

《 予定表 》

※都合により変更させて頂く場合もございますので宜しくお願い致します。

H30年2月			H30年3月		
1	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)	1	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)
2	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)	2	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)
3	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)	3	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)
4	(日)	楽歩会 (台東・寛永寺から谷中銀座散策) 日野院長	4	(日)	楽歩会 (観梅) 日野院長
5	(月)	料理教室 (11:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15)	5	(月)	料理教室 (11:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15)
6	(火)	写真愛好会 (10:00 ~ 12:00) 料理教室 (11:00 ~ 14:00)	6	(火)	写真愛好会 (10:00 ~ 12:00) 料理教室 (11:00 ~ 14:00)
7	(水)	スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)	7	(水)	スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)
8	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)	8	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)
9	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)	9	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)
10	(土)	生き生き塾 (14:00 ~ 17:20) 健康マージャン (13:30 ~ 16:30)	10	(土)	生き生き塾 (14:00 ~ 17:20) 健康マージャン (13:30 ~ 16:30)
11	(日)	建国記念の日 (祝日) 男の料理教室 (休止)	11	(日)	男の料理教室 (11:00 ~ 14:00) 島村理事長
12	(月)	振替休日 (祝日) 料理教室・運動療法 (休止)	12	(月)	料理教室 (11:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15)
13	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)	13	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)
14	(水)	オリゼ会の食事相談 (10:00 ~ 16:00)	14	(水)	オリゼ会の食事相談 (10:00 ~ 16:00)
15	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)	15	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)
16	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)	16	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)
17	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)	17	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)
18	(日)	日野院長	18	(日)	日野院長
19	(月)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)	19	(月)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)
20	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)	20	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)
21	(水)	スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)	21	(水)	春分の日 (祝日) スポーツ吹き矢教室 (休止)
22	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)	22	(木)	運動療法 (15:00 ~ 16:15)
23	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)	23	(金)	こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)
24	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)	24	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30) 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)
25	(日)	男の料理教室 (11:00 ~ 14:00) 島村理事長	25	(日)	男の料理教室 (11:00 ~ 14:00) 島村理事長
26	(月)	洗心百寿会 (11:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15)	26	(月)	洗心百寿会 (11:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15)
27	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)	27	(火)	料理教室 (11:00 ~ 14:00)
28	(水)		28	(水)	
			29	(木)	
			30	(金)	
			31	(土)	健康マージャン (13:30 ~ 16:30)

【外来休診のご連絡】 ☆休診日：休診日：①2/7 午後 ②2/11 (祝日・建国記念の日) ③2/12 (祝日・振替休日)
 ☆医師休診：①島村理事長 2/5 (月)~2/7 (水) ②日野院長 2/24 (土)・26 (月)


『楽歩会』「台東・寛永寺から谷中銀座を散策」 ※毎月第1日曜日 (実施日) 2/4 (日) ※雨天順延：2/11 (月) (参加費) 無料 (集合) 新松戸駅 8時40分 / JR山手線・鶯谷駅 9時20分 (解散) 12時00分頃 (日暮里駅) (歩く時間) 約2.0時間 (約4.5km) ※次回：3/4 (日) 「観梅 (予定)」

『写真愛好会例会』 ※毎月第1火曜日 (実施日時) 2/6 (金) 10:00~12:00 (会費) ¥2,000 (問合せ先) 井関：090-2724-0214 (実施場所) haru-cafe(3階)

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日 (実施日時) 2/10 (土) 14:00~17:20 (参加費) ¥1,000 (実施場所) haru-cafe(3階) ※詳細問合せ：内野 080-3390-0714
 ①講演「地域ボランティアをいかに楽しくやるか」 齊藤 正史氏
 ②わくわく工作教室・超簡単シュベルカー作り：吉田副塾長
 ③講演「私、亡き夫、亡き妻と島村先生 4」
 ④基調講演：島村塾長 ⑤健康リラックス体操：織田 広氏


【編集後記】 異常寒波により厳しい寒さが続き、全国各地で過去あまり例をみない積雪や最低気温の日々が続発。インフルエンザの患者数も過去最高を記録しています。この寒さは、今月いっぱいには続くものと思われまので、くれぐれも体調管理にはご留意戴きたいと思ひます。

発行：医療法人社団 洗心 島村トータル・ケア・クリニック <http://www.stcc.jp/> (or 『島村トータル』)
 〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田 21-2 TEL 047-308-5546 (代) FAX 047-308-5547



Shimamura Total Care Clinic

平成30年2月
(如月)
第139号



「雪の谷川岳」
撮影：中川康彦氏

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
 編集人： 刈野一郎

理事長からのメッセージ

医療法人社団洗心 理事長 島村善行 (医学博士)
 島村医療介護グループ総括責任者

1. はじめに

(1) 寒い日が続きます。今、インフルエンザが猛威を振っています。手洗いやうがい、免疫力の強化にお勤めください。体温の低下や、脱水状態はよくありません。また、マンションは、乾燥状態になりやすく、呼吸器感染をひき起こしやすくします。暖かいお茶や、雑炊が予防に良いでしょう。
 (2) 1月15日の「第六回コンサートと医療・介護の講演」は、多くの人の参加で盛り上がりました。第七回は、3月15日(木) 14時開演・松戸市民劇場で、ALSの船後靖彦氏の「生きる...出会いの場からの生の創造」を中心とした内容です。
 (3) 3月17日(土) 18:30から松戸市民劇場で映画「いきたひ」の上映と講演会が“倫理法人会”主催で開催されます。映画の内容は「がん末期の夫の看取り」です。
 (4) H30年4月1日より、医療・介護保険の同時改訂が行われます。

2. 医療・介護保険の同時改訂

超高齢社会で、2025年問題(団塊の世代が75歳に達する年)を視野に入れて、同時改訂となります。病院では、2・3週間以内の入院期間短縮が推奨され、今までの長期入院が困難となってきました。在宅医療が勧められ、地域で多くの職域の人々で支えていくという方針です。

同時改訂は、その方針を待たなして断行していく施策で、病院ですべてを面倒見るのではなく、地域で・自宅

で介護をしていくという方針(地域包括ケア)です。松戸市の具体的なデータを見ていきますと、約49万人の65歳以上の割合(高齢化率)は約13万人で26.8%。なんと住民の4人に1人以上となっています。

また、要介護者・要支援者は2万人、認知症及び軽度認知障害(MCI)はそれぞれ約2万人と1.7万人です。それが2025年には40%増しとなります。現在、在宅医療を受けている人は約4千人ですが、2025年には75%増して約7千人と予測されています。

ところが介護力は、低下する一方です。高齢者夫婦のみ又は高齢者独居が急増し、その人たちは、要介護状態である率も高く、加えて貧困が深刻化しています。

打つ手は、個々人が健康長寿者であること。健康である高齢者が、そうでない要介護者を地域ぐるみで面倒見る。一生現役は健康長寿者になる率が高く、年金プラス5万円を稼ぎ、長生きしても貯金が目減りしないように工夫する。そこに安心生活サイクルが生まれてきます。

3. おわりに

予測可能な危機には戦略が立ちます。歴史的に見ても、危機に際して日本人は知恵を出し、対処してきました。大衆が動き、幾多の困難を乗り越えてきました。今まさに、その大衆の立ち上がる時で、自分自身の足で立ち上がり、高齢者も出来ることから始めようではありませんか。

院長から皆さんへ

院長 日野 裕史 (ひの ひろし)

<逆流性食道炎の話(その1)>

今回は、逆流性食道炎について説明します。逆流性食道炎は、もともと日本人には少ない病気でしたが、食生活の変化などによって、年々患者さんが増えています。以前は、みぞおちの痛みで病院を受診され方のほとんどは胃炎や胃潰瘍*でした。ところが最近、原因の約半分が逆流性食道炎です。(*胃潰瘍：胃の粘膜や組織が溶かされて無くなること)
 逆流性食道炎は、胃液や胃の中の食物が食道に逆流して、そこにとどまるため食道が炎症を起こし、びらん*や潰瘍を生じる病気です。このため胸やけや胸の痛みなどさまざまな症状が生じます。(*びらん：粘膜のただれ)
 胸やけ、胸痛以外にも、呑酸(どんさん)、咳、のどの違和感などさまざまな症状がみられます。しかし、なかには食道に炎症が起こっていても、あまり症状を感じない患者さんもいます。

一番多い症状が、胸やけ・呑酸です。胸のあたりに焼けるような不快な感じがする胸やけが起こります。

また、酸っぱい液体がのどまで上がってきてゲップがでる「呑酸」という症状が現れます。

その他にも、胸がしめつけられるような、心臓の痛みに似た胸痛を感じることもあります。咳もよくある症状です。逆流した胃液がのどを刺激したり、食道の粘膜を通して気管支の神経を刺激して起こると考えられています。

逆流した胃液がのどに炎症を起こし、のどの違和感や痛みを感じることもあります。物がのどに引っかかったような感じや、物が飲み込みづらくなったり、声がかすれたりすることもあります。

実際に胸やけ以外の、咳とのどの違和感で逆流性食道炎が見つかることも多いのです。逆流性食道炎は、食道の粘膜が変性するバレット食道*、食道がんなどにつながると考えられています。(*バレット食道：80%に食道がんに関連する腸上皮化生があり前がん病変の一つ)

症状が軽くても、逆流性食道炎の治療に取り組むことは大切なことです。

《医療・介護の島村洗心グループ》 在宅医療&入院が出来るクリニックです。がんの患者さんは、いつでもご連絡を!

＜鎌倉せんせいの相続税相談(No.33)＞ 鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所(代表) 鎌倉 康裕

先日、私が夕方に帰宅した時、長男の嫁から家内に電話がかかっている最中でした。それは、小学1年生の孫が学校給食で魚の骨がのどにかかり、午後からは医務室で休んで、帰宅して係りつけの耳鼻科のT先生に見ていただいた。内視鏡で刺さっている魚の骨は見つけたが、どうしても取れないから明日は市立病院で、麻酔をかけて取ってもらおう予定にしている。どうしても取れない時は、全身麻酔で取ってもらおうとのこと。今も、痛い痛い泣いている。

その話を聞いて、私のクライアントでありホームドクターでもある島村医師の話を思い出しました。それは患者の中に、のどの奥が痛い痛いと言って尋ねて来た人がいた。いろんな病院を回ったが、原因不明と言われ困った状態だったが、診察し、いろいろ調べているうちに、鯛の骨が食道に刺さっていることが分かり、見事に取り除いて、患者に喜んでもらったこと。そこで、午後8時ごろでしたが、電話して孫の様子を話すと「イワシの骨ぐらいでは、そんなに心配をすること

はいらない。時間がたてば溶けることもあるよ。もし、明日まだ痛いようだと来て見せてほしい。」との事でひとまず安心しました。

そして翌朝、長男の嫁から電話があり、孫は元気で学校に行けそう、帰った時こ痛がっているようだとお願ひしますとのこと。そして、夕方にはもう元気に過ごしているとのこと。

後日、島村先生に助けていただいた感謝のお礼を申し上げました。人と人のつながりの大切なこと、周りの人に助けられて生活できていることを痛切に感じました。

息子の鎌倉直之が税理士開業キャンペーンをします。年金収入400万円以上の方、雑所得(年金)確定申告を無料でさせていただきます。但し、申込期限2月末。電話申し込みにてかわら版2月号を見たとお伝え下さい。

＜鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所＞
松戸市新松戸1-4-9-3 新松戸プラザハイツ1201号(Ⅱ) 047-348-5562 ※JR新松戸駅前(徒歩1分)

『歯と健康』シリーズ(第134回) とうない歯科 院長 藤内 圭一

「松戸歯科医師会無料在宅歯科健診」
松戸歯科医師会では、一人で通院できない方の自宅に伺って、無料の歯科健診を昨年より実施しています。

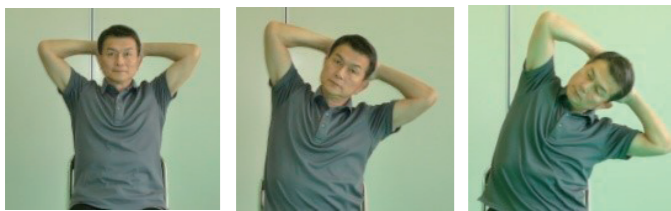
まずは健診で、要介護者のお口の問題を早期に見つけることです。その後の要望があれば治療や口腔ケアで、要介護者のQOL(生活の質)の向上と介護者の負担軽減を目的としています。

口腔ケアによりお口の中の細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスク軽減を図るなど、お口の機能と健康を維持・増進することにより、心身の活性化とQOL(生活の質)の向上を目指します。

健診実施早々に、お口の中の大きな病気が見つかった方もいました。何かお口の中が気になる方はひとまず健診を受けてみましょう。

家庭で気軽にできる運動シリーズ(No.131) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、胸部側屈による胸椎側部のストレッチの紹介です。ここでは椎骨についている小さな筋肉の側部の部分に注目してみました。上半身の動きの中でも背骨の横の動きに意識しての紹介です。とは言ってもいきなり背骨の動きにはなかなか意識を向けられませんが、まずは肋骨の横の部分を開いていく動きから、結果的に背骨の横への広がりをもっていこうかと思えます。



1. イスに腰掛けて、良い姿勢にし、両足を開き踏ん張れる状態にします。両手を頭の後ろで組み、肘を横に張っておきます。
2. 最初に左の肘を上につくると引き上げていきます。この時点では広背筋という腋の下にある大きな筋肉(上半身の逆三角形の元になる筋肉)を伸ばします。

3. 続いて引き上げた肘はそのままにして、まず肩の力を抜くようにします。

4. 次に胸の筋肉を緩めていきます。(判りにくかったら息を吐く毎に胸の中にある空気を、ひと呼吸ひと呼吸、外に吐き出す気持ちを持ちましょう)

※更に、伸びてきている左側ではなく、縮まっている側(右側)の胸の辺り、スーッと脱力してみてください。

5. どうでしょうか? 何となく、上体が右の方に傾いてきて、左の肋骨辺りの筋肉が伸びてきているのを感じたのではないのでしょうか? 結果的に、身体を中心、胸の椎骨の左側にある小さな筋肉が緩んできています。

6. ゆっくり時間をかけて、無理の無いところで止めるようにしてください。次に、反対の右側も行いましょう。

※筋肉の伸びや緩みを感じるには、その部位に気持ちを集め、呼吸も大きめに。特に吐くときに脱力を十分意識し、ゆっくりと行なっていきましょう。

※無理に筋肉を伸ばすのではなく、伸びてくるのを待つくらいの気持ちが必要です。

平成30年2月 診療担当医予定表

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
外来診療	午前	島村理事長(第4)	島村理事長	島村理事長	島村理事長(～11:30)		島村理事長	島村理事長
		日野院長(第1・3)	日野院長	日野院長	日野院長	日野院長		日野院長
	午後	休診	島村理事長		島村理事長		島村理事長	休診
検査	超音波CT		○	○	○	○	○	○
	内視鏡		(上部のみ)	(上部のみ)	○		(上部のみ)	○
在宅診療	午前	(緊急時対応)	在宅担当看護師	在宅担当看護師	在宅担当看護師	在宅担当看護師	在宅担当看護師	
	午後	島村理事長 日野院長	在宅担当 看護師	島村理事長 在宅担当看護師	日野院長 在宅担当看護師	在宅担当 看護師	在宅担当 看護師	日野院長

※ 外来休診日：土曜日(午後)・日曜日(午後)・祝日
 ※ 診療時間：(午前)9:00～13:00 (午後)14:00～17:00
 ※ 漢方外来：磯部医師(予約制)第2・4金曜日
 ※ 日曜(午後)在宅診療：(第1・3日曜日)日野院長 / (第2・4日曜日)島村理事長
 ※ 無料相談：(担当)小林(月・火・水・金・土 9:00～17:00) ※何でもご相談ください

※各日共に、午後の診療時間帯が比較的
空いていますので、ご利用ください。

各部門のコーナー

医療福祉相談 & 在宅介護支援相談

専門の職員がご相談に応じます。お気軽にご相談下さい。
 ※受付/在宅介護支援相談 ☎047-308-5519

こころの相談室 ☎047-308-5546

色々なお悩みやご心配な事、何でも気軽にご相談下さい。
 (実施日時)金曜日14:00～16:00 ※除く第5週
 (費用)無料(申込)医事課(受付)迄 ※事前予約受付中

運動療法 <織田健康リラックス教室>

(実施日時)月曜日・木曜日 15:00～16:15
 (実施場所)haru-cafe(3階)
 (講師)健康運動指導士・織田広(申込)受付迄

しまけん整骨院 ☎047-365-3338/090-6520-6654

(施術者)島村健司(整体師・柔道整復師・公認リウマチリスト)
 (実施日時)月曜日～日曜日(定休:木曜日)9:00～21:00
 (施術料金)各種保険取扱・交通傷害
 (施術場所)4階(しまけん整骨院) ※予約受付中

haru-cafe ハル・カフェ ※3階 ☎047-308-3946

マクロビオティックの食事と各種自然食品・食材の販売。
 ※営業：月曜日～土曜日(定休:日曜日・祝日)9:00～17:00
 <料理教室> ※実施場所・申込先:「haru-cafe」(3階)
 ※身体に優しいお料理を学んでみませんか?
 ☆「料理教室」(開催) 予定表(p.4) 参照
 ☆「男の料理教室」(開催) 予定表(p.4) 参照

<地域連携室> 便り(No.1)

地域連携室室長 小林 繁

「総合案内業務にたずさわって」

一昨年より管理栄養士が2名となり、地域連携の重要性から総合案内業務を主に行うようになりました。専用のホットライン(080-4650-7205)を持っておりますので相談事のある方は直接お電話下さい。

<総合案内業務の主な内容>

- (1) 急性期病院：がん末期で自宅での看取りや、緩和ケア希望の方。救急車で運ばれたが検査の結果経過観察の方。ベットが満床で入院出来ない方の受入要請等があります。
- (2) 地域包括支援センター：老老介護で生活していたが日常生活が厳しくなった。連れ合いが亡くなり一人で不安になり眠れなく家の片づけもできなくなった。認知症があり裸で町を歩いていて警察に保護された等。
- (3) 居宅介護支援事業所：定期的に外来通院していたが通院が困難になり訪問診療の依頼。レスパイト

入院の申し込み等。(4) 有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅:訪問診療や訪問看護の依頼。(5) インターネット：がん末期について在宅診療の問い合わせ。(6-1) その他：交通のご案内から尊厳死協会会員様が雑誌「最後まで自宅で見てくれるいいお医者さん」に当クリニックが紹介されていたのでその内容を知りたい。(6-2) その他：年金で生活しているので治療費が大変。今後どうしたらよいか等 様々な相談に対応させて戴いております。

<医療・介護の複合施設>

当クリニックの入院ベットは19床で、国の政策医療の中で長期入院が不可能なため、他院への紹介、介護保険を利用した介護老人保健施設(島村洗心苑)へのご紹介、穀物菜館が運営している賃貸住宅(ホスピスレジデンス)のご案内や介護保険の申請方法、ケアマネジャーさんとの連絡等行っております。