

ゆたあ〜と

発行
 小国公立病院
 0967-46-3111
 おぐに老人保健施設
 0967-46-6111
 訪問看護ステーション
 0967-46-6050
 小国調剤薬局
 0967-46-5736
 ゆう薬局
 0967-46-6320

5月号
 平成27年5月1日

小国郷の高齢者医療を考える

総合診療科 橋本 昌典



小国公立病院に勤務して半年がたちましたので、わかる範囲で小国郷の高齢者医療を考えてみました。

私の前任地は島根県の人口3万3千人の地方都市で、平成26年度の高齢者率（市の全人口に占める65歳以上の人口）は37・4%（島根県統計）の超高齢化地域でした。平成25年度の小国郷の高齢者率が35%前後（熊本県統計）ですので、同じような人口構成です。前任地の市立病院も医師不足、スタッフ不足は共有する悩みでしたが、地域に開業医院が30軒以上あったことが小国郷との違いでした。島根県の高齢者医療は進んでおり、全市をあげての地域包括ケアが形成され、全県的には医療機関を結ぶ電子カルテネットワークの構築が始まっています。

高齢者医療を考えると、①高度の急性期治療、②要介護の高齢者、③看取り医療の三つが主な課題と思います。①に関しては、都市部の高次医療機関に患者搬送することは、前任地も小国郷も同じでした。②について、前任地では看護師2名を含む4名のスタッフからなる医療連携室がありました。医療連携室は、要介護の患者さんの治療には外来、入院を問わず介入し、ケアマネや役場と連絡を取り合っていました。③の看取り医療ですが、在宅や施設での看取りには24時間体制での医療者の介入が必要です。前任地では、一部の開業の先生方が関わっていました。が、継続は容易ではなさそうでした。

小国郷の高齢者医療も②、③が喫緊の課題であり、福祉と医療が一体の解決策が望まれます。小国郷でも地域包括ケアの構築が進んでおり、今後の展開を見守りたいと思います。

～ 火山灰の降灰による健康への影響について～

阿蘇山が噴火し始めて5ヶ月経過します。春になり、火山灰が小国方面に風向きが変わりはじめ、降灰や体への影響が気になるようになりました。そこで、「独立行政法人 防災科学技術研究所」のホームページに掲載されている『火山灰の健康影響～地域住民のためのしおり～』の中から抜粋してご紹介します。

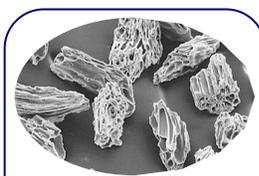


火山灰の影響により、直接、健康へ被害が起こることは少ないのですが、呼吸器系や目の症状を引き起こす場合がありますので注意が必要です。（熊本県庁ホームページより抜粋）

1. 呼吸器系への影響

噴火によっては、火山灰粒子が非常に細かく、呼吸によって肺の奥深くまで入ることがあります。大量の火山灰にさらされると、健康な人でも、せきの増加や炎症などを伴う胸の不快感を感じます。一般的な急性（短期間）の症状は次のようなものです。

- ※ 鼻の炎症と鼻水
- ※ のどの炎症と痛み。乾いたせきを伴うこともある。
- ※ 呼吸器系の基礎疾患がある人は、火山灰を浴びた後、数日続く気管支炎のひどい状態（例えば、空せき、たん、ゼーゼーとした呼吸、息切れを引き起こす可能性がある。
- ※ ぜんそくまたは気管支炎の患者における気道の刺激；ぜんそく、患者は、息切れ、ゼーゼーとした呼吸、せきなどの症状を訴えることが一般的。
- ※ 息苦しくなる。



電子顕微鏡でみた火山灰の粒子

2. 目の症状

目の炎症は、火山灰による健康影響の典型的なものです。なぜなら、火山灰のかげらによって、目に痛みを伴う角膜のひっかき傷や結膜炎が生じるからです。コンタクトレンズを着用している人は、特にこの問題を認識しておく必要があります。そして、これらを予防するため、降灰時にはコンタクトレンズを外しておくことをお勧めします。

一般的な症状は次のようなものです。

- ※ 目の異物感
- ※ 目の痛み、かゆみ、充血

- ※ ねばねばした目やに、涙
- ※ 角膜のひっかき傷
- ※ 火山灰が目に入ることによる結膜炎。充血や、ヒリヒリ感。まぶしく感じるなどの症状がある。

3. 皮膚への影響

あまり一般的ではありませんが、火山灰で皮膚に炎症を起こす人もいます。特に、火山灰が酸性である場合に多いようです。症状は次のようなものです。

- ※ 皮膚の痛みや腫れ
- ※ ひっかき傷からの二次感染



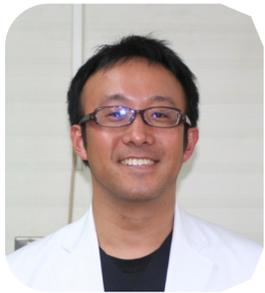
顕微鏡でみた火山灰

4. 子供のための予防策

火山灰は、子供の周りにも、大人の周りと同じように浮遊しています。しかし、子供は体が小さい上、必要以上に火山灰を浴びないように、うまく対策を考えて実践するということが少ないようです。そのため、大人より多くの火山灰にさらされる危険性があります。少量の火山灰を吸い込んでもそれほど害がないことが調査によってわかっていますが、次のような予防策を取ることをお勧めします。

- ※ できるだけ子供を室内で遊ばせましょう
- ※ 火山灰が巻き上がっているときは、かけっこや激しい運動をしないように、子供に助言しましょう。動き回ると呼吸が深くなり、小さな粒子が肺のより奥深くまで入ってしまうからです。
- ※ 火山灰が降っているときに子供が外出する必要がある場合は、マスクをつけさせましょう
- ※ 火山灰が深く堆積している場所や積み上がっている場所で子供が遊ばない様に、特に注意しましょう。

～医師紹介～



外科・総合診療科

泉 大輔 先生

(いずみ だいすけ)

熊本大学医学部附属病院 消化器外科

4月より6月までの3ヶ月間の診療となります。宜しくお願いします。

～医師紹介～

整形外科

上園 圭司 先生

(うえぞの けいじ)



4月から火曜日の整形外科の診療を担当させて頂くことになりました、熊本大学病院整形外科の上園圭司と申します。体の痛みやケガなど、何でも相談して頂ければと思います。宜しくお願いします。

ちよつこつと豆医学
【血圧の薬は長生きの薬】

循環器科 片岡 恵一郎

「人は血管とともに老いる」といわれるくらい、血管の老化と人の老化は関連しています。血管が老化すると、病気になるやすくなり、寿命が短くなってしまいます。血管の老化を促進する大きな要因の1つは血圧です。高い圧力がかったホースが傷みやすい事は、感覚的にわかると思います。人間の身体の中でも同じ事。血管にかかる圧力(血圧)が高ければ、血管は早く傷んでしまうのです。血圧が高い人は、血圧を下げることによって、血管が傷みにくくなり、老化のスピードも正常に近くなります。つまり、血圧の薬は長生きの薬なのです。裏を返すと、長生きする為に飲んでいいる薬だから、高血圧の人は止めずに飲み続ける事を勧められるのです。

職員川柳

立派は人? 難しいけど なりたいな
人之心算
何と読むかわかりますか? 答えは一番下に!!
詠み人 秘密の職員



少し前の話になりますが・・・

熊本城マラソン2015に参加しました!!



KUMAMOTO CASTLE MARATHON 2015.2.15(SUN)



今年、2月15日に開催された『熊本城マラソン2015』。テレビの前で応援していた方が多いのではないのでしょうか。少しは暖かかったとはいえ、まだ真冬の凍える寒さの中、午前9時3分。「パーン!!」というピストル音を合図に、熊本城を背にフルマラソンのランナーが一斉にゴール目指して走り出しました。そのランナーの中に、小国公立病院・おぐに老人保健施設の職員4名参加しており、数時間後、見事42.195kmの完走を果たしました。

では、小国町町内から42.195kmとはどこまで行くのかご存じですか?

「町内～ミルクロード～大津町内の手前」ぐらいの距離です。想像する

と・・・遙か彼方のように思います。その距離を数時間かけて走る。凄い事だと改めて実感します。

『なんで、そんな距離をきつか思いをして走るとね?』とお思いの方。その理由を参加した職員に記録

と一緒に紹介します。

- 有住 将尚(検査室) : 3時間52分18秒 完走(初参加) 「友達から誘われたから。エントリーが楽しい」
- 三笥 達哉(リハビリ) : 4時間45分59秒 完走(初参加) 「無心になれる。色々なストレスを忘れられる」
- 穴井 憲一(リハビリ) : 5時間17分31秒 完走(2回目) 「膝と精神のリハビリ。絶えず修行!!」
- 渡邊あゆみ(リハビリ) : 6時間42分07秒 完走(2回目) 「一時的な現実逃避。ぎりぎりランナーからの卒業!!」



他に「走っている最中は『2度と走るか!!』と思うが、ゴールするとまた参加したくなる』『その先にあるものも見てみたい』と。何か、目に見えない魅力があるのだと感じます。それから「沿道の声援で『痛いのは気のせい!!』とありましたが、気のせいではなく本当に痛いんです!!!」。参加した人にしかわからない有り難くそしてツライ声援でした。

参加した職員の皆さんは来年も参加する予定? だそうです。そのときはまた皆様の応援、宜しくお願いします。

また、外来看護師の市川さんと生田さんがAED部隊のボランティアとして活動し、参加ランナーの応援と医療的サポートをして頂きました。実は第1回目から参加しているそうです。ランナーには心強い存在です。ありがとうございました。(記事担当:ぎりぎりランナー)

読みの答えは・・・



『「人」は大きく、「己」は小さく、「心」は丸く、「腹」をたてずに、「氣」は長く』でした。

次回、8月3日(月)に平成27年8月号を発行予定です。お楽しみに(〇)!!

