

にょうろうじ

令和元年
第68号
9月20日発行

発行者



医療法人社団
小島医院

高岡市東中川町6-10
TEL 26-1020
FAX 26-0573

<http://www.kojimaiin.com>

絆 (きずな)

小島 明

垣添忠先生は平成天皇の前立腺癌の手術をされ、国立がんセンターの総長としても有名です。昭和16年生まれで、東大卒業後は泌尿器科医となり、活躍された。先生も同年生まれで、先生の論文、講演等には、いつも畏敬の念を抱いておりました。先日、書店で『亡き妻と歩いた四国巡礼日記』中公文庫を見つけました。

これによりますと、妻を癌で亡くされて7年目に、四国巡礼を決意され、過酷な盛夏に踏破され、3年かけて、結願された。「まえがき」「本文」「おわりに」には、尊敬する先生の人生観がひしひしと感じられる。

本人も大腸癌、腎癌を経験された。妻は肺腺癌、甲状腺癌、最後には右肺小細胞癌となられた。最強の化学療法、陽子線治療を行っ

たが、これが命取りとなられた。右肺の、4ミリの癌を治せなかったことが、癌治療の専門家である先生に激しい苦悩と悲嘆をもたらした。年齢差を乗り越えて、結婚されてからは、二人とも、考え、嗜好が一致し、本人は、臨床研究、留学、転職も自由だった。妻に最大の感謝を捧げておられる。

現在は、日本対がん協会会長として、在宅医療に強い関心を持っておられます。今年9月1日、読売新聞の「地球を読む」に寄稿されており、本人の経験をふまえて、定期的な訪問診察、看取りまでの必要性を述べられております。

四国巡礼は妻への感謝と、今後の人生への総括だったのだと思われ。

夫婦の絆の強さに、感動しました。



垣添 忠 先生

透析室より

ドクター紹介

松井 崇生 先生

はじめまして。



高岡みなみハートセンターみなみの杜病院(旧・高岡みなみ病院)循環器内科の松井 崇生と申します。

今年四月から月三回、透析患者様の診療をさせていただいています。私は高岡市出身で金沢大学を卒業後、金沢、高岡、珠洲、加賀の病院で勤務し、今年四月に高岡みなみハートセンターに入職しました。

高岡で勤務するのは二年ぶりになります。地元に戻って地域の患者様の診療に携われることを大変うれしく思っています。

私が勤務する高岡みなみハートセンターでは、狭心症・心筋梗塞(心臓の血管が細くなる・詰まる)、閉塞性動脈硬化症(足の血管が細くなる・詰まる)、シャント血管狭窄などに対する血管内治療(カ

テーテル治療)を積極的に行っています。

狭心症は、労作時に胸が締め付けられる、圧迫されるような鈍痛や不快感といった症状を呈し、安静により改善するのが特徴です。

閉塞性動脈硬化症では、歩行時に足が痛くなる、連続して長い距離が歩けないといった症状をきたします。

心筋梗塞は、心臓に栄養を送る血管が詰まることで心臓の壊死、機能低下を引き起こす重篤な病気です。狭心症と同様の症状を呈しますが、その症状は激烈で持続し、発症後なるべく早期に治療(血行再建)することが重要です。

狭心症・心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症はいずれも動脈硬化が原因となる疾患であり、動脈硬化の危険因子には高血圧症、糖尿病、脂質異常症、人工透析、肥満、喫煙などがあります。

動脈硬化は、自覚症状がないまま進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。

危険因子を複数持っている方は、無症状であっても動脈硬化疾患の精密検査を受けることをお勧めします。

お気軽にご相談ください。

投稿に助けられる

上野 亮平

「芸は身を助ける」と言う。特段、何の芸も持たず過ごしてきた。その中で唯一続けているのが稚拙な新聞投稿である。退職後、サンデー毎日の中、ある事で投稿した。運よく載せて頂き、それが嬉しく、自己研鑽と続けている。これが幸いしたのが左側の記事である。八十坪余りの土地で畑をしている。何時まで経っても初心者域を抜けきれないが、昨年奇跡的にネギの栽培が旨くいった。記事を見た何人かの知人が「苗や種を分けてくれ」と頼まれた。得意気に能書きを並べて差し上げた。ところが、今年三月末に種を蒔

いた。苗が一向に育たなかった。腕か、土壌か、天候か原因不明、多分腕の為せる技であろう。少し芽が出たが疎らで今年はダメと諦めていた。

種を差し上げた方に聞くと皆「順調に育っている」と答えられた。恥を忍んで、事情を打ち明け、分けてもらい何とか助かった。

まさに筆(芸)に助けられた。今後も書ける意欲がある限り投稿は続けていきたい。老いの重なりとボケは比例していく。老いを遅速化させるためにも脳に刺激を与え、身の丈に応じたものを取り扱いたい。

今、夏野菜の真最中、ナスやキュウリは食しながら載せて頂いたことに感謝している。

読者のひろば

「庄川ネギ」育てる

砺波市 上野 亮平

(無職 75歳)

夏野菜が食卓をにぎわせている中、わが家では、庄川(金屋)ネギの定植を終え、早くも秋冬野菜の作業をスタートさせた。

庄川ネギは、砺波地方をはじめ県内各地で栽培されている白ネギの一種である。甘くてとても柔らかい。鍋物など冬料理に欠かせないが、四季を通してすべての料理に使える。

庄川地区の農産物はユズや水稲種もみぎ知られるが、菜園家に根強いファンが多いのが庄川ネギだ。

かつての町の南東部の赤土の地で生まれたらしい。近年、他品種と交わって純粋な地ものが減少したと聞くが、わが家の種は地ものにこだわっている。

苗を適度の長さで太さに保って育てるのが肝要だ。これから季節に応じて追肥、敷きわら、土寄せをこまめに行うことになる。

これこそ庄川ネギ、と誇れるように育て、種の保存にも気を配りたいものだ。

2018年7月7日(土)
北日本新聞から掲載

防災訓練

毎年一月と七月に防災訓練と院内研究発表会を行っています。

防災訓練では平日の昼間や夜間を想定したり、出火場所、初期消火の係や患者役、消防署への通報係、記録係など、役割分担が毎回違います。

消防署への通報が緊張する役割の一つで、建物の階数や患者数・職員数を聞かれたりなど、何を聞かれるのか、ドキドキしながら電話をかけていきます。今回は小島先生が通報係となり冷静に対応されていました。



最近、日本各地で集中豪雨による被害が相次いでいます。ニュースを見る度、他人事とは思えず、

当院の地下が浸水した事を思い出します。道路には水が溢れ、車が水しぶきをあげて走り、地下に停めてあった車はプカプカと浮いていた。何が起こったのか、現実を受け入れるのに時間がかかりました。



災害が起こらないのが一番ですが、何かあった時でも冷静に正しい判断ができるよう、定期的な訓練が重要だと感じます。(Y・M)



高齢者用肺炎球菌予防接種のご案内

平成31年度(令和元年度)、定期予防接種の対象となる方に、『予診表』(むらさき色)が郵送されています。

※ 当院でも接種できます。

令和元年度

**高齢者用肺炎球菌
予防接種予診票**

見本

性別 生年月日

質問事項	回答	備考
肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種を受けたことがありますか。 ※「はい」に○をつけた方は、この予診票は使用できません。	はい	いいえ
今日の肺炎球菌予防接種について宛封されている説明書を読みましたか。	はい	いいえ
今日の予防接種の効果や副作用などについて理解しましたか。	はい	いいえ
現在、何か病気にかかっていますか。	はい	いいえ
病名()		
治療(投薬など)を受けていますか。	はい	いいえ
その病気の主治医には、今日の予防接種を受けてよいと書われましたか。	はい	いいえ
免疫不全と診断されたことがありますか。	はい	いいえ
今日、体に具合が悪いところがありますか。	はい	いいえ
具合の悪い症状を書いてください。()		
薬や食品で皮膚に発疹やじんましんが出たり、体の具合が悪くなったことがありますか。	はい	いいえ
ひきつけ(けいれん)を起こしたことがありますか。	はい	いいえ
1か月以内に予防接種を受けましたか。	はい	いいえ
予防接種の種類()		
心臓病、腎臓病、肝臓病、血液疾患などの慢性疾患にかかっていますか。	はい	いいえ
病名()		
その病気を診てもらっている医師に今日の予防接種を受けてよいと書われましたか。	はい	いいえ
最近1か月以内に熱が出たり、病気にかかりましたか。	はい	いいえ
病名()		
今日の予防接種について質問がありますか。	はい	いいえ

医師の記入欄

以上の問診及び問診の結果、今日の予防接種は(可能・見合わせる)

本人に対して、予防接種の効果、副作用及び予防接種健康被害救済制度について、説明した。

医師署名又は記名押印

ワクチンロット番号	接種量	実施場所・医師名	接種日
ワクチン Lot No.	(皮下・筋肉内)		
※()内は記載がなくても構いません。			

高齢者用肺炎球菌予防接種希望書(医師の診察の結果、接種が可能と判断された後に記入してください)

医師の診察・説明を受け、予防接種の効果や副作用などについて理解した上で、接種を希望しますか。
(接種を希望します・接種を希望しません)

この予診票は、予防接種の安全性の確保を目的としています。
このことを理解の上、本予診票が市に提出されることに同意します。

令和 年 月 日 被接種者自筆 (続柄)

(※自筆できない者は代筆者が署名し、代筆者氏名及び被接種者との続柄を記載)

接種期間 令和元年5月1日～令和2年3月31日まで(高岡市)

肺炎球菌とは

肺炎球菌は、日常でかかる肺炎で一番多い原因菌です。ヒトの鼻や喉でしか生きられず、主に子供にすみ付きます。

子供の咳やくしゃみで広がり、からだの抵抗力の低下した高齢の方に感染した場合に肺炎を起こしやすいと言われています。

からだの免疫からの攻撃に強く、退治するのが難しい細菌で、しかも抗生薬が効かない耐性菌も登場しており、肺炎球菌感染症は重症化しやすいことが分かっています。そのため予防がとても大切です。

1. 接種期間 2019年5月1日(水)～2020年3月31日(火)
2. 接種回数 1回
3. 接種費用 自己負担金 2,600円(生活保護受給者は無料です。)
4. 持参するもの むらさき色の予診表・接種費用
5. 今年度の接種対象者

接種を受ける義務はなく、本人が接種を希望する場合に限り接種できます。

(1)今年度に次の年齢となる方

(2)現在60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害を有する方

予防接種対象年齢表

年齢	対象生年月日
65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生の方
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生の方
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生の方
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生の方
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生の方
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生の方
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生の方
100歳以上	大正9年4月1日以前に生まれた方

※ ご注意ください!!

過去5年以内に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある方は、定期接種を受けることが出来ません。

◎ 自費で接種希望の方は、ご相談下さい。(S・K)

栄養クイズ

Q1

栄養の機能によって3色に分けられた「赤黄緑の三色食品群」。緑の「主に体の調子を整える」に分類される食べ物を、次の4つからすべて選んで下さい。

- A・野菜 B・きのこ
- C・果物 D・水

Q2

野菜は「葉」「莖」「実」を食べるなどありますが、「根」を食べる野菜もあります。(いわゆる「根菜」というものですね。)どれが根菜でしょう?すべて選んで下さい。

- A・さつまいも
- B・じゃがいも
- C・大根 D・人参

Q3

食べ物に含まれる、カラダに「不可欠な成分」の事を栄養素といいます。では、この「不可欠な成分」とは、私たちのカラダに何を



ための成分でしょうか?正しいものをすべて選んで下さい。

- A・生命を維持するために必要な成分。
- B・時計を動かす成分
- C・生き物が成長するために必要な成分。
- D・身体の中で化学反応を調節するために必要な成分。

Q1

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む野菜や果物、きのこや海藻などが当てはまります。これらを多く使ったおかずは、「副菜」になります。ビタミンやミネラルには様々な種類があるため、いろいろな野菜などを組み合わせることを意識しましょう。

Q2

身近な野菜や芋にも、根、葉、茎といった部位があります。じゃがいもは「茎」の部分を食べる野菜です。

- 答え A・C・D

Q3

栄養素とは、生命を維持すること、活動すること、成長のため、化学反応の調節のためなど、人間のカラダに必要な不可欠なものです。栄養素には様々な種類があり、どれかひとつばかりをとったり、たくさんとればよいという事ではありません。それぞれのカラダに必要な量をとることが大切です。

栄養クイズいかがでしたか?

人が生きていくうえで欠かせないこと、それは食べて栄養をとることです。生きるためには栄養が不可欠。自分や大切な人の生活、そして未来を豊かに、充実させていくためにも栄養は大切なのです。例えば、我が子のため。自分の夢のため。未来を作っていく栄養のあり方はひとつではありません。人それぞれ違う大切なことによつて、そのとらえ方は変わります。その先を考えれば、栄養はもっと、ジブンゴト化していきます。

そう、みんなのぶんだけ栄養はあるのです。

*栄養士会ホームページより抜粋

(Y・M)

編集後記

令和第一号の「にようろうこうじ」いかがでしたか?

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから「救急の日」です。

救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の理解と認識を深めることを目的として、昭和五十七年に厚生労働省によって定められました。最近では、軽い症状の場合に救急車を呼んだり、なかには救急車をタクシー代わりに呼んだりすることが問題になっていきます。緊急ではない場合にも救急車を呼んでしまうと、本当に救急車を必要とする人への到着時間が長くなります。

救急車を呼ぶべきか迷った時は、お住まいの市町村の救急相談窓口へ電話を掛けて相談しましょう。みんなが安心して救急医療を受けられる社会を目指したいですね。

まだまだ残暑が厳しい日が続きます。室内でも熱中症の危険があります。エアコンの使用や適度に水分補給をして熱中症予防して下さいね。(A・Y)

