

# にょうろこうじ

令和2年  
第69号  
3月16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

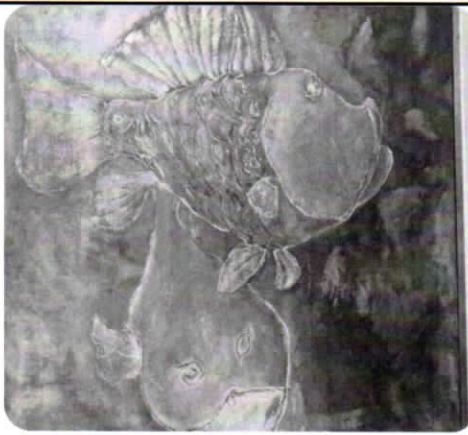
<http://www.kojimaiin.com>

## 「展覧会の絵」

小島 明

当院は開院32年ですが、待合室、廊下や透析室に何点かの絵画が飾ってあります。

当初は、病院関係者から頂いた作品、購入した作品や自作（一点のみ）のものを展示していました。その後は患者さんから頂いた作品が増えて、10数点になりました。最大の貢献者は、東京在住の、榎原マスさんです。20数年前、元ケアマネジャーの妹さんとして紹介されました。彼女は小生と同年代



魚の詩



小品集

で、還暦を過ぎてから絵を描かれるようになり、研鑽を積まれて、都内の展覧会に何度も入賞されており、院内、自宅に展示しております。20年前、その入賞した作品を送って頂きました。120×116cmの大作で、「魚の詩(うた)」の題で、青い海の中に二匹の魚います。深海に引き込まれそうな感じがします。当院の正面玄関階段室にあります。その後、手製の封筒にてのお便りと諸作品を頂いております。当方からも中元、歳暮を毎年送っております。患者さん、

## 万葉の花 堅香子の花

上野 亮平



「令和」に入って初めての新年を迎えた。年賀状を手にして、私たちの日々の生活の中にも「令和」が溶け込んできたと感じる。

その家族さんからも、多数の絵をいただきました。超大作、166×173cmの絵を頂いて、当方で額装し、透析室の壁面に展示しました。絵には人を和ませる作用があるのをひしひしと感じております。高齡、その他で自信を無くされた方には、絵を描くことを進めております。意外に上手な絵を描かれる方もあり、出展を勧めた方もあります。当科の診療に役立っていると思っております。私自身も、庭で摘んだ小花を描いたりしています。

「令和」の出展は万葉集であり編纂した大伴家持の父、旅人の序文から選ばれたものを知り、万葉集がより身近なものに感じるようになった。

周知の通り、家持は746年(天平18)年から5年間、越中の守を務めた。

万葉集全20巻4516首のうち473首を詠み、越中時代に233首を作った。

私が万葉集を学び始めたころ庄川を詠った句がある。

「雄神河 くれないにほふをとめらし 葦つきとると

瀬にたたすらし」

高岡中田地区の庄川の事である。

その後、平成に入って切手の図柄として採用された、カタクリの花を詠んだ歌に関心を強く持った。

「雄神河 くれないにほふをとめらし 葦つきとると

瀬にたたすらし」

現代文に直すと

「大勢の乙女たちが入り乱れて水を汲む寺井(地名か否か不明)のほとりのかたくりの花」ということらしい。

勝興寺の前に歌碑が建っている。堅香子はカタクリの花。雪が融けてはどなくすると向かい合った、2枚の葉を出し、葉の間からつぼみ1個だけつけた花茎が伸び、桜

より早く、薄い紅紫色した小さな花を咲かせる。

自然の姿で多く群生し、家持が「大勢の乙女たち」と詠んでいるのは堅香子(カタクリ)の花そのものではないかと言われている。

山菜採りが趣味の私には、出かけた先々の山でよく見かけた、可憐で美しいカタクリの花は今も忘れられない。

更に、平成6年には、高岡市の強い要望が実り、350円切手の図柄に採用された。

呉西出身で郵便局に勤めていた私には、格別の思いがした。

平成7年には、カタクリの花が高岡市の花に指定された。

万葉集には萩、梅、橘など1700首も花の歌が詠まれているが、カタクリの花を詠んだ歌は、この一首だけである。

近くの山に咲いているカタクリの花が万葉の時代と変わらぬ姿であると思うと、恋人に再会するかのように、今年もまた春の到来を待ち焦がれている。



※2020年3月現在販売していません

### 「ポリファーマシー」って何？

現代の日本の医療界において、問題になっている、ポリファーマシーという言葉は、ご存じですか？

ポリファーマシー＝「多くの薬」を表す造語で、多剤服用・多剤併用を意味します。簡単にいうと「必要以上の薬を飲んでいる状態」という事です。

一般的に、5〜6種類以上の服用がポリファーマシー(多剤併用)の目安と言えます。

今、高齢者の「薬漬け」が問題になっていきます。透析患者さんや高齢者の方は、複数の疾患に罹っている事が多く、その分使用する薬が増える傾向にあります。また、加齢に伴い消化吸収や代謝機能も衰えています。そのため薬の効き目が弱い場合や、逆に強すぎてしまふ場合があり、認知機能低下や転倒、骨折のリスクが若年層より大きいのです。

どのような、背景によって、ポリファーマシー(多剤併用)が起こるのでしょうか？ 解決法は？ 下の例を見て考えてみましょう。

例①  
飲んでいる薬の副作用とは気付かず、その副作用の症状を抑えるため、更に多くの薬を飲む。

副作用を起こしている薬を変更する事で不必要な薬を減らす事が出来ます。

例②  
処方された薬を、正しく内服せず、検査結果や症状が改善しない場合、更に薬が追加処方されます

時間・回数など正しく薬を内服する事で検査結果や症状が改善し、薬を減らす事が出来ます。



ポリファーマシーの要因の一つとして、問題視されている、「複数の診療科受診」と「残薬」の問題も知っておきましょう。

「複数の診療科受診」の問題点とは、複数の病院を受診し、それぞれの病院から薬を貰っている場合です。薬剤の情報が病院間で共有されてなければ、普段安全に内服している薬が他院・他科の薬との拮抗・相互作用などで、体に様々な悪影響を及ぼす可能性があります。飲み合わせにも注意が必要です。飲み合わせのないためにも、複数の病院にかかられる場合はお薬手帳をお持ち下さい。

「残薬」とは、適切に服用できず自宅に残ってしまった薬の事です。在宅の75歳以上の方の「残薬」の総額は、およそ475億円。

全世代になると、1000億円分の「残薬」があるとされています。飲み忘れなどによる、残薬がありましたら、捨てずに当院の医師にご相談下さい。

食生活や生活週間を改善することで、薬を減らし、医療費の無駄をなくす事が出来ます。生活週間を見直し、薬を正しく飲み元気で暮らしたいですね。

Y・A

# オリンピック豆知識

## ①オリンピックは神様のお祭りだった？

オリンピックは古代ギリシャで行われていた「ギリシャの神々のためのお祭り」だったそうです。紀元前9〜8世紀頃に開催されていたものが基になっているようです。お祭りをしたのには諸説あり、神話の中で死んでしまった神々を慰めるためのものであったと言うのが有力視されていますが、逆に戦争に勝った神々が建てた神殿で4年に1回行われていた大会が始まりであったともされています。

ちなみに、当時最初に行われた競技は「191m走」だったようです。この微妙な191という数字は、この競争種目のために作られた開催地「スタディオンの」の大きさに由来するそうです。また、このスタディオンのというの、ギリシャ神話に登場する「ヘラクレスの足の裏のサイズ600個分」に由来するそうです。やはり、オリンピックは神々のためのお祭りだったのかもしれないですね。

②聖火って消えたことはないの？  
オリンピックの始まりを告げる聖火リレー、そして聖火台への点火。非常に感動的な瞬間ですよね。しかし、この聖火「消えた」こと

は無いのでしょうか？

「消えたことがある」が正解です。消えづらくするための様々な仕組みが施されていますが、天候やリレー中の派手なパフォーマンスにより消えることもあるようです。

聖火が消えた時には、リレーに同伴する車両やスタッフなどが「聖火のスペア」のようなものを保持しており、そこから新たに点火し直すのだそうです。厳密に言えば消えています、「聖火そのものは無くなっていない」と考えると良いのかもしれない。

東京オリンピックでは、安全に聖火が聖火台へ運ばれて欲しいですね。  
A・Y



## 防災訓練・院内研究会

1月25日(土) 休日・夜間透析治療中の火災を想定して防災訓練を実施しました。火災報知器が鳴り、初期消火、119番通報、避難指示から避難開始。患者さん役、スタッフ共に真剣に取り組みました。災害の規模が大きくなればなるほど、「自助(自分の身は自分で守る)・共助(力を合わせて助け合う)」ことが重要となります。万が一の時、スタッフ間でスムー

ズな連携がとれる様、当院では年2回の防災訓練を行っています。その後、第35回院内研究会が行われました。

### 一般演題

一、「日本透析医学会学術集會に参加して」

透析室看護師 H・K  
外来看護師 I・H

日進月歩の医療です。常に新しい情報にアンテナを張り患者さんにとってより良いケアが出来る様に努力しています。

### 委員会報告

安全体制委員会  
「地震災害時の対応について」  
マニュアルの見直し

感染対策委員会  
「透析とインフルエンザ勉強」  
その他、個人情報委員会・広報委員会

「にょうろこうじ」「ホームページ」について各委員会の報告が行われました。



院内研究会の様子

# 新年会

令和に入って初めての新年会。氷見の民宿『城山』に行ってきました。防災訓練を頑張り、研究会で勉強した後です。皆さんリラックサして笑顔いっぱい。美味しい料理に舌鼓をうち、ちよっぴりお酒もいただき。普段とは違うシチュエーションで話に花が咲きました。さて、お待ちかねのゲームの時間です。

### 【積み上げゲーム】

3人1チームで力を合わせてチロルチョコを1個ずつ積み上げていきます！目指せ！スカイツリー。優勝チームは14個。周りから羨望のまなざしを受けておりました。

### 【ビンゴゲーム】

「やった！ビンゴー！」  
「まだ当たらんわー」  
景品を選ぶ姿も眩しい。その他、  
【輪ゴムリレー】 【悩トレゲーム】  
もあり、楽しい夜は更けていったのでした。

追伸・明朝は晴天。窓の外には日本海が目の前。しかも立山連峰も見え素晴らしい景色にうっとりでした。本当に楽しい時間を過ごさせて頂きました。 F・S



今年もインフルエンザが各地で流行しています。当院でも検査により発症が確認された患者様が多くいらっしゃいます。

毎年インフルエンザシーズンが近づいてくると、テレビや新聞などで『咳エチケット』という言葉を見かけるようになり、保健所や行政も広報で啓発しています。

『咳エチケット』はインフルエンザや風邪のような咳・くしゃみを介して、人から人に感染していく病原体を周囲の人に伝播させないようにする社会的なマナーを言います。ですからエチケットという言葉が用いられています。

人が咳やくしゃみをする時、口や鼻から、約4万個のしぶき(飛沫)が1.5mも飛び散ると言われています。そのしぶき(飛沫)にインフルエンザウイルスが入っていると、周辺にいる人々の口や鼻から侵入して感染してしまうのです。

『咳エチケット』はそのような人から人への感染を防ぐことを目的とした感染予防の手段なのです。 ※新型コロナウイルスにも有効です。

これからは、花粉症シーズンがやってきますね。インフルエンザなどの感染症だけでなく、花粉症のようなアレルギー性鼻炎の方々

# 咳エチケットのご協力をお願いします



ツバや鼻水がついたら手を洗いましょう



も『咳エチケット』のご協力をよろしくお願いいたします。

## これも感染経路かも!?

昨年末、横浜市のタクシー会社が【指なめ禁止】を発表し大きな反響がありました。

お札を数えるときや紙をめくるときに指をペロリと舐めてしまう行為は、人を不快にさせるからとタクシー会社社長が決められたようですが、この【指なめ】、日々の生活のなかで知らずに指先についているかもしれないウイルスを自分の口に侵入させているかもしれません。ぜひこの機会に気にかけてみてはいかがでしょうか。



S・K

## 編集後記

インフルエンザの流行や新型コロナウイルスの感染拡大がニュースになる今、免疫力を高め細菌やウイルスに負けない身体づくりが大切です。

### 免疫力を高めるためには??

#### ① 適度な運動をする。

ウォーキングなど無理をせず、自分のペースでできるような適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

#### ② ぐっすり眠る。

睡眠中に免疫細胞の働きが活発になるのです!

#### ③ 栄養のバランスを大切に。

日本人が伝統的に食べてきた発酵食品(味噌、醤油、納豆など)、玄米や野菜中心の食生活が大切です。

#### ④ 入浴で身体を温める。

38℃~40℃くらいのお湯に20~30分ゆっくりつかると良いですよ。

#### ⑤ 思いっきり笑う。

笑うと免疫細胞が活性化するというデータが出ています。

合わせて、手洗い・うがい、マスクの着用を行うと感染予防に効果的です。

Y・M