

広報 第二十五号 さくら前線

【医療の継続性について思うこと】

理事・総合診療医

宮本 潤一

医療の分類法はいくつもありますが、1. 専門性が高く高度な医療、2. 専門性は高いが日常的な医療、3. 一般的で日常的な医療、というように分ける視点もあると思います。

1. 専門性が高く高度な医療は、地域の中核病院や大学病院などが受け持ち、3. 一般的で日常的な医療は家庭医としての診療所がその役割を担うでしょう。先進国として発展してきた我が国において、これらは既に一定レベルの需要が満たされていると思います。

しかしながら、2. 専門性は高いが日常的な医療というのは、偏在による地域格差が大きく、どこに住んでいるかによって受けられる医療の質や量が大きく異なり、社会的な問題だと思えます。たとえば産科や泌尿器科や形成外科などです。これらは専門性が高く、他科の専門医や一般の医師は診ません。

したがってとなり町や市に行かないと治療が受けられない、なんてことはよくあります。それらの中でもっとも深刻なのは透析医療です。専門性は高いのですがとても日常的で、透

析患者さんにとっては週3回のまさに「日常」です。しかも都合に関係なく待たなして継続しなくてはなりません。

吾妻さくら病院にも透析室はありますが、近隣病院の透析室が数年前に閉鎖されてしまい、今では入院透析の出来る貴重な医療機関となっています。透析治療を受けている患者さんにとってそこは、生命線でもあり日常生活の場でもあります。

継続的な医療を維持するというのは、さまざまな事情により困難が伴います。しかし医療とは、その地に住まう人にとっては必須のもので有り、半公共的な事業です。なんとか安定的に継続できるように、皆で知恵を絞ってひとつひとつ解決していくことが、医療人としての使命だと思います。

【インフルエンザウイルス・

ノロウイルスに警戒を】

広報部

今年もインフルエンザやノロウイルスが全国的に猛威を振るっており、

当院では面会制限を行うなどして予防に努めてますので、今しばらくご不便をお掛けいたしますがご協力の程をよろしくお願い申し上げます。

また正面玄関や各エレベーター前・病室前にはマスク・消毒薬を設置しております。ぜひマスクの着用と消毒をお願いいたします。

予防に手洗いは最も効果的ですが、注意も必要です。必ず石鹸を使って、流水でよく洗い流しましょう。また共用タオルでなく、使い捨てのペーパータオルをご使用ください。

栄養課だより

【チョコを食べる】

管理栄養士 斉藤恵子

2月はバレンタインデーがあり、全国的にチョコレート消費量のピークが高まる時期です。チョコは、カカオの種から作られるカカオマスを原料とした菓子です。

日本にチョコが伝わったのは江戸時代で、明治時代までは高級な輸入品でした。大正時代に日本のメーカーが作り始め、現在に至ります。ブドウ糖だけが脳の栄養になるため、疲れた時に、甘いものを食べたくなる方も多いと思いますが、食べすぎには注意が必要です。

生クリームやナッツが含まれるものはカロリーが高く、チョコの含有量が少ないウエハースチョコ、パフチョコ、ビター系やシンプルな板チョコは抑えられます。おやつとの適量とは、一日に必要なカロリーの10%以内がよいとのこと。栄養バランスを崩すことなく、おやつを楽しめる分量といえます。

1日1800キロカロリーが必要ならば、おやつは180キロカロリー内に納めましょう。

市販の板チョコレートなら、1日2分の1枚に当たります。食べる時に、カロリーがどのくらいあるかチェックしてみましょう。





【リハビリ健康講座 第1回】 川崎匠之

今回からリハビリ健康講座として「体にやさしい筋肉の使い方」を紹介させていただきます。

日頃皆さんが行っている体の使い方や、健康のためによりと思っ... ニングは主役の筋肉のみを酷使している... 故障をきたす危険性ももっています。

体を動かす時、筋肉が働きます。動きの一つ一つにはその役目を果たす筋肉があります。腕を曲げる筋肉、伸ばす筋肉、脚を曲げる筋肉、伸ばす筋肉などです。膝が痛くなったり、腰が痛くなったり、肩が凝ったりするのは、それらの筋肉が弱くなったためだと考えてしまうのです。だからそれを鍛えるために運動や筋トレなどをしますが、これが考え違いなのです。ある一つの動きをする場合、その役の筋肉が働いて、その動きと直接かかわりのない筋肉は邪魔しなければ何をしていてもいいと考えられているわけです。最近のスポーツでは力んでは駄目で、力を抜けと言われているようです。

しかし、その考え方は動きを外から見た場合です。体の中からこの動きを見てみましょう。主役の筋肉だけが働いて、それ以外の筋肉が休んでいる状態は、体を歪ませる運動そのものです。強い負荷がかかれば筋肉を傷めますし、長くこの状態が続きますと骨の変形や関節の変形をもたらします。これを防ぐためにはどうしたらよいのでしょうか。そのためには重いものを持つたり動かしたりする時も、軽いものを扱ったり精密な仕事をする時も、体全体の筋肉を均等に緊張させた上で仕事をするのです。もちろん緊張の度合いは違いますが、均等に緊張させること

は同じです。どんな時でも体全体を緊張させるなんてことは面倒だなど思う方も居られるでしょう。均等に緊張させるなんてとても難しそうだと考える方も居られるでしょう。そのような心配は無用です。自転車の乗り方を覚えるのと同じだと思っ... 最初は誰だっ... ながら覚えます。いったんコツを覚えると体は自動的に、そのような動き方をしてくれ... 全く力を抜いた状態と、今力を入れていないという力感が感じられる状態の間に、そのどちらでもないある種独特な状態を感覚的に体感することができれば、もうその時点で均等な緊張感なのです。

ここで簡単な実験をしてみましょう。スーパーで買い物をしてレジ袋を持つという設定です。ずしりとするぐらいの重さが分かりやすいでしょう。まずは袋の取っ手を五本指で握って持っ... (図1)。これは皆さんが普通に行っている持ち方でしょう。この時の重さを覚えておいて下さい。次にレジ袋の取っ手の穴にまず五本指を通して入れて、手の甲で持つ感じで指をパーに開いて持っ... (図2)。どうですか。同じ重さのはずなのに後でやった方が軽く感じますよね。先にやった持ち方は働いている筋肉と遊んでいる筋肉との差が大きいのです。後からやった持ち方は腕全体の筋肉をほぼ均等に使っている持ち方なのです。このように体全体を均等に緊張させる方法、仮に均等法としておきます、均等法で体を動かすと体が軽く感じられます。疲れにくくなります。心が晴れ晴れとしてきます。



来月号でその詳しい説明をしたいと思... これに関して何か質問や疑問がありましたら、リハビリ室までお寄せ下さい。

診療案内(2月)

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Doctor (医師). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
※3 第2・第4水曜日となります。
※4 第4水曜日診療となります。第2水曜は宮下 Dr 第1・3は院長診察となります
※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本 Dr の2月外来診療は 27日のみとなります。
※ 2月13日(水)内科は宮下 Dr の診察となります。
※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は2月18日(月)13時~16時となります。
※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分~となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL:0279-75-3011
FAX:0279-75-3299
URL:http://www.a-sakurahosp.com