

かきつばた

2013年9月

第11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25年9月5日発行

台湾の政府・国会議員と交流

秋きぬと 目にはさやかに 見えねども
風の音にぞ おどろかれぬる

風の音だけでなく、日差しや風の肌触りなどふとした時に秋の訪れを感じる季節を迎えました。皆様お変わりありませんでしょうか？

この7月、当院がその開設にかかわり中心的な役割を担い続けてきたNPO法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークが台湾の行政、国会議員との介護保険に関するシンポジウムを開催し、理事長はじめ5人のスタッフが参加してきました。

介護保険が、世界で初めて導入されたのはドイツですが、次に日本、そして韓国がそれに続き、台湾でも導入が計画されています。

それぞれの国で基になる文化や制度は大きく異なりますが、



台湾の国会議員、官庁の方々と

高齢化の急速な進行という点では同じ問題を抱えています。医療福祉サービスは制度によって縛られており、在宅で皆様が満足して暮らせるようにと思えば、今できることを行うだけでなく、制度の在り方にも関心を寄せる必要があります。アジアの人々と繋がり、広い視野で物事を考えることができるようになればと思っています。台湾の在宅医療は20年前の日本の在宅医療と同じようなレベルであり、在宅医療への理解はほとんどないといつていい状態でした。畑理事長は、在宅医療の良さを丁寧に説明しましたが、どこまで理解されたのでしょうか。

台湾の参加者は、立法院（国会）行政院（官庁）の重職ばかりでした。

また、台湾からの国費留学によりあいち診療所でも実習をした胡淑恵看護



▲在宅医療の素晴らしさを話す畑理事長

（在宅医療については、本号3面からシリーズ連載をスタートします。詳しくはそちらをご覧ください）



◀日本の着物を着て発表する胡淑恵看護師

護師は、その経験を基に日本と台湾の比較を報告されました。

シンポジウムとは別に懇親会などでも様々な方との交流の機会を持つことができ、さらなるエネルギーをもらえた出張になりました。

番外編

今回、台湾の施設見学も予定していましたが台風のため中止となりました。



台風で街中は大荒れ。木がいたるところに倒れていました。



帰国日は台風一過でこの青空。観光地も見学してきました。

健康あれこれ

【塩分と寿命】

谷口 英司

今回は塩分と寿命についてのお話をしたいと思います。よく塩分の取りすぎには注意しましょう、といいますが、どうして塩分の取りすぎは良くないのでしょうか？特に高血圧の要因の1つに塩分の取りすぎがあげられます。塩分はミネラル分として大切ですが普段の食事では過剰に摂取しているため血管を傷つけ健康上に問題をおこします。今年の2月に発表された都道府県別の平均寿命調査によると、長野県が男女ともに1位だそうです。長野県では県を挙げ野菜の摂取量を増やし、生活習慣病に関する住民向け研修会への参加を呼び掛け、ボランティアが各家庭に訪問し塩分指導を行いました。何事も地道な努力が大切なんです。血管の健康は寿命と言われています。皆さんも野菜をたくさん食べて、日頃から塩分の取りすぎには十分注意し、愛知県も長寿の県を目指しましょう。



風邪の常識・非常識

風邪とは？

風邪というのは、ウイルスが原因となっておこる最もありふれた病気であり、ほとんどは軽症で自然に治る病気です。

乳児および幼児では、症状は2〜3日目に最も強くなり、10〜14日かけて徐々に改善します。咳は長引くこともありますが、確実に良くなります。

年長児と若者では、症状は5〜7日でおさまるのがふつうです。

Q 貴方は子どもが風邪をひいたらどうしますか？

- ・市販薬を買って飲ませおさまらなければ受診する
- ・昔もらった医療機関の薬を飲ませる
- ・すぐに医療機関を受診する
- ・ほっておく

すべて間違い！

X 市販薬を買って飲ませおさまらなければ受診する

「6歳未満の小児に市販の風邪薬を飲ませてはいけない」これが世界的な考え方になっていきます。「12歳までは飲ませない方がよい」とも言われています。風邪は自然に治る病気なので薬の効果があるとは「早く治る」、「薬に治る」ということです。

風邪薬を飲むのと飲まないのでは治るまでの時間に差がないことが最近の研究でわかってきました。また、症状が楽にならないこともわかってきました。つまり効果はないのです。

効果がないだけでなく、風邪薬には副作用の発現の可能性がありますから使用しない方がいいと考えられています。

日本では市販薬がいつまでも売られていますし、インターネットでも買えるようにしようなどという話があります。何故でしょうね。



X 昔もらった医療機関の薬を飲ませる

医療機関の薬は市販薬と違ってその時の症状・病態に対して処方されます。今の症状がその時と同じとは限りません。また市販薬より使用量が多いのが普通なので副作用もそれだけ多く出る可能性があります。市販薬は飲まない方がいいが処方薬は飲んでもいいというわけではないのです。

処方薬は医師が責任を取るので医師に委ねているのです。昔処方した薬に医師は責任を取りません。

X すぐに医療機関を受診する

医療機関も客商的な要素を持っています。多くの利用者は薬をもらった注射をしてもらうことを期待して受診しますから、その期待に応えようと不要な薬や注射を使う場合がないとはいえません。

薬を処方したり注射をすると収入は増えます。薬が不要であることの説明は訪問時間を長くします。

注射を希望する患者さんに薬も出さないうつかりするとかわかない方がいい方も時間と労力が必要です。

薬が処方されるかもしれません。

X ほっておく

風邪の時には消化がよくておなかの負担にならないものを取り、十分な水分を足らせることが必要です。うっかりすると2次感染をおこすこともありますから十分な観察が必要です。

「水分補給に務めながら、注意深く観察して経過を見る。」が正解です。

受診が必要な場合

- 呼吸がおかしい
- (早い、苦しそう、雑音がある)
- 血痰、黄緑色の痰が出る
- 飲まない、食べない
- 誤嚥後の咳

3か月未満の乳児の咳、発熱など、いつもと違えばすぐに受診して下さい。

シリーズ

在宅医療

① 外来に通えるのになぜ在宅医療？

「母には軽い認知症がありますが、月に1回は外来に連れてきて受診は欠かしていません。先日風邪をこじらせて3日間点滴してもらいましたが、その後、在宅医療を受けるように勧められました。母は家の中に他人が入り込むことを嫌うのですが、在宅医療を受けた方がいいのでしょうか？」

在宅医療の対象者は「在宅で療養を行っている患者であって、疾病、傷病のために通院による療養が困難な者」とされており、主治医が判断することになっていますが、「独歩で家族の助けを借りずに通院できる者など」は対象にならないとされていますので、健康保険で在宅医療を受けることができません。

もちろん、そのことと在宅医療を受けた方がいいかは別の問題です。

お母様の場合、幸い外来の点滴で改

本号より始まりました新コーナー『シリーズ在宅医療』では、在宅医療を皆様にもっと知って頂くための情報をお届けします。

善しましたが、入院が必要になる一歩手前でした。風邪をこじらせる前に診察を受けていれば、点滴も必要がなかった可能性があります。

高齢者の死亡原因の中で肺炎は第一位であり最近高齢者の増加により我が国の全体の死亡原因の中で肺炎は4位から3位に上がりました。

我が国の医療が世界に誇るのはフリーアクセスといって、いつでもいろいろな医療機関に受診できることだといわれています。お母様の場合、容易に通院ができればもう少し早く受診ができたと思われます。月に1回の外来診療だけでは慢性疾患の管理はできても、ちょっとした体調の変化への対応は後手に回る傾向があるために、在宅医療をお勧めしたのです。



訪問診察の様子



訪問診察は週1回、又は2週に1回定期的にいきます。人工呼吸管理から癌の終末期ケアまであらゆる医療に対応可能です。『入院の要否の判断は在宅で可能』がモットーです。

在宅医療は、御家族と二人三脚で行ってはじめて上手く行きます。

私たちは、御家族の幸せも全力でサポートします。

第八回 街の風景 野津清

『食の安全』
〜農業と食品添加物〜

0.24%・限りなくゼロにも等しいこの値は、日本の農産物の中で、有機農産物の占める割合である。

有機農業とは、農業に頼らず、輪作・緑化・堆肥といった手法を利用して、土壌生産効率を維持し、病気を回避する農業である。2006年、有機農業推進法が成立し、国は農産物の大量生産から、食の安全を高める方針へシフトチェンジした。…にもかかわらず、前述した割合は、野菜の0.34%、米の0.12%、果樹の0.08%など、極めて低調な値を示している。(※)

『食品添加物がキル子を作る』と語るのは、食品の加工や添加物に長年従事された安倍司氏。「食品添加物の神様」とまで言われた同氏は、ある日、娘の誕生日を祝うべく早々に帰宅したことにより、人生が一変した。テーブルに並んだ、娘の大好きなミートボールを口にした途端、「これは娘には食べさせられない」と本能的に感じ、その翌日、会社に辞表を提出した。そのミートボールを開発したのは、阿部氏自身であったという。

農業や食品添加物のおかげで、薬に簡単に食事ができるようになった。しかし、「食の安全」が叫ばれている今日、食に対する自らの価値基準は、今一度再考しなければならぬ。

(※平成23年度「国内の総生産量と格付数量」より)

厨房より

効果的な調理ポイント

旬の食材 「さつまいも」



- ・アクが強く空気に触れると変色するので、切ったらすぐに水に放すとよいですよ。
- ・ビタミンCは熱を加えても破壊されにくいので、加熱料理にも向いています。
- ・丸ごと加熱してから切ると、ビタミンの損失が少なくてすみますよ。
- ・皮にも栄養素が豊富に含まれているので、皮も利用するとよいですよ。
- ・甘みを生かすなら、じっくり加熱するとよいですね。
- ・寒さに弱いので冷蔵庫での保存には向かないです。15℃位の温度が保存に最適です。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時～5時 野村		夜9時まで 第3週7時以降は野村			

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 もの忘れ相談外来
毎週月曜日 午後2時～5時

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 11時～12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00～12:00

予約制 もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます
毎週水曜日 午前11時～12時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

黄色い旗が照明されているか青色の回転灯が回っているときは、時間外でも診察が行えます。時間外専用番号
891-5955までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

※秋祭りの企画も募集しています。楽しいアイデアをお寄せ下さい。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。
(一人で車の乗り降りが可能な方に
限ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049

医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中天白区福池二丁目三〇一
052-895-6637
担当 荒木・田中

facebook

始めました!!

<http://www.facebook.com/>

あいち診療会

いいね!

をクリック

今後、情報を発信して
いきますので、是非ご
登録をお願い致します。

天高く〇〇肥ゆる秋 荒木大輔

朝晩段々と涼しくなり、昼の日差しも
まろくなってきました。猛暑と豪雨で大
荒れだった今年の夏もようやく終わり、
過ごしやすい季節を迎えますね。

この季節は、冬の寒さに備えて多くの
生物が脂肪を蓄えようとします。農作物
の収穫期とも相まって、食欲が増すのは
生物として仕方が無いことなのです。と、
体重増加の言い訳をしながら、秋の
健康診断に恐れおののく筆者のようにな
らぬよう、皆様は体調
(体重)管理をしつ
かりして、実りの秋を楽
しんで下さいね。



著者近影 ※嘘です

編集後記

荒木大輔

かきつばた11号の発行が遅れ、9月号になってしま
ましたことをお詫言申し上げます。