

# かきつばた

2012年12月

第4号

あいち診療所野並

名古屋市天白区福池  
2-330-2

TEL052-895-6637

平成24年12月1日発行

## 生活習慣病自己管理センターが始まります!

高血圧や高脂血症、糖尿病、痛風…。生活習慣病は、日常生活を健康に向かわせることで予防できる病気です。

すでにお薬を処方されている方、「薬を飲んでいけるから大丈夫」と安心されていますか?たとえば血圧の薬(降圧剤の類ですね)、これを飲んでいけるからといって根本的な原因を取り除いてくれるわけではないのです。高血圧が続くことで、死に至る怖い病気になる危険性を少なくするために血圧を下げていけるにすぎません。服用をやめるとまた血圧は上がってしまいます。高血圧を改善するには、薬に頼るのではなく、薬を飲まなくても血圧が高くなるないように生活習慣を改善することが何よりも大切なことなんです。

あいち診療所では、生涯にわたり健康でその人らしい生活を創造していただくためのお手伝いとして、生活習慣病自己管理センターを立ち上げました。

### ※初回及び身体状況に応じて定期的に行います

#### 利用の流れ

##### ①主治医の診察 (血液検査や身体測定)

健康状態  
身体の現状  
医療機関で  
安心チェック!!



##### ②簡単な体力測定 生活の中の活動量を評価

腰につけるだけで…  
歩数・運動量  
運動の強さ  
総カロリー消費量  
を測定できます!!



##### ③結果を看護師より説明

### ※お好きなペースで、お好きなプランで

##### ④どの部分に問題があるか 看護師と一緒に考えます

食事や運動、睡眠  
などなど…  
生活に関わる事  
何でも  
ご相談下さい



##### ⑤自分で出来ることを考えて実行

ご近所のウォーキング中心の方…  
診療所3Fの健康機器を利用される方…  
などご自分の生活にあった  
取り組みができます



運動機器の使い方も丁寧に説明いたします。慣れるとお一人でも使って頂けます。



現在は、成果を検討するための研究期間になっています。研究終了後、成果の発表とともにセンターが稼働いたします。センタースタッフは、皆様の目標を達成するためのサポーターとして共に歩んでいけたらと考えております。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

## 健康あれこれ

【インフルエンザ予防接種】

近藤 正江

寒い季節の訪れとともにまたインフルエンザの時期になりましたが、みなさん予防接種はお済みですか?

現在は医療機関で任意接種となりましたが、私の子供時代は学校の保健室で順番に接種していました。私は、幼い頃からアトピー性皮膚炎を患っていたので予防接種とは無縁で、保健室には行かない注射しなくていいグループの一人でした。

近年、新型インフルエンザが大流行した際に、改めて皮膚科の主治医に「今まで一度も接種した事がないのですが接種した方がいいですか?」と聞いてみると「うん、どちらでもいいよ!」とあっさりした返答でした。「打たない方がいい!」と言われることを期待していましたが…卵や鶏でアレルギーが出ないのであれば、接種してみなければどんな反応がでるか分からないとの事でした。そして、人生初めてのインフルエンザ予防接種を受けることになりました。接種してみると意外にも一瞬で終わり、今まで避けようとしてきた事が恥ずかしくありません。

今まで一度もインフルエンザに感染したこともなかったのが良かったのですが、今後は予防接種とともに手洗いうがいも徹底し健康管理に気をつけたいです。

寒さが厳しくなってきたこの季節に流行るものといえば、インフルエンザがあります。毎年12月上旬から1月に流行が始まり、1月から3月にかけて流行します。合併症を併発して重症化することもあるため注意が必要です。

インフルエンザにかからない為に

○ワクチン接種を受けることが予防の基礎です

12月中は予約なしでも受けられます。

お気軽にご相談下さい

○うがい・手洗いをしましょう

○バランスの良い食事と十分な休息をとりましょう

○室内の湿度を50〜60%に保ちましょう



インフルエンザにかかったら

○早めに受診して治療を受けましょう

○水分を十分に補給しましょう

○安静にして十分な休息を。学校や職場は休みましょう

○咳エチケットを守りましょう(左図)



咳エチケット

①咳が出る時はマスクをつける  
鼻からあごまでピッタリと



②ティッシュなどで口と鼻を押さえる



③顔をそむけて1m以上離れる



④鼻汁・痰を含んだティッシュはすぐに(フタ付きの)ゴミ箱へ



発熱、咳、下痢、嘔吐がある方は電話での予約をお願いします。  
電話予約なしにお越しいただいた場合、車での待機、自宅での待機をお願いします。



年末年始の予定



		12月				1月			
		28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
野並	外来診療	○	×	×	×	×	×	×	○
	訪問診察	○	×	×	×	×	×	×	○
	デイケア	○	○	×	×	×	×	×	○
滝の水	外来診療	○	×	×	×	×	×	×	×
	憩いの庄	○	○	○	○	○	○	○	○
	憩いの学校	○	○	×	×	×	×	×	○
ステーション	看護	○	○	○	○	縮小して必要時のみ			○
	リハビリ	○	○	×	縮小して必要時のみ	×	×	×	○
居宅	居宅介護支援	○	×	×	×	×	×	×	○



外来・担当医師



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑	岡崎	畑	畑	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑		

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00 午後 5:30 ~ 7:00

※午後最終受付は午後6時30分までとなります。  
今までの午後の予約制はなくなりました。

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎		岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00

※5月より9時からの診療になりました。

# 家で看取る

あいち診療所はもと在宅医療を行う目的で開設されました。この22年間で私たちが在宅でかわった方はおよそ1000人になります。家で看取らせていただいた方は約300名、そのうち半数が悪性腫瘍の方でした。

悪性腫瘍で私たちがかわった方の6割の方がそのまま家で最期をお迎えになりました。

悪性腫瘍でない方のうち、家でそのまま亡くなられた方が約2割であることと比較すると悪性腫瘍の方が家で看取りやすいと言えるかと思えます。

その理由はいくつかありますが、その主なものは期間が限定してご家族ががんばれるということ、病院でできることに限りがあり、高額な医療機器を使用した検査や治療の恩恵にあずかれないことが挙げられます。

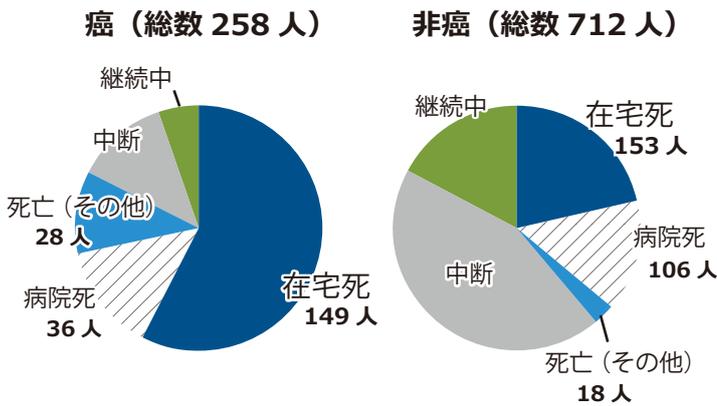
私は多くの悪性腫瘍の患者さんとお付き合いさせていただき、悪性腫瘍の終末期は病院よりも家の方がいいと思っています。その最大の理由は家族が生活をしながらそばにいられるとい

うことです。病院の病室に付き添って身の置き所のなさを感じたことがある方は少なくないのではありません。

ご家族との時間を過ごすとき、何もすることなくそばにいられていることは日常生活の中でほとんどありません。心細い時にそばにいてほしくてもベッドサイドにすることもなく座っていられたら患者さんも落ち着かないのではないかと思います。

もしも大切な方の残りの時間が少ないと宣告されたのであれば一度家で看

## あいち診療会の在宅患者様の転帰



ことも考えてみてはいかがでしょうか。

病院では一人の看護師が7人の患者さんを診ています。逆に言えば7分の6の時間は患者さんは一人です。家ではたいていどなたかがそばにいて差し上げることができるのです。

私達はそのお手伝いをさせていただきます。

(院長)

## 第四回 街の風景 野津清

『雪豹の母』 平穏死を考える

“人が人として死ぬるように、死にゆくことを妨げない”とは、石飛幸三著『平穏死のすすめ』の一節。外科医として多くの命を救い、現在特別養護老人ホームの常勤医を務める著者が、高齢者の最期にかかわる医師の役割の見直しを訴え、上梓された。

「食べないから死ぬのではなく、死ぬから食べないのだ」という石飛氏の発想に、医療者として強烈な示唆を受けた。

人は歩けなくなり、話せなくなり、食べられなくなつて死を迎える。それは、人間も動物も、生きとし生けるものの条理であり、それが自然死であり平穏死である。この著書を読み、そう思い見る今日此頃、ある新聞記事に少なからず感じるものがあった。東京の動物園で飼育されていた絶滅危惧種の雪豹の母が、不慮の死を遂げたという。

3頭の子どもを去年産んで育てていた。しかし食事の時間だけは、一緒にしておくとして子を与えて食べないため、親子を分けて食事を与えていたそう。この日も親子を分け、飼育係が油圧扉を下降させていたところ、子どもたちが急に鳴きだしたため、母豹は子どものもとへ飛び込もうとして扉に挟まれ、頭蓋骨折により絶息した。

動物は、たとえ野生であっても、弱肉強食や厳しい自然環境の中、天寿を全うできず、遅かれ早かれ悲劇的な最期を遂げる運命にあることが多く、平穏死は稀である。人は、自分の将来や最期をイメージして、それまでの時間をどう過ごしたいのかを考えることができ、平穏な死を望むこともできる。つまり死とは、人生最後の自己決定の場であるのかもしれない。

重度心身障がい児・者  
受け入れサービス

## 憩いの学校

今の場所にお引越しをし、『憩いの学校』となって1年になろうとしています。

皆様にはご不便、ご面倒をおかけすることもありましたが、温かく見守っていただきありがとうございました。今後もよろしく願い申し上げます。

こちらの場所に移ってからの散歩コースは裏の川沿いの遊歩道。春は桜、夏は新緑、秋には紅葉と、季節の移り変わりを感じることができる最適のコースです。とはいっても、暑い夏、寒い冬には出かけられず、その日の天気、ご利用者様の体調、スタッフの人数などなど、散歩に出られる

条件が整わないとなかなか行けないのが現状です。それでも「お出かけするよ〜」の呼びかけにどの



の子も表情が和ら

ぎ、お外の風を感じると目を細めてくれています。これから寒くなるのでしばらくは出かけられませ

んが、暖かくなったらまたお出かけしたいと思います。



### 12月21日 冬至

#### かぼちゃ煮



かぼちゃの栄養成分ががんや生活習慣病を予防する

冬至は一年中で日照時間が一番短い日で、太陽暦では12月の22日ごろに当たります。冬至は本格的な寒さに対する準備をする日で、この日には「ん」が2つつく食べ物（なんきん=かぼちゃ、にんじん、れんこんなど）を食べるとよいといわれ、特に「冬至のかぼちゃ」ということわざがあるように、かぼちゃを食べるのが一般的です。

かぼちゃはカロテンやビタミンCが豊富な野菜です。カロテンは活性酸素を除去する働きに優れており、ビタミンCと一緒にがんや生活習慣病の予防に有効に働きます。豊富な食物繊維がコレステロール除去や便秘を予防し、体を温めて胃腸を丈夫にする作用があるため、体力強化が期待できます。夏が旬のかぼちゃを、冬至に備えて保存しておきます。

### 12月24日 クリスマス・イブ

#### 鶏もも肉の唐揚げ



鶏もも肉のビタミンB2が生活習慣病の予防に

クリスマスの前日、12月24日の夜のこと。ユダヤ暦では、日没をもって日付の変わり目としていたため、「クリスマス・イブは既にクリスマスである」ことによるそうです。そのため、「イブ」を誤って「前日」と解釈し、12月23日を「クリスマスイブイブ」と呼ぶなどは、誤用ですね。

アメリカやイギリスでは七面鳥がクリスマス料理のごちそうとされ、イギリスの『クリスマス・キャロル』という小説の最後の章で、改心した主人公が彼の書記に買い与えるのが七面鳥であるそうです。

ご家庭では七面鳥の代わりに鶏もも肉を召し上がることが多いかと思います。鶏もも肉はビタミンB2の含有が高いので動脈硬化などの生活習慣病予防に有効なんですよ。

### 厨房よりお便り



新たに編集担当となりました荒木大輔と申します。普段は、野並デイケアの送迎とリハ助手をしています。皆様と診療所を繋ぐ、暖かくて楽しい紙面にしたいと思しますので、これからよろしくお願ひします。

簡単に自己紹介を。遠く九州は長崎生まれの26歳。大学進学に伴い、さらに遠く南国沖縄に渡って7年間勉強しました。今年5月から名古屋に来て、診療所では10月からお世話になっていきます(名古屋歴半年の新人です。皆様色々教えて下さいね)

大学でリハビリを学び...と言いたい所ですが、全く畑違いで、生物の勉強をしていました。発見時とても注目されたイリオモテヤマネコに隠れて目立ちませんが、日本にはもう一種ツシヤマネコという生物がいます。御存知でしょうか？大学では、この生物が人間と共に生きていく為の研究していました。あまり馴染みの無い(ように見える)生物の世界。これから数回に分けて、生物の面白さを紹介しようと思えます。宜しくお付き合いください。



### 編集後記

【お問い合わせ先】

〒468-0049 愛知県名古屋市中区福池一丁目三〇一  
(052) 895,6637  
担当・荒木、田中