

# かきつばた

2016年4月

第41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28年4月1日発行

## 院長就任のごあいさつ

野村 秀樹

4月1日をもちましてあいち診療所野並の院長に就任いたしました。27年前に畑理事長がプレハブで始めたこのことですが、この地域の在宅医療のパイオニアとして道を切り開いてきて、今や診療所のみでなく訪問看護ステーション等様々なサービスを提供する医療機関として大きく育っております。このように歴史ある診療所の院長が十分に務まるかはなはだ心許ないですが、精一杯努力をしてゆきたいと思えます。よろしくお願致します。

さて、皆様は地域包括ケアシステムという言葉を知ることがあるでしょうか？これは「重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよ

う」地域の仕組みをつくるということです。そのために、かかりつけ医として私たちは引き続き次のように地域に貢献したいと考えています。

### ① 病気の予防

小児の予防接種を始め、病気になるお手伝い。なお、小児の予防接種は同時接種を実施しております。この「かきつばた」でも引き続き健康情報や病気予防について情報を発信してゆきたいと思えます。

### ② 自らの健康管理のお手伝い

病気になるしたら医療機関で薬をもらえばよいわけではありません。特に生活習慣病

は普段の食生活や運動習慣が大きな影響を及ぼします。「生活習慣病自己管理センター」では、生活習慣を整え病気の予防・改善のために看護師がお手伝いいたします。

### ③ 病気の早期発見・早期治療

特定健診や癌検診を利用しての病気の早期発見、早期治療を目指します。

### ④ かかりやすい外来を目指して

月々金まで毎日午前と夕方の外来を実施しています。なお、木曜日の夕診は16時～21時までと仕事帰りでも受診しやすい時間となっております。

### ⑤ 体が不自由になっても安心して地域で暮らせるために

すべての人に必ず訪れるのが「死」です。ピンピンコロリと逝けるのはほんの一握りの方で、多くの方は「死」の暫く前から身体が不自由となってきます。24時間365日対応の訪問診療や訪問看護で自宅での生活を支えてゆきます。

### ⑥ 医療や福祉の相談窓口

あいち診療会では医師、看護師はじめリハビリ職員、ケアマネジャー等様々な専門職があり、各々の視点から相談に乗ることが出来ます。

あいち診療所野並では、引き続き畑理事長はじめ3名の医師で外来・訪問診療に当たらせていただきます。私自身は高齢者医療を専門としており、毎週木曜日午前中には物忘れ外来（高齢者総合外来）も開設しております。認知症の方や、何ヶ所もの科にかかっているが一つの主治医にまとめたい方などお待ちしております。

今後も「受け手になった時に安心して医療システムの提供」を理念に、今以上に地域で必要とされるよう努力してゆきたいと思えます。引き続き皆様の応援をお願いいたします。



## 患者さんの実践報告

### 私の健康法 教えます

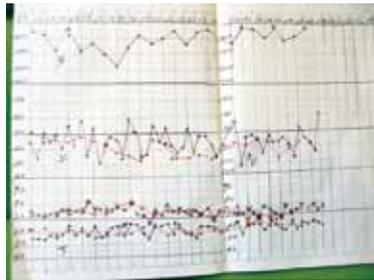
健康への道程は人それぞれです。新しい春、自分に合う健康法を見つけてみましょう。

飲食業を営み40年以上立ち仕事を続けてきたミエさんは、80歳になった頃から膝に痛みが出始めました。整形外科でヒアルロン注射とマッサージをしてもらうと、その時は痛みが和らぎますがすぐ元に戻ってしまいます。「気休めではなく根本から変えよう!」と畑医師に促され、毎日少しずつ歩き始めました。「踵から着地する」「胸を張り威張って歩く」というコツも合っていたのか、気分良く続けることができました。



歩き始めて3ヶ月で杖が要らなくなり、1年もすれば平気で歩けるようになりました。その後もどんどん調子は良くなって、曾孫さんと公園を走り回れるほどに回復しました。すれ違う方と挨拶を交わす機会が増え、気分も明るくなったそうです。

ミエさんの変化に周りの方も驚きました。今では近所の方や娘さん夫婦、お孫さんたちも万歩計を付けて真似して歩いているそうです。交わした挨拶がきっかけでカフェに行く友達が出来るなど、新しい繋がりも生まれてきています。



毎日の血圧（朝昼夕）、食材の数、歩数を毎日記録しています。運動する前は不安定だった血圧も、今ではすっかり落ち着きました。

暖かくなる春はお散歩にもってこいです。「運動しなきゃ」と気張らずに、花でも眺めながら楽しく体を動かしてみても如何でしょうか。

## シリーズ

### プロが教える

## おうちで健康

できるだけ長く、住み慣れた地域で生活をしたいという希望は、多くの方が持つごく自然の感情です。実際、世論調査

では介護を受けたかと思っている場所や最期を迎えたい場所としておよそ6割の方が自宅や高齢者住宅をあげています。自宅で暮らし続けるには出来るだけ元気に健康でいることが大切です。テレビや雑誌等では、日々いろいろな健康法が喧伝されています。しかし、その内容は根拠に乏しいものも少なくなく玉石混交であるのが実情です。一方で高齢になれば、身体の不自由な方が増えてくるのも自然の成り行きです。身体が不自由になっても自宅で過ごせる工夫も必要となってきました。

地域で暮らし続けるには、その時その状態に応じた努力や工夫や制度の利用が必要です。それは、健康を維持する個人の努力であり、地域での助け合いであり、医療保険・介護保険のサービスであり、

国の財政・制度面での保障です。各々「自助」、「互助」、「共助」、「公助」と呼ばれます。これらをうまく組み合わせ、できるだけ長く地域で過ごすことを目指す必要があります。

今回、12回シリーズとして地域で暮らし続けるための「IPS（ちょっとしたヒント）」を連載することにしました。まずは、できるだけ健康でいられることが大切です。ですから健康を維持するあるいは病気を悪化させないためのヒントを、また残念ながら体が不自由になったときの為の生活の工夫や利用できる制度など、あいち診療会のプロフェッショナルが地域で暮らし続けるためのコツをお伝えする予定ですので、ご期待ください。また、こういうことを知りたい等ご意見・ご感想もお待ちしております。

(野村 秀樹)



# イベント紹介

## 憩いの学校

今年もおひなさまを作りました。今回は、着物を選んで貼ってもらい、顔を描いてもらいました。男の子はあまり興味もなさそうでしたが、女の子はバギーから身を乗り出して着物選びをしてきていました。かわいいおひなさまができあがりました。



僕は男の子だから  
お雛様なんて関係ないなあ



## 憩いの庄

憩いの庄ではおやつのきんつば作りを行いました。  
甘くて芳ばしい香りの中、楽しくお話ししながら食べました。



## 野並通所り

ボランティアの方に来ていただいて  
フラワーアレンジメントに挑戦しました。  
完成した作品に、皆さん満足そうな笑顔  
を見せて下さいました。



お雛飾りを作りました。同じように  
作ってもお雛様の顔がそれぞれ違って  
嬉しいです。



利用者さんが作成していたニットの  
帽子が完成しました。  
とっても素敵ですね。



## 腸内環境 ②



腸は、口から入った食物の栄養を消化吸収し全身へ運ぶなど重要な働きをします。腸内細菌にうまく働いてもらい、腸内環境を良くする事は、身体全体の健康に影響します。

高たんぱく・高脂肪の肉食に偏らず魚や卵、豆腐などの主菜を交互に選びましょう。たっぷりの食物繊維（野菜、きのこ、海藻、豆、果物など）と発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌、漬物など）を毎日食べることです。同じ食品に偏らず、色々な種類を選ぶことも大切です。

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑	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

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00  
火金 午前 9:00 ~ 10:30

**予約制** もの忘れ相談外来  
毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

**4月より診療体制が変更になっています**

### 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

電話での相談に 24 時間対応します。  
通院中の方（処方日数内）で、体調に  
変化があり相談したい場合  
**895-6637**までお電話下さい。

#### わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。  
利用の無い月はお金は頂きません。  
(一人で車の乗り降り可能な方に限  
ります)



#### 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**

#### 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。

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。

### 【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会  
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一  
(052) 895-6637  
担当 荒木・田中

**若いツバメを飼うゆとり**  
荒木大輔

春本番、陽ざしの中に夏の気配を感じる季節を迎えました。七十二候では「玄鳥至（つばめ、きたる）」。この時期に南から渡ってくるツバメですが、近年その数が減っていると言われています。

日本野鳥の会が平成 24 年 ~ 27 年に行った調査によると、ツバメの分布域は 70 年代と比べて大きな変化はありませんでしたが、都市では村落よりも巣立つ雛の数が少ないことが分かりました。緑地の減少によってエサとなる昆虫が減っていると考えられます。また繁殖失敗の要因は、カラスなどによる攻撃 35% に次いで、人による巣の撤去が 10% を占めました。

フン害を考えると、自分の家に巣が出来たら正直嬉しくない気もします。でも傘やボール紙でフン避けは簡単に作れるそうです。効率化を押し進めた現代社会、緑地を残してツバメの巣を見守る心のゆとりがもう一度必要なかもしれません。