

大島郡医師会だより

No94 2022.7.1

医師会病院
虹の事業所
訪問介護ステーション
訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所
グループホーム虹の丘
養護老人ホームなぎさ園
臨床検査センター

発行
大島郡医師会
奄美市名瀬塩浜町3-10
TEL0997-52-0598
FAX0997-54-0597
印刷 南海日日新聞社



ごあいさつ
大島郡医師会会長 稲源一郎

大島郡医師会長の拝命

大島郡医師会会長を拝命しましたが、寡聞の身故に身の縮む思いです。大島郡医師会は父・純一の背を通して、幼少時から親しくさせて頂いた先生方や、酔った先輩の先生方からの教えなど身近な存在でした。大島郡医師会には帰島した平成9年に、父・純一のもと、B会員として入会しました。それまでも月の内1週間は医師会病院でリハビリテーション医として勤務していました。その頃の市の医師会は「奄美市医師会」と称していましたが、現在同様に月に1回、医師会館での集会でした。勝手が判らないままに、父に「今日は医師会だから一緒に行く」と言われ、奄美に帰った月から医師会館まで一緒に歩いて行くことが、毎月の習わしになりました。当時は建て替える前で、古びた建物でした。父には決まった席があり、前の方へ座りましたが、私にとってはほとんど見知らぬ集団であり、最後方の席が定番となり、居心地の悪さも、椅子も机も、キシキシと音を立てていたことを思い出します。その後、父がエレベーターの無い3階の会場へ行くのは、総会などに限られるようになり、また月1回の3階に保健室がある階段使用の九州電力の産業医勤務も私と交代しました。今でも医師会館に向かう道すがら父を思い出します。平成19年には大島郡医師会館はエレベーターが付いた新館として落成し、父は令和3年12月に他界しました。

奄美のリハビリテーション
私が医師会病院と関わりをもったのは、平成に代わる頃で、院長は初代院長の指宿英造先生でした。当時、

大学病院に勤務していましたが、月に1週間の奄美での外勤を教授にお願いし、リハビリテーション医として仕事をしました。リハビリテーション科の履修項目に褥瘡もあり、入院患者の褥瘡処置や、訪問診療と外来診療を行っていました。帰島する毎に、院長室に呼ばれ、リハビリテーションを介した今後の地域医療について語り、時には執筆原稿の感想を求められました。当時より今後の地域医療に於けるリハビリテーションの重要性を指宿院長は示唆していました。

リハビリテーション科が標榜診療科として制度化されたのは平成8年です。リハビリテーション科は、奄美本島でもリハビリテーションに就業していたのは理学療法士のみで、作業療法士、言語聴覚士（当時は言語療法士と称し、国家資格でなく認定資格も不在でした。当時の名瀬市には、県立大島病院に理学療法士が一人、医師会病院も一人で従事していました）が、毎月、帰島の際に酒を酌み交わしました。リハビリテーションに従事する人材は少ないが故に自ずと、互いに求めあひ親交を深めました。仲間が少ないことがより語り熱く、将来の奄美のリハビリテーションの姿を互いに夢見していました。このように、奄美のリハビリテーションは、大島郡医師会病院と県病院が黎明期の基盤を創ったと自負しています。私が大学を離れ、帰島した平成9年に介護保険法が成立しています。介護老人保健施設「虹の丘」は平成7年開設し、その後に通所リハビリテーションが開始となるなど、リハビリテ

ーションは介護保険利用が主流となり、回復期リハビリテーション
平成20年には回復期リハビリテーションで医療保険に創設されます。大島郡医師会病院も平瀬吉成会長のもと、開設に向けた準備が開始となり、令和3年に眞田純一医師会病院院長を中心に、念願の回復期リハビリテーション病棟を開設。大島郡で唯一の集中的に回復期リハビリテーションを提供できる回復期リハビリテーションが開始となりました。回復期リハビリテーションの対象疾患としては、増加している脳梗塞を含め、転倒骨折などの骨関節疾患、疾患・高次脳機能障害などによる廃用（虚脱状態（フレイル）：身体のみならず、嚥下障害を含めた口腔、認知症などを含めた高次脳機能障害）などが対象となります。

脳神経外科専門医、整形外科専門医に加えて、理学療法士、作業療法士を含め、リハビリテーションには欠かせない栄養管理として、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、管理栄養士、耳鼻咽喉科医、熟練した病棟看護師などが関与しています。他に社会福祉士、介護職員等が参加した回復期リハビリテーションの症例検討会には、私も末席ながら参加しています。週1回の症例検討会は多職種による内容に満ちた意見が飛び交い圧巻であります。このように医師会病院にはリハビリテーションに従事する豊富な人材が揃い、充実したリハビリテーションを提供しています。

地域リハビリテーション広域支援センター
鹿児島県東部地域リハビリテーション推進事業の一環として奄美圏域における地域保健・医療・福祉の連携を図り、地域リハビリテーションの充実と寄与することを目的として、リハビリテーション広域支援センターが大島郡医師会に設置されています。行政と共に、継続した地域での生活支援、特に生活期、終末期の適切なリハビリテーションサービス提供を

目的に、リハビリテーション提供体制の構築をしています。切れないリハビリテーションの提供（急性期→回復期→生活期→終末期）これまで述べたように、急性期を経て、地域に戻る利用者の地域での生活支援を行っています。在宅、施設での生活期では、医師会会員の先生と共に、連携した医療を訪問診療・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問介護を介し、また前述の地域リハビリテーション広域支援センターの利用を、終末期では介護医療院グループホームなどのサービスを構築提供しています。大切なことは、利用者が正しい評価のもとに、個々の望ましい環境（ステージ）での生活の下で、必要なサービスを受けられ、受けられる体制です。

地域医療構想
現在進められている地域医療構想とは、地域ごとに点在する各医療機関の役割を明確化し、地域住民の健康を担保することと心得ています。医師会病院の役割としては主に回復期を経て、住み慣れた地域での生活支援を、切れ目のない循環型のサービス提供体制構築と考えています。

最後に
医師会の運営に関しては、一貫した意志のもとに、先達の先生方が敷いてくださった盤石な道を歩むのみです。世の変遷に伴い、対処を要する課題が多々ある事は、承知していますが、課題抽出に長けていることは、早期の課題把握、早期の対処に繋がります。組織として有能な機能であることと理解しています。但し、課題が山積みにならぬ様に努める所存ですが、私個人の才覚が足らず、是非に会員の先生方の力添えを強く願います。公益社団法人大島郡医師会の理念を最後に提示します。「愛と奉仕の精神のもとに地域の求め人の医療を提供する病院づくりを目指します。」

令和4年度 第1回定時理事会

去る6月4日(土)午後6時半から令和4年度第1回定時理事会が、医師会館4階ホールにて開催されました。稲副会長の開会宣言の後、向井会長の挨拶に続き審議事項に入

向井会長の挨拶「皆さんお疲れ様です。令和4年度の最初の理事会ということですが、今年度の課題も引き続きコロナ(オミクロン株)との戦いです。予防接種に関しては岩城先生、宿泊療養所においては野崎先生をはじめ各先生方の協力をいただいたところであり、非常に順調に推移しているところであります。ただ全国的に見ますとコロナが少しずつ減る傾向ではあります。アルファ株もデルタ株も突然消えてしまうという



弱毒化するというかそういう性質を持つている。オミクロン株もそういう方向になるのではないかとということで、政府は経済もコロナも両立という方向に歩みだしているように思えます。しかし奄美においては少なくなるのかと思われるのですが、なかなかそういう傾向が明白ではないところがあります。それまでは引き続き皆さんの協力をお願いします。それと医師会病院の課題です。いろんな改革を進めていますけれどもなかなか厳しい面もあります。引き続き皆さんのご協力をお願いします。思っております。課題は沢山ありますが、今までのように一致団結して乗り越えていければと思っております。今日の理事会で皆さんの忌憚のない意見をお願いしたいと思います。どうぞよろしくお願いします」

【審議事項】

- (1) 第1号議案 令和3年度大島郡医師会一般会計決算の承認に関する件
- (2) 第2号議案 平成3年度大島郡医師会特別会計決算の承認に関する件
- (イ) 大島郡医師会病院決算の承認に関する件
- (ロ) 介護老人保健施設虹の丘 決算の承認に関する件
- (ハ) 臨床検査センター 決算の承認に関する件
- (ニ) 第3号議案 令和3年度公益社団法人大島郡医師会事業報告並びに決算の承認に関する件
- (四) 監査報告
- (五) 第4号議案 組織図の変更に

- (六) 第5号議案 理事及び監事等の選任に関する件
 - (七) 第6号議案 第99回定時総会日程について
- 日時 令和4年6月25日(土) 18時から
- 場所 大島郡医師会館4階

第99回定時総会

新会長に稲源一郎副会長が就任
去る6月25日(土) 18時から、第99回定時総会が、大島郡医師会館4階にて開催された。稲副会長から会員総数85名の内、出席者委員状を含む74名、よって会員総数の過半数を超えている旨説明があり、総会の開催成立を宣言した。

【審議結果】
第1号議案から第6号議案は、各担当から説明の後、原案通り可決承認され、総会に提案することとなった。第7号議案の定時総会は、6月25日(土)時から医師会館4階にて開催で承認。

組織図の変更、5号議案の役員改選も承認され、会長に稲源一郎先生、副会長には嘉川潤一先生が新たに就任されたほか、理事及び監事は全員再任となった。

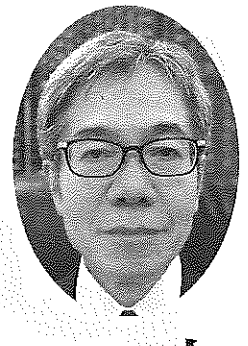
また、裁定委員には、大蔵英世先生と嶺山隆司先生が新たに就任された。

引き続き報告事項の説明後、4月に日本臨床内科医会から地域医療功労賞を授与された向井奉文先生(むかい ぶんぶん)院長への受賞セレモニーを行い、19時20分閉会となった。

公益社団法人 大島郡医師会

●新役員(令和4・5年度)

理事(会長)	稲源一郎(新任)
理事(副会長)	嘉川潤一(新任)
理事	宮上寛之(再任)
	向井奉文(再任)
	朝沼榎(再任)
	益田正隆(再任)
	桂久和(再任)
	野口義夫(再任)
	野崎義弘(再任)
	津畑修(再任)
	碩伸一郎(再任)
	徳田英弘(再任)
	町田実豊(再任)
	岩城陽一(再任)
	大野郁夫(再任)
監事	岡村誠(再任・員外)
	重信嘉美(再任)
	風間正美(再任)
	喜入昭(再任)
	大蔵英世(新任)
	嶺山隆司(新任)
裁定委員	



大島郡医師会病院に赴任して

大島郡医師会病院
院長補佐 満 純孝

島に帰ってきて11年が経ちました。私は昭和31年名瀬市の生まれで、名瀬小学校の出身です。小学校卒業後は鹿児島市に移り大学は栃木県にある自治医科大学を卒業しました。

卒業後2年間は鹿児島大学で臨床研修を行いました。昭和61年から平成元年までの4年間は島にいて県立大島病院や瀬戸内町古仁屋のへき地診療所で働いていました。へき地診療所では加計呂麻島や請島・与路島の巡回診療も行っていました。その後県立病院やへき地の診療所など県内の医療機関に勤務していました。

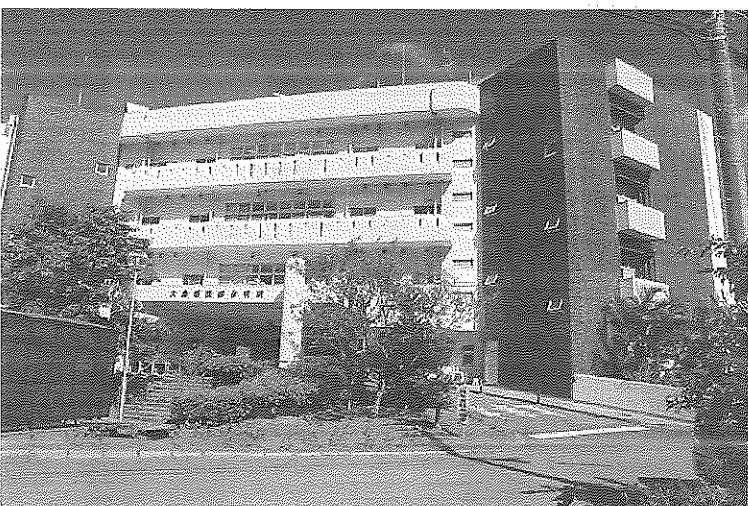
自治医大の義務年限が終わった後も種子島の町立病院に勤めていました。が再研修が必要と感じ自自治医大に帰りました。鹿児島県内にいたときは外科を志望していましたが診療所などでは科に関係なくすべての患者さんを診察することになりました。先輩の誘いもあって自治医大では泌尿器科の医局に所属し泌尿器科医として13年間手術や外来・病棟と忙しく働いていました。

どこも医師不足で職場を辞めようとしてもなかなか辞めさせてもらえないうのですが、11年前漸く許可が下りて退職し島に帰ることができました。父は既に亡くなっています。母は元気でいました。自宅で一人暮らしをしていました。数年後室内で転倒しその後は病院と施設の往復になり93歳で亡くなりました。

最後に入院していたのが大島郡医師会病院です。その時の先生方・看護師さんをはじめ職員の方々には大変お世話になりました。有り難うございました。この場を借りて改めてお礼申し上げます。その病院に勤めることになったのも縁かなと思います。入院前の数年間ですが、元気な母のそばにいらることが出来、いろいろな話が出来たのは良かったと思っています。

県病院では泌尿器科、たけではなく以前町立病院や診療所で診ていた内科も担当していました。今年3月で県病院も定年退職しましたが、また島の役に立つことがあれば何かしたいと思っています。ここに医師会病院の眞田院長や当時医師会副会長（現会長）の稲先生からお誘いを受け4月から医師会病院に勤めさせて頂くことになりました。医師会の先生方にはこれまで以上に世話になると思います。よろしくお願いします。

主に急性期の患者さんを診ていた県病院と違い医師会病院では療養型病棟や地域包括ケア病棟、回復期リハビリ病棟、介護医療院など、主に療養を中心とした病棟があり、急性期から慢性期の患者さんを診る病棟です。入院患者さんも高齢の患者さんが多くいます。



開設以来そのような病院を目指し実行してきました。今後もその方針は変わらないと思います。自分もそれに合わせて変えていきたいと思っています。もう若くはないので、自分自身が認知症にならないように、まわりに迷惑をかけない範囲で頑張りたいと思います。

2度目の開業に想うこと

医療法人こどもの基地

きよし小児科

清 保博



大島郡医師会員の皆様におかれましては、ご清祥のこととお喜び申し上げます。

令和4年4月5日、奄美市名瀬仲勝町で「きよし小児科」をオープンし



た、清 保博（キヨシ ヤスヒロ）でございます。小児科と皮膚科を標榜して、地域の皆様に愛される医院を目指しております。医療理念は、誠実さと共感です。

今回の開業は2度目の開業になります。1度目の開業場所は、鹿児島県南九州市川辺町で

へと展開していった訳です。私は、奄美小、名瀬中と中学時代までを奄美ですごしたのち、高校は鹿児島市の甲南高校に進学しました。それから、奄美に戻ることなく、京都大学（農学部）、鹿児島大学（医学部）を卒業して、昭和62年5月に医師国家試験に合格し、鹿児島大学医学部小児科学教室に入局しました。平成18年8月に県立大島病院小児科を辞職して、同年10月から南九州市川辺町で開業医をスタートしたのでした。

ろ引退しようと思ふ頃なのに「銀行からの融資が難しいかも？」等々の声を耳にしました。が、私にとつては、いづれの意見も当を得ていませんでした。開業医という職業に従事している私は、診療所を構えずに医療をするやり方に興味がなかったの

オンリーワン（私にしかない能力を発揮すること、他人のニーズに 대응する）の医療人として、プロフェッショナルな医師を目指してゆきます。そのためには、情熱と継続が必要ですし、この2度目の開業は、まさにプロフェッショナルを極めるためのものだったので、開業医人生に乾杯です。



日本臨床内科医会地域医療功労者表彰

むかいクリニック院長 向井奉文 先生

このたび、僻地・離島あるいは地域において住民に密着した地域医療活動に永年従事し、住民の健康増進に著しく貢献された日本臨床内科医会の会員を表彰する日本臨床内科医会地域医療功労者として向井奉文先生(72歳)が表彰を受けられました。

栄えある表彰、誠におめでとうございます。益々ご健勝で、さらなる地域医療の発展と向上のため、今後のご活躍をお祈り申し上げます。



鹿児島県医師会看護業務功労者表彰



医療法人 朝戸医院

- | | |
|---------|---------|
| (左上) | (右上) |
| 藤田百合子さん | 平山さと代さん |
| (左下) | (右下) |
| 山本 澄子さん | 早瀬 瑞枝さん |



瀬戸内町へき地診療所
時永 千安希さん

この度は、看護業務功労者として表彰を頂き光栄に思います。平成から令和に変わり、気がつけば31年の月日が流れました。多くの方々に出会い支えて頂きここまでこれた事、心から感謝申し上げます。これからも患者様へ寄り添い看護業務を続けていきたいと思っております。

仕事に感謝！支えてくれた家族、医院院長を始めスタッフに感謝！看護師として働き始めた頃この職業が私に合っているのか？最初は看護の責任の重さに押し潰されそう逃げ出したい時も！看護、介護現場を経験し痛感する事は、全て心の持ち方、考え方で良くも悪くもなり、心が大きく左右すると実感しています。人としての基礎である尊厳を大切に、その人らしさを理解し共に寄り添う看護、介護をこれからも皆で支えて行きたいと考えています。この度は誠にありがとうございました。

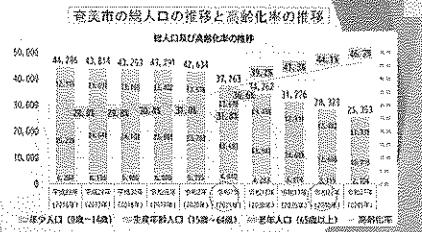
【第47回】 令和4年4月25日(月)18時30分～20時 於:大島郡医師会館4階ホール

テーマ:「地域における介護予防」

講師:奄美市高齢者福祉課参事兼つながる相談統括監(前名瀬地域包括支援センター長) 島名 博美 保健師

1. 講話:「奄美市における介護予防の取り組みについて(名瀬地区)」

2. 植木鉢図を使った意見交換(グループワーク) ~もっと知りたいこと、介護予防における自身の役割、連携したい職種は?~



医師、看護師、保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、医療ソーシャルワーカー、作業療法士、理学療法士、鍼灸師、救急救命士、歯科衛生士、産業保健コーディネーター、行政の課長さん等々

令和4年度最初の交流会が4月25日(月)に開催されました。今回は地域包括ケアシステムを構成する植木鉢図の土の部分「介護予防・生活支援」にあたる住民主体の「通いの場」を中心に、地域での介護予防の取り組みについての講話とグループワークを行いました。まず初めに、今年の3月まで名瀬地域包括支援センター長を務められた保健師の島名博美氏より、奄美市の高齢化率の現状や、最近よく耳にする「健康教室」などの総合事業の取り組み、地域支え合いの中から生まれた有償ボランティア活動の詳しい経緯についてなど、これまで実践されてきた「地域づくり」の歩みを、印象深いエピソードを交えながら紹介がありました。また今後の課題についても報告があり、会場の皆様と一緒に共有しました。後半はグループごとにそれぞれの疑問や自身の役割について語り合いましたが、交わされた意見では、明日からすぐ出来ることやこれからの健康教室へのアドバイスなどが聞かれました。また今後、ご自身の担当される方々にもっと元気になってもらえるような関わりが出来るのではないかと感じた方が多くいらしたようでした。今年度も様々なテーマで定期的に開催予定です。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。(担当:在宅医療連携支援センター0997-55-6381)

虹の丘だより

令和4年4月20日(水)に施設研修会を実施!

今回は「BCP(業務継続計画)について」です。

BCP(業務継続計画)とは、企業が自然災害、大火災、テロ攻撃などの緊急事態に遭遇した場合において、事業資産の損害を最小限にとどめつつ、中核となる事業の継続あるいは早期復旧を可能とするために、平常時に行うべき活動や緊急時における事業継続のための方法、手段などを取り決めておく計画のことでBusiness Continuity Planの頭文字を取ったものです。2021年4月施行の改定事項において2024年からBCPの策定が義務付けられることになりました。今回はその訓練の一環として、5:00に大地震が発生し三儀山の土砂崩れにより通行が困難な状況を想定し、第一報としてどのように動けばよいのかを、全職員でシミュレーションしました。

- 様々なことが想定される中ですが、意見を出し合い決定したものと、
- ① 災害対策本部を事務所に設置すること
 - ② まずは自分の命と家族の命を守ることを優先すること
 - ③ 通信状況に合わせて“生存確認”を自発的に行うこと

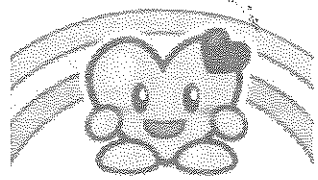
の3つが決定しました。平時より、各部署にグループSNSがあり、BCPグループSNSもありましたので、各部署の状況確認と情報伝達の順序を実際にシミュレーションしました。災害対策本部の設置により、情報の発信と集約を1か所に集めることで、全職員が混乱することなく、しっかりとした情報を流すことが出来ると感じました。今回は通信ができる状況でのシミュレーションでしたが、今後は通信網が遮断された場合の想定も必要になると思います。少しずつですが、BCPの策定も進んでいます。

災害発生状況報告表

項目	内容
発生時刻	
発生場所	
発生規模	
被害状況	
対応状況	
連絡先	
備考	

災害発生状況報告表

項目	内容
発生時刻	
発生場所	
発生規模	
被害状況	
対応状況	
連絡先	
備考	



介護老人保健施設 虹の丘



奄美の薬草



薬草研究

奄美の自然を考える会顧問 田畑 満大

<胡麻について>

戦前は各島々で栽培されていた作物でしたが、現在郡内で栽培しているのは喜界島だけのようです。胡麻は、学名 *Sesamum indicum* L (*Sesamum* は、ゴマを指す古名に基づく。*Indicum* はインドの。L は、Carl von Linne の略) ゴマ科ゴマ属ゴマで、方言では、クマ、グマ、ゴマ、グーマなどと呼ばれています。



ゴマの名称は、紀元前1世紀頃、西域(中央アジア)から古代中国に渡来し、胡(塞民族)の麻(油分を含んだ種子の意)として中国名の「胡麻」が生まれ、和名の「ゴマ」は漢名を音読みしたものとされています。アフリカ大陸に野生種のゴマが多く自生していると言われていたのですが、発掘調査から、紀元前3500年頃のインドが栽培ゴマの発祥地であるようです。品種として白胡麻、黒胡麻、金胡麻などがあり、それぞれ特徴があります。

まず、「原色牧野和漢薬草大図鑑」より【薬用部分】として、成熟種子〔胡麻子(ごまし)〕〔黒芝麻(こくしま)〕。【成分】種子に脂肪油ゴマ油(局)としてオレイン酸、リノレン酸、パルミチン酸、ステアリン酸のグリセリドほか、レシチン、コリン、セサミン、セサモール、セサモリンなどを含む。【薬効】滋養強壮、粘滑(ねんかつ)、解毒薬として、虚弱体質、病後、便秘などに用いられ、また、消炎、でき物に外用する。【使用法】黒胡麻と白胡麻がありますが一般には黒胡麻を炒り、すり鉢ですり、食塩を少量加え多物を茶匙一杯、朝夕の食後に服用します。便秘には、炒って潰した胡麻子茶を茶匙1~2杯に鶏卵1個を加えて混ぜ、熱湯注いで半熟状になったものを服用する。【処方例】桑麻丸(医方集解:桑葉、黒芝麻)その他、食用として多量に用いられ、ゴマ油は食用、軟膏基剤など、応用範囲が広い。また、油を絞ったかすは飼料や肥料として用いられる。次に、「沖縄の薬草百科」によると、胡麻の薬効として、①不老長寿 ②視力回復 ③節酒とし、使用方法として①②は共通で1日分、炒った黒胡麻を磨り潰し大匙(おおさじ)1杯白湯に入れ、1日1回服用する。食事療法として③黒胡麻5勺(約54g)に蛸(たこ)を半斤(300g)の分量に水滴量を加え、よく煮たうでで食べる。

「これでわかる薬用植物」中田福市、中田貴久子著によりますと、漢方薬として、消風散(湿疹に内服、ゴマが20分の1入っている)紫雲膏(しうんあぶら)(火傷、痔に使う外用軟膏で紫根と当帰を蜜蝋、豚油と胡麻油で練った物)。成分は、種子に脂肪油40~45%を含み、内容はリノレン酸、パルミチン酸、ステアリン酸、オレイン酸など、他にセサミン、セサモリン、セサモールなどがあります。強壮、消炎、緩下作用(かんげさよう)があります。どうして効くかといいますが、リノール酸は必須脂肪酸のひとつ(ビタミンFと呼ばれたこともある)です。なぜ必須かといいますが、リノール酸は、不飽和脂肪酸で動物体内では生合成できないので、食物などから補給しなければなりません。生体内の重要生理活性物質のプロスタグランチンはリノール酸からア

ラキドン酸などを経て生合成され、また、リノール酸には動脈硬化の原因である血液中のコレステロール値を下げる(機作はまだよくわかりません)働きがあります。胡麻油や後述の紅花油などリノール酸の含有量の多い油脂です。従って、胡麻の強壮作用もこの辺りにあるものと思われます。胡麻の成分の内、セサモリンは、酸化作用がありますので、体の中で出来る有害な酸化物生成を抑制することも強壮作用のひとつと考えられます。また、セサモリンは、リノール酸等の酸化を防ぎ、酸敗油を作りにくい効果もあります。胡麻油の摂取は緩下作用を示します。胡麻子の水抽出エキスは、動物実験で、子宮筋を強く収縮させる作用があります。用法として、強壮、緩下、湿疹等に使います。普通の食事をしていれば、不飽和脂肪酸は不足になることは殆どありませんが、目安として強壮にゴマを1日20~25g摂取するくらいで十分です。以上文献類からの情報です。

文献上の情報と最近の情報を拾い出してみますと、ゴマの成分の約半分以上が脂質で、その特徴は不飽和脂肪酸を多く含むことです。リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が血中コレステロールの上昇を抑える働きを持ちます。ゴマやヒマワリなどの種実類には、リノール酸やリノレン酸などの人体で合成できない必須脂肪酸が含まれます。リノレン酸は血中総コレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防する効果があるということです。ただし、摂りすぎると善玉コレステロール値を下げてしまうようで、摂りすぎないように注意が必要です。オレイン酸悪玉コレステロール値を下げる働きがあるといえます。また、腸の動きを活性化して便秘の解消に役立つと言われていました。酸化されにくい特徴があり、加熱調理にも向いているようです。強い抗酸化作用をもち、体をストレスから守り、老化を抑える効果もあるといえます。不飽和脂肪酸の酸化を防ぎシワやシミの増加を防ぎ、毛細血管を広げて血行を改善するとも言われています。悪玉コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化を予防するなどの効果が期待されているとのこと。セレンは活性酸素に対抗する酵素を作る働きがあり、老化防止に効果が期待できるミネラルです。ビタミンCやビタミンE、β-カロテンなど抗酸化作用の強いビタミンと一緒に摂取することでより効果が期待できそうです。ゴマには抗酸化成分であるセサミンやセサミール、ビタミンEなどがあり、また疲労回復に効果のあるビタミンB1も摂取でき、パワーの源です。ポリフェノール的一种であるセサミンやセサミールなどの抗酸化成分が多いため、がんや動脈硬化、脂質異常症などの予防効果が期待されているようです。種実類にはビタミンEも多く、活性酸素を抑制し免疫力を高める効果もあると言われています。ゴマは外皮が固いので生で食べるのは風味もなく、消化、吸収がよくないといえます。炒ったり、擦ったりすると、香りと消化吸収が良いといえます。白ゴマは油の含有量が多く、ゴマ油の原料となり、黒ゴマは、アントシアニンやリグニンを含み、機能性成分に富んでいるのが特徴で、漢方の処方では生薬として取り上げられています。これでゴマの簡単な紹介でしたが、ゴマの機能性については研究も進んでおり、絶えず最新の情報を調べられるようお願いいたします。

学術講演会・研修会

- ◆7月1日(金) 18:30～ 大島郡医師会館4Fホール
【令和4年度大島地区日医認定産業医研修会】
18:30～19:30 「労働衛生関係法令」
鹿児島産業保健総合支援センター副所長 神村健一郎
19:30～20:30 「新型コロナウイルス感染症の中の産業医活動(仮)」
鹿児島医師会副会長・鹿児島県民総合保健センター所長 桶谷 薫
20:30～ 「産業保健活動に関する意見交換会(総論)」
鹿児島医師会副会長・鹿児島県民総合保健センター所長 桶谷 薫
- ◆7月7日(木) 19:00～20:00 ※オンライン開催
【CKD連携セミナー in 奄美】(小野薬品工業・アストゾ 初との共催)
座長：県立大島病院臨床研修センター長兼総合診療科部長 森田 喜紀
特別講演「慢性腎臓病に対するマルチレイヤーアプローチ～SGLT2 阻害薬の意義～」
演者：琉球大学医学部附属病院血液浄化療法部長・准教授 古波蔵健太郎
- ◆7月13日(水) 19:00～20:00 ※オンライン開催
【大島郡医師会オンラインセミナー】(杏林製薬との共催)
座長：県立大島病院泌尿器科部長 上村 康介
特別講演「知っているようで知らない病気のはなし～間質性膀胱炎について～」
演者：医療法人友心会福元クリニック理事長 福元 和彦
- ◆7月29日(金) 19:00～20:10 ※オンライン併用 大島郡医師会館4Fホール
【大島地区消化器集団検診研究会・講演会】(EAファームとの共催)
講演「大腸癌治療の up to date ～化学療法と腹腔鏡手術～」
演者：今村総合病院消化器外科部長 馬場 研二

奄美の医療雑話

(56)

二人の老人

元名瀬市立奄美博物館長 林 蘇喜男

(一) 今から三十年前の話
大島高校の前身・大島中学校(大中)を卒業された一人の老年者が、大高校門前で思い出を噛みしめながら、独白をつづや

「昔懐かしい校舎はなくなり、すっかり変わり果ててしまっただ」 「高校生となっている孫は、素晴らしい環境の中で勉学に打ち込んでいる」 「私は大中時代を過ごした。思えば青春時代であった。これで見納めになる」 「大中時代の学友は、それぞれ亡くなってしまうている。私は、明日大阪へ帰る。大中よ、大高よ、本当に、有難う。さようなら。」

母校卒の高齢者は、校門に規律正しく敬礼をして離れ去っていった。
(二) もう一人の老人の話
私は、安勝の「大島高校」の一画で生活を続けている。安勝町の山手一角に人としてはあまりにも、間抜けそのもので、ぼんやりと座り続けている老年者に出会った。出会ったというよりも、一人寂しく、ぼんやりとしているだけであつた。一見すると、その高齢者は、目力がなく、にやにやとしているだけで、「家はどこですか」「ここまで歩いてきたのは散歩でしたか」「お食事は、お元気がないようではありませんか」などの質問に全く手ごたえがなかった。いわば「もうろく」の状態で、私は、一人だけでは手の打ちようがなかったのだ。「市役所」と警察署等に連絡を取ることにした。

警察署の担当者は、「この方はいつものことですが、自分はどういう経路で歩いてきたかもわからず、いつもまごまごしております。表現は悪いですが「ぼけている」んです。名瀬の街の中で迷惑をかけている、「ぼけ老人」であります」という。いわゆる「ぼけ病状老人」であつた。○言葉が通じない。
○あてもなく歩き廻る。
○自分の行動がわからない。
○このような状態が増加するといつ自分に降りかかるかわからない。「病に主なしといひます」。その病に取りつかれないように注意したい。

編集後記

大島郡医師会だより 第94号をお届けします
◆6月25日(土) 第99回定時総会の役員改選において5期10年間会長職を務められた向井先生が退任され、副会長の稲先生が、会長に就任されました。向井先生が平成24年に会長に就任された一年後に大島郡医師会は、法人制度改革による公益社団法人として新たなスタートを切りました。これ以降、医師会関連事業の運営をはじめ、国の政策である在宅医療推進地域支援事業や奄美保健医療圏の地域医療構想、また、新型コロナウイルス感染症対策など様々な課題に取り組み、現在に至っております。大変お疲れ様でした◆毎年鹿児島県医師会により多年にわたって看護業務に献身し、顕著な功績のあつた方の表彰を行っておりますが、今年度は当会員医療機関から10名の方が表彰されました。

わからず、いつもまごまごしております。表現は悪いですが「ぼけている」んです。名瀬の街の中で迷惑をかけている、「ぼけ老人」であります」という。いわゆる「ぼけ病状老人」であつた。○言葉が通じない。
○あてもなく歩き廻る。
○自分の行動がわからない。
○このような状態が増加するといつ自分に降りかかるかわからない。「病に主なしといひます」。その病に取りつかれないように注意したい。

看護師不足などこれまで離島医療ならではの苦労も多々あつたことだと思ひます。今後後輩の指導や、看護師として大いに活躍されてください。今回は5名の方を紹介させていただきました。後の5名の方は、次号(10月)での紹介とさせていただきます◆新型コロナウイルスが表れて3度目の夏を迎えようとしています。令和元年が最後、施設行事や学校行事、地域の殆ど催し物が中止、または条件付きとなつた状態が続いていました。ようやく今年、少しずつ緩和され、奄美祭りも舟こぎと花火だけが条件付きで再開されることになりました。「市内の海岸で練習やバーベキューを楽しむ姿がまた見られる日が近づきつつあるのかなあ」と期待が膨らみつつあります◆しかし東欧ではロシアの侵攻による戦争が続いております。砲撃から逃れる市民の映像を見るとまるで映画の世界です。先の見えない戦争と報道が結し、ウクライナに平和な日々が訪れることを願うばかりです。(T・N)