

4月からの新診療体制のご紹介



理事長 畑 恒士
(内科・小児科)

1. 午後の外来診療が15時～18時となります。
2. 水曜日と土曜日午後
日曜日 外来は休診します。
3. 畑医師の外来診察は
4月は火曜水曜木曜日午前中
5月から金曜日午後と土曜日の午前に行います。

常勤医師



院長 松井 善典
(内科・小児科・訪問診察)



副院長 宮地 純一郎
(内科・小児科・訪問診察)



歯科 時田 優
(歯科外来・歯科訪問診察)

非常勤医師

※眼科は先生の都合により
担当月が異なります。



皮膚科 小路 雅人
(亀が洞皮膚科院長)



整形外科 丹羽 滋郎
(愛知医科大学名誉教授)



眼科 柿崎 裕彦
(愛知医科大学准教授
日本眼科学会認定専門医)



眼科 高橋 靖弘
(愛知医科大学眼科
日本眼科学会認定専門医)

★毎月の詳しい診療情報は2面にて掲載しております

機能向上の大切さ)です。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、おいしく食べられます。次回は「口腔ケア、口腔機能向上の大切さ)です。

平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動があることは御存じだと思います。

もうひとつは要介護状態であっても状態を悪化しないようにする口腔ケアや、口腔機能の向上はその両方に効果があることがわかっています。

介護予防には2つの目的があります。ひとつは、要介護状態になることを出来る限り防ぐこと。

もうひとつは要介護状態であっても状態を悪化しないようにする口腔ケアや、口腔機能の向上はその両方に効果があることがわかっています。

このような題名で何回かに分けてお話ししようと思います。

わが国の高齢者の増加に伴い、介護保険制度がはじまりました。要介護認定を受けた高齢者の人数も増えていきます。この要介護認定を受けた方のなかで、要支援、要介護1と認定された要介護高齢者が全体の約半数をしめるに至り、2006年介護保険制度の見直しで、「予防」を重視する制度の改正が行われました。

医師が教える
健康あれこれ
【介護予防と口腔ケア】

歯科医 時田優

いにし

題字：角川誠様

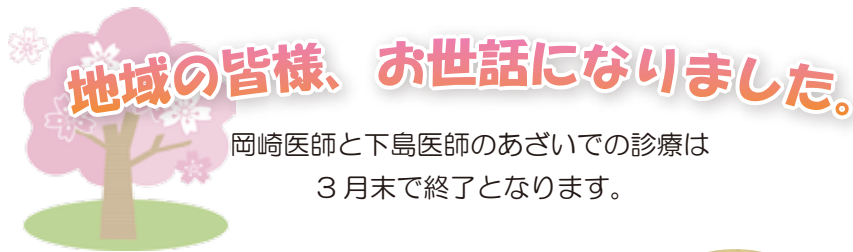
2012年4月号

第66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24年3月15日発行



地域の皆様、お世話になりました。

岡崎医師と下島医師のあざいでの診療は
3月末で終了となります。

「またお会いしましょう」

2003年3月20日、初めて浅井町を訪れてから丸9年、その間に浅井町からどれだけ心の豊かさをいただいたかわかりません。伊吹山、草野川、虹、桜並木、田畑の作物、露の臺、猿、猪、燕、鳶、螢、朝の雪かきなどなど、すべてが私の人生の宝ものです。そして何よりも、浅井町の皆さんとの出会いは私にとって、一期一会の大切な御縁です。心より感謝いたします。また必ずお会いしましょう。お体を大切に、お元気でいてください。



岡崎 嘉樹

「ありがとうございました」

お世話になりました。
関ヶ原を抜けて姉川を越え、小谷城のふもとへ通う道は長い歴史と豊かな生活を思わせ、「天明の大飢饉で村全員が餓死した」ような信州の寒村での往診経験は、皆様のお役に立ったのか、あるいは邪魔であったのか、今にして思うと悩ましいものです。暖かく迎え、見守って下さった皆様に、また外来での長い長い待ち時間を耐えて下さっていた皆様にも、心より深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



下島 卓弥

おしらせ

3月末で当クリニックでの診療を終了する先生方は、岡崎嘉樹先生（内科、訪問診察）、下島卓弥先生（内科、訪問診察）、野村秀樹先生（第3土、日外来）、中西浩隆先生（神経内科）、鈴木健吾先生（神経内科）です。



仕事を月々1回していき、仕事上なかなか全員が揃う日を決めるのは大変ですが勤務を調整しては集まります。市内ですが色々な所に行き、おいしい食事を頂きお酒も楽しめます。なにせ熟女たちなのでおしゃべりにも花が咲き時間を忘れるほどです。そんな熟女会の集まりを始めてもうすぐ1年になります。今年は一泊旅行に行きたいなあとお計画していますが夢で終わらないようにしたいです。温泉に入りおいしい食事を頂き、家庭や仕事を忘れてリラックスして来たいですネ！



4月の外来案内

※午後の診療時間が変更になりましたのでご注意ください。

内科・小児科外来

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

休診日：水曜日と土曜日午後、日曜日、祝祭日

歯科外来（予約制）

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

毎週木曜日午後 15:00～18:00

眼科外来（予約制）

4月10日（火）9:30～12:00
4月28日（土）9:30～12:00
※ 3/31（土）の診察が4/10（火）に変更されました。

整形外科外来（予約制）

4月24日（火）9:00～12:00
4月25日（水）9:00～12:00

※3/22（木）皮膚科外来は休診になりました。

リレーエッセイ

私は、子育ても落ち着いた職場の数人の女性たちで、熟女会と言う集まりを月に1回していき



細江 文恵

ワクチンで防げる 病気



今冬はインフルエンザが結構流行しましたね。皆さんの中にも予防接種の有無に関わらずかかった方も多いかと思えます。

インフルエンザなどワクチン（予防接種）で防ぐことができる感染症を英語の頭文字をとってVPDと呼んでいます。日本では、今までは予防接種といえば副作用が取りざたされるが多かったのですが、最近ではVPDとの関連で注目されています。予防接種の副作用を過度に心配するよりも、予防接種を受けないことでその病気で死亡したり後遺症が残ったりする危険性の方を重視するようにになってきたのだと思われれます。

予防接種には原則接種する「定期予防接種」以外に、保護者あるいは本人の判断で受ける「任意予防接種」があります。「任意」というと、受けても受けなくてもどっちでもよいといった印象ですが、対象者は受けておいた方がよいものも多いです。今回はいくつかのワクチンの意義を



インフルエンザワクチン

予防接種を受けたのにかかったという方が結構あります。実はこのワクチンによる発病予防効果はあまり高くないようです（20%〜80%程度）。但し、虚弱高齢者における死亡率抑制効果は優れていて約80%（ワクチン未接種群だと10人死亡するところが、接種群では2人の死亡で済む）という報告があります。インフルエンザ関連の死亡は高齢者を中心に毎年約1万人弱と推定されており、要介護認定を受けているような虚弱高齢者には勧められます。小児のインフルエンザ脳症に対する効果はまだ明らかになっていません。



肺炎球菌ワクチン

これは小児用と成人用とで別々のワクチンがあります。

小児用は肺炎予防のみでなく髄膜炎の予防を目的とします。肺炎球菌性髄膜炎は小児で発症するとその約半数は死亡または重い後遺症を残し、日本でも毎年200名くらい発症するといわれています。

一方、成人用は虚弱高齢者に有効で、施設入所者の肺炎発症数が半分近くに減ったとの報告もあります。これは接種後5年間有効とされ、5年以上たつと再接種が必要です。



HPVワクチン（子宮頸癌）

女性の病気である子宮頸癌はHPVというウイルスに感染することが主な原因です。これに感染してごく一部の方（概ね0.1%程度）が子宮頸癌を発症し、毎年3500名ぐらゐが死亡するとされています。このウイルスは何種類が存在し、その内の数種類を予防できるワクチンが最近発売となりました。このワクチンの効果は高く、70%ぐらゐの子宮頸癌を予防できると言われています。HPVは性行為による感染が多いため、日本では10代前半での接種が推奨されています。また、このワクチンで子宮頸癌が完全に予防できるわけではありませんので、子宮癌検診も必要です。



紙幅の関係で述べませんが、B型肝炎や子供の髄膜炎に対するワクチンなどもあります。これからは病気を事前に予防するという姿勢も大切です。



認知症を知ろう！

⑥

どういうときに認知症を疑うか？

認知症は普段一緒に生活している方が最初に気づきやすい病気です。では、どういうときに認知症を疑うのでしょうか？

- ある研究によれば家族が最初に認知症に気づいた主な症状は以下です。
- ① 何度も同じことを訊く／言う
 - ② 物の名前が出てこなくなる
 - ③ 置き忘れ、しまい忘れが目立つ
 - ④ 時間や場所の感覚が不確実
 - ⑤ 薬の管理ができない
 - ⑥ 以前はあった関心・興味の喪失
- 但し、一つでも当てはまれば認知症というわけではありませんので過剰な心配はいりません。

また、ある自治体のチェックリストには次のような項目があります。

- ① 今日の日付がわからない
- ② 朝食の内容が思い出せない
- ③ 勘定や計算間違いが多い
- ④ よく知っている道で迷う
- ⑤ 毎日のように物のしまい場所を忘れる
- ⑥ 野菜の名前を10個以上言えない等があります。

これらの症状にいくつも当てはまる場合は診療所等に相談することをお勧めします。

楽しくやってます！

筋トレ教室

毎週火曜日に行なっている『筋トレ教室』も早6年目を迎えています。筋トレ教室は参加者にとって生活の一部となり、毎週楽しみに参加して頂いております。

現在は今まで行なっていた、座ってする・立ってする体操のほかに、最近では寝転んでできるストレッチや体操を理学療法士、作業療法士が紹介しています。寝転んでできる体操と聞くととても簡単のように思えますが、実際はスタッフ自身も「きつい」と感じるほどの運動です。この体操は主に体幹（胴体）を鍛えるもので、腰痛の軽減・予防に効果的です。また道具なども使わず手軽に行なう事ができるので、お家でも続けていただ



いい気持ちになる

くことができます。参加者の方は慣れてくるとスタッフ以上に上手にされ、毎回パワフルな皆さんに驚かされています。

一時期は参加者の少ない筋トレ教室でしたが、体操の効果を自身で感じていただいた参加者の皆さんが、お友達や近所の方に広めてくださり、ますます賑わいを見せた筋トレ教室になっていきます。また、体操中に参加者同士で教え合う光景があり、和気あいあいとした雰囲気です。毎週開催しています。空いた時間には、「畑でとれた野菜でこんな料理を作った」や「〇〇〇へ行ってきた」など日々の出来事を目を輝かせてお話して下さる姿もあり、私たちスタッフも皆さんの会話を楽しんでおります。

週1回顔を合わせる事で新しい仲間ができ、お互い暖かく思いやる気持ちも芽生えて、「ここに来ると体操だけでなくおしゃべりするのが楽しみ」という声も多く聞かれるようになりました。

この地域の皆様が活き活きとした生活が送れるように、私たちと一緒に楽しく体を動かしてみませんか？ご参加お待ちしております。



歩くときに腰が伸びるようになった



腰や足の痛みが軽くなった

教室案内

参加者募集中!

日時：毎週火曜日 12時15分～

場所：いろり庵 講堂（旧浅井東幼稚園）

参加費：300円

持ち物：運動のできる服装、上履き靴、汗拭き用タオル

＊お家の近くまで送迎も行なっています

お問い合わせ先：あざいリハビリテーションクリニック

0749-76-8111 堀田、柴崎まで

編集後記

甚大な被害をもたらした東日本大震災の発生から1年が経ちました。震災に遭われた方々には心からお悔やみ申し上げます。

一瞬にして町そのものすべてを消していくその光景は世界を震撼するほど見る誰もが恐怖を覚えたことでしょう。亡くなられた方の空しさ、生き残られた方の悲しみは言葉で表現できるものではありません。改めて本当に大切なものは何か、本当の幸せとは何かを考えざるを得ません。災害に備えるのは物だけでなく心の準備も必要ではないでしょうか。平均寿命まで生きられるという保証はどこにもない今、与えられた命に感謝しながら一日一日を大切に生きていきたいですね。（佐野）

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。
「」連絡は0749-76-8111まで）

☆「日章」購読ご希望の方へ、郵送料を「負担頂けば、郵送させて頂きます。」