

管理栄養士よりお便り

### キャベツ



年中出回り、味に癖がなく使いやすい野菜です。一時高騰しましたが、最近では落ち着いて購入しやすくなりました。傷ついた胃腸の粘膜を再生・強化する、胃腸薬にも配合されている成分のキャベジン（ビタミンU）や抗酸化作用のあるビタミンCなどを豊富に含みますが、どちらも熱に弱いです。水分が多くふんわりして甘みがあり、生食に適した春キャベツは3～5月くらいまでが旬です。おかずに千切りを添えたり、浅漬けて食べるのはいかがでしょう。

#### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑 / 村岡	野村 / 畑	野村 / 岡崎	野村 (もの忘れ) / 畑	野村 / 村岡	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

予約制 もの忘れ相談外来  
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

#### 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

新生児の予防接種から在宅看取りまで

#### 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が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 電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

##### 予防接種

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

#### こいのぼり

近藤 眞理子

♪やねより たかい こいのぼり  
おおい まごいは おとうさん  
ちいさい ひごいは こどもたち  
おもしろそうに およいでる♪  
と子供の頃はこいのぼりを見上げながら歌っていた気がします。  
この歌詞の中ではお母さんが登場しません。それは・・・  
端午の節句が男の子を祝う行事であり、発表された当時(1931年頃)は、父親が一家の大黒柱という考えが強かったためだと考えられているからだそうです。(こそだてハックより)  
この歌には2番もあるそうですよ。皆さんはご存知でしたか?  
♪みどりの かぜに さそわれて  
ひらひら はためく ふきながし  
くるくる まわる かざぐるま  
おもしろそうに およいでる♪

最近ではマンションがたくさん建ち、広い庭のある家が少なくなり、鯉のぼりを見かけることが少なくなりましたが、先日、郊外で屋根より高い鯉のぼりにお目にかかりました。この歌のように面白そうに泳いでいました。

#### 【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 1-3-30-11  
(052) 895-6637  
担当 近藤(眞)

# かきつばた

2018年5月

第66号

あいち診療所野並  
名古屋市中天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成30年5月1日発行

## 50代からの健康セミナー

第四回

### 在宅医療①

今回から2回は在宅医療のお話です。私は35年前に在宅医療に取り組み始め、在宅医療に魅せられ、在宅医療を存分にやりたいと藤村看護師とこの診療所を立ち上げました。

前回、今の世の中では在宅で最期を迎えることが難しくなってきたことをお話ししました。

その理由はいくつかありますが、最大の理由は看る人がいないことです。核家族化の進行、共働きの増加は家庭の介護力を極めて弱いものにしていきます。これ

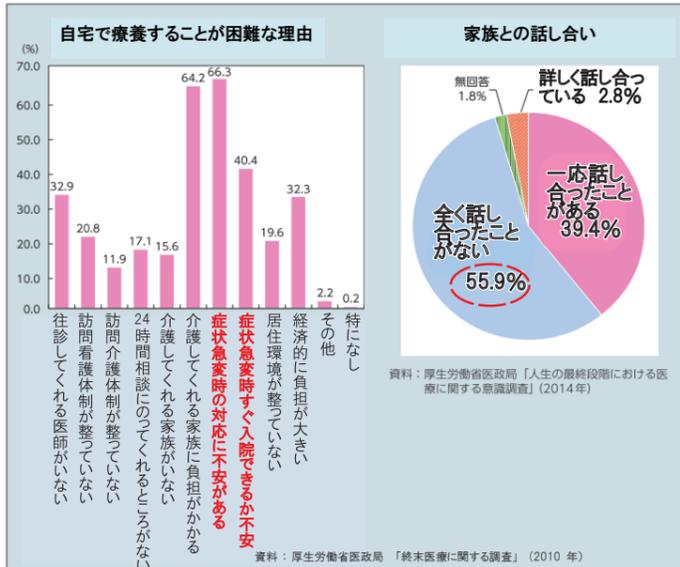
	在宅医療	病院医療
医師・看護師	いない	いつもいる
検査・治療	しにくい	いろいろ出来る
食事	いつもの食事	計算された食餌
環境	変わらない	なれない枕
人間関係	継続	中断

は地域全体で取り組まないと解決しない問題であり、そう簡単なことではありません。もう一つの大きな理由は在宅医療が理解されていないことです。

理事長 畑 恒士

在宅医療と病院医療の違いを表にしました。医師・看護師などがたくさんいて、いろいろな検査ができて治療もしやすいのが病院です。病気が始まった時、急に悪化したときなどは確実な診断をして治療することが求められます。多くの方がそうだった時「家でどうするんだ」と心配されています。

私たちは、そういう時がほとんどないということを知っています。これは30年の在宅医療の経験から言えることです。皆さんが体調を崩すのは、無理が重なったり、寒いところに長くいたり、暴飲暴食したりと生活の中に何か原因があるのです。在宅医療をしていて、介護者が倒れたら在宅医療は続けられませんか、私たちは患者さんだけでなく家族の健康管理も行います。その結果その家庭全体が健康な家庭になり新しい病気の発生が無くなります。あいち診療所の在宅医療



われる医療です。

病院の医師の中にも在宅医療を知らない医師がたくさんいます。癌などの終末期に病院で出来るのが少なくも、患者さんに退院を勧めることは見放すことだと感じている医師がまだたくさんいます。残された時間をどう大切に過ごしていただくか、そう考えた時、早く病院から解放してあげればいいのか、早くということがしばしばです。

次回も在宅医療について、秘められた

# 5月より医師増員 よりよい医療をめざして

今月から糖尿病専門医の村岡敦先生が、私たちの仲間に加わりました。地域医療・在宅医療に関わるかたわら、毎月曜日と金曜日の午前にあいち診療所野並外来を担当します。

## いっしょに

村岡 敦



2018年5月からあいち診療所で仕事をします、村岡敦（むらおか あつし）と申します。

私が東京で生まれた時、父は脳外科医として勤めておりました。そのため、私が小学生時には山形から京都の宇治市に、中学生時には奈良にと転居を重ねていました。高校生の時には将棋部に所属しており、奈良の県大会で優勝した経験もあります。今ではあまり指さなくなっていますが、もし将棋を指す機会があれば

ばお相手させて頂きます。実家は今も奈良にありますが、京都大学に入ってから京都での下宿住まいがもっとも長いです。小さい頃に北国で過ごして寒さには強いと自分では思っていました。冬は京都の底冷えには参りました。

研修医3・4年目は尼崎の兵庫県立塚口病院でお世話になりました。その際に期間限定でしたが、内科医が不足した丹波の県立柏原病院に応援のため出張して、僻地の実情を見たことがあります。また「兵庫県民交流の船」という国際交流企画に、県立病院からの派遣医として添乗し、中国やモンゴルまで行ったりしました。悪路を跳ねるバスに揺られて辿り着いた、モンゴルの夜の星空は忘れられません。行きは行事も無かったのですが、帰りに急病者が出て当地の大病院に搬送され、通訳を通じて病状説明を行うなどしました。巨大ホテルのような中国の病院施設の規模に驚いたのを覚えています。

研修を終えた後は、京都大学の糖尿病・内分泌・栄養内科の医局に所属して、糖尿病の治療について学びました。おりし

も、糖尿病の新薬であるインクレチン製剤が発売された頃です。インクレチンとは、腸で栄養が吸収される際に分泌されるホルモンで、すい臓で働いてインスリン分泌を促し、血糖値を間接的に下げます。ただし、インクレチンは体内でわずかに数分で分解されてしまうため、人工的に効き目が長いものを作って注射したり、分解する酵素を邪魔して効き目を長くするような飲み薬が作られてきています。当時は、国内の基礎的なデータが

まだ少なかつたため、京都大学では患者さんにご協力頂いて、ブドウ糖負荷試験を行い、人工すい臓を使ってデータを集めながら、30分ごとに採血した検体から血中のインクレチンを計測していたのです。私は、マイナス80度庫でのサンプル管理や、測定キット等を用いた実際の測定作業などを担当していました。

2014年からは兵庫県立総合病院（旧称・兵庫県立成人病センター）に赴任し、糖尿病・栄養内科の副院長として働いていました。私その他、科長の山本先生とベテランの水野先生の三名で運営していましたので病棟と外来で忙しく、患者さんの実情については看護師さんや

養士さんなどが詳しいことも多々あり、コメディカルの方々には大いに助けられました。2016年10月には、成人病センター主催で滋賀県の他病院の協力を頂き、野洲の希望ヶ丘で第2回滋賀県糖尿病ウォークラリーを行っています。1時間程度のコースを一緒に歩いて、途中のポイントにある糖尿病をテーマにしたクイズに答えたり、患者さんの血圧や血糖値を測定するなどしていました。

外来を担当していると70歳以上の糖尿病患者さんが大勢受診され、老々介護をされている家庭も少なくありません。今後、高齢化社会において地域における在宅医療はますます重要になっていくでしょう。その中で、健康を保つお手伝いのできるように頑張っていきたいと思



## イベント紹介

### 野並通所りん

#### ぼた餅作り

優しさ込めてぼた餅丸めて・・  
餡子&きな粉で愛情たっぷり！



### お花見散歩

三人桜、桜雲に笑む



### 憩いの庄

#### 作品作り

折り紙で作ったチューリップや蝶でオリジナルの壁掛けが出来上がりました



### お花見

滝ノ水の並木道へ  
お花見に出かけました



### さくら餅作り

生地作りからおこなったさくら餅



### 憩いの学校

毎年恒例、裏の川沿いの遊歩道へ



咲き始め・・・



1週間後



今年は例年より暖かく  
お花見日和でした

