



川井クリニック NEWS

2015年10月8日 発行

天 災に対する備えを

院長 山崎勝也

9月10日、鬼怒川が決壊し、常総市を中心として多数の家屋が浸水の被害を受けられました。当院に通院中の患者さんも浸水の被害を受けられた方が多数おられました。心よりお見舞い申し上げます。まだ、家屋の掃除が終わらず、自家用車も水没して使用できなくなり、通院も難しくなっていたと思います。東日本大震災から4年半が経ち、改めて患者さん達が災害時のためにどう備えるかを書きました。

2011年3月11日の東日本大震災では、東北地方とともに茨城県も大きな被害を受けました。それ以前にも阪神・淡路大震災、新潟県中越地震などの震災があり、糖尿病患者さんへの災害時の対応、支援などが協議されていましたが、東日本大震災後、日本糖尿病学会では東日本大震災が糖尿病患者さんや糖尿病医療に及ぼした影響についてのアンケート調査を行いました。その結果を基に「災害時糖尿病診療マニュアル」が作成されました。災害時に対する備え、災害時の糖尿病医療者の役割、個々の糖尿病病態への対応、患者の備えについて記載されています。日本では災害が起こるとすぐに災害対策本部が設置され、救援活動が開始されますが、どこでもすぐに救援物資が届くとは限らず、**災害3日間の超急性期は自分の身は自分で守る**という意識を持つことが大切です。一般的な災害への備えとして、1週間分の非常用キットを準備し、それをリュックや車輪付きのキャリーバックなどに入れて、避難袋として準備しておくことが大切だとされています。



す。医薬品としては、普段使用している治療薬、インスリン、自己血糖測定器などはすぐに持ち出せるように**普段から1カ所にまとめておき**、糖尿病手帳やお薬手帳、保険証なども持ち出せると避難後に薬を処方してもらうのに便利です。これらは災害で混乱しているときには探そうとしても見つからないので、緊急連絡先も一緒に薬入れのポーチなどに入れておくと良いでしょう。その他、携帯電話は災害時には繋がりにくいこともありますが、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板などのサービスもあるので使い方の練習をしておくことをお勧めします(災害用伝言ダイヤルは毎月1日、15日、正月、防災週間などの時に無料で体験できます)。また、大災害に遭遇した時に避難する場所を予め家族で確認しておくことも良いと思います。避難所などで支給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタントラーメンなど炭水化物が中心のため、**エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れがち**になります。長期に続く場合は血糖コントロールにも影響が出てくるので、普段からこれらの食事での目安

量を覚えておくとい良いでしょう。

「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉がありますが、慌てることのないよう、普段に出来ることの備えをしておきましょう。

参考書：災害時糖尿病診療マニュアル，日本糖尿病学会編・著，文光堂，2014。

災害時糖尿病患者マニュアル

開業医医療の将来

理事長 川井 紘一

私は1995年12月の開業以来、医療の社会的背景への理解を深めるため日本医師会の支部であるつくば市医師会理事として、また茨城県保険医協会の理事としてこれら団体の活動に参加してきました。医師会は国の医療政策に対し、医師の意見を集約し答申するという役割があり、予防接種や健診事業等においても実施機関として自治体に協力しています。一方、保険医協会は医師+歯科医師から成り、当初は医師会活動に批判的な組織として設立されましたが、茨城県ではコメディカルとの連携推進や保険診療の運用について会員の理解を深めることが主な活動となっています。医師会については、学術委員会や地域医療連携委員会の長として“地域医療を考える会 Tsukuba”や“市民公開講座”の企画・実施に関わってきました。今年の市民公開講座は『ロコモってな〜に?』をテーマに10月31日(土)に「市民ホールやたべ」にて開催しますので、是非参加してみてください。保険医協会には副会長・政策部長として参加しており、より良い保険診療の推進を目指していますが、さしあたっての問題は『消費税』です。患者さんはこれまで受けた治療の費用を払う際、消費税を払っていませんが、医療機関はその材料である薬品、設備品、建物等全てに消費税を払ってきましたので、消費税が10%ともなると利益が10%減ることを意味するので問題が大きくなっています。それはともかく、もっと先の問題として2015年6月15日付の“茨城保険医新聞”の“論壇”に「開業医医療の将来」と題して当院の継承や政府の進める在宅医療の行く末について以下の文章で書いてみました。医師・歯科医師向けなので難しい所もあるでしょうが読んでみてください。これに関連した話は次号に述べてみたいと思います。

『茨城保険医新聞 論壇「開業医医療の将来」2015年6月15日発行』

私が開業した20年前頃より病院と診療所の役割分担を明確にしようという厚労省の方針が示され、診療所からの紹介患者を病院も快く受け入れるようになった。紹介した患者が診療所に戻らない等の問題も生じたが、これはシステムの問題というより“かかりつけ医”という呼称も一般化するなか、患者と各診療所間の信頼の問題であるとも考える。ベッド数で診療所と区分される病院ではあるが、病院の機能分化も進んでおり、いわゆる地域支援病院レベルの病院では医師の過重労働を考へても外来患者は減らす必要があり、患者の大病院へのfree access制限は正しい方向であると考え。私が専門とする糖尿病や内分泌疾患は入院を要するのは糖尿病患者が心血管イベントを起こした時や内分泌疾患治療に外科手術を要する時等である。1980年頃から30年以上に渡り、糖尿病を主病として“かかりつけ医”として付き合っている患者を含め、私も患者も歳をとってきた。川井クリニックでの医療を後継者へスムーズにバトンタッチすることは、現在通院している患者にとっても大切な事と考えているが、法人の継承やそれに伴う税負担がクリニックの次世代へのバトンタッチにおおきな足枷にならない方策があつて欲しいと考える。高齢となり車を自分で運転してこられなくなった患者では、子供や孫等の助けで外来通院を続けている方も多いが、それも出来ないとなると住まいの近くの診療所を紹介することになる。外来人数が多く、診療圏が広い場合、往診は出来ないのが現状である。厚労省の今後の方針に在宅医療の推進があるが、核家族化、老々介護の比重が増す中、実情に合わない方針かと考える。連れて行く介護者がいれば、診療体制が整っている診療所で診る方が、自分の経験からは良い医療が出来ると思う。現存する種々の高齢者の為の介護・入居施設の入所規準や負担費用を大幅に単純化し、終末期を過ごす軽装束の入所(入院)施設を利用し易くし、負担額も出来高払い制度から医療費も含め生活費用として包括化とする方がこれからの日本の現状に合った施策かと考える。地域包括ケアシステムにおける在宅医療や終末期医療については更なるコンセンサスの形成が必要であり、治療ガイドラインが作成されるべきと考える。

スタッフ便り

インフルエンザ予防接種の案内

インフルエンザ予防接種の季節がやってきました。昨年のワクチンは、3種類のウィルス(A型2種+B型1種)に対するワクチンでしたが、今年からは4種類(A型2種+B型2種)に変更されましたため、例年より予防接種の効果が高いことが予想されています。

当院での接種可能期間は**10月13日(火)～12月12日(土)**ですが、ワクチン接種後に身体に抗体が出来るまでは1～3週間の時間を要します。流行してからの接種では効果が不十分となる場合もありますので、**11月中の接種をお勧め**致します。当院での接種は予約制ではございませんので、ご希望の方は受付にてお申し出下さい。また、予防接種のみの来院も可能です。尚、当院での接種は当院に定期通院されている方のみとなっておりますので、ご了承下さい。

接種費用は4000円になりますが、**65歳以上の方はお住まいの市町村から補助**がありますので、送付された**予診票と接種済証を忘れず**にお持ち下さい。尚、つくば市のお住まいの方は昨年までは当院で予診票と接種済証を準備しておりましたが、今年からは自宅に送付されている予診票と接種済証が必要となります。これらの用紙がない場合、市町村の補助が受けられなくなりますのでご了承ください。

インフルエンザの予防にはワクチン接種も有効ですが、毎日の**うがい・手洗い**も大切です。インフルエンザに負けない体力を作るためにも、栄養バランスの良い食事を摂り、適度な運動で活動量を増やしましょう。(看護師・野口真弓)

検査室より

当院ではインスリン調整や生活状況の把握のために、自宅での自己血糖測定をお願いしている患者さんがいます。測定した血糖値は**自己管理ノート**に記入していただき、診療の際お持ちいただくことにな

っています。診療時、医師が自己管理ノートの血糖値を確認し、一日の血糖パターンの把握やインスリン量の決定をします。

血糖値を測定した際には必ず自己管理ノートに記載し、次の診察日にお持ちください。黄色の複写の紙は当院で切り取り、管理させていただきます。血糖測定の**試験紙の処方**はノートへ



の記録数に基づいて、保険内で処方しています。そのため試験紙の処方数とノートに書いてある血糖測定の回数とのずれが大きいと、保険内での処方ができない



場合があります。また自己血糖測定を行っている方で、ノートをお持ちでない方はお申し出ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお声かけください。(看護師・小沼沙由里)

栄養相談室より

最近「**腸内環境**」「**腸内フローラ**」といったテーマがよく取り上げられています。腸内細菌は腸内の免疫に大きな役割を果たしており、身体に良いもの(善玉菌)と悪いもの(悪玉菌)に区別し、悪玉菌を外へ排泄して調整しています。腸内環境が悪くなると必要な栄養素が吸収されなかったり、便秘や下痢、肌荒れ、動脈硬化など病気の原因になりますが、**腸内をきれいすることは健康を保つことにつながります**。そのためにも善玉菌を増やすことが重要で、食事では**食物繊維(野菜・海藻・きのこ等)**や**発酵食品(味噌・ヨーグルト・チーズ等)**を多く取り入れることがお勧めです。発酵食品は善玉菌を増やすので腸の中での消化が良くなり、体内へ食物の栄養を取り入れやすくして腸内環境を整える働きがあります。しかし発酵食品の中には塩分を多く含むものがあるので**過剰な摂取に注意**しましょう。食事以外にも適度な運動と十分な睡眠など、健康的な生活を送るよう心がけることも大切です。

(管理栄養士・高信愛)

職員研修旅行に行ってきました!!

9月11日～13日までお休みを頂き、2泊3日で飛鳥Ⅱ・A-styleクルージングに参加してきました。乗組員のほとんどが外国の方でした。丁寧な言葉ほど通じにくく、単語だけの方が逆に通じていたので驚きでした。そして、乗組員1人1人がとても親切でいつも笑顔で対応していた姿を見て、私も忙しい業務の中でも笑顔を欠かさず患者さん1人1人丁寧に対応出来るように心掛けていきたいと思いました。そして、船内ではたくさんの催し物が開催されており、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。
(医療事務・渡邊千沙)



(飛鳥Ⅱ・船長と一緒に)

桐の木会活動報告

第20回ウォークラリー

平成27年6月21日(日)、第20回茨城県糖尿病協会『糖尿病勉強会』『ウォークラリー』に参加してきました。午前中は東京医大茨城医療センターにて「糖尿病とウォーキング」「歩く運動を効果的に行うための3つのポイント(FOREST)」についての講演を聞き、運動の大切さを改めて学ぶことができました。午後は霞ヶ浦総合公園へ移動し、ウォークラリーをしました。当院は2チームに分かれて各チェックポイントでは糖尿病に関する問題・茨城県に

関する問題を解いたり、輪投げ・ゲートボールをしたりして1時間くらい歩きました。残念ながら入賞することはできませんでしたが、患者さんと一緒にお話をしながら歩いたり、輪投げ・ゲートボールで盛り上がりたりととても楽しい時間を過ごすことができました。次回は入賞を目指して頑張りたいと思います。

(看護師：小沼沙由里)



次回の桐の木会は11月18日(水)に「日光・日帰りバス旅行」を行います。会員外の参加も受付けております。ご興味のある方は院内ポスターもしくはお近くのスタッフへお声かけ下さい。

9月に発生した常総市・水害発生のため延期となりました「調理実習」は12月2日(水)に開催致します。今回クリニックニュース内で紹介しました「腸内フローラ」をテーマにした料理に取り組みます。会員外を含め沢山の方の参加をお待ちしております。

臨時休診のお知らせ

誠に勝手ではございますが、12/30(水)～1/5(火)は年末年始の休診とさせていただきます。2016年は1/6(水)より診療を開始致します。尚、休診日の前後は大変混み合いますので、お早目の予約または来院をお願い致します。

また、2016年1月23日(土)は第53回日本糖尿病学会関東甲信越地方会参加のため、臨時休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

【予約方法】

電話 029-861-7571 (予約専用)

もしくは <http://www.doctorqube.com/kawai/>