

かきつばた

2012年6月

創刊号

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5月15日発行



診療所 改装工事始まる



5月の連休前から診療所に工事の業者が入りし始めています。利用者の立場に立つ地域の診療所として、何か必要かを考えて今までにない、診療所を提案できないかと考えています。ご利用の皆様には、騒音やほこりつぼさなど工事に伴いご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが宜しくお願い致します。



本号では現在の改装で目指している診療所の内装について紹介させて頂きます。

1階外来

多くの医療機関で外来通院患者さんの苦情の多くが長い待ち時間にあります。今まで多くの皆様には、その時の混み具合により診療時間の短縮にご協力頂いてきました。もちろんお待ちせしな

いように努めていますが、患者さんそれぞれに事情があり診療時間の長短が出来るのは止むを得ないこともありま。そんな時にも待つことが気にならない空間づくりと、他人の目を気にせず安心して受診できる空間づくりを目指しています。

同時に外来受診時くらいしか地域の方に会えない高齢者も少ないことから、その方々のためにはワイワイガヤガヤできる空間も考えています。もちろん外来で他の患者さんから病気をうつされることを心配しなくてもいいような環境作りにも腐心しています。



多くの情報を使いこなし、同時に情報を患者さんとも共有する目的で電子カルテを導入します。電子カルテば

り見て患者さんの顔も見えない医師にならないように気をつけたいと思います。

3階

3階には生活習慣

病自己管理センターを開設します。運用はこれからの検討課題ですが、国民の多

くが罹患しているにもかかわらず、受診していない方が多いのが生活習慣病でもあります。

生活習慣病自己管理センターについては、また次号にてご紹介させていただきます。現在、生活習慣病管理への新しい取り組みの為、研究へのご協力をお願いしております。



健康あれこれ

【過食と美食

〜食事と生活習慣病〜

野津清

医者から“糖尿病予備軍”と指摘された友人がカロリーを気にしながら食事の愚痴を言う。「指示通りのメニューが物足りなくて...」。

生活習慣病の一つである“糖尿病”。炭水化物の代謝障害により血液中の糖分の割合が高くなるこの疾患は、ご馳走のとり過ぎと運動不足が原因であることが多いが、友人にはその自覚が薄い。中年を過ぎると、10〜20代の激しい新陳代謝からは見離され、運動量も減少するにもかかわらず、なかなか旺盛な食欲は衰えず、更には味付けの濃い「美食」を求めがちになる。そして“このストレス社会に打ち勝つために栄養をしっかりとって健康体を維持しなければ”と、一人合点する。しかし、美食で満たされ常に満腹気味な状態は、食事が段々まずくなり、また更に濃い味を好む...という悪循環を招く。

「食へ物に不満を抱かず、食へ過ぎ、貪りの愚かな心を起こさない」とは、禅宗における「五観の偈」の一節。そもそもお腹がペコペコなら、食事は全てが美味しい「美食」である。

糖尿病・高血圧・高脂血症で通院中の患者様へ 医師に頼らない健康管理をしましょう

研究へのご協力をお願いします

目的 看護師等による生活習慣改善指導の効果を確認します。

方法 ① 協力者の登録受付
40名になったら開始します。
② 協力してくださる方は、患者様ご自身や医師の希望とは関わりなく無作為にどちらかの方法に振り分けます。

以下のどちらかの方法での生活習慣指導を受けていただきます。

A 医師による指導 今までの通りの診療を続けます。
B 看護師等による指導 生活習慣改善の指導は主治医は行いません。

医療費を再考する

医療費を考えるとと言ってもその視点はいろいろあります。

国民総生産に占める医療費の割合を考えると日本は先進国の中では極めて低いものになっています。一方、ベンツを乗り回している医者がたくさんいるのではないかとこの声も聞かれます。

ここでは少し視点を変えてみたいと思います。

皆さんはデパートなどでのバーゲンで競争して買って、後になってあまり使わない商品を買ってしまったことはありませんか。中日ドラゴンズの優勝記念セール、閉店総売り尽くしセールなどいろいろな機会があります。全品5割引きなどと聞くとあまりものを見ないで買ってしまったりします。賢い人は常々あの品が欲しいと思っっているものについてその時に買うつもりですが、皆様はうまくやっていますか。

医療は保険が効きますので、自己負担3割であれば7割引きのセールみないなものです。そんなこともあって患者さんの負担についてあまり気にしない医師がたくさんいます。

院内処方と院外処方

医療費の計算も複雑ですが、院外処方の計算もとても複雑です。大づかみして頂く目的で細かい点は省略して例を挙げて説明します。

(例) 1日1回血圧の薬を14日処方

院外処方		院内処方	
処方せん料	680円	処方料	420円
薬剤情報提供料	150円	薬剤情報提供料	130円
調剤料 ※1	630円	調剤料	90円
調剤基本料	530円	薬剤料 ※2	
薬剤服用歴管理指導料	410円		
薬剤料 ※2			
薬局での支払い		診療所での支払い	
合計 薬剤料+	2400円	合計 薬剤料+	640円
自己負担額 (1割の方)	240円	自己負担額 (1割の方)	60円
自己負担額 (3割の方)	720円	自己負担額 (3割の方)	190円

診療所での支払い

※2 薬剤料は院内処方でも院外処方でも変わりません。

※1 調剤料1剤について処方日数によって1日だと70円、14日だと630円で31日以上だと880円になります。

3剤まで別に計算し、4剤以上は3剤として請求されます。外用薬頓服薬は別の請求をされます。同じ飲み方をする薬は1剤として数えられます。(1日3回飲む薬は5種類あっても1剤。朝飲む薬、夜飲む薬。眠前に飲む薬があれば3剤として計算されます。)

ところが、最近「金がないので受診できない」という方が増えています。今まで経験しなかった悲しいことが当たり前のようになりつつあります。ベンツが半額になっても高嶺の花であることに変わりはありません。しかし医療・福祉は高嶺の花になつてはならないと思います。赤ひげのように、「金の

無い人からは頂かない」なんて格好いいことができればいいのですが、これからは患者さんの負担だけでなく、医療費も無駄に使わないという立場で考えていきたいと思っています。今回は院内処方と院外処方での費用の違いを表にしてみました。院内処方の場合は、調剤まで含めて技術料(薬剤料以外コスト)は640円であり、院外処方より安くなっています。これでは院内処方をする医療機関がなくなるわけですね。



外来・担当医師

あいち診療所野立

	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

※午後の最終受付は午後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。

いい加減な医療

「いい加減」は大辞林によれば

(連語) よい程度。適度。よいかげん(形動) ほどほどにしたいさま。もうーにしろよ

無責任なさま。でたらめ仕事がいっつもーだ

徹底しないさま。中途半端。ーなことでは白状しない

とあります。あいち診療所の医療はいい加減だ、これは褒め言葉でしょうか、けなし言葉でしょうか。

最近前立腺がんが血液検査PSAで診断できると言って盛んにスクリーニング検査が行われています。私もご希望があれば採血のついでに検査に出したりしています。

前立腺がんは年齢とともに罹患率が高くなることが知られています。年々罹患率が上昇しているとも言われています。しかし75歳から79歳の人で前立腺がんの診断のついでにいる人は1000人中2人強でした。実は亡くなった方の解剖によって始めて前立腺がんの存在が見つかった方が20%(100

0人中200人)もいるとのこと。

この方たちは前立腺がんはあったが知らずに寿命をむかえた人です。アメリカでは80歳以上の人の3分の2に前立腺がんがあったという研究もあるそうです。

PSAの検査で癌が疑われると、前立腺の生検をしましょうということになります。治療せずにいても寿命まで元気にしていられる人がたくさんいるのどこまで一生懸命病気を探さなくてはいけないのでしょうか。そろそろ医療機関にはいい加減を期待してもいいのではないのでしょうか。

生活習慣病には食事療法が大切です。

最近の子供を育てないで、ペットを大事にする家庭が少なくありません。獣医さんがよくペットフード以外は食べさせない方がいいと言います。私は猫のケムに『三三』の食事がいいと言われて高い金を払って買い与えています。(私は会社から一切お金は頂いていません)「こんな話を真に受けておいしいご飯を食べさせてあげてない方がたくさんいるのではと思います。(ケムは外に出かけネズミを食べたり、鳥を捕まえたりもしています。)

私たち人間はいろいろなゲテモノを

探しておいしいと言って食べています。

河豚のキモなどその最たるものです。私も先輩の医師に連れられて、ぶぐ料理屋で「こいつは麻酔科医だから大丈夫。肝を食べさせてやってくれ」と紹介されおいしく頂きました。帰りの車を運転する時手がビリビリしびれていたのは気のせいだったのでしょか。麻酔科医だって自分の人工呼吸は出来ないのね。栄養学的に完璧なマンフード(マックじゃないよ)があつて、毎日それを食べて生きるのって…堪らん。こんなことを書くのもいい加減にしておきましょう。

(畑 恒士)

街の風景 野津清

第一回 そのころ私は石だった
〜聴こえない声〜

「私は何もできない『石』のようでした。まるで誰にも見つけてもらえない

『海の底の石』でした。(大越桂著詩集『花の冠』より)

生来重度の重複障碍じゅうごうがいを抱え、気管切開により声も失い、ほぼ寝たきりの生活を続ける詩人、大越桂さんの言葉にハッとしました。僅かに動く左手で、相手

の掌てのひらに言葉を伝える「筆談」を学んだのは13歳の時。気持ちを表出する自由を手に入れた大越さんは、言葉を持たなかったかつての自分を「石」に擬なぞらえた。

たとえ海底の石であれ、数億年という想像を絶する長い間、様々な輪廻りんねを繰り返している。海の底から地殻変動によって地球の奥を廻り、やがては火山によって地表に堆積する。そして、地球上の全てのものと同じく、炭素や窒素など元素の集合体である石は、いつか植物や動物や人間の器にもなりうる可能性を秘めた存在である。まして人間はすべての可能性を自分の内に備えており、潜在する力をどう磨き発揮させるかで、人生の輝きが大きく異なる。

私は言語聴覚士、「言葉」と「嚥下(飲み込み)の専門家である。脳機能の障壁により言葉や食べる機能を失い、潜在する力を発揮できなくなった方々が、それら「生きる力」を取り戻すためのリハビリ業務を行っている。私たち医療者の周りには、人々の「聴こえない声」が沢山ある。その声に誰よりも耳を傾けていたい。

前出著書より、「言葉を覚えて一番嬉しいのは、直接相手に『ありがとう』と言えるようになったことです」。



重度心身障がい児・者
受け入れサービス

憩いの学校

お花見



いい天気
だねあ・・・

今年は皆で一緒には出かけられませんでした
が、体調、お天気をみながら裏の川沿いの桜
を見に出かけました。満開の桜にあ然とした
表情を見せる子もいましたが、まぶしい春の
日差しに誰もが目を細めていました。

子供の日



今年のこいのぼりは、みんなの手形をうろこにみたて
てみましたが、わかりますか？
小さい手、大きい手、楽しいこいのぼりに
仕上がりました。



こいのぼりより
こっちのおぼ
ちゃんのほうが
おもしろい



子供たちの健やかな
成長を願いました。

6月16日(土) 和菓子の日

水ようかん

豊富な食物繊維が腸内の老
廃物を排出する



1979年(昭和54年)、全国和菓子協会が制
定しました。

小豆の主成分は糖質とたんぱく質で、ビタミン・
ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれ、その
ため小豆は昔から体調を整えて健康を維持する
食品として、定期的に食卓に登場しました。食
物繊維が豊富な寒天と一緒に取ると、腸内の老
廃物やコレステロールの排出能力が高まります。

6月28日(木) 旬の食材「さやえんどう」

きぬさやの卵とし

胃腸を丈夫にして体力をつける



エンドウの若さを食べる緑黄色野菜です。
たんぱく質と糖質が多い。ビタミン類ではピタ
ミンCが特に豊富で、カロテン、B1、B2も多
く含まれている。食物センイも多いです。
食物センイが便秘を予防し、コレステロールを
体外に排出する働きがあります。

通所リハビリ 6月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

6月は梅雨の季節。梅雨入りは壬の日(みずのえのひ)とも呼ばれ、梅雨の語源は湿度が高くカビが発生しやすいことから「霉雨(ばいう)」が「梅雨」に転じたという説と、この時期には梅の実が熟する季節であるため「梅雨」と呼ばれるようになったという説があります。夏に向かって気温は上がり、雨によって湿度が高まるため、カビが発生しやすく、また食べ物が傷みやすいため、食中毒の発生率の高い季節です。消化器系の働きを高め、生食に気をつけることが大切です。また、時間の経ってしまったものは、必ず再加熱をするようにしましょう。手をよく洗うことも大切です。薬効効果の高いらっきょうの旬の時期であり、特有のヌメリを持つアナゴも旬を迎えます。らっきょうは酢漬けにすると保存食として長く食することができますね。

日	月	火	水	木	金	土
					1 シュークリームムシナー ・お肉りとみよがの動物の ・乳酸菌飲料 620kcal	2 トンカツ ・ジャガイモの漬物 ・キャベツと唐揚げの漬物 620kcal
3	4 ・豚肉の冷しゃぶ ・星季ののっころがし ・ピーマンの甘辛煮 580kcal	5 ・ハヤシライス ・スバタイーサラダ ・乳酸菌飲料 580kcal	6 ・鯖の竜田揚げ ・野菜のくず煮 ・キャベツのおかか和え 540kcal	7 ・鯖のムニエル ・ポテトサラダ ・五目豆 580kcal	8 ・鶏肉の照り焼き ・かぼちゃの煮つけ ・お肉のお肉とみよが 580kcal	9 ・カレーの煮付け ・パンバンジー ・竹輪の照り煮 520kcal
10	11 ・金目鯛の煮付け ・五目白和え ・きんぴらと春雨の炒め物 480kcal	12 ・鶏肉の南蛮漬け ・温野菜のサラダ ・いんげんの炒め物 550kcal	13 ・牛肉のすき煮 ・若竹煮 ・小松菜のお浸し 520kcal	14 ・たらもの西京焼き ・厚揚げの甘辛煮 ・ブロッコリーのオニオン炒め 460kcal	15 ・八宝菜 ・なすの煮びたし ・オクラのおかか和え 560kcal	16 ・鯖の照り焼き ・肉じゃが ・オクラのおかか和え 520kcal
17	18 ・白身魚のネギソースかけ ・野菜の炊き合わせ ・きゅうりと春雨の炒め物 530kcal	19 ・豚肉と大根の炒め煮 ・ツナサラダ ・ナスの胡麻和え 600kcal	20 ・鶏肉の明太子焼き ・ポテトサラダ ・もやしのお浸し 560kcal	21 ・ぶりの照り焼き ・切り干し大根煮 ・きゅうりとわかめの炒め物 540kcal	22 ・牛肉のしぐれ煮 ・ナスのオニオン炒め ・白菜のお浸し 570kcal	23 ・かれいのおろし煮 ・かぼちゃのいとこ煮 ・ほうれん草のお浸し 550kcal
24	25 ・鯖の煮付け ・長芋のそぼろ煮 ・いんげんの炒かり和え 530kcal	26 ・酢鰯 ・大根のくず煮 ・ちくわの磯辺和え 580kcal	27 ・鯖のムニエル ・にらともやしの炒め物 ・きんぴらごぼろ 580kcal	28 ・赤魚の煮付け ・きぬさやの卵とし ・キャベツの甘酢和え 470kcal	29 ・鶏肉のトマト煮込み ・ナスのオニオン炒め ・ブロッコリーサラダ 530kcal	30 ・豆腐の卵あんかけ ・筑前煮 ・オクラのとうろ煮 530kcal

あじさいとは・・・
アジサイ科アジサイ属の植物の総称で学名は「水の容器」という意味だそう
です。
「あじさい」の名は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」が
訛ったものと言われています。また漢字表記に用いられる「紫陽花」は唐の詩人・
白居易が別の花(ライラックか)に名付けたもので、平安時代の学者・源順
がこの漢字をあてはめたことから誤って広まったといわれているようです。

- ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 食材などの都合により一部変更することもございます。御了承ください。



編集後記

GWも明け、いかがお過ごしでしょうか。6月に祝日がない為、次の連休は7月16日
までないという日々が続きます。五月病に限りませんが、心や体になんらかの変調や症状
を感じたらまず十分に休養をとって心と体を休めること。適度に休息をとって、ときにはのんびり過ごしてください。

お問い合わせ先
医療法人あいち診療会

〒468-0049
愛知県名古屋市中区白区福池 2-330-2
TEL 052-895-6637 担当：田中