

大島郡医師会だより

No.96 2023.1.1

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

令和5年、新年の辞

大島郡医師会
会長 稲 源一郎



頌春

お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年(令和5年)の十二支は4番目の「卯」、「うさぎ」です。干支は40番目の癸卯(みずのと)です。「癸」は「揆」(はかりごと)につながります。命が無くなった物を清算後に。地ならしを行い、新たな生命の誕生を待ち、誕生した種子が判るまでに大きくなった状態を意味します。また「卯」は、「冒」と同系統の字で、茎や



葉が大きくなり広がり、地面を冒す(おおお)ようになつた状態を表しています。原点に戻るべく諸事を吟味し、新たな発芽を願ひ、促し、着実に根が張り、結果草木が全ての地を奄い(おおい)、次の種を宿すことを意味します。解すると、今年(令和5年)は、心機一転、新たな出発となる年です。

《新型コロナウイルス》

昨年(令和4年)も一昨年同様(令和3年)に新型コロナウイルス感染症に振り回された一年でした。令和3年に世界自然遺産に登録され、大型クルーズ船の入港も再開し、観光客も増え、人の出入りが増えました。屋仁川通りは毎晩人だかりで、活気があり、喜ばしい限りですが、同時に新型コロナウイルス感染症に関しては、昨年夏の第7波の際は医療機関が逼迫する状況もありました。医師会として、かかりつけ医として発熱者に対する診療及び発熱外来、ワクチンセンターでのワクチン接種の問診・運営への参画、宿泊施設

での療養対応、施設での感染防御の介入、またクラスター発生時の適切な対応、在宅療養、それも感染症の基幹病院である県立大島病院を中心とした各機関、行政との連携が功を奏し、どうにか乗り切れました。その後、フォロアアップセンターへの自己登録が始まり、徐々にウイズ・コロナの生活へと移行してあります。第8波の迫りつつあることを感じながら執筆してありますが、新型コロナウイルス感染症の全容が解明されてなく、季節型インフルエンザのように治療薬が確定していない現在、これまで同様に感染予防対策を行いながら、社会活動も停滞なく進めて行けることを主眼に、第8波に対処する所存です。

《受賞》

《受賞》 昨年は喜ばしいことも多くありました。向井奉文先生が長年の地域医療への功労に対して、奄美では初の受賞となる日本臨床内科医会地域医療功労賞を受賞しました。また大島郡医師会は瀬戸内地区、徳之島地区及び沖永良部地区において、休日昼間の初期救急医療を在宅当番医で対応、またその他の地域では県立大

島病院、奄美中央病院、宮上病院などでの対応などに対し、救急医療功労賞を厚生労働大臣より頂きました。

《会員》

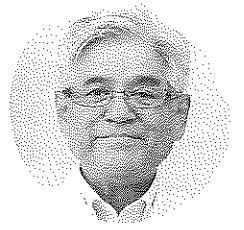
《会員》 一方、令和3年3月に閉院となつていた与論島のパナウル診療所を、小林真介先生が令和4年7月に再開したことは誠に喜ばしい限りです。島嶼より成る大島郡医師会として、医療体制の確立・維持には、偏在の無い会員の存在が求められます。そのためにも今後も継続して会員の支援を行います。

《最後に》

《最後に》 兎は帝釈が化した老人をもてなすために、我が身を焼いて捧げる説話があり、その後に称えられ、月に住むこととなり一月で兎が餅をつくことにつながっています。大島郡医師会も地域医療に身を挺す所存です。今年もこれまで同様に宜しくお願ひします。



アマミノクワサギの鳴き声です



新しい年を迎えて

大島郡医師会病院

院長 眞田 純一

あけましておめでと
うございます。

本年もコロナ禍に翻
弄され続けながらの年
明けとなりました。第
7波が落ち着いたか
と思う間もなく、また
増加の兆し！うんざり
ですが、約3年前の流
行の始まりのころの怖
さは、その病態が解明
されワクチン接種も進
み、治療薬も出てきて
幾分和らいでいるとは
言え、院内でのクラス
ター発生の危惧から、
面会制限は解除に踏み
切れずにいるところで
す。まことに心苦しい
限りですが、入院患者
さんやご家族には、い
ましばらくのご辛抱を
お願いするばかりで
す。

そのような中、昨年
も世界中で様々な出
来事がありました。2
月の北京オリンピック

クでのメダル獲得、過去最多
に歓喜したのもつかの間、時
代が後戻りしたようなロシア
のウクライナ軍事侵攻、子供
のころにロシア、野蛮国と
と、深く考えもせず、口ずさ
んでいた文言の意味が判明し
た気がしたことでした。そう
言えば北方領土は終戦後に
もかわらず侵略され略奪さ
れた史実があります。とくに
共産圏では、最高指導者一人
の意向で、簡単に他国への侵
略が敢行されるということで
あれば、ふだんからよほど気
を付けて、自国を守る手立て
は必要のようです。7月の安
倍晋三元首相への銃撃事件は
その重大さとともに、政治と
宗教の関わりの問題点が明ら
かになってきています。一方
スポーツでは嬉しいニュース
が続きました。プロ野球では
千葉ロッテマリーンズの佐々
木朗希選手が28年ぶりの最年
少での完全試合、ヤクルトの
村上宗隆選手は王選手を超え
る56号本塁打とともに3冠王

を達成しました。大リーグエ
ンジェルスの大谷翔平選手は
104年ぶりにペーブブルース
以来の二刀流での二桁勝利、
二桁本塁打を達成、またワー
ルドサッカードでは侍ブルー
ジャパンが格上の強豪国を
破りグループステージを突
破、ベスト8を狙える立場に
なり日本中を沸かせてくれま
した(ノックアウトステージ
には進めませんでした)、4
年先がたいへん楽しみになっ
たことです。国民全体に勇
気と希望を与えてくれる点
で、スポーツの素晴らしさが
あります。さらなる活躍を期
待したいと思います。

病院の昨今の動向ですが、
令和3年4月よりこれまでの
慢性期療養主体の病棟体制か
ら、回復期(とくに回復期リ
ハビリテーション)に重点を
おいた病棟再編を行うことも
に、一方では在宅医療へ向け
ての流れを考慮し、介護医療
院を開設いたしました。昨今、
とくに目立ってきている地域

の人口減(最近5年間では奄
美群島全体で毎年約1200
名、奄美市で約400名の減
少)、高齢化に対応した地域
医療全体の充実、効率的な医
療体制を創るための、病院ご
とのすみ分けを考慮しての
診療再編ですが、1年を経過
し回復期リハビリテーション
病棟のレベルも向上し軌道に
乗ってきています。患者さん
の耐用力、意欲を考慮しなが
らですが、1日120分(頑
張れる方は180分)を目標
にリハビリを行ってほしい、
効果も十分出せるようになり
ました。脳卒中や骨折その他
の手術あるいは色々な病気
の、急性期治療後の低下した
活動能力の改善を目指すこと
に特化した診療病棟であり、
島外へ行かなくてもしつかり
対応できることを目指した機
能病棟ですので、十分ご理解
いただき、地域の皆さんには
大いにご活用いただければと
思います。外来診療は、令和
4年4月からは、物忘れ専門
外来”を鹿児島大学精神科の
中村雅之教授に受けもってい
ただき、多くの患者さんに関
わっていただいています。ま
た前県立大島病院副院長の満
純孝先生が令和4年4月より
赴任されたことで、入院・外

来ともに、診療内容お
よび運営状況が大き
く充実してきました。
先生の今後の更なる
活躍に期待していま
す。

コロナ禍は残念な
がら、まだまだ収まる
気配を見せません。本
年も引き続き十分対
応しながら大島郡医
師会病院として地域
医療における、担うべ
き役割を充実させ、地
域に貢献できるよう
に努力を続けていき
ます。病院運営に対す
る皆さんのご理解・ご
協力を、どうぞよろし
くお願い致します。

本年は兎年、十干
十二支の癸卯(みずの
と・う)に当たりま
す。これまでの努力が
花開き、実り始める年
とされます。病院の新
しい展開に熱心に頑
張ってもらっている
職員、職員の努力が報われ、
飛躍・向上する年とな
ることを願いたいと思
います。

本年が、皆さんに
とって良い年であり
ますように。

新春雑感

介護老人保健施設「虹の丘」

施設長 喜入 厚



新年あけましておめでとうございます。

年を重ねるにつれ時の速さを実感したこの1年でした。さてこの1年を振り返りかえりますと、まず頭に浮かぶ出来事は多数の一般市民の死傷者を輩出した昨年2月から続く戦争犯罪とも言われるロシアのウクライナ侵攻であり、現在も尚、毎日のようにニュースで生々しく報道され、多くの犠牲者が出ています。さらに収束の気配すら見えない状況であり、多くのウクライナの避難民が周辺国を始めとして世界各国に受け入れられている。それに伴い物価や電気の代の上昇が世界的な影響として生活に影響を落としていく。また昨年10月末の日本人の女子留学生2名を含む158名の死者が出た韓国のソウル繁華街でのハロウィンイベントでの群衆崩落事故も記憶に新しい。また明るいニュース

スはつい最近カタールで行われたサッカーのワールドカップ1次リーグで優勝候補のドイツとスペインに歴史的勝利を挙げ、ベスト16に進出し日本中が盛り上がった事であろう。さらに昨年同様、MLBで活躍するリアル2刀流、ショウヘイオオタニこと大谷選手は我々日本人の大きな誇りとなり、大の野球ファンを自認する私にとっては日本のプロ野球よりMLBの方が楽しみとなったものです。今年のWBCに大谷も出場するようで大いに期待したい。しかし1年を通して我々の生活や仕事への影響は何といっても3年来続く新型コロナウイルスが象徴的でした。第6波、7波に続き8波へ入ろうとしている。様相としてはウイズコロナの流れに突入している。我々老健施設の全国大会もコロナ禍で2年続けて中止、昨年はようやく兵庫の大会が3年ぶりに会場参加(2500名)WEB参加(1500名)のハイブリッド形式で開催された。

また今後の課題として当施設は老健設立時は、国の推奨で多床室中心であり、一旦今回のようなハイリスクな感染症が発症すると容易に拡散するという結果より、国が推奨する多床室の個室化補助金を現在の1床当たり90万ではとても賄えない。全国には我々同様クラスター感染高年齢者施設も多く聞く中で全老健及び老健協を通して厚労省へ多額の建て替えの補助金の陳情をしてもらいたい。もう一つの課題としてコロナ発症・濃厚接触者発症で休業した場合、1度減収になった通所系および訪問介護系のV字回復ができない状況が感染発症後隔離解除され現在3か月経っても、経営が厳しい状態が続いている。現在当施設も減収赤字分を自治体に取り戻すべく交渉中であるが、補助金額は限りがあり、大変国も財政が厳しいようである。

また施設入所中の利用者ご家族との面会は現在も玄関のガラス越しにマイクを使って行っているが、お互いに表情が見えず物足りなさが否めない。政府の方針で社会・経済活動の回復はこれ以上先延ばしにできない状況にあり、感染収束に向けて感染対策も緩和されつつある。「完全終息期」とは新型コロナウイルスがインフルエンザ並みの扱いになった時であり、つまり経済活動や社会活動を抑制して無理に感染者数を抑えなくても、死亡者数を低く抑えられた状態となる。日本ではインフルエンザは年間1000万人が発症し1万人が亡くなっている。従って死亡率は0.1%であり、新型コロナウイルスは第4波で3.04%、第5波で0.39%、第6波0.36%と着実にインフルエンザ並みに近づいている。これはやはりワクチン効果によるものと言われている。今後5回目ワクチン接種の促進と昨年11月国内製薬会社にて開発、販売開始された内服薬は重症化予防薬治療の定着による死亡者の抑制に重点が置かれ、日常回復の条件が整えられることが期待されている。また本年はインフルエンザの流行が示唆され、利用者、職員も希望者は全員接種済である。

さて我々老健施設も1昨年四月の介護報酬の改定に伴い制度が大きく変わってきている。すでに3年続いているコロナ感染、毎年のように起こっている大雨、土石流、台風などの自然災害や可能性は少ないがテロ等の事件、事故、ライフルイン、サブライチエーン(供給網)の途絶、突発的経営環境の変化等さまざまな要因で事業の継続に支障をきたす場面が想定され、BCP(事業継続計画、Business Continuity Plan)を真剣に考える時期に来ており、その策定は、当施設でも担当者を決め、行っているが、不測の事態が発生しても、重要な事業を中断させない、または中断しても可能な限り短い期間で復旧させるための方針、体制、手順等を示した計画を立てなければならず、すべての入所・通所の介護事業者を対象に業務継続に向けた研修の実施、訓練(シミュレーション)の実施等が義務づけられた。今後2年間の経過措置期間が設けられているが、奄美は豪雨、台風被害が頻発する地域であり、まして昨年のコロナクラスター禍にも遭遇した状況にあり、突発的な自然災害や感染症クラスターが発生しても事業が継続できるように、BCP策定は急務である。従って介護サービスを中断させないためには防災では必要な資源(職員・建物・設備、そしてライフラインとしての電気・ガス・水道)がある。

(4面へつづく)

守り方としては地震では建物の耐震診断、耐震補強工事、居室の家具・事務室のキャビネットなどの転倒防止、初期消火の訓練等を事前に進める必要がある。水害については施設の浸水可能性の有無を知り、側溝・排水溝の点検、止水板や土のうの準備、ガラス窓の補強等を行う。感染に関しては平常時から感染マニユアルの徹底で三蜜を回避し、マスクの着用と手洗い・手指消毒と適切な換気を継続する必要がある。これらはすべて介護サービスの利用者として働く職員のためである。

さて国が示した1昨年の改定の最大のポイントは科学的介護の推進である。科学的介護情報システムいわゆるLIFE (long-term care information system for evidence) への対応である。このLIFEは前回改定で、通所リハビリ等でリハビリのデータを厚労省に提出するシステム、いわゆるVLSITが創設され、また令和二年度に介護保険施設等の入所者のADL

等のデータを収集したモデル事業、いわゆるCHASEの検討が行われ、最終的に両者が統一されてつけられた名称であり、老健施設関連の多くの加算要件等にも紐づけされている。またLIFEに対応するためにはインターネットなどへのアクセス等ICT化への導入が不可欠となっており、国の補助のもとに端末機器や介護ソフトの導入を我々の施設でも進め、データを提出し、フィードバックを受け、それを分析した上でケアの質の向上につなげる。フィードバックされる内容は今後示されるが、6か月前との比較になるため、事業所フィードバックも利用者フィードバックも主に6か月間入所を継続した利用者の平均値等における全国平均と自施設との比較になる予定であり、在宅復帰や医療機関への入院による退所者は除かれるため、在宅復帰と在宅療養支援を役割とする老健施設にとっては、参考指標とならざるを得ないが、そもそもLIFEは「走りながら考える」ことを前提としているため、入力項目も含めて今回の介護報酬改定でも再検討のこのことである。そしてきちんとPDCAサイクルを回しながら、介護分野の進化に役立てる目的が本質であり、「どういう利用者によってどういうケアを提供し、どのような状態に至ったのか」が重

要な視点であり、現在のLIFEは発展途上にある。しかしながら手間のかかるシステムの導入が前提であり、慣れるまでかなり時間がかかりそうである。また昨今地方創生がSDGsの理念と合致すると言われ、目指す方向性は我々医療・介護分野が近年念頭に置き進めてきた「地域包括ケア」の実現と重なり、地方創生の中の街づくりに関わる。地域貢献は老健の役割になつており、効率的な施設運営のためにも色々なプランを外部から得ることにより地域に存在し続けることが、地域にとって何より重要となる。また老健が育成してきたリスクマネージャーがようやく制度上も認められ、我々の施設ですぐに4名が資格取得しており、資格の更新研修も受け、体制の充実を図っているが、リスクマネージメント体制の整備は施設単独で完結できず地域連携強化を含めたネットワークづくりが必要である。また地域の中核を目指す老健は、有事の際にさまざまな協力を得るためにも、また地域住民を守るためにも平時から準備しておくことが非常に大事になる。また最近のわれわれの施設の利用者状況ではショートステイのニーズが年々増え、1

昨年介護報酬改定でショートステイに新たに「総合医学管理加算」が創設され、老健施設に

要な視点であり、現在のLIFEは発展途上にある。しかしながら手間のかかるシステムの導入が前提であり、慣れるまでかなり時間がかかりそうである。また昨今地方創生がSDGsの理念と合致すると言われ、目指す方向性は我々医療・介護分野が近年念頭に置き進めてきた「地域包括ケア」の実現と重なり、地方創生の中の街づくりに関わる。地域貢献は老健の役割になつており、効率的な施設運営のためにも色々なプランを外部から得ることにより地域に存在し続けることが、地域にとって何より重要となる。また老健が育成してきたリスクマネージャーがようやく制度上も認められ、我々の施設ですぐに4名が資格取得しており、資格の更新研修も受け、体制の充実を図っているが、リスクマネージメント体制の整備は施設単独で完結できず地域連携強化を含めたネットワークづくりが必要である。また地域の中核を目指す老健は、有事の際にさまざまな協力を得るためにも、また地域住民を守るためにも平時から準備しておくことが非常に大事になる。また最近のわれわれの施設の利用者状況ではショートステイのニーズが年々増え、1

における入所サービス、通所リハビリ、訪問リハビリと並び在宅療養支援機能の一つとして、さらにその機能強化が進んでいる。施設類型で超強化型を維持する虹の丘も地域の要望としてのショートステイの中に最近では加算がついた医療ニーズにどのように対応していくか、医師会病院の介護医療院も空き待ちという状況を加味しても医療シートの受け入れは困難と思われる。また全国的にも医療シートの利用はごくわずかで、5年前の全老健の全国調査ではショートステイの利用目的の64%がレスパイトケアで、治療・医療的措置はわずか0.5%となつている。

しかし厚労省の今回の加算目的は発熱、脱水、転倒による怪我、軽い気管支炎等を想定し、かつ医療費の抑制につながり、特に高齢者の場合、一度入院してしまうと、短期間でも一気にADLが落ちてしまうリスクが回避されるという。しかし夜間の看護師が足りない現状からこの制度は俄かには受け入れは困難である。このように厚労省の一昨年の介護報酬改定から見えてくるのは、さらに生産年齢人口が減少する一方、介護ニーズが増大していく中で、介護人材の確保は喫緊の課題となり介護職員の負担軽減を図りつつ、効率的に質の高いサービス提供

が出来るようロボット・ITCの導入を財政面の支援を行い、推進している。当施設においても特に訪問介護の職員の確保が困難を極め、他の事業所に頼らざるを得ない状況で、大きな課題となつている。このようにいづれの改定も地域包括ケアシステムに資する加算といわれ、そのシステムのコアは医療・介護・福祉の連携と協同であり、それが十分に整備される目標年である2025年が間近に迫っている。また一昨年から認知症ケア、多職種連携、看取りにかかわる加算が付いたことはすべて地域包括ケア推進のための重要な要素となり、我々老健は尚一層、在宅復帰・在宅療養支援に向かつて機能する中核施設にならなければならない。

さて、虹の丘も創設から早いもので28年目に入りましたが、今まで培ってきた施設内のそれぞれの職種の更なるスキルアップを図り、これまで同様、地域・利用者に愛される質の高いサービスを提供する施設を目指すと同時に兎年にちなみ更なる飛躍を図りたい。本年も昨年同様、大島郡医師会の先生方にはご指導、ご鞭撻を宜しく申し上げます。

さて、虹の丘も創設から早いもので28年目に入りましたが、今まで培ってきた施設内のそれぞれの職種の更なるスキルアップを図り、これまで同様、地域・利用者に愛される質の高いサービスを提供する施設を目指すと同時に兎年にちなみ更なる飛躍を図りたい。本年も昨年同様、大島郡医師会の先生方にはご指導、ご鞭撻を宜しく申し上げます。

さて、虹の丘も創設から早いもので28年目に入りましたが、今まで培ってきた施設内のそれぞれの職種の更なるスキルアップを図り、これまで同様、地域・利用者に愛される質の高いサービスを提供する施設を目指すと同時に兎年にちなみ更なる飛躍を図りたい。本年も昨年同様、大島郡医師会の先生方にはご指導、ご鞭撻を宜しく申し上げます。





年頭のぐいあいさつ

社会福祉法人 蒼寿会 なぎさ園

施設長 山田 和憲

みなさまあけましておめでとございます。

年頭に当たりご挨拶を申し上げます。コロナ禍も3年、もういい加減にしてほしい気持ちでいっぱいですが、令和4年も、新型コロナウイルスに明け、新型コロナウイルスで暮れた1年でした。

特に第7派のオミクロン株の猛威は、なぎさ園でもすさまじく、8月中旬から9月中旬の1か月で、入所者の半分以上34人が罹患し、職員も3分の1が罹患しました。嘱託医でもある稲理事長の診断を仰ぎ、ゾーニングの指導等、適切な処置をしていただきました。感謝申し上げます。また職員も罹患者等で手数が足りなくなる中、積極的に入所罹患者の介護を行い、その間、事業継続の分断もなく無事乗り切ることができました。

この冬は、コロナの第8波の襲来とインフルエ

ンザの同時流行が予想されており、皆様方も十分お気を付けてください。11月初めには、新型コロナウイルスの1日当たり感染者が10万人を超え、世界最大の報道がありました(かなり数値的には厳格な統計をやめた日本ですが、それでも欧米各国ではもうそのような統計は取っておらず、中国の数値は信用できず、結果当たり前かなあ)。ウイズコロナ施策でひとところよりかなり規制等もゆるくなり、日常の毎日を取り戻しつつあります。また政府も現在の感染症2類相当から5類への見直しを検討するとの発表がありました。老人福祉施設という環境の下では、そうも言ってはおられないのが実情です。

令和4年の年明け早々、冬期北京オリンピックの終了後にロシアのウクライナ侵攻には世界中が驚かされました。ベラルーシで演習をしていた大群がそのまま進行してきたのです。当初数週間首都キーウが制圧されると思われまし

たが、ウクライナの反攻と欧

米各国の支援で、首都撤退。東部ドニバス地方、南部ヘルソン、ザポリージャ州に転戦。その後さらなる欧米に支援が続き、ウクライナが盛り返し、まだまだ戦闘が続いています。

どういう見方であんなにあつさり他国を侵略できるのか、凡人には理解できないけれど、世界を見渡すと、民主国家は、過半数に満たない少数派だそうです。専制君主国家、独裁政権国家、軍事政権国家が多数を占め、独裁者その取り巻きの考え一つでどうにでもなる。そのような現実をまざまざと見せつけられた感があります。

この侵略のせいで、穀物、肥料、石油、ガスの供給に不足が生じ、多くの製品の物価上昇を世界的に引き起こしています。平和日本に住んでいますと遠い世界のように感じますが、ロシアは隣の国で、日ソ不可侵条約を一方的に破棄し、終戦間際に太平洋戦争に参戦、北方領土を占拠し続けている国でもあります。また日本は、国際連合の世界観においてはまた旧敵国条項の国であり(削除の議案は可決されているが、まだ改正されていない)、拡大解釈すれば、日本に対しては勝手に軍事侵攻しても構わないことになってお

ります。

北朝鮮はミサイルをどんどんぶっ放すし、中国は台湾問題を抱えて、軍事的併合をも視野に入れております。だいぶきな臭くなっております。

日本の常識の中だけで安穩で生きていたこれまでとは、ちよつとずつ違ってきているのがさみしくなる今日この頃です。また、安倍元首相が選挙遊説中に銃撃されるといふショッキングな事件が起き、そのことをきっかけに旧統一教会問題が浮上、政界とのつながりで国会を騒がせております。

切り替えて楽しい話。奄美では、大島高校の春のセンバツ高校野球出場に始まり、夏の甲子園大会県予選決勝であわや逆転というスリリングな活躍を見せてくださいました。母校の後輩に感謝。(しつかり春のセンバツは甲子園まで応援に)ピッチャーの大野投手はドラフト会議でソフトバンクホークスに4位指名、今後のプロ野球も楽しみます。

11月末から、中東の国カタールでは、4年に1度のサッカーワールドカップが開催され強豪スペイン、ドイツに囲まれ、死の組に居ると言われた日本ですが、見事1位勝ち抜け(原稿を書いている途中までの結果です)、にわかファンを大いに盛り上げています。

サッカーは、代理戦争と言われ、戦争の代わりにサッカーで戦い、平和を構築するなどと謳われておりますが、サッカーには熱狂的なファン、フリーガンが暴動を繰り返したり、勝敗をめぐる殺人事件が起こったり、また、過去には中米の国エルサルバドルとホンジュラスは、ワールドカップ予選をきっかけに戦争まで起こしました。あまり理想通りにはいかないものです。

令和5年も、ますますカオスの世界となりそうです。中では、紛争もなくなり、コロナも収束し、経済も活性化し、楽しい事例ばかりの毎日が続けばなあと勝手に願っております。



令和4年度 第2回理事会



令和4年度第2回理事会が、去る10月22日(土)午後6時半から医師会館4階にて開催され、嘉川副会長の開会宣言に続き稲会長が次のように挨拶されました。

「皆さん本日はお忙しい中ご出席くださいましてありがとうございます。新型コロナウイルスに関しては、奄美も全国的にもそうですけれども少し落ち着いているところではあります。しかしまだ、宿泊療養所の方は増えてきている感じもありまして、下げ止まりなのか、届け出の方法が変わったことで届けていない人もいるの

ではないかと、いろいろ考えられます。いずれにしてもオミクロン株も死亡率としては、さほど高くはないような話がありました。こういった体制づくりに関しては大島郡医師会としてワクチン担当の理事、宿泊療養所担当の理事、発熱外来を担ってくれた先生方のご協力どうもありがとうございます。」

また年末は、新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時感染というのが起こり得るのではないかと懸念されておりますが、その際にはよろしく願います。

今日の会議では最低賃金の引き上げに対する職員の賃金見直しのことや医師会病院の電子カルテ・宇検村診療所についての報告があります。大島郡医師会のいくつかの問題点もありますが、地域医療構想をはじめ、いろいろな変動を見極めながら皆さんと一緒に考えていきたいと思えますので忌憚のない意見をよろしく願います」と挨拶し、その後会長を議長として議案審議に入る。

【協議事項】 (一)・第1号議案

最低賃金引き上げに伴う行政職及び現業職給料表の見直しに関する件

【報告事項】
(一) 各業務担当理事からの報告について

・令和4年4月から10月理事会開催までの事業報告

(二) 津畑庶務担当理事
医師会病院電子カルテの更新の状況報告について

・これまでの検討状況及び今後の予定報告

(坂元大島郡医師会病院事務局長)

(三) 宇検村診療所建設について
・これまでの検討状況及び今後の予定報告

(坂元大島郡医師会事務局長)

(四) 大島郡医師会行動計画策定について

・行動計画の取り組み内容と目標実施時期の説明
(名城大島郡医師会事務局長)

協議事項第1号議案の結果については、昨年度改定した方法では、来年度以降も引き上げが続くことが予想されることから限界がある。また、階級が1級しかない現業職給料表の複数階級への変更等2月の第3回理事会までに改定案を作成することが了承された。

謹 賀 新 年



公益社団法人 大島郡医師会

会 長	稲 源 一 郎
副 会 長	嘉 川 潤 一
理 事	向 井 奉 文
”	宮 上 寛 之
”	朝 沼 榎
”	益 田 正 隆
”	桂 田 久 和
”	野 口 義 夫
”	野 崎 義 弘
”	津 畑 義 弘
”	碩 伸 一 朗
”	徳 田 英 弘
”	町 田 実 豊
”	岩 城 陽 一
”	大 野 郁 夫
監 事	岡 村 誠

医師会病院院長	眞 田 純 一
虹の丘施設長	喜 入 厚
なぎさ園園長	山 田 和 憲
医師会事務局長	名 城 辰 郎

第5回 奄美大島・喜界島 在宅医療・介護連携推進事業連絡協議会

令和4年11月9日(水)19時～20時30分 於:奄美市役所5階会議室

テーマ:「災害時の連携について」

1. 講話:「災害時の医療体制と地域との連携について」

講師: 県立大島病院救命救急センター長 中村 健太郎 先生



2. 意見交換:「災害に備えた働きかけ、多職種連携について」

第5回奄美大島・喜界島在宅医療・介護連携推進事業連絡協議会が令和4年11月9日(水)に奄美市役所(5階大会議)で開催されました。この協議会は名瀬保健所管内の市町村事業「在宅医療・介護連携推進事業」の一環として、地域の職能団体・介護保険関連団体・医療機関・行政等の代表で構成され、毎年開催されているものです。今年度は「災害について」をテーマに講話と全体での意見交換が行われました。

今年度会長の早川理恵さん(大和村地域包括支援センター長)が管内市町村を代表して開会の挨拶でスタート、奄美大島・喜界島在宅医療・介護連携推進事業の取組の報告を、事業を受託している大島郡医師会の在宅医療連携支援センターが行いました。今年度のテーマに沿って、県立大島病院(地域災害拠点病院)救命救急センター長の中村健太郎先生が「災害時の医療体制と地域との連携について」と題し講話をされましたが、奄美群島で想定される災害やDMATの紹介、災害対応の原則「CSCATT」、広域災害救急医療システムEMIS(イームス)の紹介とその活用について、詳細なデータを提示しながら詳しく説明され、平時からの行政を含めた地域・関係機関との連携体制構築の必要性を唱えられました。後半の意見交換では、奄美薬剤師会会長、北大島栄養士会会長から、災害時における薬品や非常食の備蓄の問題、歯科医師会会長から災害発生直後の歯科の関わりや避難所生活における歯の問題への対応、災害関連死の誤嚥性肺炎と歯科との関連についての情報提供がありました。また大島地区消防組合からは1月の津波警報での高齢者や体の不自由な方から数件の通報があったこと、奄美大島介護事業所協議会からは、災害関連の研修会の実施やデイサービスを活用した福祉避難所の協定を奄美市と結んだことが報告されました。最後に大島郡医師会長の稲源一郎先生より自然災害や感染症におけるネットワーク作り、医療と介護のより一層の連携をお願いして、閉会となりました。

第10回在宅医療連携支援研修会 テーマ:「ACPについて考える」

日時: 令和4年11月26日(土) 18時30分～20時

場所: ①奄美市役所5階大会議室(本会場)

②喜界町役場(喜界会場)※Zoomで配信、同時開催

講話:「ACP (Advance Care Planning)」

講師: 医療法人 圭泉会 稲医院 院長 稲源一郎 先生



喜界会場へも同時配信!
内容を共有し、意見交換

グループワークで、自由に意見交換

(司会&進行)
・笠利地域包括支援センター
・宇検村地域包括支援センター

名瀬保健所
福元法子課長の講師

令和4年11月26日(土)第10回在宅医療連携支援研修会「～ACPについて考える～」が奄美市役所(5階大会議室)と喜界町役場(Zoomで同時配信)にて開催されました。昨年度に開催予定でしたが新型コロナウイルス感染症の影響で延期となり今年度の開催となりました。今回は名瀬保健所管内の在宅医療・介護連携推進事業の中で行ったアンケートの意見の中から今後研修会で取り扱って欲しいテーマとして一番多かった「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」を取り上げ、講話と多職種での意見交換を行いました。

グループワークは2部構成とし、最初のワークでは参加された医師をはじめとする様々な専門職の方々が、「高齢者の状態像の変化と出来事のイメージ図」を使ってご自身がどの時期にどのような頻度で関わっているかを確認、その後、稲源一郎先生による「ACP(Advance Care Planning)」の講話を聴講しました。講話では、関連するガイドラインやACPの変遷と関連用語(AD・DNR・DNAR・Living Will等)の解説、大島地区MC救急活動プロトコルの紹介や、自律(自己決定)尊重原則について、そして、ACPのPlanningは「ing」、現在進行形であり、繰り返していきることが大事であると話されました。その後の2回目のワークでは、今後それぞれの立場で試みたいこと、すぐできそうなことについて活発な意見交換がなされ、たくさんの意見が出たところで終了となりました。最後は名瀬保健所の福元法子課長から講評をいただき、閉会を迎えました。今後は参加された方々の貴重なご意見をまとめ、地域で活用できるような展開についての企画も検討されており、何らかの形でご報告できると幸いです。

【第50回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

テーマ:「回復期のリハビリテーション」

令和4年10月24日(月)18時30分～20時

於:大島郡医師会館4階ホール

1. 講話「大島郡医師会病院の回復期リハビリテーションについて」

講師:大島郡医師会病院 リハビリ室 赤瀬 良裕 理学療法士



今日の内容

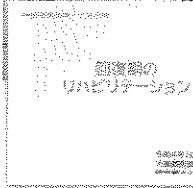
- 回復期リハビリテーション病棟について
- 大島郡医師会館における回復期病棟

第一歩:退院 第二歩:在宅での生活 第三歩:地域社会へ



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、自分の役割や、連携したい職種は?～



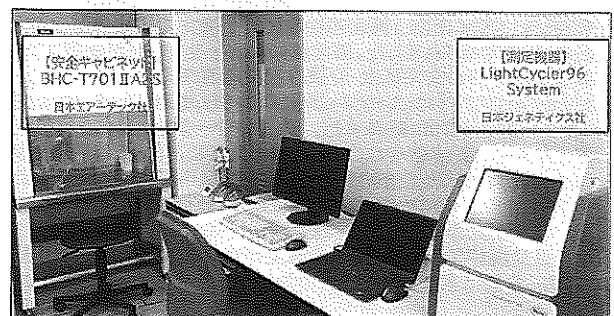
問合せ先:大島郡医師会
在宅医療連携支援センター
(TEL0997-55-6381)

令和4年10月24日(月)第50回地域包括ケア交流会が開催されました。前回の「急性期のリハビリテーション」に続き、今回は「回復期リハビリテーション」をテーマに、理学療法士の赤瀬 良裕さんより「大島郡医師会病院の回復期リハビリテーションについて」と題した講話と、植木鉢図を使用した意見交換を行い、その理解と多職種間の交流を深めました。前半の講話では講師の赤瀬さんから「回復期リハビリテーション病棟」についてその目的や、特徴、回復期のリハビリテーションの重要性などについて詳しく説明がありました。また今年2年目を迎えた大島郡医師会病院の回復期病棟の紹介では、入院から退院までの流れや実際の訓練の様子が紹介され、特に多職種で取り組んでいるチーム医療について、医師、看護師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、介護職等様々な職種が、定期的な各種カンファレンスのもと、あらゆる場面を活用して情報交換を行い、患者さんの家屋評価ではケアマネジャーも同行してもらいながら、退院支援に向けて目標の共有を図るよう努めていること等が伝えられました。入院当初は歩行を諦めていた患者さんが退院時には杖歩行可能となるまで回復され、涙を流し、その喜びをスタッフとともに噛み締めたというエピソードも紹介され、専門職としてのやりがいについてや今後もチーム医療で患者さんサポートしたいといった抱負等も聞くことが出来ました。後半では、もっと知りたい情報や、今後の自分の役割・連携したい職種について、自由な雰囲気の中、意見交換がなされ、地域の社会資源としての回復期病棟の活用など、期待が大きいことなどが話題になりました。

PCR 検査関連機器導入と検査開始のご報告

大島郡医師会臨床検査センター 責任者 平田 龍

明けましておめでとうございます。旧年は大島郡医師会の先生方より温かいご指導を賜り、深く感謝申し上げます。また、新年始めに合わせた本稿ご掲載のお声掛けを賜り、大変に恐縮致しておりますが、謹んでご報告申し上げます。この度、当センターでは遺伝子関連・染色体検査の新規登録を行い、新型コロナウイルス PCR 検査の検査体制が整いました。先生方からのご要請にお応えすべく、検査開始に向かいは当センター職員一同で準備を進めて参りました。また、(株)パソラボグループ・鹿児島臨床検査センターからも機器の選定導入のアドバイス・技術サポートを頂きました。今回導入した機器(LightCycler)では1度に96検体測定できます。奄美群島・当地での本機器運用により、結果までの時間の大幅な短縮が見込まれます。一方で前処理や判定の解読には技術力が求められますので、確かな精度の検査を維持できますように、鍛錬を重ねるとともに、変異コロナウイルスやノロウイルス等にも迅速に対応できる機能拡張を目指し、今後も充実化に努めて参ります。本年も大島郡島の先生方の検査室として、奄美地域の医療・環境・健康に貢献出来ますように研鑽を積んで参りますので、ご指導ご鞭撻の程、何卒宜しくお願い致します。



大島郡医師会病院 BCP 総合訓練の実施報告

大島郡医師会病院総務課

地震や台風、そして火災などの自然災害が発生した際に、病院がどのように対処し、事業をどのように復旧させるかなどの計画をBCP (Business Continuity Plan: 事業継続計画) といいます。

今年度の当院の事業計画では、毎月の災害対策委員会で BCP の策定進捗を確認し、職員への定着を図るための BCP 総合訓練を年度半ばで実施することが計画されていました。9 月に計画の骨子案及び各部署向けのマニュアルが完成し、10 月の災害対策委員会で当院の管理職や防災関係職の約 20 名に BCP 総合訓練の机上訓練 (ワークショップ訓練) を実施しました。

訓練の内容については、BCP 総合訓練の机上訓練の目的と効果の説明をうけ、もし奄美近海で震度 6 強の地震が発生したらということの事例について、職員各自が自分の立場を踏まえて検討をおこなうものでした。年 2 回おこなわれる防火訓練と違う内容の訓練だったため、戸惑う職員もいましたが、各自真剣に災害発生時に何をおこなうのか検討していました。訓練のあとに、具体的なトリアージなどの実動訓練を希望する声や併設している介護老人保健施設虹の丘との連動が検討できないかなどの声が職員から聞かれました。

災害が発生したときに入院患者様や外来患者様、介護サービスの利用者様の命を守り安全を確保し、病院の事業を続けていけるように今後も定期的に段階を踏まえながら BCP 総合訓練を実施していきます。

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

1. 机上訓練とは?

机上訓練	<ul style="list-style-type: none"> ワークショップ訓練 <ul style="list-style-type: none"> 【目的】 状況予測能力の向上、役割行動の理解など 【方法】 時間と十分にかき、参加者間で役割(グループ・シナリオ)をグループの状況発生時の想定(仮定) ロールプレイング訓練 <ul style="list-style-type: none"> 【目的】 参加者の対応力の向上など 【方法】 割り当てられた役割を災害時に思い通りに演じる(「仮定」を基に)「仮定」を演じる(「仮定」を基に)「仮定」を演じる(「仮定」を基に)
実動訓練	<ul style="list-style-type: none"> 【目的】 決められた通りに実行できるかの確認 【方法】 実際の現場を動かしたり、機器を操作
集合研修	<ul style="list-style-type: none"> 【目的】 研修の目的 【方法】 研修室に対し、講師がテーマについて解説
話し合わせ	<ul style="list-style-type: none"> 【目的】 研修された内容の理解 【方法】 マニュアル等を見ながら話し合わせ、内容の理解を深めるとともに、疑問点を解消したり、意見を交換

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

2. 机上訓練の目的と効果について

おおまかな「想定」を前提に、時間軸上で自分の役割行動を考え、それを通して課題の発見と解決策の獲得を目的とする

STEP1 おおまかな「想定」をもとに、①状況の予測 ②あなたの対応 ③悩み・課題を書き出す

STEP2 書き出した内容が適切かどうか、どのような課題があり、どんな対策を講ずべきかを評価・検証する

期待される訓練効果

- 自らの知識・能力及び災害時業務への習熟度の客観的把握
- 自らの災害時役割行動の流れの把握と整理
- 個人・組織等の課題の把握及び解決策の獲得
- 組織用マニュアルの検証と修正 等

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

3. 事例検討 (発災直後)

日時: 令和4年10月25日 火曜日 16:00

合同会議をおこなっている最中、地震が発生し強い揺れが数分続きました。幸いながら、3階講堂は頑丈な構造で会議出席者は誰一人負傷はなかりませんでした。

情報:

- 地震速報では、発生源は喜界島沖で、震度6強を記録
- 施設管理より電気や水道などのライフラインが全て止まったと緊急連絡
- 火事の発生はなし
- 地震の被害については不明

(ただし、3階講堂の窓から周りを見たら病院手前の道路が崩落していた)

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

3. 事例検討 (発災直後)

では、自分の部署や出動している職員をイメージしながら実際に動いてみましょう! 事務職員については、災害対策本部設置の指示がでたと考えてください。

① 院内は、どのような状況になっていますか? (思いつく限り書き出してください)

※ 例: 職員、外来・入院患者、建物、備品、ライフライン等の状況

② これらに対応すべきは何ですか? (役割や担当をふまえて書き出してください)

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

4. 訓練結果の振り返り

- 「状況の予測」では、発災前後の局面(フェーズ)や起こりうる被害を適切に理解していたか
- 「あなたの対応」では、それぞれに期待されている役割や、災害対応マニュアル等にもとづいた行動を理解していたか
- 適切な予測や対応が訓練内で見られなかった場合、その理由や背景、懸念は何か 等


➡ 事業継続に係る課題や、講ずべき対策(案)をとりまとめ、「点検、是正、改善」「レビュー」の対象にする

BCP総合訓練 (机上訓練) 令和4年10月25日

5. まとめ

BCPは、単なる文書づくりではありません。その大きな目的は、体制をつくること、災害対応能力をより高めることにあります。

「想定される被害」や、医療機関としての「あるべき姿」、必要な「対策」を検討し、訓練や演習等を通じて、より実効性の高い事業継続体制づくりに取り組んでいきましょう。



なぎき園だより

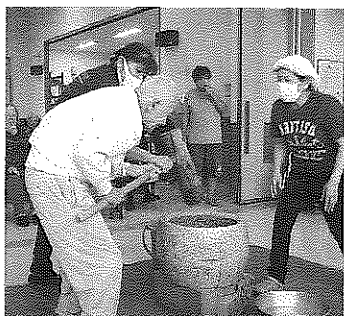
新型コロナウイルス第7波を経験して

令和4年8月

新型コロナウイルス第7波(8月)の時期に当園もクラスターが発生しました。最初の感染源は特定することが出来ず、毎日1~3人ずつ感染者が増え、スタッフにも感染が広がっていきました。事務職員も動員して入所者のケアにあたり対応しました。現場スタッフの献身的な対応には目を見張るものがあり、人数確保で悩んでいた際に「いくらでも残業しますよ、頑張ります。」と言い進んでレッドゾーンでケアを行っていた姿が印象的でした。

最初の発生者から約1ヶ月後に収束しましたが、当初はガウンテクニックやゾーニング等不慣れな部分が多く時間のかかっていた部分も収束前はスムーズにこなせるようになっていました。一番対応に苦慮したのは、隔離期間を理解できない入所者が多く、「なんでここから出られないの?」「私は元気だから早く出して下さい」等の声が聞かれ、怒声罵声を浴びながらも感染拡大を防ぐ為に説明に要した時間がかかりました。今回のクラスターで34名の方が罹患し、残念ながら元々体調の優れなかった方が1名亡くなりました。発症後の経過を観察していると、ワクチンを毎回接種された方と接種されなかった方の回復速度には明確に差が出て、隔離期間終了後の日常生活にも違いがはっきり出ていました。改めてワクチン接種の必要性を実感したところです。

今回の経験を踏まえて今後の流行に備えていきたいと思っています。



もちつき会

令和4年12月14日

12月14日、毎年恒例のもちつき会が行われました。コロナウイルスの収束を願いながら皆で掛け声をかけたりチチンを叩いたりして応援をしていました。出来上がった餅はその場で振る舞われました。あっという間に過ぎた令和4年を振り返りながら美味しくいただき、来年への思いを馳せていました。

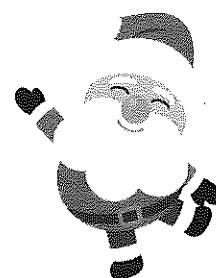


クリスマス会

令和4年12月17日

虹の丘だより

施設行事として「クリスマス会」を実施しました。今回も各階合同でとはいきませんでしたが、各階に分かれてクリスマス会を実施。少しでもクリスマスの雰囲気を出して欲しいと、相談室&リハ科によるハンドベルを実施。短い練習時間の中ですが無事に「きよしこの夜」と「シングルベル」を演奏。口ずさんでくれる入所者もおり大好評でした。また、クリスマスツリーも入所者も一緒になって作り、皆で作るイベントになりました。クリスマスケーキ作りもそれぞれのテーブルに分かれ、思い思いのケーキが出来上がり、美味しく頂くことが出来ました。コロナ禍が続く年末ですが、Withコロナに向けて、施設としても様々な対策を取りながら楽しめる行事を実施していきたいと思ひます。





奄美の薬草



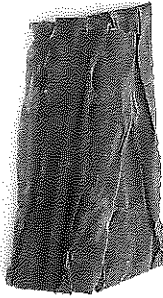
薬草研究

奄美の自然を考える会顧問 田畑 満大

<昆布 (こんぶ) について>

明けましておめでとうございます。

海藻の昆布について考えて見ましょう。昆布の使われ方から、大きく分けて三つに分けてみました。一つは、お祝いごとに縁起物として「よろこぶ」の語呂合わせから「喜ぶ」とされたり、「養老昆布 (よろこぶ)」とも、お祝いの意味の他にも不老長寿の願いが込められます。巻きは「結び」を意味しており、縁起の良い食べ物として用いられてきました。また、にしんは「親 (にしん)」の語呂合わせから、子に恵まれるという意味もあるようです。縁起物の昆布としてにしんを合わせた昆布巻は、末永い健康、子孫繁栄の縁起物とし食べられるおせち料理などなど。奄美全域同じような事があるかは知りませんが、私の生まれた周辺のいくつかの集落では、お正月の元旦に、お神酒 (屠蘇：山椒、細辛、防風、肉桂、乾姜、白朮、桔梗などの生薬を日本酒、ミリンなどに浸して作る。本土式、私の集落では焼酎) の側に、盛り塩に刻んだ昆布などが添えてある。お神酒を頂きた後に箸で、塩と刻んだ昆布をもらい、何とかと唱え頭に載せた物です。皆さんの集落ではどうでしょうか？



二つ目は、一般の生活での利用で、コンブの旨味成分はアミノ酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などの出汁をとる事を煮しめ、昆布巻き、加工品などあげればキリがないほどです。三つ目は、薬用としての利用です。主に三つ目を中心に見ていこうと思えます。その前に、生物学的にはカタカナ書きの「コンブ」が使われるものの、単なる「コンブ」という種は存在せず、マコンブやリシリコンブ、ミツイシコンブなどのように、コンブ科の標準名に用います。他方、食品などの日常的には昆布、コンブ、コブの表記が使われています。代表的な種として、コンブ科コンブ属マコンブ、マコンブの変種としてオニコンブ、リシリコンブ、ホソメコンブ、ミツイシコンブ、ナガコンブなどがあります。

ここで、昆布全てを書くわけには行きませんが、その中から一つだけ取りあげます。マコンブは、コンブ科 (Laminariaceae) コンブ属 (Saccharina) マコン (japonica) について調べてみました。生息地は北海道南部から東北の太平洋岸まで広がっています。栄養成分として、可食部 100 g 当たり、エネルギー 145kcal、水分 9.5 g、タンパク質 8.2 g、脂質 1.2 g、炭水化物 61.5 g、灰分 19.6 g、ナトリウム 2800 mg、カリウム 6100 mg、カルシウム 710 mg、マグネシウム 510 mg、リン 200 mg、鉄 3.9 mg (日本食品標準成分表 2020 年版八訂より)。産地により品質が違いますが、鉄分、ヨード、食物繊維をはじめ、血圧低下作用があるラミニン、ガン抑制効果の可能性を持っていると言われるフコイダンなど有効成分も豊富です。ガン退治の食材としても有名で、同じくガンの発生と増殖を抑制する飲み物である緑茶と一緒に飲めば、ガン予防に相乗効果が期待され、緑茶の水分をコンブの水溶性食物繊維が吸うため、腹の中で何倍にも膨れ上がり、ダイエットの食欲抑制にも役立つと言われていて、コンブに豊富に含まれている微量のミネラルの吸収率を高めるために、納豆との組み合わせが有効だと言われています。納豆のネバネバに含まれる納豆菌には体内に吸収されにくいミネラルを吸収しやすくする働きがあると言います。そのほか黒酢に含まれるクエン酸の「キレート作用」(例えばレモンに多く含まれるクエン酸にはカルシウムを溶けやすい形に変える力があり、このような働きのことです) を利用する方法もあります。

次に、機能性成分について「フコイダン」は、コンブ、ワカメ、オキナワモスクなどの海藻の粘着質に多く含まれ、それぞれ構造が違いますが、抗がん作用、抗高血圧作用、抗アレルギー作用、抗高脂血症作用、抗ウイルス作用、抗血栓作用、美肌作用が知られています。フコイダンは海藻から得られる多糖体で、科学的にはブコースを構成糖とし、それに硫酸やウロン酸が結びついた物質です。コンブの「ぬめり成分」に抗腫瘍作用が認められるという学術研究が発表され、海藻由来の抗腫瘍物質として注目を集めるようになりました。その他、胃粘膜の保護、胃の炎症、胃潰瘍を修復する働きや抗菌、抗酸化作用があると言われていて、第 55 回日本癌学会総会 (1996) においてコンブを原料にしたフコイダンの抗がん研究が発表されました。この研究では、フコイダンがガン細胞をアポトーシス (ガン細胞の自殺) に追い込むという

作用機序が示され注目されました。抗癌剤や放射線の副作用を抑制する効果もあると言います。フコイダンは、ガン退治の食材として有名になりました。ヨウ素は、微量ミネラルの一つで甲状腺ホルモンの主要な成分です。素干しコンブ 100 g 中、ヨウ素は 100 ~ 300 mg 含まれております。甲状腺ホルモンは交感神経を活性化して新陳代謝を高める、全身の細胞に作用してエネルギーの使用量を高めます。つまり甲状腺ホルモンが活発になれば、基礎代謝がアップすることになり消費カロリーが増えるのでダイエットにもなります。しかし摂りすぎると今度は甲状腺疾患を引き起こします。また不足しても、甲状腺に異常が出る原因になり、適量のヨードを摂取する事が大切です。アルギン酸は、褐藻 (コンブやワカメなど) に含まれる食物繊維の一種で、水溶性食物繊維であるため、胃で水分を吸って何倍にも膨れ上がる性質があり、満腹感が得られるため、食欲の抑制に役立ちます。また、余分な塩分を排出して、血圧を下げる効果もあります。アルギン酸は小腸でブドウ糖を抱え込むため、血糖値の上昇を緩やかにする。他にも小腸で、脂肪やコレステロール、胆汁を吸着して排出する働きがあります。アルギン酸が胆汁を吸着して排出すると、血液中の悪玉 (LDL) コレステロールが減っていくため、動脈硬化の予防になります。フコキサンチンは、色素成分 (カロテノイド) の一つで、酸素と結合しやすい特徴があります。生体内酸化作用や抗腫瘍作用の他に脂肪燃焼を促し内臓脂肪を減少させる作用があるなど様々な生理機能を持っています。カルシウムは、主要ミネラルの一つです。骨や歯の形成に必要な栄養素で、欠乏により骨粗鬆症のリスクが高まります。コンブはアルカリ度が 38.9 と高く、いわゆるアルカリ性食品ですが、それはカルシウムの含有量が多く、リンが少ないためです。カルシウムは吸収されにくいミネラルで、効率よく利用するにはリンをバランスよく摂取することですが、コンブはカルシウムそのものの含有量が多い上にリンとのバランスが良いためカルシウム補給食品として理想的だと考えます。カリウムは、主に細胞内に分布し、神経伝達で重要な役割を果たしています。コンブはカリウムの含有量が多く (マコンブの煮干し 100 g 中 100 mg)、海藻中では多い方です。古くからコンブを食べると血圧が下がると言われてきましたが、これはカリウムやラミニンによる働きだと考えられています。ラミニンは、特殊なアミノ酸で血圧に直接作用し低下させる働きをします。これは、ラミニンが腸内からナトリウム摂取を抑えるからだと言われていて、

コンブの機能性について紹介しましたが、残りをコンブの旨味成分について話したいと思います。コンブに旨味成分があることは、ほとんどの方が知っていることだと思います。この旨味の由来は何でしょうか？コンブの旨味成分の由来は主に、グルタミン酸とアスパラギン酸で重要な栄養分です。コンブ中のアミノ酸の約 20% 占めています。グルタミン酸は非常に有名な旨味成分物質ですが、これを解明したのは元東京帝国大学の池田教授です。昆布から「グルタミン酸」を取り出すことに成功し、その味を「旨味」と命名しました。さらに、グルタミン酸を主成分とした調味料「グルタミン酸ナトリウム」の製法を確立し、世界初の旨味調味料が誕生しました。この調味料の製法は時代とともに進化し、利用されていると言います。グルタミン酸はほとんどの食材に含まれます。それは、動植物や微生物、私たち人間も含め生物みな、生きるために必要なグルタミン酸を自らの体内で作っています。我々の体中のグルタミン酸は、脳神経の伝達物質として、脳の活性化とつながり生命活動を維持するエネルギーを作り出すための橋渡しの役割を果たしています。体内で作られるアミノ酸は、「非必須アミノ酸」、外部から摂取するアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。食品から積極的に摂取してほしいアミノ酸は「準必須アミノ酸」となります。グルタミン酸は体に非常に重要な役割を果たしているため、準必須アミノ酸の一つになっています。コンブの旨味成分の中に「アスパラギン酸」も含まれます。人間も旨味受容体を反応させるので旨味成分物質の一つになっています。コンブ中のアミノ酸の 12% ぐらい占めています。野菜のアスパラガスから発見され、その名称がつけられましたが、実はトマトの味の主成分でもあり、豆類にも多く含まれています。アスパラギン酸は、我々の筋肉・内臓・皮膚・血液など、体を作る成分となるタンパク質を構成している 20 種類のアミノ酸の中の一つです。非必須アミノ酸と分けられており、体内から生成できると言っても、アスパラギン酸は体調を整え、疲労回復などが期待できるので、食品からの摂取することを望みます。

昆布についてごく一部の紹介になりましたが、これをきっかけにして皆様がより詳しい情報を集め、健康のために活用されることを願います。

学術講演会・研修会

- ◆1月13日(金) 18:45~20:30 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館4Fホールほか
【令和4年度第2回糖尿病重症化予防連携強化研修会】
講演1「糖尿病と認知機能低下の予防・改善のための運動指導」
講師：鹿児島大学医学部保健学基礎理学療法学講座教授 牧迫飛雄馬
講演2「糖尿病と認知機能」
講師：鹿児島大学大学院心臓血管・高血圧内科学分野教授 大石 充
- ◆1月17日(火) 19:00~20:00 ※Web開催
【骨粗鬆症フォーラム in 奄美】(旭化成ファーマとの共催)
座長：大島郡医師会病院院長補佐 夏目由美子
特別講演「大腿骨近位部骨折後の臨床現場から～診療報酬改定の before/after～」
演者：社会医療法人緑泉会米盛病院骨粗鬆症センター長 長谷 亨
- ◆1月18日(水) 19:00~20:00 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館4Fホール
【尿酸治療を考える会 in 奄美】(持田製薬との共催)
座長：県立大島病院循環器内科部長 今村 春一
特別講演「高尿酸血症と循環器疾患のかかわり」
演者：鹿児島大学大学院歯学総合研究科心血管病予防分析学分野特任講師 川添 晋
- ◆1月20日(金) 18:30~20:20 ※Web開催
【鹿児島県小児在宅医療連携推進研修会】
特別講演「医療的ケア児の保育・教育を社会全体で支える
～県・市町村・民間と医療的ケア児支援センターの連携～」
演者：熊本大学病院小児在宅医療支援センター特例講師 小篠 史郎
- ◆1月25日(水) 19:00~20:30 ※Web開催
【令和4年度第1回かかりつけ医等発達障害対応力向上研修会】
特別講演「高齢期の生活実態と支援、発達障害と司法的問題、発達障害の支援ニードにおける当事者の視点、女性の発達障害を中心に」
講師：鹿児島県子ども総合療育センター参事 砂原真理子
- ◆1月30日(月) 19:00~20:40 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館4Fホールほか
【令和4年度第2回循環器病対策研修会】
- ◆2月3日(金) 19:00~20:00 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館4Fホール
【大島郡医師会学術講演会】(中外製薬との共催)
座長：県立大島病院臨床研修センター長・総合診療科部長 森田 喜紀
特別講演「造血管腫瘍治療の進歩とプライマリーケア2023」
演者：鹿児島大学大学院歯学総合研究科血液・膠原病内科学分野教授 石塚 賢治
- ◆2月7日(火) 19:00~20:20 ※Web開催(予定)
【循環器疾患Webセミナー in 奄美(仮)】(第一三共との共催)
- ◆2月10日(金) 18:30~20:00 ※Web開催(予定)
【奄美群島・熊本不眠症診療 WEB セミナー(仮)】(エーザイとの共催)
- ◆2月21日(火) 19:00~20:15 ※ハイブリッド開催(予定) 大島郡医師会館4Fホール
【大島郡医師会学術講演会(仮)】(日本イーライリリー・日本ペーリンガーインゲルハイムとの共催)
- ◆3月13日(月) 19:00~21:00(予定)
【大島地区糖尿病重症化予防連携強化研修会】 大島郡医師会館4Fホール
- ◆3月20日(月) 19:00~20:00 ※Web開催(予定)
【糖尿病診療Webセミナー in 奄美(仮)】(第一三共との共催)

奄美の医療雑話

「老化現象」

元名瀬市立奄美博物館長 林 蘇喜男

◎白内障
視力が低下する病気であり、お年寄りに多い。眼球内に障害があつて物が見えなくなる。老人性白内障は、見ている物がだぶつて見えたり、ゆがんで見えたりする。

◎記憶障害と喪失
虫が飛んでいるように見えたりは、見ている周囲が見えなくなったりします。進行すると遠くも近くもよく見えなくなる。

え、過去のことも思い出せない状態になる。過去のあつた時の経験を思い出せないこともある。

◎ふるえ
指の先が小刻みにふるえるのは、文字を書く、箸を使う時などに見られる。ふるえの多い病はパーキンソン病である。パーキンソン病は、動いている時にはふるえないがじっとしている時に片方の手の先が細かくふるえる。怒ったり泣いたり緊張すると全身がふるえるのは心因性のふるえという。

加齢に伴う老化現象は、運動しているからと言って安心してはいけない。心身の一連の退行

的な変化・記憶力・記憶力や視力、聴力と体温調節などの生理機能の低下、足腰の弱ることなどが「老化現象」です。老化の最大の敵は「寝たきり」と言われています。筋力は衰え、骨折するなど、予想もしない誘発等が起こります。

家庭の中で腕や手首をゆつくと、ぐるぐる回したり、膝を高く上げて足踏みを中心掛けたり、筋力維持や関節を動かす体操を、毎日無理のない程度で続ける、思うようにスムーズにできなくても、毎日の努力目標を忘れないことが大切です。

パーキンソン病は、英国の医

師が一八一七年に報告、我が国の厚生省は特定疾患の一つと定めております。いわば厚生省により難病に指定されている。パーキンソン病は、その専門の医師によると、几帳面な人、律儀な人がなりやすいと言います。男女差はなく、五十歳代、六十歳代で発病するのが多いと言います。パーキンソン病の特徴としては、背中が丸く、前かがみになる。肘や膝の関節が曲がる。無表情になる。声が小さくなる。親指と人差し指は丸薬を丸めるように曲がつてふるえる。足の先がふるえる。歩行が小刻みになる。

編集後記

明けましておめでとうございます。医師会だより第96号をお届けいたします。◆昨年を振り返りますと、新年早々奄美では年末年始の人の移動から県内での早く感染拡大が凄まじかったことを思い出します。その後県内では7月から9月中旬にかけての第7波で一日数百名の新規感染者が数千人に変わり8月18日には4,948名の感染者数が出ました。

医療機関の逼迫により入院ができず、高齢者施設では、施設内で、軽症者は自宅療養せざるを得ない状況でした。その後落ちては来ましたが、今現在(12月10日)7日間続けて前の週よりも感染者が増えています。年末年始の行動範囲が広がることで昨年同様の感染拡大が懸念されるそうです。また、ロシアのウクライナ侵攻による供給不足のため食料品や燃料費の価格上昇、さらに円安も加って身の回りにする物の値上がり私たちの生活にも影響が出ております。◆この様な暗いニュースの中、サッカーワールドカップでは、「死の組」と称されていた日本チームは、強豪国ドイツ・スペインを破り予選トップ通過するという誰も予想しない偉業を成し遂げ、初のベスト8進出という新しい景色はお預けでしたが、日本サッカーの飛躍を世界に証明できたと思えます。サッカーだけでなく冬季オリンピックでも過去最多のメダル獲得など世界で活躍できる日本人選手が目立った年で◆今年には卯年、兔のように穏やかにスポーツ以外でも明るい未来に飛躍できる年になることを願っております。(T・N)