

いはら通信

2023.1 No.40
WINTER
冬号

JIKKO-KAI

- 理事長通信・・・2
- 事業所紹介・・・3
- ケア百科・・・4
- リハ室だより・・・5
- いはら栄養教室・・・6
- 報告事項／事業所紹介・・・7
- 裏表紙の映画館・・・8

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



医事課（受付、在宅医療部）の皆さんです

皆様あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



実 苛原 理事長 いらはら診療所



私がまだ幼い頃、秋から冬にかけて父は捕鯨船に乗って南氷洋にクジラを捕りに行っていたので、正月は親戚の家に行って過ごすのが習わしだった。出航の際に船に乗せてもらったが、小さい子供にとって捕鯨船は巨大であつたことをかすかに覚えている。

中学生になり、父が陸にあがり、家族で正月を過ごすようになると、親子4人で麻雀をするようになった。ほぼ徹夜でする麻雀も楽しく、若く体力がある私は結構勝っていたような気がする。

医師になりたての頃は、盆も正月もなく仕事であつた。研修医や卒後間もない医師は当然のことく当直が当たっていた。当たり前のことであり、医師の宿命である。

開業すれば、正月はゆつくりと休めるようになると考えていたが、そう甘くはない。2年目から在宅医療を始

めたので、正月も休みなくオンコールで呼ばれることが多かった。

柏から松戸に拠点を移し、在宅医療を充実させる目的で有床診療所を作ったときには、もうこれで当分は海外に行けなくなるだろうと覚悟を決めて、正月休みに家族とシンガポールに旅行した。当時は4人家族で、在宅患者数は約80名。全員の情報提供書を書き、何かあつたら病院に行くように指示を出かけた。幸いに何事もなく、ゆつくりと海外で過ごすことができた。

私と妻の両親が亡くなってからは、自宅で家族と正月を過ごすようになった。そして、家庭内麻雀も復活した。当初はドラえもんのドンジャラなどで遊んでいたが、子供たちが大きくなるにつれて、本当の麻雀をやりたいとの希望が強くなり、麻雀バイを購入した。

当初はルールを教えながらのゲームであつたが、だんだん慣れてくると、少しずつ子供たちも勝つようになる。麻雀は囲碁と違い、考えるというよりも運に左右されることが多い。当初はこれで子供からこずかいを稼げると思っていたが、思いのほか強くなるのが早く、私も年寄って記憶力や体力が低下してくるので、結構負けるようになった。

我が家の子供たちは、高校を卒業すると家をでて一人で住むというしきたりがあり、次々に家を出てゆき、末娘も今年医大に進学するため栃木県に住むことになった。夫婦二人の生活になるが、家族と過ごす正月を楽しみにしている。

✿ 事業所紹介 ✿

『在宅医療部です』

相談員：佐々木穂史、古舘里子

ご相談・お問合せ

047-347-6600 相談員まで

在宅医療部には、医師、看護師、相談員、管理栄養士等が在籍しており、自宅や施設で訪問診療を受けていらっしゃる患者様、ご家族様のサポートをしています。

訪問診療とは

通院が困難な方に対して、ご自宅へ医師と看護師が定期的に訪問して、診察や薬の処方などの治療、療養上の相談・指導を行います。

訪問の回数は、原則月2回以上、患者様の状態に応じて訪問します。

訪問診療の対象者は…

- ・お一人での通院が難しい方
- ・かかりつけの病院はあるけれど具合が悪くて受診できない方
- ・病院へ行くのを拒否している方
- ・がんなどの病気で自宅療養を希望する方
- ・人工呼吸器などの医療管理が必要な方
- ・最期まで自宅で過ごしたい方

※病名は問いません。他の病院にかかりながら訪問診療を受けることもできます。

訪問診療についての質問にお答えします。

Q 夜とか診療所が休みの時に具合が悪くなったときは対応してくれるのですか？



訪問診療ご契約の患者さんは365日24時間ご相談に応じます。
お電話ください。症状によって医師が訪問して診療します（往診）

Q 整形外科の診察をしてもらえますか？



可能です！
当院では整形外科の医師も訪問しますので、詳しくはご相談ください。

Q 整形外科の診察をしてもらえますか？



もう少し詳細をお知りになりたい方、訪問診療を受けたい方は診療所受付にお申しつけください。又は在宅医療部 **047-347-6600** までお電話ください。
部屋は、診療所1F一番奥にございます。お気軽にお声かけください。
ケアマネジャーさんがいらっしゃる方は、ケアマネジャーさんにお伝えいただいても大丈夫です。



現在、当院をはじめとする医療機関の発熱外来には非常に多くのお問合せ、申込があり大変心苦しいのですが受診が叶わない患者様が多くおられます。

今回は、千葉県において「千葉県オンライン診療センター」が設置されておりますので、ご紹介いたします。（以下、千葉県ホームページより 2023.1.1現在）

千葉県オンライン診療センターの設置について

千葉県ではこの冬においては、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行により、多くの発熱患者が生じる可能性があることから、発熱外来のひっ迫を回避するため、「千葉県オンライン診療センター」を設置しました。

【期間】

令和4年12月5日から令和5年2月28日まで

【対象者】

オンライン診療の対象は、発熱患者のうち、新型コロナウイルス感染症の医療用又は一般用抗原検査キットの検査を行った方で、次のAまたはBの**いずれか**に当てはまる方です。ただし、緊急性が高い場合には救急車の利用を検討してください。

【A:新型コロナウイルス抗原定性検査キットの自己検査の結果が**陰性**の方】

中学生から64歳以下の方（重症化リスク因子となる疾病等を有する方、妊娠中の方は直接医療機関での受診をお勧めします。）

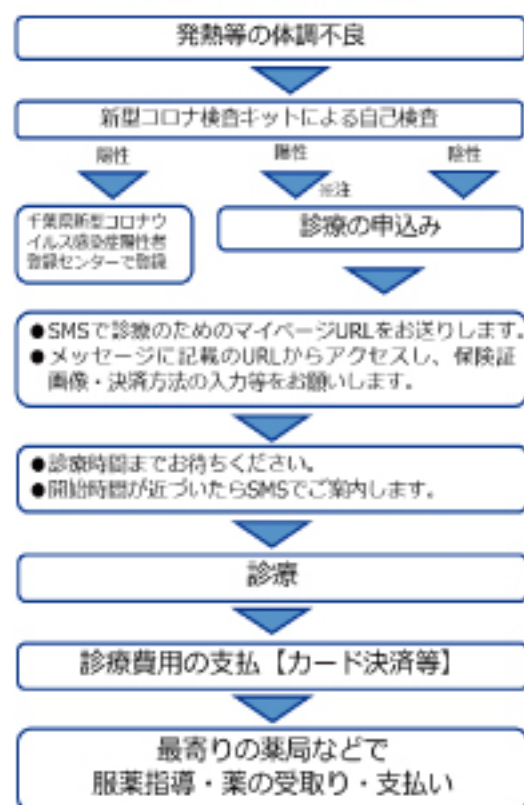
【B:新型コロナウイルス抗原定性検査キットの自己検査の結果が**陽性**の方】

重症化リスク因子となる疾病等を有する方、65歳以上の方、妊娠中の方

（上記Bの方につきましては、基本的に発熱外来等において、対面診療での受診をお勧めしております。受診できる医療機関がない場合に、自己検査の結果、陽性となった希望する方に対し、オンラインで受診していただくことを想定しています。なお、受診の結果、対面の診療をお勧めする場合があります。）

詳しくは千葉県ホームページ
「千葉県オンライン診療センター」
又はページ番号「548087」を
ご確認ください

オンライン診療の流れ



※注 一定の条件を満たした場合

リハ室だより



思い出のヒト

いらはら診療所 通所リハビリテーション

理学療法士 工藤 泰司

何とも意味深なタイトルですが、ヒト＝女性です。

この仕事に就いて20年以上が過ぎ、いつの間にか私もいい歳になってしまいました。早いような長いような…これは3年ほど前の話。

予期せぬ再会

ある患者さんが娘さんに伴われてリハビリへ。名前を見て、かつての担当患者さん思い出しました。「同姓同名の人なのだろうな」くらいの感じで。

顔を見て、すぐにその方だと分かりました。流石にお歳を召されていたものの、笑顔はあの頃と変わっていません。すぐに声を掛けようか迷いましたが、担当していた同僚伝手に話を聞くに留めました。認知症があるので、以前のことはあまり覚えていないようだ…それを聞いて、簡単に声を掛けずに良かったと思う反面、如何ともしがたい感情が湧いてきました。

憧れのヒト

その患者さんはケラケラよく笑ってくれるのです。その笑い方が堪らなくて。恐らく当時の私は仕事中に、生気のない顔でいることが多かったのでしょう。只々、若気の至りですが。ある時は陽気に、ある時は怪訝な顔をして声を掛けてくれるのです。そしていつの間にかケラケラと笑っているのです。

その患者さんが記憶に残っている理由がもう一つあって、それは治療が今ひとつ上手くいっていなかったことです。恐らく、彼女も思うところはあったと思いますが、不満めいたことは一度も口にされませんでした。だからこそ、記憶に残っているわけです。

感謝しています

社会に出て1・2年目の若造。そんなモヤモヤだらけの私を、彼女は時には宥め、時には背中を押してくれたのです。そしてリハビリ終了に際し、メッセージカードを頂きました。その時の10文字が、後に何度か私を救ってくれることになります。

「あの時のリハビリの若造です。感謝しかありません。」簡単に言えそうでした。でも、結局は何も言えませんでした。私から皆さん(患者さん、ご家族)に御礼を言える機会って、実はあまり無いのです。

娘さんにはお話しても良かったかな、などと。未だにモヤモヤしている初老です。

思ったよりも、ありきたりの話だなあ…さらにモヤモヤ。

最後に、今年一年が皆様にとって平穏なものでありますように。

いらはら栄養教室

あなたの塩分チェックシート



①～⑬の質問に対して、それぞれあてはまる項目にチェックをいれてください。

チェックした()内の点数を合計して、塩分をどれくらい摂っているか把握してみましょう。

① 食事の量は多いと思う？

- ☐ 人より多め(3点)
☐ 普通だと思う(1点)
☐ 人より少なめ(0点)



② 昼食で外食やお惣菜、お弁当を利用する？

- ☐ ほぼ毎日(3点)
☐ 週3回くらい(2点)
☐ 週1回くらい(1点)
☐ ほとんどない(0点)



③ 夕食で外食やお惣菜、お弁当を利用する？

- ☐ ほぼ毎日(3点)
☐ 週3回くらい(2点)
☐ 週1回くらい(1点)
☐ ほとんどない(0点)



④ 自宅での味付けは外食に比べて濃いめだと感じる？

- ☐ 濃い(3点)
☐ 同じくらい(2点)
☐ 薄い(0点)



⑤ 味噌汁やスープをよく飲む？

- ☐ 1日2杯以上(3点)
☐ 1日1杯くらい(2点)
☐ 週2～3回くらい(1点)
☐ あまり飲まない(0点)



⑥ しょうゆ、ソース、ケチャップをよく使う？

- ☐ 毎食使う(3点)
☐ 1日1回は使う(2点)
☐ とぎどき使う(1点)
☐ あまり使わない(0点)



⑦ 漬物をよく食べる？

- ☐ 1日2回以上(3点)
☐ 1日1回くらい(2点)
☐ 週2～3回(1点)
☐ あまり食べない(0点)



⑧ 麺類をよく食べる？

- ☐ ほぼ毎日(3点)
☐ 週3回くらい(2点)
☐ 週1回くらい(1点)
☐ あまり食べない(0点)



⑨ 麺類の汁を飲む？

- ☐ 全部飲む(3点)
☐ 半分くらい飲む(2点)
☐ 1/3以下、少し飲む(1点)
☐ ほとんど飲まない(0点)



⑩ あじの開き、塩鮭、みりん干しなどをよく食べる？

- ☐ よく食べる(2点)
☐ 週2～3回(1点)
☐ あまり食べない(0点)



⑪ ハムやウィンナーをよく食べる？

- ☐ よく食べる(2点)
☐ 週2～3回(1点)
☐ あまり食べない(0点)



⑫ ちくわ、かまぼこなどをよく食べる？

- ☐ よく食べる(2点)
☐ 週2～3回(1点)
☐ あまり食べない(0点)



⑬ せんべい、おかき、スナック菓子をよく食べる？

- ☐ よく食べる(2点)
☐ 週2～3回(1点)
☐ あまり食べない(0点)



あなたの合計点数は？

0～8点	9～13点	14～19点	20点以上
塩分摂取量は少なめ 	平均的な塩分摂取量 	塩分摂取量が多め 	塩分摂取量かなり多め 

塩分を摂り過ぎると血圧が上がり、血圧が上がると心臓や脳などの太い血管の負担にもなるため、動脈硬化や心不全、心筋梗塞などにつながると言われています。

また、細い血管が集まっている腎臓の負担にもつながることがあります。

1日1gの減塩で血圧が1mmHg下がるといわれています。塩分1gは「こいくちしょうゆ」なら小さじ1杯分、たくあん漬なら3～4切れ、お味噌汁ならお椀1杯程度に相当します。

塩分摂取量が多めだった方は、しょうゆの代わりに酢やレモンをかける、漬物や佃煮を控える、汁物は1日1回にする、などできることから減塩に取り組んでみましょう。



報告事項



いらはら診療所在宅医療部長・新型コロナウイルス感染症担当医師の和田忠志先生が撮影された昨年11月の皆既月食の写真です。ご趣味であるカメラでとてもきれいに撮影されています！

❖ 事業所紹介 ❖

さくら草

①今年は「松戸市21世紀森と広場」で開催されました。さくら草では徒歩には参加せずに、地域包括様と「マリーゴールド」を沢山栽培しました。



②プロジェクトタイトルは「認知症を予防できる街♥まつど・認知症になっても安心して暮らせる街♥まつど」



— 老人たちが主役の心温まる SF 作品 —

コクーン

原題: COCOON

監督: ロン・ハワード

主演: ドン・アメチー、スティーブ・グッテンバーグ、
ブライアン・デネヒー、ターニー・ウエルチ

1985 年アメリカ映画 117 分

メキシコ湾に臨む陽光溢れる海沿いに建つ老人ホーム。そこで暮らすお年寄り達は毎日同じようなことを繰り返して余生を過ごしていた。

ところがある日不思議な出会いが生活を一変させる。なんと不老不死になれる可能性が出てきたのだ...

そのホームの近くの海底から巨大な繭(コクーン)をいくつも引き上げている奇妙な一団がいた。実は彼らは人の皮を被った宇宙人で、太古の昔に地球に来た彼らの祖先が地球の地殻変動に遭遇し海の底に沈み、繭となっているのを引き上げて自分の星に連れて帰ろうとしていたのだ。

お年寄り達と友好的なその宇宙人は偶然知り合うことになります。宇宙人はホームに住むある女性が亡くなって悲しみに浸る夫の様子を目の当たりにし彼らに提案をします。

「私達の星に来てくれたら永遠の命を約束しよう」

そう言われたお年寄りたちは悩めます。人生の最後に来て人生最大の選択を迫られることになったのです。果たして彼らがとった選択はいかに...

老人の中の一人が言う。「これは自然に反すると思うか? ワシはこう思う。自然はワシらに不親切だから多少逆らってもいいんだ」と。

映画界ではそれまではどちらかというと恐ろしい侵略者として描かれてきた宇宙人ですが、1980年代のアメリカ映画界では1983年製作の大ヒット映画「E.T.」が先鞭をつけ、「優しい宇宙人」が登場する作品が次々に作られました。

そうした流れの中で生まれた本作はSFという体裁で柔らかに老いについて描いた異色のファンタジー作品です。たまにはこんな映画いかがでしょう。

映写技師の作品メモ

ホームの老人を演じたドン・アメチーは1986年のアカデミー賞助演男優賞を受賞しています。また見事な宇宙船や宇宙人が人間の皮を脱ぐ様子などが評価されてアカデミー視覚効果賞も受賞しています。

