いらはら通信

JIKKO-KAI

2022.4 No.37
SPRING
春号

● 理事長通信 ・・・・・ 2
● ケア百科 ・・・ 3
● 報告事項 ・・・・・・ 4
● 事業所紹介 ・・・・・ 5
● リハ室だより ・・・・・ 6
● いらはら栄養教室 ・・・・ 7
● 裏表紙の映画館 ・・・ 8

「デイケア スタッフの皆さん」です

田中 洋子さん

所長
加藤 結香さん

諸岡 成美さん

石橋 洋子さん

瀬戸 照美さん

大山 直子さん

小林 良子さん

合併への道のり

いらはら診療所 理事長　苛原　実

私が「NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」の会長を務めていたのは2012年から2020年までの8年間である。会長を辞めてからは、何と事務局長を命ぜられて執行部を続けている。その間、会員数の減少が止まらないことに頭を悩ませていた。同じような会がたくさん出来すぎたのである。そこで考えたのは、地域医療研究会という、ほぼ目的を同じくする団体との合併である。私も同会会員でもあり、何度も全国大会に参加していた。

まず、地域医療研究会の代表である松本文六先生と面談をするために、2016年に新潟県魚沼市で開催された、地域医療研究会の全国大会に参加した。黒岩卓夫先生が主管した大会は大成功をおさめたが、代表との会談は必ずしも友好な関係構築とは行かなかった。流れが変わったのは、地域医療研究会の代表が名古屋で病院長をしている亀井克典先生に代わってからである。私とほぼ同年代であり、彼も合併に前向きであった。

（東京プレ大会のシンポジスト）

2つの組織が一緒になることは、思っていた以上に大変であった。組織内にはいろいろな意見があり、合併することに消極的な理事も少なからずいた。何度も合併に向けた会議を繰り返し、そのたびに各々の理事会に戻して承認をえて、さらにまた、会議に臨むという作業の連続であった。

途中、コロナ感染症蔓延で中断をしていた時期もあったが、この作業に5年の月日を費やした。実に長い道のりである。2021年11月20日に開催された、臨時総会で合併が決まったときは、本当にほっとした。総会では反対意見もなくあっさりと決まり、かえって拍子抜けしたぐらいだ。新生法人「NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク」でも私は事務局長を任されて、運営責任者を引き継いだ。私が大変というよりも、当院の剛腕事務長である浅沼氏や、医事課主任である田中氏の負担が多くなるであろう。診療所経営もパンデミックのなか厳しいが、さらに全国規模の会の運営もあり、忙しくなるが、文句も言わずについてきてくれるので頼もしい限りである。

2022年9月18日19日には、神奈川県の平塚市で、新生法人となって第1回目の全国の集いが、湘南平塚大会として、内門大丈先生を大会長として開催される予定である。

3月5日には、プレ東京大会が、生活介護社の山岸大輔社長を大会長として、東京で開催された。ネット配信を含めたハイブリッド大会であり、約100名の参加のもと成功裏に終わった。新しい組織の活動を支えてゆくことが今後の我々の使命の一つである。

ケア百科

在宅医療部長・新型コロナ感染症担当医師　和田 忠志

新型コロナウイルス感染症患者さんの数が下げ止まっていて、減ってきません。今でもたいていの日で、松戸市内の感染者数は200人を超えています。延べ数では、松戸市民の６パーセント以上が感染していますので、市民の１割が感染する日が来るのも、時間の問題のように思います。次々と新たな変異株を生み出す、なんという強力なウイルスなのかと驚くばかりです。いらはら診療所では今年１月からほぼ600人のコロナ感染症の方の診療を行いました。2020年に新型コロナの診療を始めてから、千人近いコロナの患者を診療させて頂きました。

コロナを診療する医療機関には主に検査のみを行い、医師の対面診療を行わないところもあります。あるいは、発熱患者さんに対しては電話あるいはオンラインの診療のみを行う医療機関もあります。しかし、いらはら診療所は、医療の原点に立ち戻り、発熱外来も、すべて患者さんと直接対面診療を行ないます。また、発熱患者さんに対して、診療所でありながら、PCR検査、レントゲンやCT検査、薬の処方までを行なうことができる、松戸市内でも、比較的まれな診療所の一つです。

これまでの豊富な新型コロナ診療経験を踏まえて、以下のことを皆様に申し上げます。

●かかりつけの患者さんにお話ししたいこと

「風邪を引いた」と思ったら、当院でPCR検査をお受けになることをお勧めします。

新型コロナは、無症状の人から、ごく軽い風邪の人、重い風邪の人、肺炎になってしまう人、など、「軽症から重症までの実に幅広い症状」を有する病気です。当院でも、検査でコロナ陽性になった方が、「え、こんな軽い風邪なのにコロナですか」という印象を持つことは、よくあります。どんなに軽い風邪でも、コロナのことがあるのです。花粉症に類似の症状のコロナ、喘息と類似の症状のコロナ、扁桃腺が腫れるコロナ、なども、あります。ですから、風邪を引いた人は、どんな方でも、コロナの可能性があります。「風邪を引いた」と思ったら、ぜひ、早めに当院にご相談ください。

●保育士、ホームヘルパーや、高齢者施設・障害者施設で働くプロフェッショナルの方へ

最近の傾向として、保育園や幼稚園に勤めている方で、コロナ陽性者が多い印象があります。就学前の児童はマスク着用に耐えられないことが多く、マスクを着用しないで活動や遊びを行なうため、感染を誘発しやすいと推測します。

そこで、ぜひ皆さんに知っておいてほしいのが、

①**相手と自分の両方がマスク(不織布でできたサージカルマスクを指します)を着用している必要**があり、「もし、一方しかマスクをしていない場合、しばらく一緒にいると濃厚接触者になる」ということです。

②**もし、相手がマスクをしていない場合、自分の方は、マスクに加えて目の保護(フェイスシールドまたは顔面皮膚に密着するゴーグル着用)をしていれば、濃厚接触者になりにくい**、とされています。

残念ながら、保育園・幼稚園にお勤めの方で、この①②を知らない方に、しばしば遭遇します。この①②を知っているだけで、かなりの感染を防ぐことができると思います。

この①②(と手洗い)がコロナに対する最も基本的な感染防御です。ホームヘルパーや、高齢者施設・障害者施設で働くプロフェッショナルの方で、この①②を厳密に行わないで、「ガウン着用」をしたり、「定期的なPCR検査」を行っている方を見かけますが、それは正しいやり方ではありません。「ガウン着用」や「定期的なPCR検査」をいくら励行しても、口・鼻・目から入るウイルスを絶対に防げないからです。①②(と手洗い)を励行することが最も大切です。このことをぜひ、知っておいて頂きたいと思います。

報告事項

『相談員の佐々木が戻ってまいりました。またよろしくお願いいたします!!』

厚生労働省医政局での研修報告
相談員　佐々木穣史

令和３年４月１日から１年間、厚生労働省医政局地域医療計画課在宅医療推進室に医療ソーシャルワーカー（MSW）の研修生として勤務しました。
主な業務内容は、これまでの MSW としての経験を踏まえた専門的な視点からの在宅医療案件全体への意見出しや調整などです。例えば松戸市での医療介護連携の取り組み状況や、実際の在宅医療の利用者や支援者からどのような意見が出ているのか、などを会議で述べたりする役割です。

また、国が策定する医療計画を検討する材料となるようなデータ収集や分析、在宅医療に関する都道府県ごとの推進状況の調査なども行いました。

どの業務も、今後の日本の医療計画を考えていくための重要な役割であり、非常に責任を感じるとともにやりがいのある業務で、普段は体験することのできない貴重な経験になったと感じています。また、MSW としても普段関わっている様々な制度について、その成立背景などより深く知れたことは大変有意義だったと思います。

『マイナ受付』開始しました！

４月１日より、オンライン資格確認等システムを導入致しました。マイナンバーカードを健康保険証として利用頂けます。かかりつけの患者様の場合は、オンラインで資格の確認ができ保険証のご提示をいただかなくてもよくなりました（一部保険証により今まで通りご提示が費用な場合もございます）。

『発熱外来のご案内・松戸市民 PCR 検査助成事業のご案内』

◆発熱外来のご案内

当院では、風邪症状のある方（熱がなくても、咳がある、喉がイガイガする等など・・）は、発熱外来での受診をお願いしております。予約制となっており、朝８：３０よりお電話にて受付を受けたまわっております。

◆松戸市市民ＰＣＲ検査助成事業のご案内

濃厚接触者でもなく、症状もない方のＰＣＲ検査を実施しております。松戸市に住所のある方、松戸市内の事業所にお勤めの方は助成と対象となり、自費検査料は松戸市の助成が受けられご本様の費用負担はございません。

詳しくはお電話又は受付でお尋ねください。

❀ 事業所紹介 ❀

◆今月号の表紙をかざりましたデイケア（通所リハビリテーション）の紹介です

いらはら診療所デイケアには理学療法士・作業療法士が常駐しており、それら専門職による個別療法、段階ごとの機能評価、リハビリ計画によるリハビリテーションの提供、運動指導の教育を受けたスタッフによる指導、物理療法による治療などを提供しております。

＊このような方にお勧めです＊

○加齢や病気などで低下した筋力の回復や、現在の心身の機能の維持・向上をお考えの方。

○医療保険でのリハビリテーションを受けている方で、期限が切れても継続の必要がある方、また希望される方。（ただし、介護保険の認定が必要です）

ラジオ体操中の皆さん

１日の流れ

バイタルチェック

体操（月間・週間・目標体操）

個別のリハビリテーション

物理療法

自主トレーニング

美味しいコーヒーでひと休みしてお帰り

＊１時間の利用でも送迎いたします！

◆ユーカリデイサービス小金原

歌手の方に
来ていただきました。
素敵だった～

春を皆さんで
満喫しました。

◆グループホームひまわり山手

有名回転寿司チェーン店にレーンを借り、施設内で「まわるお寿司屋体験」をしました。

リハ室だより

「頑張らない」すすめ

いらはら診療所
理学療法士 工藤 泰司

今年も無事に、麗らかな時期を迎えることが出来ました。私個人は、これからの草萌ゆる季節が一番楽しいのであります…入り口から横道に反れました。さて今回は「頑張らない」話です。

「どんどん悪くなっていく気がして」

患者様の中には、ご自身の身体と非常に真摯に向き合っている方がいらっしゃいます。これ自体は素敵なことですが、力を入れ過ぎてしまうと落とし穴に嵌ってしまうことがあります。

皆さんとお話し中に時々耳にするのが「このまま行くと歩けなくなってしまう」「力がどんどん弱くなって寝たきりになる」。廃用症候群の知識が広まったのは良いのですが、中には半ば脅迫観念のように思いこんでしまっている方もいます。そうした方は、どうするか…大概は「頑張る」んですね。

足腰が痛いのに、自分で決めた距離（時間）を歩く。毎日、決まった体操（筋トレ）をする。ストレッチは欠かさない。奥様であれば、家事は全て自分が行う等々。

真面目な人ほど

膝や股関節が痛い方に「無理に歩きすぎるのは身体に毒ですよ」とアドバイスしても、「一日一万歩歩かないと足が弱る」と止めてくれない。

身体中が強ばってしまっている方に「運動（ストレッチ）は楽に行ってください」の助言に対し「～しないと、やった気がしない」「前から～のやり方でやっている」のお答え。

お身体が大変なので、家族に家事を手伝ってもらうよう勧めるも「自分しか（家事を）やる人が居ないから」…ツライ。

それぞれの方にそれぞれの考えや事情があるとは思うのですが、見守る側としては何とも…重いです。

但し書き

誤解のないように説明します。上のように述べたのは、「運動を“きちんと”行うこと」を否定したいわけではありません。勿論「運動を“適当に”行ってください」と言うものでもありません。

「運動を“きちんと”行う際に、気張らないこと」「何でも自分だけで行おうとしないこと」こんな感じでしょうか。

終わりに

今回は、正確には“頑張りすぎない”ことを提案いたしました。お元気な方には、いまひとつピンとこない内容だと思います。あちこち痛くなってきた方など、多少なりとも「なるほど」と思って頂ければ幸いです。

いらはら栄養教室

関節痛を緩和する栄養素と食べ物

管理栄養士 町山裕美

関節痛とは

①関節リウマチ（関節自体を包み守っている軟骨などが炎症を起こし、動かなくても痛む）
②変形性関節症　などで、関節に痛みを感じる症状
③後遺症を含む外傷

をいいます。

気温が低く湿度が高いと痛みが出やすいので気象と深い係わりを持っていますが、関節軟骨を丈夫にする成分を日常的に取ることで、痛みを緩和することが可能な場合があります。関節軟骨と深い関わりのあるコンドロイチンやグルコサミンは、たんぱく質と一緒にくっついて存在しているので、たんぱく質を多く含む食品をきちんと取ることも大切です。

関節痛は冷えも大きな要因となるので、体を温めて血行をよくする食材も取り入れるとよいでしょう。ただし膝や関節が痛い場合、思わぬ病気が隠れていたり、別の病気の兆候の可能性もあります。まず医療機関を受診し、原因や治療方法を医師に相談しましょう。

関節痛を和らげる効果があるとされる成分		多く含まれる食材
コンドロイチン	関節軟骨の約1/3を占め、潤滑油の働きをする	**山芋、里芋、納豆、おくら、なめこ**
グルコサミン	欠乏していくと関節変形の進行が促進する場合がある	**山芋、おくら、きのこ類、うなぎ、干しえび**
たんぱく質	コンドロイチンやグルコサミンが存在するために必要	**肉、魚、卵、乳製品、大豆製品**
オメガ３脂肪酸	関節痛の痛みを和らげる働きがある	**鮭、ぶり、鯖、いわし、さんま、まぐろ、うなぎ、しそ油、亜麻仁油**
血行をよくして身体を温める		**しょうが、よもぎ、とうがらし**

冷えや過去のけが･筋力の低下は、関節の摩擦をやわらげる軟骨へストレスがかかり、関節痛の原因になりやすいです。
たとえば、脚の内側の筋肉が弱くなると膝関節痛の原因となる可能性が高くなります。
関節軟骨と深い関わりのあるコンドロイチンやグルコサミンは、体内で単独ではなく必ずたんぱく質と一緒にくっついて存在します。
たんぱく質は筋肉をつくるためにも必要な栄養でもあるので、日頃からたんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品、乳製品も不足しないように心がけましょう。

裏表紙の映画館 ＊＊＊キネマ観太郎のお勧め映画コーナー＊＊＊

～たまにはいい映画を観て心のリフレッシュをしましょう～

― フランスの心温まる家族の物語 ―

エール！

原題：La famille Beller
監督：エリック・ラルティゴ
主演：カリン・ヴィアール、ルアンヌ・エメラ
2014年フランス映画　105分

フランスの片田舎で酪農を営みながら暮らす愛で繋がった家族の物語です。

一家は四人家族で高校生の長女を除いて両親と弟は聴覚障害者です。家族内のコミュニケーションは手話で行い、外部とのやり取りは長女が通訳に入って生活をしています。

ただ一人言葉を話せる主人公の長女は歌が上手く、パリの音楽学校に進学したいと思っています。自分の将来を歌に賭けてみたいと思う長女と、家はどうなる？もう少し考えなさいと反対する家族の間で葛藤が生まれます。なにせ家族は彼女の歌声を実際に聴いて実力を確かめることができないのですから。

家族が障害者という家庭環境の中で自分の進むべき道を探る若者。家族は娘の将来に不安を抱えながらも彼女の夢を叶えてやりたいと、最後には思い切って送り出す決断をするのでした。

この一家の繋がりはハンディキャップを負っているが故に逆に強いものになっていると思います。全世界で人と人とが握手一つするにも気を使ってしまう現在のコロナ禍の社会では、こうした温もりのあるスキンシップは皆が求める非常に大切なものではないかと思います。

家を離れてパリに行くことになる長女を家族が強く抱きしめるラストシーン（ポスター参照）がハイライトです。

たまにはこんな映画いかがでしょう。

映写技師の作品メモ

長女を演じ美しい歌声を聴かせてくれたルアンヌ・エメラは現在２５歳。本作の出演でフランスでの米アカデミー賞にあたるセザール賞、有望若手女優賞を受賞しています。聴覚障害者の家族の物語ですが、これは実話に基づいています。劇中の聴覚障害者の暮らしぶりが実に詳しく描かれていて、今年「コーダ　愛のうた」というタイトルでハリウッドでリメイクされ見事に今年のアカデミー最優秀作品賞に輝いています。

JIKKO-KAI

医療法人社団 実幸会　いらはら診療所
診療項目／整形外科・内科・リハビリテーション科
〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2
TEL.047(347)2231(代)　FAX.047(347)2551　http://www.irahara.or.jp/

生活介護サービス株式会社
〒270-0021千葉県松戸市小金原4-25-3
TEL.047-347-8859　FAX.047-309-2525　http://www.seikatsukaigo.co.jp

発　行＝2022年 4月
発行人／苛原　実
発　行／医療法人社団 実幸会
270-0021
千葉県松戸市小金原4-3-2
TEL.047(347)2231
FAX.047(347)2551