

ファミクリ通信が隔月発行に変わります

しばらくお休みさせていただいていたファミクリ通信の発行を再開します。今までは毎月発行していましたが、今年度から編集委員も刷新し、隔月発行に変更させていただくことになりました。発行頻度は減りますが、今まで以上に充実した内容でお届けしようとして編集委員一同で頑張っていますので、今後ともよろしくお願いたします。皆様からのご意見、ご感想、記事のご希望もお待ちしておりますので、巻末を切り取り、ご意見箱に入れてください。なお、ファミクリ通信は当院のホームページでも閲覧できますので、そちらも是非ご利用ください。

<http://www.kameda.com/about/facilities/kfct/index.html>

広報委員長 川島かおる

編集係よりのお知らせ

ファミクリ通信をご覧いただきありがとうございます。このたび、編集委員の交代に伴い、収載記事内容の見直しを行いました。患者さまを始めとする地域の皆様を楽しみにされ、末永くご愛読いただけるような、皆様に愛される通信を目指してまいります。

なお、今年度の連載予定記事は以下を予定していますのでお楽しみください。

[ファミクリミニニュース] 亀田ファミリークリニック内の情報、新入職員の紹介、退職のお知らせなどを掲載します。

[岡田院長のお部屋] 岡田院長が日頃思っていること、気がついたことなどをつづるコーナーです。

[薬屋さんの花ごよみ] 発行月に関連の深いお花や植物を毎回取り上げ、その植物は、毒なのかくすりなのかという薬屋さんとしての視点から紹介させていただきます。

[作品紹介コーナー] 亀田ファミリークリニックに通院しておられる患者さまが趣味として、またはリハビリの一環として作製した各種作品を紙上でご紹介します。

[歯科のお役立ち情報] 歯科センターから、皆様に知っておいてほしい情報をご紹介します。知っているようで知らない口腔ケアの情報などです。

[看護室だより] 看護室から、医療、看護の面から、皆様にお知らせしたい内容を載せています。今回は透析がテーマです。

[その他] 随時、皆様にお知らせしたい情報を載せます。

ファミリー★ミニニュース

* 退職のお知らせ *

5年間、お世話になりました。
今後は広島で頑張ります。
ありがとうございました。



医師 池尻好聰

岡田院長のお部屋

Vol. 21

創立5周年に寄せて

遅くなりましたが、おかげさまで、先月6月を持って当院は5周年を迎えました。日常の価値観を揺るがす震災はすべての人にとっての節目となり、ばたばたとしている間に気がいたら5周年を迎えていた、という感じです。人間でいうと5歳、ようやく小学校入学が視野に入ってきた頃で、読み書きそろばんがこれからという段階。結婚記念日でいうとまだ木婚式(年数ごとにより硬く高価なものになる)です。皆様の感覚からすると、「また新しい医療機関が出来たけどどうなるのかしら、続くのかしら」という感じから5年経って「もしか

したら、ずっと地域にいてくれるのかもしれないわ」という感じに変わって来ている段階かも知れません。

地域医療に取り組む多くの友人の経験からは、「地域の医療機関」として根ざしている」と認知されるには10年ぐらいかかるだろうというのが大体の相場のようなようです。そういう意味ではようやく半分というところでは。

一方、後ろを振り返ると5年でたくさんの事が達成できていることに気づきます。開院当初のばたばた、新型インフルエンザ、震災を乗り越え、間違いなく当院が様々な形で地域の皆様の役に立っているという実感があります。

多くの業務を同時並行で行うことは大きな挑戦ですが、だからこそ地域に提供できる「価値」が存在します。

報道等でお聞き及びの通り地方での医師不足は深刻で、当院も例に漏れず、医師の確保、維持には大きな努力が欠かせません。そしてアワビやサザエ、伊勢エビ漁と同じように、今後ずっとその恩恵に預かるためにはあるとき一気に根こそぎ取ってしまわずに、一部は将来のために残す、そして育てるという事が必要です。

その意味で、皆様には今後ともいろいろとご協力、ご理解をお願いすることがあると思います。

家庭医療という地域にとって非常に価値のある医療の提供を通じて、地域の健康と元気の源として、ずっとずっと継続して行くために、今後ともまい進して行く所存でございます。

どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

院長 岡田唯男

薬屋さんの花ごよみ

Vol.2

7月 キョウチクトウ（夾竹桃）

キョウチクトウ科 学名 Nerium indicum
花言葉 「危険な愛」「用心」「油断大敵」「危険」



暑さが厳しい頃、道路沿いの街路樹としてよく見かける夾竹桃。葉が竹に似て花は桃に似ていることからこの名前がついたそうです。桃のように美しい花にもかかわらず、切り花や活け花に使用されることはありません。大気汚染に非常に強く、高速道路沿いには好んで植えられます。意外と役に立っている植物と思いきや、その植物成分は青酸カリにもひけをとらない有毒なオレアンドリンという物質が全草に含まれます。オレアンドリンを摂取すると、下痢、嘔吐、めまいを起こし、最悪の場合、心臓麻痺で死亡します。1975年 フランスでバーベキューをしていた男女7人が死亡しました。警察は当初、食中毒を疑っていましたが、検死の結果、体内からオレアンドリンが検出されました。7人が死亡した際、なんとバーベキューの串に使っていたのが、キョウチクトウの枝だったそうです。火に焼かれることでオレアンドリンが染み出し、肉や野菜に染み込み、その食材を食べた為、7人ものが死亡してしまいました。また、オレアンドリンは熱によって分解されにくい性質であり、生木のまま燃やすとその煙にも毒成分が含まれてしまう為、吸い込むと危険です。その為、燃や

しているときは煙を吸い込まないように、近づかないようにしなくてはなりません。増えすぎたキョウチクトウを処分するときにも注意が必要そうです。

(薬屋さん分類 気をつけて下さい。⚠)

作品紹介コーナー

今回からファミクリに通院、往診・訪問を受けている患者様の作品を紹介したいと思います。第1回目は吉田敏江さまです。リハビリ室のカバーを作業療法の時間で作っていただきました。

吉田さまは 2009年2月に脳出血を発症し、その後2回目の脳梗塞を入院中に患われました。退院後のリハビリのために2009年の9月から当院に通われています。右側の手足に重い麻痺がありますが、片手でも作業を、転んでも自分で立ち上がれるようにという目標を持って日々リハビリに取り組んでいらっしゃいます。

洋裁の経験が豊富ということで、寸法が分かれば型紙なしで片手で布を切り、スムーズに縫っておられました。



☆ 製作者にインタビュー☆

ご病気になる前はミシンを使っていましたか？

—ほぼ毎日。洋服やバック、小物類などをたくさん作っていました。

ミシンを使うきっかけは？

—毎日やっていたから。

ミシンを使っていて難しいところ、大変なところは？

—手元スイッチだと止めたいところで止められない。フットスイッチが良いですね。

左手で押さえられたら良いのですが。

製作にあたり工夫しているところは？

—曲がらないように気を付けています。

ミシンでの作業を再開して今まで作った物は？

—カバー、巾着袋です。

これから作りたい物は何ですか？

—考え中です。

完成した時の気持ちは？

—やれば出来る！！行動あるのみ。考えているだけじゃいけない。

何かコメントをお願いします。

—非常に困りますね(笑)

完成写真



吉田敏江さま、有り難うございました。これからも素敵な作品を作ってください。このカバーはリハビリ室の ST 室前の棚に使わせてもらっています。

(文責: 永久保珠絵、吉田奈央)

看護室だより 投稿

言えますか？ 言えてますか？

私は「**透析を受けています**」と

—放ってはいられない透析者を: 日本腎臓学会・日本透析医学会合同緊急企画に参加して—
看護師 本多 慶行

去る6月18日(土)、私は同僚2人と神奈川県横浜市のパシフィコ横浜で開催されていた「第56回 日本透析医学会学術集会・総会」(以下:学会と略します)に参加してきました。そこで、私は注目していた“東日本大震災 透析医療:被災地からの報告”を聞いてきました。それは、みなさまもご存知の通り甚大な被害があった、宮城県・岩手県・福島県の3県の透析拠点病院3施設からの経過報告と今後の課題の報告がありました。そこで、私が心に残っていることを、今回はお話させていただきたいと思えます。まずは、下記の緑枠内記事を読んでいただきたいと思えます。

宮城県の75歳の男性は、3月15日、避難所で横になっている時に、突然呼吸が止まった。同県塩釜市の坂総合病院に運ばれた時には心肺停止状態だった。男性は、地震前に透析を受けてから4日たった。同病院救急科の佐々木隆徳医師は「透析中断の影響で、血液中のカリウム値が非常に高かった。水分不足など過酷な避難生活が影響し、不整脈が引き起こされた」とみる。16日には、人工透析を中断して6日たった84歳の男性が、避難所で胸の苦しさを訴えて同病院に運ばれた。心臓の状態が悪く、18日に亡くなった。同病院では、緊急透析を受けて助かったものの、心不全など危険な状態に陥ったケースが2例あった。震災関連死に詳しい神戸協同病院(神戸市)の上田耕蔵院長は「過酷な避難生活で、他の病院でも同様の死者が出た可能性が高い」と指摘する。

(2011年4月2日10時59分 読売新聞
<http://www.yomiuri.co.jp> より引用)

そうなのです、透析者2名がお亡くなりになっている事実が報道されていました。(お亡くなりになった方々・ご家族の方々には心よりお悔やみ申し上げます)報道当初、微弱ながら透析医療に関っている私は、悔しい思いと今後起こりえると予測されている大震災時に私たちが出来ることは何なのかという気持ちを感じていました。しかし、今回の学会に参加して「よかった」という気持ちと「もし、近年起こると想定されている房総沖や東海沖・南海沖大震災が起きたら千葉県は2名で助かるのか？」という不安な気持ちになりました。

なぜなら、上記報道はそれで良いのですが、今回の学会で知った医療側の見解では集団避難所で「自分は、透析を受けています」と言えなかった方と、もともと罹っていた病気が原因の死亡という実情を知りました。WHO(世界保健機構)からは「日本はこの困難時に暴動・テロが起きず復興に向け前向きに努力しており素晴らしい」などの内容の応援メッセージが学会に多数寄せられたそうです。たしかに、日本人は文化的に他人に迷惑をかけることを嫌う“気質・風土文化”や“他人に迷惑をかけるなら我慢しよう”という気質があります。それはそれで日本人の「強み」であり、他国に対して誇れることだと思います。そして、困難には”助けあおう”という気質もあります。しかし、日本人である私が学会に参加して思ったことに、「その強みが逆手になり病を持った患者さま2名の命を奪ってしまったのかもしれない」という気持ちを感じさせられました。また、今後起こると想定されている大震災に対して最悪な事態を予測して、今だから何か出来ないのかという思いが心に残りました。

千葉県の透析者数は2009年の統計調査では

12,462名で今回被害にあった宮城県・岩手県・福島県の透析者をプラスした数より多いのです。また、高齢化も進んでいることは事実です。もし大震災が発生したときには、通信網が遮断され、ライフラインの断絶・ガソリン供給不足による通院困難、医療物資の物流の低下は容易に推察されます。それらに対して房総の透析医療従事者は、近いうちに南房総地域の透析医療ネットワークを再考し、震災に対して最悪な事態を想定した対応策を検討し、透析難民(透析を受けたくても受ける施設がなくなった。もしくは通院出来ない透析者)が発生することを何とか予防する努力をしたいと思います。すでに、7月23日(土)には館山市内の南総文化ホールにおいて南房総地域の透析施設が集まり震災に対しての話し合いと講演を持つことが決まっています。しかし、医療者側だけの努力では限界があると思います。では、どうしたら良いのかという患者さま・ご家族の方々が主体的に行動することが必要だと思います。例えば、部落や講などの地域住民との横のつながりの強化、そして重要なのが『私は透析を行っています』『そのため病院に行かなければなりません』『ある慢性の病気をもっています』と我慢せずに言える勇気をもつていただくことだと思います。透析者は透析を受けなければ生命に関わりますので重要です。

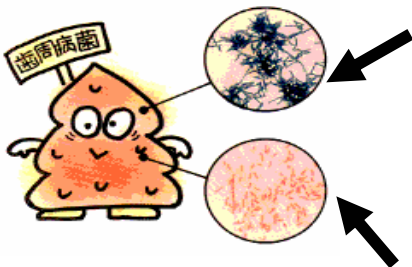
今回の東日本大震災の被災地では、医療者側の要請に行政側の対応は遅く、地域の消防・部落・民間バス会社の協力があり被災地から集団避難が可能になった例もあります。現在進行形で医療者側も努力しています。患者さま方も是非、自らの病気は自分で守るという(すでに透析をしている方々なら他者に透析者と言えること、水分・塩分制限、カリウム制限を含めた食事療法など)気概をさらに高めていただき患者さま・医療者と一体になり、悲惨な状況に陥るのを防ごうではありませんか。

歯科のお役立ち情報

歯周病ってどんな病気？

歯の成人病ともいわれる歯周病は、歯肉炎や歯槽膿漏など歯茎のまわりの病気で細菌感染症です。これは、歯と歯茎の境目にたまる歯垢の細菌によって歯茎や歯槽骨などの歯周組織がおかされ、ついには歯がごっそり抜ける怖い病気です。25歳から34歳では約82%の人が歯周病にかかっています。歯周病を放っておくと口臭が酷くなります。普段から歯ごたえのある繊維質のものを多く摂るように心がけ、自分のブラッシングの磨き癖を知ることが大切です。

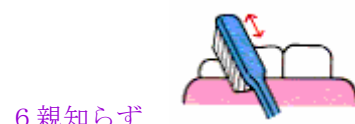
アクチノマイセス・ビスコーサス菌（歯肉炎）



ポルフィオモナス・ジンジバリス菌（歯槽膿漏）

あなたのお口の中にも歯周病菌がひそんでいます！！歯垢の1mgに約1億以上の細菌がいます。正しいブラッシングで歯周病予防！！歯周病の最大の原因は歯垢中の細菌です。ていねいに正しいブラッシングをすれば、歯垢はとりのぞけます。

●歯垢のたまりやすい場所



●歯ブラシの持ち方



●磨き方



毛先を歯ぐきの間に45度の角度であて振動させる。

<スクラビング法>



毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる。（あまり力をいれすぎないように。）

● 歯間部の清掃方法

< 隙間がある場合 >



歯間ブラシを使用してください。ブラシを回転させないように。歯間ブラシはサイズが色々あります。自分に合ったサイズを使用してください。

< 隙間がない場合 >



フロスを使用してください。糸を指に巻きつけてピンと張り、のこぎりを引くように歯面にそわせます。あとは上下に動かします。

これらの方法に固執する必要はありませんので、自分のやりやすい磨き方を中心に、上手く磨けない部分は他の方法や補助的清掃器具を用いると良いでしょう。

正しい歯磨きの仕方を身につけるとともに、定期的に歯科検診を受けることも予防の大切な手段です。普段の歯ブラシでは取れない汚れや歯石を除去し、口の中の健康をチェックしましょう。

虫歯・歯周病に限らず、お口の悩みに関してはどのような小さなことでも結構です。まずは、お気軽にスタッフまでご相談ください。



診療案内

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 TEL : 0470-20-5511

■ 一般外来

月・火・金 午前 9:00~12:00 午後 2:00~7:00

水・木 午前 9:00~12:00 午後 2:00~5:00

土 午前 9:00~13:00

★ 思春期外来・発達支援外来 要予約

土 (第2/4) 午前 9:30~16:00

★ スポーツ外来 金 午後 3:00~6:00

8月から第一・三水曜日に変更になります。

★ 乳児健診 月~金 午後 1:45

★ 予防接種 (下記以外の時間にご相談ください)

(BCG 以外) 月・火・木・金 午後 1:50 2:00

月・火・金 午後 5:30

土 9:00

土 14:30-16:00 (指定日のみ)

(BCG) 水 午後 1:50 2:00

★ 妊婦健診 火・木 午前 9:00~12:00

★ 産後ファミリー外来 木 午後 2:00~4:00

★ 母乳外来 (予約相談) 午後 2:30, 3:30

★ 健康診断 火 10:00 もしくは 3:00

● 歯科センター TEL : 0470-20-5518

月~土 午前 9:00 ~ 午後 6:00

● リハビリセンター

月~土 午前 9:00 ~ 12:00

午後 1:00 ~ 5:00

● 透析センター

月・水・金 午前 午後

火・木・土 午前

● 亀田訪問看護ステーション館山

● 亀田ホームケアサービス館山

適宜 訪問診療・看護・ケアを行っています

ご意見・ご感想

ファミリー通信をお読みいただいてのご意見やご感想、また今後取り上げてほしい記事やニュースなどありましたら、以下に記入の上、歯科センター前の机の上にある「ご意見箱」に入れてください。

たくさんのご意見お待ちしております。



ご協力ありがとうございました。

- 発行責任者 : 亀田ファミリークリニック館山院長 岡田唯男
- 編集 : 広報委員会(委員長: 川島かおる 副委員長: 濱井彩乃, 永久保珠絵 委員: 松坂喜美代, 伊東玲子, 佐藤直人, 菊地純平, 山野裕, 富川志及布, 平井ひとみ, 石井俊之, 小磯なを美, 渡邊光子, 渡部桜, 池田夏子)
- 〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 ●TEL 0470 (20) 5520 (代) ●FAX 0470 (20) 5521