で「居候」と書く。その意味は、他人の家に厄介になる者のことである。

2000年にわが家に一匹の黒毛のミニチュアダックスフンド犬がペットショップから買われてきた。生後3か月だったと記憶している。顔は愛くるしく、ハンサムで人懐こく、すぐに我が家族の一員になった。大学生である長男が犬好きで週刊ジャンプの愛好者で掲載されていた漫画の主人公の名から“勢十朗”と名付けた。漫画の主人公は私立高校の生徒会長で絶大な権力を持ち口より先に手が出る人物である。その名を幼犬とダブらせて付けたのかもしれない。長男が可愛がり寝食を共にして世話をしていた。5年前長男は就職のため大阪に旅だった。その後愛犬の面倒は家内に託された。食事はもちろん夕方の散歩は日課となった。しかし2010年8月急遽大阪から駆け付けた長男と家内に看取られながら脳腫瘍で亡くなった。11歳であった。

居候ではあったが我が家にアットホームな雰囲気を作り出してくれた宝物であった。

昨年11月、我が家に新たな居候が舞い込んできた。家内の母親である。認知が進み、物忘れがひどくなり衣服の着替え、排泄、入浴等日常生活が上手に出来なくなった。そのため妻が介護をすることになった。その日から二人三脚の生活が始まった。朝起きてからデイサービスに送り出すまで、帰宅してから寝るまでの間めまぐるしく忙しいといった感じである。東日本大震災後に義父が亡くなり遺族年金生活者ではあるが、十分な年金を貰っており、そのうえ私たちを温泉に連れて行ってくれたりしてその恩恵に浴している。家の中が賑やかになった。しかしその義母も12月中には有料老人ホームに入ることが決まった。結婚した娘が出産のため戻ってくるのである。二人（都合3人になる）も世話を出来ないと妻は判断したようである。亡くなった義父が“もういいぞ”と言ってくれているのだと妙な言い訳を妻はしている。

来年1月末が出産予定である。妻がパソコンで出産準備品を探し出し私と娘に相談しながらネットで買い始めている。親の負担が増すばかりであるが、我々家族の将来を担うであろう新しい居候の出現が待ち遠しい昨今である。

ご挨拶

となみ三輪病院

加藤 一 郎

私は平成26年4月1日から、となみ三輪病院の常勤医（副院長）として勤務させていただいております。本院は砺波市中心部から国道359号線で約6km東側に走り、庄川のとなみ野大橋を渡ってすぐにあります。水田地帯の真ん中にあり周囲に高い建物は一切ないため、晴れた日には窓からはるか遠方まで一望できます。近隣の東保にはコカ・コーラ砺波工場があり、コカ・コーラ・天然水いろはす等の製造・出荷が行われています。きれいなおいしい水が出る土地ということでしょう。この工場には約1時間の見学コースが設定されており、夏休みの子供たちの社会勉強にピッタリのスポットです。

本院は医療療養50床、介護療養50床の計100床からなり敷地内にグループホーム「庄の里」定員18名が併設されております。医師体制は酒井伸也（院長）、加藤一郎（副院長）の常勤2名に加えて、金沢医科大学、富山大学医学部から非常勤（外来、日当直）医師応援をいただいております。外来診療は月曜日から土曜日まで毎日行っており、頼成、安川、徳万、福岡、東保、宮森等の病院近辺のかたが受診されておられます。高血圧、糖尿病、腰痛、認知症のかたの定期受診が多くなっています。本院は開設後16年目ですが清掃が十分に行き届いており、院内は明るく清潔で患者さん・ご家族には好評です。

私は現在、午前外来2コマと入院患者さん50名を主治医として担当させていただいております。平成26年4月以降、胃瘻を新規造設された患者さんの紹介入院数は大きく減少し、中心静脈栄養を施行中の患者さんが増加中です。個々の患者さんの病状・御家族の希望は全て異なります。状況に応じた、きめ細かい医療を行いたいと考えております。私の砺波での病院勤務は前勤務病院と通算し5年目に入りました。患者さん、御家族、地域の皆様に一層信頼されるよう努力して参りたいと思います。砺波医師会の皆様には大変お世話になっており、有難うございます。今後ともお力添えのほど、宜しくお願い申し上げます。



私のガーデニング

力耕会 金井医院

金 井 英 子

我が家の周りに数百坪の空き地があります。子どもたちが家を建てて住んでくれたら良いなあと思っていましたが、皆それぞれの場所で就職し家庭を築いたので、未だに空き地のままです。

春になると一面タンポポやシロツメクサで被われます。何と美しいメルヘンチックな草原！と感動しましたが、2週間も経つと草があれよあれよという間に伸びてきて藪になりました。それから9月末までが草との闘いになります。草刈り機を買い求めて、周りの農家のやり方を真似て初めて草刈りをしました。でも草刈りは大変な仕事でした。除草剤も使ってみました。薬の効果が出てくると草は茶色くなって立ち枯れしました。美しくないなあと思いました。土地を持つ事はなかなか大変な事だと知りました。

秋に自宅の庭で増え過ぎたヒルサキツキミソウを引っこ抜いて空き地の隅に植えました。するとどんどん増えてゆきました。同様に邪魔になった小菊やシランなどを掘り起こしてきて植えました。すると空き地の一部分が花壇になりました。アジサイやバラを植木鉢に挿し木して、少し大きくなってから空き地に植えました。庭で種が落ちて育ったツバキやナツツバキ、また初夏に食べたグミや枇杷の種も植木鉢で育ててから、植えました。近所の庭のオシロイバナの種を失敬してきたり、イオックスアローザのキバナコスモスの種を採ってきて地面に撒きました。今年の春は庭で増えすぎたマーガレットを沢山移植しました。

今年は、春の初めに1回だけ夫が草刈り機で刈りました。除草剤は草の酷い場所に当初は広く播きましたが、クローバーが一面に地面を被うようになってからは、播く範囲はうんと狭まりました。クローバーはグランドカバーという感じです。でも、やはり草は伸びるので、花や木の近くは鎌で刈りました。

私が朝早くからせっせと鎌で草を刈っていると、散歩している近所の方たちが私に話しかけられます。

「こんなに暑い中で草刈りなんか辞めとかれ」

と忠告される方もいますが、

「綺麗やねえ。いつも眺めて楽しませてもらっていますよ」

と誉めて下さるかたもいらっしゃいます。この言葉がいたく私の自尊心をくすぐるのです。満開のヒルサキツキミソウを写真に収められる方もおられました。幼い子どもさんと母親が花を眺めながら散歩しておられる姿も時々見掛けます。

毎朝起きると空き地の花の顔を見に行きます。コスモスがよく倒れるので支えをしたり、ハウセンカ、オシロイバナやキバナコスモスの種を採っては、空いている地面に播いておきます。すると、来年はさらに広い範囲に花が咲きます。ガーデニングの一番の楽しみは苗や種が育って綺麗な花を咲かせてくれる事です。草をむしりながら、昨年咲いていた花の種が発芽しているのを見つけると心が喜びで一杯になります。それらは、季節を変えて次々に花を咲かせます。雑然としていて、とても「庭」とも「花壇」とも言えませんが、冬を除いて一年中、花が絶える事が無いのが私は気に入っています。

草刈りをしていると涼しい風が頬を撫でて行き心地よいです。草を刈ったあとはスッキリ綺麗になり達成感があります。働いた後のコップ一杯の水は腹わたに浸みわたります。草刈りは私の健康を支えています。もう晩秋になり草刈りの季節は終わりました。落ち葉掃きが終わると今年一年も終わりです。



インフルエンザ

力耕会 金井医院

金 井 正 信

2年ぐらい前の冬のことでしょうか？

鼻水が出るなどと思いつつ診療を終えて、夜に自分でインフルエンザのキットで調べるとA型でした。熱は37.2度。確かに少しだるいけど、筋肉痛もなく、食欲もある、ただの鼻かぜでした。

ただその後が大変で、翌日から5日間の臨時休業。患者さんの検査の予約をキャンセル。あまりに急なことなので、職員と連絡して、日直をおいて休みにできるように手配しました。デイサービスを利用している母もいるので、施設に電話しデイサービスも断りました。

当院では、職員は私も含めて全員2回インフルエンザワクチンをしています。そのためか、私も重症化することもなく、検査さえしなければ、インフルエンザとは気づかず、ちょっと風邪ひいた程度のことで終わってしまったと思われます。事実、PLを1日飲んで症状はほとんどなくなりました。外出ができないのがやや不満ではありましたが、酒はうまいし、息災病人を楽しみました。

ワクチン接種者のインフルエンザが軽症なことはよく知っていたのですが、身をもって体験しました。意外と、ワクチン接種者の軽症または無症状のインフルエンザ感染者が感染を広げているかもしれないなどと思ったりしました。

自身や家族がインフルエンザに罹患した時の医師の立場は微妙です。生徒さんには、重症度やワクチン接種の有無にかかわらず、発熱（発症）してから5日間は学校はお休みとっています。親を介護している人がインフルエンザなら、しばらく親をデイサービスに行かせてはいけないと話しています。

自分になったら、わが子になったら私たちは、普通に考えると休むのが妥当です。休みますか？休めますか？

今シーズンはどんなインフルエンザがはやるのかわかりませんが、自分自身が罹患した時のことも一回はシミュレーションしておきたいものです。



年寄りのたわ言

金木外科医院

金 木 精 一

私は今年数え年88才になり、米寿を迎えた。先日は、日本医師会より之を祝って立派な銀盃を贈られ、大変喜んでいる。

この年になると、旧来の友人達の多くはこの世を去り、寂しい限りだ。妻は数年前、半身不随となり入院中である。幸いに、息子と娘は、近くに住んでいて、何かと面倒を見てくれていて、助かっている。

私は、現在色んな慢性病をかかえていて服薬中であるが、至って元気、無病息災ならぬ有病息災で頑張っている。出来得る限り外出に務め、製薬メーカーの学術講演会にも多く出席し、難しいながらも知識の吸収に務めている。

私は、テレビの時代劇が好きで、大岡越前、水戸黄門、剣客商売等をよく見ている。

現在は、細々ながらも診療に従事している。古い開院時よりの患者も来院しているので。

今後も健康に留意しながら、卒寿、白寿等を迎えたいものである。

以上、色々と書きつづって来たが、年寄りのたわ言と、容赦願いたい。



県医師会花粉症対策委員会について

河合医院

河 合 晃 充

昨年6月より県医師会理事をさせていただいており、花粉症対策委員会の担当理事として働かせていただいております。そこで、花粉症対策委員会の活動を紹介させていただきます。

県医師会では、1995年より花粉症対策委員会を組織し、県内各地のスギ花粉飛散数測定、患者動向調査、患者アンケートなどを行い、医報とやまに花粉症情報掲載、新聞・テレビなどのメディアに翌日の花粉飛散予測の発信、県・富山大学・各郡市医師会に飛散状況をFAX等で報告などの情報発信を行ってきました。テレビ・新聞等で明日のスギ花粉の飛散は？といった情報を見られたことがあるかと思います。しかし、PC、携帯電話やスマートフォン、タブレットなどの普及やインターネット環境の整備が進んだことによりリアルタイムな情報提供が求められる時代になってきました。そこで、県医師会では本年よりウェザーニューズ社の花粉プロジェクトに参加し、リアルタイムにスギ花粉の飛散状況をインターネットにて閲覧可能なポールンロボという機器を県内各地に計画設置し、県医師会ホームページよりリンク可能な状況にして、リアルタイムな情報提供を始めました。この情報は一般の県民の皆様にも無料で閲覧可能であり、飛散状況の情報を見ることにより、即当日の行動に反映できるような有用なものになると考えています。平成27年も本年同様に県内各地にポールンロボを設置し、情報提供を行う予定にしております。スギ花粉症でお困りの方にご活用頂き、医師会員の皆様の日々の診療にも役立てて頂ける様、整備を進めていきたいと思っておりますので、是非ご利用下さい。また、従来通りの医報とやまでの花粉症情報の提供、新聞・テレビに対する花粉飛散予測の発信も行っていくしますのでそちらもご参考にしていただければと思っています。



本の話あれこれ

市立砺波総合病院 核医学科

絹 谷 啓 子

幼少時から活字中毒である。購入した本が増えるたびに古本屋に持ち込んでいたが、階段に書籍を積み上げる状況になり、本棚を購入しても本を買う速度が一段と増すだけだとなりがついて、図書館をもっぱら利用するようになった。本にまつわるあれこれを気ままに綴ってみる。

小学六年生の頃、川崎に住んでいた。友人から、本をプレゼントしたい人がいるので一緒に選んで欲しいと頼まれた。大好きな本屋さんでSFを楽しく選び出して友人にこれがいいと薦めた私。自分のための贈り物だったことには、プレゼントされるまで全く気が付かなかった。幸せな誕生日だった。小学生ながら粋なサプライズに成功した友人に座布団十枚と拍手を贈りたい。彼女はいまどこで暮らしているのだろう。

贈り物といえば「美女と野獣」のなかに、美女に豪華な図書館がプレゼントされるシーンがあり、幼い私はうっとりとしたものである。とはいえ、面白い本は人それぞれ。プレゼントされても好みにヒットしないかもね、とつぶやくのは大人になりすぎた自分。図書館や書店では自分にとって面白い本に印がついていたらいいのに、とぐうたらな私はいつも思う。

最近の失敗談をひとつ。複数の図書館（金沢市泉野・玉川、石川県、砺波市）から本を借りているため、返却期限が重なると手提げ袋に施設別に本を入れて忘れないように玄関に置いておく。日曜日に金沢泉野に十冊、月曜日に砺波のブックポストに十冊返却しようと考えていたある週末、手提げ袋を間違えて泉野図書館に砺波の本を返却してしまった。一時間後に本を新たに借りようとした際に誤りに気がついて、赤面しながら借りようとした本をもとの棚に戻して砺波の本を持ち帰った。自宅には泉野から連絡を受けた砺波市図書館から「本は金沢ではなく砺波に返却を願いたい」という趣旨のメッセージが残されていた。どうしてそのような間違いが生じたのかさっぱり理解できない、という雰囲気が出てんこ盛りであった。手提げ袋をまちがえちゃったのよ、とつぶやきながら砺波図書館で今日の話題の人になってしまったなあとぼやく。

司書をしている友人によると、間違えて返却されることはしばしばあるという。自分だ

けではないことに少し安心した。いや、待てよ。軽度認知障害のはじまりかもしれない。お仲間は大勢おられる。いやはや、我ながら困ったものだ。

あれ、私は何に困っていたのだろうか？



患者総合支援センターと病院理念

市立砺波総合病院 外科

清 原 薫

高齢化により患者さんや要介護者は増え続けていますが、地域の医療者の数は限られています。このままでは地域医療が立ち行かなくなる恐れがありますので、地域医療を支えておられる皆様と引き続き協力していきたいと思っています。何卒よろしくお願い致します。

砺波総合病院でも、今まで以上に「地域の病院」としての役割を果たせるようになるため、10月1日患者総合支援センターが開設されました。

患者総合支援センターの業務は以下のとおりです。

- ①地域の医療機関との連携、院内の連絡・調整
- ②入退院支援
- ③総合相談（患者さんの様々な相談に応じる）
- ④病床管理
- ⑤地域包括支援（介護サービス事業所などとの連携）

この業務内容を見ると、患者総合支援センターは、院外から見ると病院の窓口であり、院内においては診療の流れをコントロールする「管制塔」とも言える所です。

このため、開設までには様々な準備が行われてきました。

しかし、医療現場ではいろいろなことが起きますから、患者総合支援センターの大変さはむしろこれからが本番であり、病院として「患者総合支援センター」をしっかりと「支援」していくことが大切です。

患者さんは一人一人病気が異なり、その背景も違います。したがってマニュアルが用意されていても、職員が状況にあわせて自分で判断しなくてはならないこともあります。多方面と連携する患者総合支援センターにおいては、その時の判断が独りよがりであったり、病院の方針と異なっていてはいけません。

ここで役に立つのが「病院の理念」だと思います。

「理念」の意味を調べてみると、「物事のあるべき状態についての基本的な考え」（大辞林）とあります。砺波総合病院の理念は自分達で考えたものですから、病院の理念により「自分達は砺波総合病院は基本的にこのような状態にあるべきだと考える」と表明していることになります。

砺波総合病院の理念は以下のとおりです。

地域に開かれ

地域住民に親しまれ

信頼される病院

地域に開かれた病院になるには地域の住民や医療者の皆さんにどう対応すればよいかわどのようにすれば地域住民に親しまれ、信頼される病院になれるか
そういうことを考えながら業務にあたきましょう

これが私達で決めた病院理念の意味するところだと思います。

患者総合支援センター開設を機会にあらためて「病院の理念」について考えてみました。

患者総合支援センターの業務はまさに「病院の理念に基づいて行う業務」だと思います。

「理念に基づいて考える」ということが患者総合支援センターから院内に広がり、そして今以上に根付いていくことを期待しています。

アヒージョ

となみ三輪病院

酒 井 伸 也

先日、友人が開店した居酒屋に行った。この時メニューの中にアヒージョなるものがあり、注文してみた。鶏肉と、きのこがオリーブオイルに浸かったようなものが出てきた。なかなかビールに合い、気に入ったのと同時に、自分でも作れそうだなと思った。

まずは、アヒージョとは何なのか？ウィキペディアによると、アヒージョ (ajillo) はスペイン語で「にんにく風味」を表す言葉であり、オリーブオイルとにんにくで煮込む、マドリッド以南の代表的な小皿料理 (タパス) の一種である。ー後略ー とあった。

つまりは、にんにくとオリーブオイルで煮込めば、なんでもアヒージョになるらしい。インターネットでレシピを調べてみると、鍋に、にんにくと鷹の爪とオリーブオイルをいれ、火にかけふつふつとしてきたら、具材をいれて、さらに煮込み、塩で味を調えれば完成である。これは、晩酌の時に良さそうだ。

早速アヒージョ用の小さな鍋を買った。最初は、マッシュルームとタコで作ってみた。マッシュルームとタコを同時に入れたら、タコが少し硬くなってしまった。しかし、なかなか美味しかった。子供も気に入り、横から箸を出してくる。ビールのつまみにちびちび食べたいのに、横でバクバク食われ、あっという間になくなってしまった。次からは、文字通り鍋いっぱい作ることにした。次は、砂肝とマッシュルーム。肉の場合は少し黒こしょうをふった方が良さそうだ。その後、しめじ、鶏肉、海老、アスパラ、ホワイトアスパラなどを組み合わせて作ってみた。どれもおいしい。最近、土日の夕方になると娘が、今日は何のアヒージョ？と聞いてくる。

いつも、コンビニで買ってくるつまみの一品にも飽きてきたので、手軽に作れて、おいしいアヒージョを気に入っている。興味のある方は、是非試してみてください。ちなみに、食材のなかで、意外と高いのがオリーブオイル。こういうものは、ポイント5倍デーなどでまとめて買うのが良いそうです。

人間に刺される盲導犬、盲導犬を刺す人間

さかした医院

坂 下 英 雄

先日、盲導犬が何者かに刺されるという痛ましい犯罪があった。犯人はまだ捕まっていない。

その刺された盲導犬は、鳴き声ひとつあげずに、じっと耐えていたとのこと。

私は大学時代に、盲学校の近くにある喫茶店でアルバイトをしていた。盲導犬もよく来店していた。盲導犬はじっと待っているのだが、あまりにも「存在の気配無く」伏せをしているので、何度となく犬の足を踏んでしまった。

私の不注意で、足を踏まれた盲導犬は、鳴いたり吠えたりせずに、身体を動かすことなく、眼球だけを動かして、じっと私を見つめるのであった。

そのまなざしは、威嚇するようなものではなく、「切ない」ものであった。

「ごめんなさい」である。

盲導犬は、鳴かないように、厳しい訓練を受けているらしい。

無論、犬だから「何したら良いのか、何をしたら悪いのか」、訓練を通じて「憶えて」いくのだろう。

いけないことをしたら「いけない！」と言われ、上手にできたら「よしよし」と、ご褒美をもらって褒めてもらえる。

そんな訓練を通じて、立派な盲導犬になって、人間社会に貢献できるようになる。

褒めてもらうのは、盲導犬にとっても、嬉しく、誇り高きことなのだろう。

鳴いたり、吠えたり、飛びついたり、噛んだりしたら、褒めてもらえるどころか、「いけない！」と叱られるのである。

そうやって、自分が生きていく上での、良し悪しを判断し、「我慢すること」「努力すること」を身に付けていくのだろう。

たとえ、盲導犬になれなくても、生涯、飼い主の下で、嬉しく楽しく暮らすことができれば、ワンコなら十分に可愛らしい。

砺波医師会に入会させていただいて

中 明 京 子

私は、昭和63年に富山医薬大（現富山大）を卒業し、同大の小児科に入局しました。

その後、いろいろな病院で小児科勤務医を続けさせていただきました。小矢部市の公立学校共済北陸中央病院勤務の時代には、特に砺波総合病院小児科の先生方に大変お世話になりました。北陸中央病院勤務中に結婚をし、以来、砺波市に在住しています。

しかし、昨年末に病気療養のため退職し、現在は医師としての仕事はしていません。

そんな私が医師会への入会を希望させていただいたのは、次のような理由からです。

ひとつは、休職した当初、何とか病気を寛解させ、何らかの形で、もう一度医師として働けないかと願い、医療界の情報などを求めたからです。こちらの方は医師の仕事の責任の重さから日が経つにつれ困難さを実感しますが、人生が続く以上、明らめずに治療を続けていきたいと思います。

もうひとつは、自分なりの立場で社会とつながり勉強を続けていきたいと思ったからです。

変わった形での入会で、大変申し訳ありませんが、何卒宜しくお願い致します。



砺波医師会誌 第202号 編集後記

今回も杏和だよりにたくさんの投稿をいただき、感謝いたします。年に2回の発行ですが広報担当理事として毎回能力の無さを痛感するのがまさにこの編集後記を書いている状態です。皆様の文章を読むたびに会員の皆さんの感性とその表現力のすばらしさに尊敬の念を覚えるのであります。今後もこの作業が続くのでしょうか担当ですので逃げるわけにもいけないのでこの編集後記を書いています。最近の私のちょっとした経験をお話してこの後記の終わりにしようと思います。

まだ聴力は衰えてはいないのですが最近電子聴診器なるものを導入しました。これがまたすぐれもので、気になった心音をその場で聴診器に録音でき、コンピューターに残すことも可能です。循環器医として最後まで聴診できるようにしたいという希望もかなえられそうです。その理由は、なんと音量を調節することができるのです。今後聴力が低下しても万全の体制が出来上がったのです。現在すでに聴力の低下で聴診がいやになっている先生がおいででしたらリットマンの3200という機種をお勧めします。ちょっと電池の減りが早いのが欠点ですがよく聞こえます。また、聴診器を机などにぶっつけて大きな音が耳に入りいやな思いをすることがあると思いますが、電子聴診器は瞬時に音を判断してくれてこの不快な音はキャンセルされて耳に入らないのもよい点です。数万円で買えます。

興味のある方は、ためされてはいかがでしょう。

網谷 茂樹 記

〔広報委員〕 山田 泰士、藤井 正則、柳下 肇、網谷 茂樹

