いらはら通信

2022.8 No.38
SUMMER
夏号

● 理事長通信 ・・・・・ 2
● 事業所紹介 ・・・・・ 4・5
● 裏表紙の映画館 ・・・ 8
● リハ室だより ・・・・・ 3
● ケア百科 ・・・ 6・7

第２期技能実習生の皆さん、入国からの研修を終え、８月から各事業所での勤務開始です。
苛原院長、ウィニリン、マル、ジョベリン、（後ろ）アベ、リン、ジェザ、山岸社長

JIKKO-KAI

教育医療機関

いらはら診療所 理事長　苛原　実

いらはら診療所は、外来診療・訪問診療・入院治療を通じて切れ間のない医療を地域に提供していますが、医療・介護従事者に対する教育機関でもあります。かつては、ヘルパー2級養成講座を行っていましたが、現在はケアマネジャー、看護学生、医学生と研修医の地域医療実習を実施しています。

当院の和田医師は「君はどんな医師になりたいのか」という有名な著書があるくらい、学生教育に熱心であり、赴任当初から医学生実習を続けていたのですが、その成果が実って、研修医の実習も3年前から始まりました。医師は国家試験合格後、2年間の臨床研修が義務付けられており、臨床医として仕事をするには必修の研修です。

医学教育も最近では大学から地域にでて行う実習が増えてきています。医学生は東京医科歯科大学と千葉大学の学生が勉強に来ています。今の学生達は自分たちのころと比べて、非常にまじめでよく勉強をしていると、いつも感心させられます。

私自身、医学部卒業後40年以上経過をしていますが、学生時代はクラブ活動と酒ばかり飲んでいて、勉強はあまりしませんでした。今頃になって、もう少し勉強をしていたらなと反省の日々を送っています。

この40年の医学の進歩は目覚ましく、今の学生達が学ばなければならないことも、格段に増えています。なにしろ、MRI検査などは自分の学生時代にはなく、関節リウマチの治療として使う生物学的製剤も存在しなかったのですから。まさに、医学は日進月歩であり、必然的に医師国家試験の問題範囲も増えています。

医師国家試験の問題集を、その厚さから「電話帳」と呼んでいますが、自分たちの頃と比べて、倍以上の厚さになっています。それだけ覚えなければならない知識が増えているということです。また、臨床実習も今までより前倒しになっており、4年生後半から実習が始まっているようです。

学生時代に、地域で生活を支える医療を体験することは、将来良い医療職になるためには、とても実のある経験であると自負しております。皆さまが、外来や訪問診療で若い学生や医師に診てもらうときには、どうか温かい目で見てあげてください。指導医のフォローはしっかり行っておりますので、心配ありません。どうぞよろしくお願いします。

リハ室だより

「たんぱく質」足りていますか？

いらはら診療所
理学療法士 工藤 泰司

先日、患者様から「たんぱく質を摂るのが大事、と聞いたことはあるが、どのくらい摂れば良いのか？」との質問。何となく分かっているつもりでしたが、明確に答えられませんでした…お恥ずかしい。というわけで、今回は「たんぱく質」のお話です。

筋肉の素

ご存知の方も多いと思いますが、たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する要素として非常に重要なものです。厚労省によると、成人男性では一日に50g、女性では40gが必要とされています。これは標準的な体型の場合で、体型により値が上下します。これを精肉に換算すると200～250g、魚もほぼ同量。意外と量がある印象です。

必要量のたんぱく質が得られないと、現在ある筋肉が維持できないだけでなく新しく筋肉を生み出すことが難しくなります。折角、体力づくりのために運動しても筋肉が作れない＝力を得られない場合も考えられるわけです。

何を食べるか？

たんぱく質は大きく分けて動物性（肉・魚介・卵・乳製品）のものと植物性（豆・穀類）があります。詳しくは栄養士さんの指導にお任せしますが、かなり簡単に言うと「バランスよく食べること」が必要です。何かに偏った食べ方をすると、たんぱく質の構成要素であるアミノ酸に過不足が出来てしまう可能性があります。

たんぱく質に限ったことではありませんが「満遍なく種類豊富に摂ること」が大切なようです。

フレイル対策

最近ではフレイル（加齢による筋肉量の減少）予防策として「たんぱく質を現状より10g多く摂る」ことが推奨されています。勿論、上に述べた「バランス良く摂ること」と「適度な運動」が不可欠ではあるのですが。

夏バテ防止にも

今年の夏は暑すぎるので、個人的には既に夏バテ状態です。食べやすい物、水物に偏りがちです。たんぱく質は酵素やホルモン、免疫物質なども担っていますから、不足してしまうと正に身体が弱ってしまうわけです。気をつけねば。

熱中症対策に、水分摂取もお忘れなく。

事業所紹介

特定施設生活介護
介護付き有料老人ホームユーカリ小金原

いらはら診療所と隣接しており２階部分が渡り廊下でつながっております。
介護保険の要支援の方から要介護の方までご入居が可能です。
いらはら診療所のバックアップ体制が整っておりますので認知症の方や重度の方までご相談可能です。
機能訓練指導員が週２回入居者の皆様の生活リハビリの為の運動やレクリエーション等を行い、皆様に楽しんでいただいております。
毎日の食事はいらはら診療所の厨房で作られており栄養管理はばっちりです(^^♪
今回ご紹介は「島俊雄様　102歳」が戦時中のご自身の日記を自費出版されました。
「ある学徒兵の軍事日記」こちらは昭和19年7月に招集され1年1か月の間軍隊生活をおくっていた時の日記です。
戦争体験が生々しく伝わってきます。とても貴重な本になっています。
島様ですが18歳からずっと日記を付けているそうです。英語で書いてる時もあったようです。102歳になった今でも毎日欠かさず書いています。とても素晴らしく、見習うべき事であります。
「平和への願い　改編水戸市（現在の金町）櫻町，戦災の一夜」は亡き奥様の松江様が書き上げた本です。
奥様が二十歳の時の８月２日に空襲に会い、終戦が８月15日でした。その時の体験や当時の状況などが描かれております。
今まさに平和について考えなければならない時ではないでしょうか。貴重な本だと思います。
人生の先輩方に沢山の貴重なお話を聞くことができることは素晴らしい事だと思います。
コロナ禍でまだまだ大変な時ですが、早く通常の散歩や外出ができるようになることを楽しみに頑張っています。

ご入居費用

●月額利用料（30日の目安）		247,250～267,250円	
内訳	家　賃	120,000～140,000円	
	水道光熱費	21,600円	（1日720円）
	食　費	55,530円	（1食617円）

●介護保険料【基本報酬額】（ひと月30日の目安）

	1割負担	2割負担
要支援1	5,706円	11,412円
要支援2	9,750円	19,500円
要介護1	16,867円	33,733円
要介護2	18,936円	37,871円
要介護3	21,130円	42,260円
要介護4	23,137円	46,273円
要介護5	25,300円	50,599円

※介護保険料には、上記の他に初期加算・医療連携加算・処遇改善加算等、状況に応じた加算があります。3割負担の方は別途お問い合わせください。

（令和３年４月１日現在）

その他　おむつ代、日用生活品、理美容代、医療費、レク材料費、特別な食事にかかる費用等は自己負担となります。

ご入居までの手続きの流れ

お問い合わせ（お気軽にお電話下さい）
↓
ホームご見学／介護内容・料金等のご説明
↓
入居相談・入居ご予定者との面談
↓
ご入居の意思決定／申込書のご提出
↓
健康診断書のご提出
↓
ご契約
↓
ご入居

外観

○お問い合わせ

TEL：047-312-1165 ／ FAX：047-312-1166
住所：松戸市小金原4-3-4
施設長　居城　生活相談員：浪川

ユーカリデイサービス酒井根

ご利用者様・ご家族様のニーズに答え、
マンツーマン対応ができるデイサービス

短時間でのご利用 O.K ！
送迎時間もご希望に
合わせた時間で対応します。

定員 18 名のデイサービス。
大人数になじめない方もどうぞ！

看護師が 1 日いる
医療的なケアも行います。
（２Ｆは南柏訪問看護
ステーションです。）

ユーカリデイサービス酒井根のメリット

柔道整復師がマッサージ・
リハビリを行います。

認知症予防・ケアにも
全力対応！

個別ケアを重視し、
その方に合った
プログラムを一緒に行います。

口腔機能訓練・口腔ケアにも力を入れています。
（月 1 回歯科衛生士が来所し、より専門的な支援やアドバイス
を行います。）

ご見学・ご相談等いつでも受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

実施地域：　柏市（地域密着型通所介護）
ご利用日：　月曜日～土曜日（日曜・祝日はお休み）
営業時間：８：３０～１７：１５
専用バスがご自宅まで送迎いたします。

〇お問い合わせ

TEL：04-7175-7410
FAX：04-7175-7354
住所：　〒277-0053　柏市酒井根 2-3-20

ケア百科

【マスクの使い方＝一般の方へ＝】

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が猛威を振るっています。改めてマスクの使用法をお話ししたいと思います。

1.不織布マスクを買いましょう

外出するとき、不織布でできた「サージカルマスク」を着用します。二重にマスクを着用する必要はありません。

N95 などの高性能マスクでなくて結構です。高性能マスクは正しく使用する必要があり、また、正しく使用すると着用中は息苦しくなるので、苦痛です。普通の不織布マスクで十分です。

2.「鼻だしマスク着用」はマスクをしていないのと同じです

マスクは正しく着用しましょう。上の部分は、マスクの金具を曲げて鼻に密着するようにします。下はあごの下まで覆うようにします。左右はマスクの端が頬の皮膚に密着するようにします。つまり、マスクの上下左右にできるだけ「すきまがでない」ように着用します。大きすぎるマスク、小さすぎるマスクは、左右上下にすきまが出やすいので、ご自分の顔の大きさに合ったものを使用します。

「鼻だしマスク」はマスクをしていないのと同じです。新型コロナウイルスは飛沫またはエアロゾル（空気中に舞う霧のような水滴）として空気中を飛んできます。「鼻だしマスク」をしている方は、露出した鼻の穴から呼吸をしていますので、飛沫やエアロゾルをそのまま吸い込みます。つまり、直接コロナウイルスを吸い込むことになります。「鼻だしマスク」の人は「マスクをしていないと同じ危険があるのに自分ではマスクを着用しているつもり」なので、マスクをしていない人よりも危険を冒しているとすらいえます。

3.建物に入るとき、駅に入るときにマスクをしましょう

屋外を歩くとき、ジョギングする時、マスクは必要ありません。自宅で家族と過ごす時もマスクは必要ありません。店などの建物に入るとき、駅に入って電車に乗るときなどにマスクを着用します。

4.家族以外の人と話をするときにマスクをしましょう

自宅で家族と過ごす時は、マスクは必要ありません。家族以外の人と話すとき、こまめにマスクを着用します。

5.１日１枚の使用としましょう

古くなったマスクを着用している人が好ましくありません。毎日、新しいマスクを着用しましょう。

6.目の防御具や手袋に関して

目の防御具（フェイスシールドや皮膚に密着するゴーグル）や手袋は、一般の人が使用することは推奨しません。

手袋をしている方を時々見かけますが、手袋はすぐに表面が汚染されるので、頻繁に交換するか、手袋の上から頻繁に消毒する必要があります。手袋を着用するよりは、汚れたと思うたびに手を消毒するほうが簡便で清潔です。

【マスクと目の防御具の使い方=介護・医療関係者の方へ=】

新型コロナウイルス第７波が本格的になってから、いらはら診療所では、毎日、毎日、介護施設のスタッフや入居者の感染に対応しています。ここ１か月以上、介護施設のスタッフや入居者の感染に対応しない日は１日もありません。それくらい、介護施設の感染は深刻です。

介護施設内の感染やクラスターで感じるのは、マスクと目の防御具（フェイスシールドや皮膚に密着するゴーグル）の使用法が上手かどうかで大部分の感染が生じているように思われることです。

1.感染の基本原則を知る

新型コロナウイルスは、「出てくるときは口と鼻から出て」きます。人体に「入るときは、口と鼻と目から入り」ます。この原則を覚えることが重要です。

陽性者に接するときに、手袋を着用したり、ガウンを着用したりして、気を使っている施設が多いのですが、新型コロナウイルスは、手の皮膚やおへその穴からは感染しません。手袋やガウンより、ともかく、マスクと目の防御具（ フェイスシールドや皮膚に密着するゴーグル ）の使用法に、はるかに大きく神経を使うほうが有利です。

ウイルスは、「口と鼻と目から」しか、入りません。その意味で、陽性者に接するとき、もっとも注意すべきは、マスクと目の防御具の使用法です。手袋着用、ガウン着用は、二の次、三の次、です。手袋やガウンは、陽性者がくしゃみや咳をして皮膚に体液が着く可能性があるときや、痰などの吸引で飛沫が飛ぶときなど、にのみ使用すればよいことです。

介護施設でスタッフが「鼻だしマスク着用」をしているのを、今でも散見します。実に危険なことで、プロであるスタッフがこれをしていることは、誠に残念です。鼻だしマスクの危険性については、一般の人向けのところに記載しました。感染の基本原則を知っていたら、スタッフは、絶対に「鼻だしマスク着用」はできないはずです。

2.マスクと目の防御具(フェイスシールドや皮膚に密着するゴーグル)を正しく利用する

①利用者にマスクを着用してもらうのは他者が近づくときのみでよい

「利用者が認知症などでマスクができない」という話をよく聞きますが、短時間ならば着用できる人が多いのも事実です。支援者が近づくときだけマスクを着用してもらい、あとの時間は外していてもらえばよいです。逆に、利用者にずっとマスクを着用させ続けているのも介護施設内でよく見かけますが、これは利用者にとって苦しいことです。支援者が近づくときだけマスクをしてもらい、遠ざかるとき、すぐに外してもらいましょう。

②利用者がマスクをしているとき支援者はマスクを着用している必要がある

利用者がマスクをしていても、支援者はマスクをしている必要があります。双方がマスクをすることにより、濃厚接触者になることを回避できます。

③利用者がマスクをしていないと支援者はマスクと目の防御具を着用している必要がある

利用者がマスクをしていないとき、支援者はマスクと目の防御具を着用している必要があります。支援者はマスクと目の防御具を着用することにより、濃厚接触者になることを回避できます。

「利用者が認知症などでマスクができない」という話をよく聞きますが、マスクを着用できない利用者に近づくとき、支援者はマスクと目の防御具を着用することにより、濃厚接触者になることを回避できます。

また、入浴介助などでは利用者はマスクをしていないことが多いと思います。そのような場合、支援者はマスクと目の防御具を必ず着用すべきです。それにより、濃厚接触者になることを回避できます。

こう書くとごく単純なことを言っていると思うかもしれませんが、多くの介護施設感染は、マスクと目の防御具の使用法が上手かどうかで決まっていると、私は確信しています。

介護施設では、「面会謝絶」や「定期的な PCR 検査」を感染対策だと考えている施設もありますが、これらは感染対策ではありません。「面会謝絶」や「定期的な PCR 検査」をいくらやっても、スタッフの「マスクと目の防御具の使用技術が上がる」ことはありえないからです。「面会謝絶」や「定期的な PCR 検査」をいくらやっても、スタッフの「マスクと目の防御具の使用技術が上がら」なければ簡単に感染が成立します。

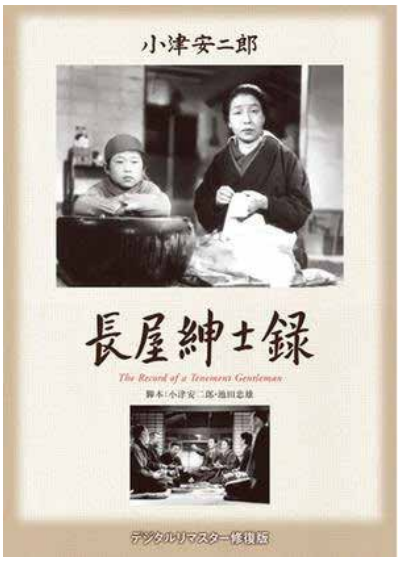
施設管理者の方々には、くれぐれも、「マスクと目の防御具の使用技術向上」に関心を持っていただきたいと思います。

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～

― 戦後間もない日本が舞台の人情劇 ―

長屋紳士録



監督：小津安二郎
主演：飯田蝶子、青木放屁、小沢栄太郎
1947 年日本映画　72 分

未だ焼け跡の残る戦後間もない上野周辺の長屋で暮らす人々。

その長屋で金物屋を営む子供のいない一人暮らしの後家（飯田蝶子）の元に、ある日父親から逸れて迷子になっていた五歳くらいの男の子（青木放屁）が舞い込む。

生活は苦しくて子供の面倒などとても見る余裕の無いその女は当初子供を邪険に扱う。険しい表情をして野良犬を追い払うように「シッ！」などと何度もあっちへ行けと冷たくあしらう。

あまりに哀れなその男の子と冷たい女の態度に物語の中盤迄は「これはヒドい話だ」「もう少し優しくしてやれないのか」と画面を見守る事になる。特に浅草生まれの女優飯田蝶子が抵抗もできない子供を叱るシーンでの本物の江戸弁がかなりきつく観る者に突き刺さる。

しかし終盤に行くに従って二人の関係は様相を変え、女の中に眠っていた母性が徐々に芽吹いて来るのでした。困難な状況においても人間が本来持っているであろう優しい心が滲んで来るのでした。

時は過ぎて、ようやく本当の母子のようになって来た二人。しかしある日男の子の父親が突然二人の前に現れて子供を連れて帰るのでした。

丁寧に礼を言いながら子供の手を引いて行く父親。嬉しそうにしている二人を見送った後、小津安二郎監督お得意の正直にフィクスしたカメラが捉える女の表情。さめざめと泣く女に思わずこちらも落涙してしまいます。

上野の西郷さんの周りに屯する戦争孤児を映して終わる本作は、戦後の苦しい時期の日本人の中にも良心は死なずに生きている事を見事に表現していました。

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

戦地から引き上げて来たばかりの日本映画界の巨匠小津安二郎監督が戦後最初に撮った作品です。小津監督というと「東京物語」（1953）や「晩春」（1949）などが有名ですが、日本人の心模様を上手に描いている本作のような小品もあります。

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 8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