

# いに羊

2014年2.3月  
合併号

第88号

あざい  
リハビリテーション  
クリニック

長浜市野瀬町828番地  
TEL0749(76)8111

平成26年2月15日発行

## あざい支所で講演会をしてきました

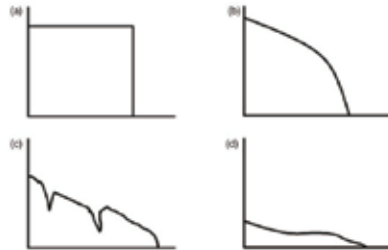
先月号は「日日草」の発行ができませんでしたが、2月3月合併号で遅ればせながらのご挨拶となり申し訳ございません。今年もよろしく願います。今年度は地域で働くご予定の先生や、こういった地域医療に将来勤めてもらうための医学生や研修の先生が度々あざいを訪れる予定になっています。「学生さんの見学はしてもらいたくない」や「今日はちょっと席をはずしてほしい」という場合の対応も予定しておりますので、遠慮なくお伝えください。

さて、先日1月25日にあざい支所で講演会をしました。タイトルは「住みなれた地域と家であなたの最終章を支えるために」在宅でのケアと看取りの実際と、今できる準備です。長いですがそのタイトル通り、皆さんの残された時間でのような準備が必要かというお話

をしてきました。

講演内容としては、亡くなるパターンは(a)突然死、(b)がんとなり途中までは元気だけれど最終は急に弱る、(c)心臓病など内臓の病気で入院を繰り返して次第に弱る、(d)認知症や老衰でゆっくりと弱るといった。話題から始まりました。

この3つの図は実は横軸の長さが異なり、(b)は一年、(c)は数年、(d)は5〜7年ほどと言われています。重ねるとこのような図になります。



あまり楽しい話ではありませんが、自分に残された時間は大切です。2つの大切な準備をお伝えしました。それは

・あなたの「亡くなる準備」

・家族や周りの「別れの準備」

です。普段であれば希望・意思はしっかりと伝えられます。ギリギリのタイミングはつまづいたり・転んだり歩けなくなってきたときです。自分が食べられなくなってきたときはすでに希望や意思は伝えられないことが多いので、普段からの準備が大切になります。

という話をしました。50名ほどの参加者の皆さんが熱心に聞いて下さり、普段は話しにくい話題なのですが、大切なメッセージを届けられた場になりました。

みなさんの希望や意思は家族だけではなく、医療者も聞いて代弁することができます。時々外来でも話題になることがあります。ですので、どう準備したら良いかわからないときは是非外来でも相談してください。

松井 善典

## 健康あれこれ

【花粉症のシーズン前から予防を】

松井 善典

今年は今のところ雪の少ない冬で有難いですね。

近畿気象台から2月中旬ごろからスギ花粉が飛散開始という予報ができました。飛散量は例年並みだそうです。ただこの飛散開始はある程度の量になってから「開始」といわれているもので、少量であれば2月上旬にも飛び出すことがあります。本格的なシーズンは3月からですが、そろそろ準備が必要です。

花粉症は医学的には「季節性アレルギー性鼻炎」という診断名です。アレルギー性鼻炎にはスギや秋の花粉などの「季節性」、そしてハウスダスト・ダニやペットによる「通年性アレルギー性鼻炎」に分けられています。

季節性は、その季節の少し前から治療を始めることで症状をやわらげられます。最近はお薬も使いやすいため、お薬を処方することが多いのですが、お子様に使う場合や好みに合わせて内服のお薬もありますので、是非ご相談ください。



## 宮地 純一郎

皆様、新年あけましておめでとうございます。早いもので私がこのクリニックで働くようになって早くも2年が経とうとしています。2012年、2013年と、診療所に来て下さる皆さんからこの地域について少しずつ教えて頂けるので、この地域にも慣れてきたように思います。2014年も、この地域のこれまでにについて少しずつ学びながら、毎日の診療を積み重ねていきたいと思っています。

さて、診療所に来て頂いている皆様のうちにはご存知の方もいらっしゃると思いますが、私たちは時折大学や他の病院・施設から見学・実習に来る医師や医学生・医療系の学生の受け入れを行っております。

今までは1週間以内の短期間の方が多かったのですが、1月中旬から2ヶ月間、今まで他の病院で仕事をされていたお医者さんが研修にいらしております。その先生はすでに別の専門で長い経験・経歴をお持ちの方ですが、4月から上草野と似た長野県の山村の診療所で勤務される予定です。そのため我々の診療所の取り組みを見学し、実習したいという事です。

そもそも、こんな小さな診療所でなぜ、実習や見学があるのか？実習は大学病院で行うものなのでは？と疑問に思われる方もいるかもしれません。ところが、長年の経緯から、大学病院のような大きい病院だけでお医者さんを育てようとするとうまくいかないことがわかってきました。特に、地域に密着して診療所で働く医者育てるのも大学よりも地域の方が良い、という流れになってきています（スキューの練習はスキュー場の方がスムーズにいくのと同じです）

実は滋賀県でも、近くはいびき、遠くでは大津や竜王町などで地域に密着して働く医師の養成への取り組みが始まっています。我々もそうした家庭医、ひいては将来この地域で働くことになるかもしれない医者をつくる地域で育てて、少しでも地域の医療に貢献することを目指したいと考えています。

また、この地域の診療所に色々な人が入ってくるようにすることで、我々自身が医療の新しい流れ・知識を得ることの助けにもなると思います。

今回の先生の受け入れはその出発点としていきたいと考えています。もちろん、実習に当たってはご利用頂く皆様に迷惑や負担がかからないように配慮を致します。何とぞご理解・ご協力の程をよろしくお願い致します。

## 3月の外来案内

### 内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

	午前 9時～12時	午後 15時～18時
月	○	○
火	○	○
水	○	△
木	○	○
金	○	○
土	○	△
日	△	

※ 理事長畑の診療日は  
金曜日午後と土曜日午前です。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、日曜日及び祝祭日

### 歯科外来（予約制）

時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

### 皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

### 眼科外来（予約制）

高橋 Dr

3月15日（土）9:30～12:00

### 整形外科外来（予約制）

丹羽 Dr

3月25日（火）9:00～12:00

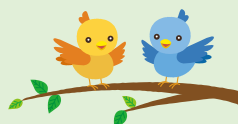
3月26日（水）9:00～12:00

※変更の可能性もあります

## 編集後記

すこし冬の厳しさがゆるむ日も多くなってきました。

今年は新年早々発行が遅れてしまい申し訳ありませんでした。来年度からはこの日草を担当する広報委員会を再編して活性化したいと思っています。地域の皆さんの身近な診療所として有り続けられるようになれたらと思っております。今年もよろしくお祈りいたします。



### 在宅ケアを支える職員を募集しています

- 看護職
  - リハビリスタッフ（OT、PT、ST）
  - 介護職（夜勤可能な方、常勤登用あり）
- 利用者宅への訪問医療（看護、リハビリ）と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせた利用者宅が住み慣れた地域と我が家で最期まで安心して過ごしていけるよう支援していきます。
- （体験研修、施設見学は随時受け付けます。）  
「ご連絡は0749-76-8111（ホド）」

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料を  
ご負担頂ければ、郵送させて頂きます。

題字：角川誠様