

## 《 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。

| R1年8月  |  | R1年9月  |   |
|--------|--|--------|---|
| 1 (木)  | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 1 (日)  | 楽歩会 (川崎・日本民家園と岡本太郎美術館) 日野院長               |
| 2 (金)  | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                    | 2 (月)  | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                      |
| 3 (土)  | 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)                      | 3 (火)  | 写真愛好会 (10:00 ~ 12:00)                     |
| 4 (日)  | 楽歩会 (墨田・向島百花園から浅草へ) 日野院長                   | 4 (水)  | スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)                 |
| 5 (月)  | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 5 (木)  | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                      |
| 6 (火)  | 写真愛好会 (10:00 ~ 12:00)                      | 6 (金)  | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                   |
| 7 (水)  | スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)                  | 7 (土)  | 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)                     |
| 8 (木)  | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 8 (日)  | 男の料理教室 (11:00 ~ 14:00) 日野院長               |
| 9 (金)  | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                    | 9 (月)  | 料理教室 (11:00 ~ 14:00)・運動療法 (15:00 ~ 16:15) |
| 10 (土) | 生き生き塾 (休止)                                 | 10 (火) | 料理教室 (11:00 ~ 14:00)                      |
| 11 (日) | 島村理事長                                      | 11 (水) |   |
| 12 (月) | 休診 (祝日・振替休日) 料理教室・運動療法 (休止)                | 12 (木) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                      |
| 13 (火) |  | 13 (金) | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                   |
| 14 (水) |  | 14 (土) | 生き生き塾 (14:00 ~ 17:20)                     |
| 15 (木) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 15 (日) | 島村理事長                                     |
| 16 (金) | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                    | 16 (月) | 休診 (祝日・敬老の日) 料理教室・運動療法 (休止)               |
| 17 (土) |  | 17 (火) | 料理教室 (11:00 ~ 14:00)                      |
| 18 (日) | 島村理事長                                      | 18 (水) | スポーツ吹き矢教室 (15:00 ~ 17:00)                 |
| 19 (月) | 洗心百寿会 (12:00 ~ 14:00) 運動療法 (15:00 ~ 16:15) | 19 (木) | コンサートと医療・介護の講演 (市民劇場) 運動療法                |
| 20 (火) |  | 20 (金) | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                   |
| 21 (水) |  | 21 (土) | 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)                     |
| 22 (木) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 22 (日) | 男の料理教室 (11:00 ~ 14:00) 日野院長               |
| 23 (金) | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                    | 23 (月) | 休診 (祝日・秋分の日) 料理教室・運動療法 (休止)               |
| 24 (土) | 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)                      | 24 (火) | 料理教室 (11:00 ~ 14:00)                      |
| 25 (日) | 島村理事長                                      | 25 (水) |   |
| 26 (月) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 26 (木) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                      |
| 27 (火) |  | 27 (金) | こころの相談室 (14:00 ~ 16:00)                   |
| 28 (水) |  | 28 (土) |   |
| 29 (木) | 運動療法 (15:00 ~ 16:15)                       | 29 (日) | 島村理事長                                     |
| 30 (金) |  | 30 (月) |   |
| 31 (土) | 自彊術教室 (15:00 ~ 16:30)                      |        |   |

〔外来休診のご連絡〕☆休診日：8/12 (祝日・振替休日) ☆医師休診：島村理事長 8/13 (火) ~ 15 (木)・日野院長 8/16 (金) ~ 18 (日) 永井医師 8/14 (水)

(イベント・サークルのご案内)

『楽歩会』「墨田・向島百花園から浅草へ」 ※毎月第1日曜日 (実施日) 8/4 (日) ※雨天順延：8/11 (日) (参加費) 100円 (集合) 新松戸駅 8時40分 / 東武スカイツライン・東向島駅 9時45分 (解散) 12:00頃 (東武・東浅草駅) (歩く時間) 約1.5時間 (約3km) (来月予定) 川崎・日本民家園と岡本太郎美術館

『写真愛好会例会』 ※ 毎月第1火曜日 (実施日時) 8/6 (火) 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 ※今月は休会とします。9月例会は、9/14 (土) に開催。 ※問合せ先：苅野 090-2309-1170

『スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3水曜日 & 金曜日 (実施日時) ①8/7 (第1水曜日) 「haru-cafe」 15:00 ~ 17:00 ②8/9・23 (第1・3金曜日) 「島村洗心苑」 14:00 ~ 16:00 (指導) 日本スポーツ吹き矢協会・公認指導員 安達建治氏 090-4179-4681

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日 (実施日時) 8/3・24・31 (土) 15:00 ~ 16:30 (実施場所) haru-cafe(3階) (申込) 穀物菜館「haru-cafe」

『オリゼ会の食事相談』 ※予約対応 (下記まで) (開催場所) haru-cafe(3階) (費用) ¥3,500 (45分) (予約申込先) ゴーシュ研究所 クリニック 食事相談係まで (☎) 03-5812-4925 (HP) <http://goash.jp>

『洗心百寿会』 ※毎月第3月曜日 (実施日時) 8/19 (月) 12:00 ~ 14:00 於) haru-cafe(3階) (対象) 会員限定 ※詳細問合せ：中川 090-2542-7240 ※尚、9月は休会とします。

【編集後記】生命に関わる危険があるとされる程の異常な暑さの日々が続いており、まさに災害です。特に、持病をお持ちの方や高齢者そして小さいお子さんは注意が必要です。ご家族や周りの方が十分気を付けて戴き、無事に乗り切りたいものです。(編集人・苅野)

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

# STCCかわら版

令和元年8月  
(葉月)  
第157号



「暑さに負けるな！」



発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行  
編集人：苅野一郎

## 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 島村善行 (医学博士)

### 1. はじめに

暑い夏だ。凄い暑さだ。熱中症の死者数が報道されています。屋内での死亡も増え、驚いています。

(1) 温度管理：適正推奨温度は、28度Cから、26度Cに変更されました。

(2) 水分摂取：番茶や麦茶がお勧め。私は、一日2-3リットルは飲んで、梅干を摂り塩分補給しながら、しっかり汗をかく。

### 2. 幸せ人生を手に入れる“私の実践計画法”

(1) 幸せ人生を送るという目標を立てる。

ナポレオン・ヒルの成功への6つのステップ、鉄鋼王安ドリュウ・カーネギーのことばでもあります。

①明確な目標を持つ。②目標達成の期日を定めよ。③目標は紙に書いて張り出せ。④目標達成のための具体的プランを作れ。⑤目標達成のために支払うべき代償をはっきりさせよ。常に目標達成を念頭に置いて努力せよ。

(2) 常に心中に次の気持をもって、事に当たる。(安岡正篤)

①喜心、②感謝、③陰徳

(3) 頭の中の考えを整理する。

右図は、仕事を意識した方法論でもあります。皆さん自分なりの生き方に応用して下さい。

人生の最終コーナーを走るランナーは、多忙だ。いい人生を送った人達の晩年を見ると、短時間のうちに、よくもこんな偉業を成し遂げたものだ、と感心する。

一般的といってよいかは不明だが、最終コーナーに存する私は、今やる事が多く、頭の中が雑然としている。いを込め、命名させていただきました。

ただ、今は総合知というべきものがあり、判断力は若いときよりある。思いが詰まっておき、対応策もわかる。それを効率よく、職場のリーダーと課題抽出し、やる気を出させ、結果が出るよう整理・伝達しなければならない。それが、下図のやり方です。

頭に浮かぶテーマを“添付メモ用紙”にどんどん書いて、ノートに貼っていく。KJ法で重要で迅速項目を整理抽出する。重要事項を目標として、実行する。

こんな方法を、8月2日に人間力養成塾「洗心塾」で、参加者と話し合った。



### 3. おわりに

情報の洪水の中で、私たちは何かを思い、活動し、生きている。多くの情報を処理するコンピューターも使用できる。流通網・交通網も過剰なくらいスピード化してきている。心乱れる人もいるだろう。

上述した方法で、自分に本当に大事なことは何か、沈黙考し、簡素で、穏やかな、幸せ人生を送りたいものだ。

## 院長から皆さんへ

院長 日野 裕史 (ひの ひろし)

### <風邪(かぜ)について(その1)>

風邪(かぜ)はもっとも身近な病気ですが、正確な知識は知られていないのが実情です。風邪が引き金となり肺炎や脳炎など重症化したり、まれにギランバレー症候群、橋本病、IgA腎症などの自己免疫疾患を引き起こすこともあり「万病のもと」と言われるゆえんです。

風邪(かぜ)の正式名称は「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などで、のどの痛みや鼻水、咳、発熱などの症状を伴い、数日で治る病気の総称です。

風邪(かぜ)の原因はウイルスで、その種類は200種類以上といわれています。また、インフルエンザのA型B型のように同じウイルスでもいくつもの型(血清型)があり、それを加えると数百種類も存在することになります。ウイルスの型は毎年変異します。このため感染したウイルスに対抗する免疫ができて、次々に新しいウイルスが出現して感染するため、繰り返し風邪(かぜ)をひいてしまいます。

風邪(かぜ)に対するワクチンや特効薬の開発は、今の医学ではほぼ不可能とされています。

### 主な風邪(かぜ)ウイルスの特徴

①ライノウイルス：風邪(かぜ)の原因の約30~40%を占めるのがこのウイルス。秋や春に多く、主に鼻風邪(かぜ)を引き起こします。

②コロナウイルス：ライノウイルスの次に多く、主に冬に流行します。鼻やのどの症状を起こし症状は比較的軽いとされています。

③RSウイルス：年間通じて流行しますが冬に多く、乳幼児に感染すると気管支炎や肺炎など重症化することがあります。

④パラインフルエンザウイルス：鼻やのどの風邪(かぜ)を起こすウイルスで、子供に感染すると大人より重症になります。秋に流行する型と春~夏に流行する型があります。

⑤アデノウイルス：冬から夏にかけて流行し、プール熱の原因もこのウイルスです。咽頭炎や気管支炎、結膜炎なども起こします。

⑥エンテロウイルス：夏に流行するウイルス。上気道の症状のほか、嘔吐・下痢を起こすこともあります。

《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!



1. お金の価値

お金の価値はいつも同じではないと思います。同じ10万円でも、新入社員の頃・40代・50代・定年前・定年後では価値が違ふ。

2. お金の使い方

お金は大切にしなければなりません、ケチになってはいけません。汗水たらして得たお金と、そうでないお金では使い方が違ってきます。苦勞して得たお金は大事にします。

3. 家族の絆

相続税の時の贈与の話が出ますが、簡単に贈与することはお勧めできません。子供にお金をあげるにしても必要な時にあげるのが喜ばれます

例えば 子供の結婚・孫の誕生・自宅の新築

孫の小学校・中学校・高校・大学の入学

このような時はお金がかかり日頃の生活費では賅えない時があります。例え準備が出来ているときでも、親

からの援助は子どもにとってうれしいものです。子供が大変な時に手助けしてあげれば、親が大変になったときに手助けしようと思うのは自然ではないでしょうか。こうして心から贈り物に家族の絆が深まります。

理想とすれば愛されるおじいちゃんおばあちゃんになりたいものです。親としては自分のことは自分でする、出来る限りは子供・世間に迷惑をかけないように心がける。どうしても手助けが必要になったら、素直な気持ちになってお世話になる。素直な年寄りとなり、いつも感謝ができ、家族と一緒に生活でき、家族の看取りに力になれば最高です。

相続の時もらっても、当然の権利となってしまいます。あげて喜ばれるときの方が有意義なことではないでしょうか。また、身近に家族のおられない方もあるでしょう。身近な方にお世話にならなければならぬ時もあるでしょう。どうすればいいか。自分が元気な時に他人に尽くしておくことでしよう。

『歯と健康』シリーズ(第152回)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「松戸歯科医師会 在宅無料歯科健診」

年齢階級別歯科推計患者数及び受診率によると一般の診療(内科、整形外科等)は65歳以上の受診者が急速に増えていますが、歯科医療は外来を中心に進行しているため歯科受診は70～74歳をピークに、その後急速に減少している実態があります。これは、急に口腔内の状態が悪くなったわけではなく、何らかの原因で通院できなくなってしまったという事です。

高齢者は、むし歯の発生、歯周病増悪リスクが高く、放置されると歯の喪失を引き起こし、咀嚼機能をはじめとする口腔機能低下を招き、食べるという楽しみばかりではなく、生活の質低下や認知機能低下等、生きるための意欲に悪影響を与えます。多くの高齢者の方は義歯修理や新製、咀嚼機能リハビリ、口腔ケアなどを必要としています。

厚生労働省の調査によると、要介護者の74.2%は何らかの歯科治療が必要であるのに対し、実際治療を受けたのは

単純に計算すると 469万人 × 74.2% × (100% - 26.9%) = 254.7万人。実に254.7万人が歯科治療を必要としているにも関わらず受けていないこととなります。これは数年前の数値なので益々増加しています。

松戸歯科医師会では、通院できない患者さんの在宅歯科治療に積極的に取り組んでいます、その一環として通院できない方の在宅での歯科健診を2年前から始めました。

ご本人、ご家族の方からお申込み頂ければ、松戸歯科医師会の会員がご自宅等に伺い、歯科健診を行います。ご希望の方は、下記まで。  
(問合せ先) 松戸歯科医師会事務局  
(☎) 047-368-3553 (月・火・水・金 9:00～17:00)  
在宅無料歯科健診を受けたいとお問合せください。申し込み方法等お伝えします。

「かわら版(平成31年4月号)」(再掲)  
＜歯と健康シリーズNo.148＞

家庭で気軽にできる運動シリーズ(No.149)

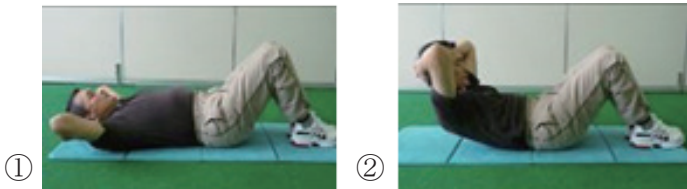
織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、腰の負担が少ない腹筋運動をご紹介します。腹筋運動をすると腰が痛くなってしまうという声をよく耳にします。思い描く腹筋運動というと、足を押さえて頑張って上体を起こすといった動きを思い描くかと思いますが、この様な腹筋運動は主に大腰筋+大腿直筋の運動なのです。

腹筋には力が入っているのですが、上体を起こすための動きにはあまり関わっていません。この大腰筋を強く使い、しかもストレッチでのケアを怠ってしまうと、腰痛を悪化させてしまう原因となってしまいます。

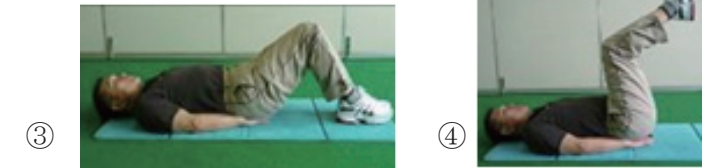
今回の紹介は、その部分を踏まえて、腹筋だけの動きを意識できる腹筋運動を選んでみました。日々少しずつ実施してみてください。

● トランクカール (腹筋の上部)



1 仰向けに寝て膝を立て、手を頭の後ろで組みます。  
2 息を吐きながら腹に力を入れ、腹圧を高めるようにして、腰の辺りをマットに押し付けます。  
3 息を吸いながらゆっくり上体を下ろします。  
☆決して上体を起こそうとはせず、腰をマットに押し付けることを大事に行いましょう。

● レッグレイズ (腹筋の下部)



1 仰向けに寝て膝を立てて、手のひらを下にしてお尻の下に置きます。  
2 膝の角度は変えずに、息を吐きながら膝をへその上まで引き上げます。  
3 膝の角度はそのままだにして、一度息を素早く吸ったうえで、また息を吐きながらゆっくりと脚を下ろします。  
☆膝の角度によって負荷の強弱変わります。自分に合った角度で行いましょう。

令和元年8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<br>(第2・3・4) | 島村理事長<br>(在宅・がん外来) | 島村理事長<br>(物忘れ外来) | 島村理事長<br>(在宅・がん外来) |             | 島村理事長       | 島村理事長 |
|      |       | 日野院長<br>(第1)      | 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<br>(第2・4)    |                  | 島村理事長              |             | 島村理事長       | 休診    |
| 検査   | 超音波CT |                   | ○                  | ○                | ○                  | ○           | ○           | ○     |
|      | 内視鏡   |                   | ○<br>(上部のみ)        | ○<br>(上部のみ)      | ○                  |             | ○<br>(上部のみ) | ○     |
| 在宅診療 | 午前    | (緊急時対応)           | 在宅担当<br>看護師        | 在宅担当<br>看護師      | 在宅担当<br>看護師        | 在宅担当<br>看護師 | 在宅担当<br>看護師 |       |
|      | 午後    | 島村理事長<br>日野院長     | 在宅担当<br>看護師        | 島村理事長<br>在宅担当看護師 | 日野院長<br>在宅担当看護師    | 在宅担当<br>看護師 | 在宅担当<br>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  
 ※ 専門外来：在宅・がん外来/物忘れ外来：島村理事長(尚、一般診療も実施)・アレルギー外来：日野院長  
 漢方外来：磯部医師(予約制)第2・4金曜日  
 ※ 在宅診療(日曜・午後)：(第1日曜日)日野院長 / (第2・3・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。

※午後診療時間帯が空いていますので、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・公認リフレクソニスト)  
 (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

ハル鍼灸院 (予約・問合せ先) ☎080-7303-7097

(施術者)鍼灸師 金井友佑(かないゆうすけ)  
 (実施日時)火・木・金曜日9:00～17:00(施術場所)4階

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。  
 (営業時間)9:00～17:00(定休日)木曜日・日曜日・祝日  
 <料理教室>※実施場所・申込先:「haru-cafe」(3階)  
 ※8/11(日)～15(木)盆休みとなります。

<地域連携室> 便り(No.14)

地域連携室・室長 小林 繁

1. 熱中症について

今年は梅雨明けが遅く、暑さに慣れていない8月上旬は特に注意が必要です。熱中症といっても、めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛といった症状の軽いものから、頭痛、吐き気、けいれん、意識を失うといった重症まで様々あります。早めの手当てが必要です。

まず意識の有無を確認する。意識のない場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診する。意識のある場合の応急処置としては体温を下げることに、水や塩分を補給することの2点が重要です。

体温を下げるには、風通しの良い日陰や冷房の効いた屋内に移して、服をゆるめて休ませる。首やわきの下、太ももの付け根といった太い血管の通る場所を、氷のうなどで冷やすと効果的です。

水や塩分の補給では、自分で飲めない場合は医療機関を受診する。飲める場合は、水・経口補水液・スポーツドリンクなどを飲むとよいのですが注意も必要です。

経口補水液には、ナトリウムやカリウムが含まれているために高血圧・糖尿病・腎臓病の持病のある人は、医師と相談した方が良いでしょう。応急処置をしたら、しばらく安静にして、それでも症状が回復しない時は、医療機関を受診。

2. 熱中症防止(重症化を警戒すべき年齢層は幼児と高齢者)  
 (1)10代が圧倒的に多くほとんどが運動中に発症しています。大半は軽症で、年齢も若いために回復も早いです。**体温を下げ、水や塩分を補給する。**

(2)幼児は体が十分に発達していないので体温調整が上手に出来ません。**体温調節を行う。**

(3)高齢者は老化で、汗をかきにくく、体温が上昇しやすい。気温にも鈍感で暑さを感じにくい。体の水分量も若者に比べて少ない上、脱水症状を示すサインであるのどの渇きも感じにくくなっています。**こまめに水分補給をする。こまめにエアコンを使う。**

(4)規則正しい生活習慣。**十分な睡眠・夏野菜を使った食事・三食きちんと食事を摂ること。**