

大島郡医師会だより

No.98 2023.7月号

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



理事就任のご挨拶

郡山眼科医院
院長 郡山 昌敬

令和5年6月に開催された定時総会において、大島郡医師会理事に就任いたしました。よろしくお願ひします。

私は平成8年に川崎医大を卒業後、関西医科大学へ入局し、平成19年に島へ帰って参りました。大学卒業後は仲の良い先輩が眼科におり、大学は川崎という名前が付いています。が神奈川県ではなく岡山県の倉敷にあり、倉敷の居心地が良かったので大学に残るつもりでした。しかし、大学の専門が斜視弱視などの小児眼科であったため、いずれは島に帰り父の跡を継ぎたいと考えていた私は、網膜剥離など網膜硝子体疾患が専門の関西医科大学へ入局することにしました。

奄美へ帰ってくるまでは大学と関連病院を行ったり来たりし、白内障手術を始め網膜剥離、未熟児網膜症、外傷、斜視弱視、緑内障と勉強させてもらい常に島へ帰ってどこまでできるかを考えながらやってきました。それでも帰ってすぐの頃は、それまで眼科医が何人もいて自分からなかったり出来ないこと

はすぐに上の先生に、相談したり対応してもらったりしていましたが、県病院に来たら1人で少し白内障も進行した方が多く、しかもなぜか知り合いのような感じで接せられる方が多かったのです。仕事量としてははるかに少なかつたのになかなかプレッシャーを感じた次第です。県病院に来てすぐの頃は、半年以上眼科を閉じていたので外来の患者さんも2、3人という時もありましたが、徐々に増えました。奄美で対応出来ない難しい症例は、鹿児島大学をはじめ、市立病院、上町いまきいれ病院、宮田眼科と連携をとり対応しています。10年前に実家の医院と兼任するようになりましたが、今も月曜の午前には診察、火曜の午前には手術と県病院へ行っております。

奄美へ帰ってきて16年、知り合いや友達、先輩の親御さんの診療や手術をする機会も多く、12年前に先輩のお母様の手術をする前には、緊張して今まで味わったことがないくらいの腹痛を経験しました。消化器内科の先生にエコーをしてもらったところ、「急性胃炎ですね。」と言われました。2年前に父の白内障手術を行い、今年は母の手術も終えましたが、さすがにもう腹痛はありません。自分の親の手術はなんとも言えない緊張感があります。父の手術の時もそうでしたが、母の手術が終わった時はもう身内の手術をしなくて良いと思ひ、肩の荷が降りたように感じました。奄美に帰ってすぐの頃はプレッシャーに感じていた地元での医療に、病気が良くなったり手術をして見えるようになることと喜ばれるのです。近くや甲斐を感じています。近視の方もですが、特に遠視の方は遠くも近くも見えないので、めがねやコンタクトレンズの処方をして見えるようになったと言われるだけでもすごく嬉しくなります。

今までは自分の仕事しかしていませんでしたが、これからは公的な仕事もしっかりとやっていかなければいけないと感じます。

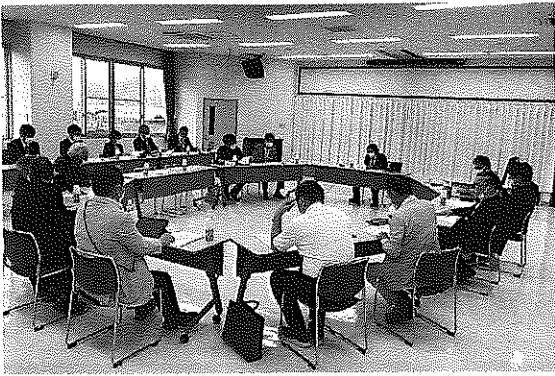
さて、新型コロナウイルスが5月8日にインフルエンザと同等の感染症2類から5類になりました。それにより、3年間のマスクとアクリルボードで遮られ閉ざされた社会から、マスク装用の緩和、アクリルボードの撤去、毎日の感染者数の発表もなくなり自由な旅行もできるようになりました。また、野球などのスポーツ観戦やコンサートでの声出しもできるようになり開放的になりました。経済的には製造業の再開や外国からの観光客の増加により、日経平均株価もバブル崩壊後過去最高を更新し続けています。ここ奄美にも大型観光船が多く寄港し、町中で外国の方を多く見かけます。一見コロナ禍が終息したように錯覚しますが、最近ニュースでも取り上げられるとおり、5月8日以降コロナの感染者が毎週増え続け9波に入りつつあります。いまだに感染力は強く、インフルエンザとは比べものになりません。また、以前のように検査を義務付けられていないため、感染者の把握ができず医療従事者が感染し人手不足が進みつつあります。年内はまだまだコロナ感染が完全には終息しそうにないので、コロナに負けない体力づくりに励みましょう。



令和5年度 第1回定時理事会

令和5年度第1回定時理事会
が、6月3日(土)午後6時半か
ら医師会館4階ホールにて開催さ
れた。津畑庶務担当理事の開宣
言の後、稲会長の挨拶。

「新型コロナウイルス感染症の新規発生
は減少し、落ち着いて来たかと
思っていました。先々週頃から
また少しずつ増えてきているよう
です。新聞でご覧になったかと思
いますが、徳之島の方でも増えて
います。また沖永良部では
フェーズが上がっているようで
す。先ほど野崎理事からも本島内
でも増えてきているとの情報を
伺っています。新規感染者を抑え



ることは困難で、また少ない時に
こそ緊急的な状況にならない様に
考えないといけません。虹の丘や
医師会病院にも注意を促している
ところです。

今日は今年度第1回の定時理事
会ですが、医師会として色々と考
えていかなければいけないことが
あります。医師会病院、虹の丘の
決算状況を踏まえながら、今後の
大島郡医師会の方向性に関して
は、基本的に変えることは在りま
せんが、諸事情を鑑みつつ、変え
る必要がある何か少し変わらなけ
ればいけない部分もあるのではと
思うところです。

また、来月には保健所に報告予
定の地域医療構想のことがありま
す。県立大島病院の回復期リハビ
リテーション病棟新設に関して、
地域医療構想調整委員会で合意す
るか否かの判断です。6月末ごろ
までにはある程度の形を作りあげ
県病院院長に伝える予定です。そ
れで今、奄美中央病院、医師会病
院、県立大島病院それぞれの事務
長クラスが集まり分析(入院患者
の流れ等)をしている最中です。
どういう結論に至るかまだ分か
りませんが、皆さんの意見を聞いて
大島郡医師会として、また奄美の
地域医療体制の充実のために、良
い方向へ進めていく所存です。今
日はどうぞよろしくお願いま
す」と挨拶された後、会長を議長
として議題に入った。

【審議事項】

- (1) 第1号議案 令和4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 令和4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4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
 - (ホ) 監査報告
 - (ヘ) 第4号議案 理事の選任及び解任に関する件
 - (ニ) 第5号議案 就業規則の改定に関する件
 - (ヘ) 第6号議案 第101回定時総会日程について
- 日時 令和5年6月24日(土) 18時から
場所 大島郡医師会館4階

【報告事項】

(1) なぎさ園の決算報告について

【審議結果】

第1号議案から第5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6号議案の定時総会は、6月24日(土)18時から医師会館4階にて開催で承認。

第101回定時総会

令和5年6月24日(土) 18時から
第101回定時総会が、大島郡医師会館4階にて開催された。津畑庶務担当理事から会員総数86名の内、出席者(委任状を含む)79名、よって会員総数の過半数を超えており総会の開催成立を宣言した。

稲会長の挨拶では、①新型コロナウイルス感染者が増加傾向であること、②地域医療構想においては、現在病床の調整を行っているが、外来機能においても医療だけでなく在宅に帰られた後の介護のことを含めての協議が今後行われること、③奄美市の最上位計画会議及び奄美市第9期高齢者保健福祉計画策定委員会への参加報告、④活動されている産業医が不足している等、奄美医療圏内の取り組みや課題報告を交え挨拶された。

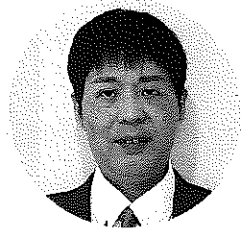
その後議長に喜入厚先生を選出し議事を進め、1号議案から3号議案である一般会計、特別会計(医師会病院・虹の丘・臨床検査センター)、公益法人全体の収支決算説明が各担当者からあり、原案通り可決された。また、4号議案の理事の選任及び解任に関する件については、新しく郡山眼科院長、郡山昌敬先生の理事就任が承認された。引き続き津畑庶務担当理事の進行により、報告事項の説明、その他では各病院、施設での新型コロナウイルス感染者の状況報告があった後、



19時15分に閉会を宣言した。

【審議事項】

- (1) 第1号議案 令和4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 令和4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4年度公益社団法人大島郡医師会決算の承認に関する件
 - (ホ) 監査報告
 - (ヘ) 第4号議案 理事の選任及び解任に関する件
- (1) 令和4年度事業報告について
(2) なぎさ園の決算報告について



施設長就任のご挨拶

社会福祉法人 蒼寿会
養護老人ホーム なぎさ園

施設長 渡 寛之

大島郡医師会関係者の皆様には、入所者の診療等で平素より大変お世話になり感謝しております。令和5年4月1日付で養護老人ホームなぎさ園施設長を拝命いたしました。まだまだ若輩者であり過分な任だと思いますがどうぞよろしくお願いいたします。

私の人となりを知っていたべく為に僭越ながら自己紹介させていただきます。

旧名瀬市で生まれ育ちました。大島高校卒業後の進路に悩んでいた頃に奄美看護福祉専門学校が開校するということがあり、そこで社会福祉学を学びました。大好きな奄美で高等教育を学びたいという思いもありましたが、両親が当時福祉に携わる仕事やボランティア活動をしているのを見ていたので少なからず影響を受けたのかも知れません。平成10年、専門学校卒業後に名瀬市（現在は奄美市）社会福祉事業団養護老人ホームなぎさ園の介護職員として入職いたしました。学んだことと実際の現場の違いに戸惑いつつ

も楽しく仕事をさせていただきました。業務の合間にも様々な研修に参加させていただき、新しいケアの方法や考え方を沢山学ばせていただいたことに感謝しております。7年間介護職員として従事しましたが、平成17年、平成18年は異動で事業団の輪内保育所で保育士として業務にあたりました。お年寄りとは真逆の元気いっぱいな子供たちに翻弄されつつも高齢者施設とは違う楽しみがあり、元気を分けてもらいながら働いていました。

たつた1年間の保育士でしただけで得るものが多く、将来を担う子供たちの成長のお手伝いが少しでもできたことに感謝の1年でした。また、自分の子育ての基礎ができた実感できる経験もできました。

介護保険制度は平成12年4月に始まり特別養護老人ホーム等が対象でしたが、養護老人ホームは平成18年10月から制度開始となりました。なぎさ園も特定施設入居者生活介護という形で対応することにあり、保育所から異動で戻っ

てきてすぐ計画作成担当者（ケアマネジャー）として業務することになりました。当時私はケアマネジャーの資格を保有しておらず（介護福祉士が業務を代行してもよいという経過措置期間がありました）、知り合いのケアマネジャーに教えてもらったり本で勉強したりしてケアプランを作成したり特定施設の運営の方法を学んでいました。

平成20年4月に奄美市社会福祉事業団から社会福祉法人蒼寿会に経営が譲渡されなぎさ園は民設民営施設となりました。またケアマネジャーとして働いていましたが、経営母体が変わったことで事務局の業務が煩雑になった為、運営業務を手伝いながらケアマネジャー業務を行っていました。

平成23年9月になぎさ園は朝仁から知名瀬に移転しましたが、新しい施設の移転先の選定、工事の入札、設計の検討、地鎮祭、進捗状況視察、完成祝賀会実行委員と建設・移転に関わる業務にほとんど関わってききましたので思い入れの強い施設となりました。

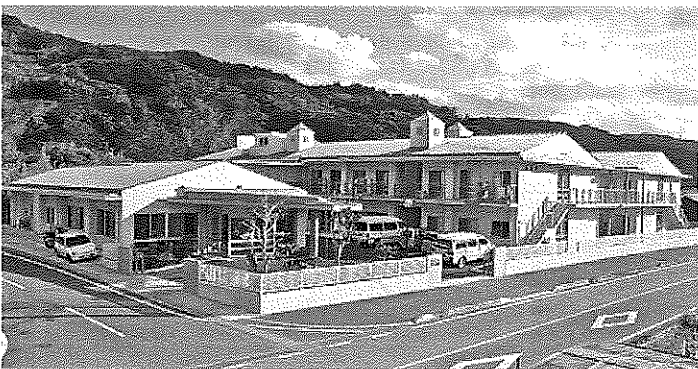
設備を整えたりすると「ありがとうね」と笑顔で反応が返ってくることもありとてもやりがいがありました。令和4年3月31日までの在任期間中の後半3年程は事務長が不在だった為、その業務も担当していました。令和4年4月に事務長専従となり前施設長のサポートを行いながらなぎさ園の運営に携わり、その難しさで大変さを実感しながらも健全運営を軸に勉強の毎日を送っていました。

なぎさ園での24年間、多様な業務形態に関わり、様々な経験をさせていただきました。なぎさ園の存続に関わる危機もあり、インフルエンザの大規模な施設内感染は2回、嘔吐・下痢を伴う集団感染は1回、直近では昨年8月に新型コロナウイルス感染症のクラスターも発生しました。その時は大変でしたが、スタッフ一同力を合わせて危機を乗り越えることができました。

今後どのような困難な事が起こっても、嘱託医の稲先生の尽力、医師会の先生方の支援、当園の頼れるスタッフの力を合わせることで必ず乗り越えることができると確信しております。

武田信玄の言葉に「人は城人は石垣、人は堀」というのがあります。労働力が不足し

ている介護業界では身をもって実感している言葉だと思えます。当園ではスタッフを大いに育成し、楽しく働ける職場環境を整え、賃金改善を積極的に行うことで「気持ちよく働ける」入所者の処遇も良くなる」と信じて取り組んでいます。関係各所の皆様のご指導ご鞭撻を賜りながら、微力ですが日々研鑽を重ね全力で業務を遂行し、入所者の皆様が「なぎさ園に入所できてよかった」と心から思える施設運営をしていく所存でございます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



鹿児島県医師会看護業務功労者表彰



瀬戸内町へき地診療所 看護師長 祝 朋乃さん

この度、看護業務功労者として、このような賞をいただき、大変光栄に思います。入職し、27年間勤務できましたことは職員の方々の支えや励まし、患者様の存在があつてのことと感謝いたしております。これからも感謝の気持ちを忘れず努めていきたいと思ひます。



医療法人 朝戸医院 川原きよみさん

この度永年勤続で表彰されたことは私にとって非常に光栄で感謝の気持ちでいっぱいです。看護師として働く中で、患者さんやその家族に寄り添い、健康を取り戻すためのお手伝いをすることが使命だと思ひてきました。長年にわたり、この使命を果たすために努力してきたことが認められ、本当に嬉しいです。ありがとうございました。



大島郡医師会病院 副地域医療連携室長 濱田 靖乃さん

鹿児島県医師会看護業務功労に推薦・表彰していただき、身に余る思いであります。看護の道を志し40年余り多くの上司や同僚また、大切な家族に支えられ現在まで勤務する事ができました事、深く感謝いたします。ここ数年の新型コロナウイルス感染症対策においては、終わりの見えない戦いに大きな不安を感じ、乗り越えていくために必要な絆・連携の大切さを学びました。人口減少・高齢化率の増加・人手不足等、問題が山積の中、当院もここ数年病棟再編を繰り返し問題解決の努力を重ねてきました。今後の超高齢化社会に向けて「治す医療」から、「治し支える医療」の実現にむけ自分の立ち位置を見据え、入院と在宅医療または他施設への円滑な連携が取れるように努力していきたいと思ひます。



大島郡医師会病院 4階一般・地域包括ケア病棟 福永 道子さん

この度は、この様な賞を頂き大変うれしく思っています。医師会病院に入職して33年の月日が過ぎました。ここまで続けてこれたのは家族・スタッフの皆様の支えがあつたからだと思ひています。これからも自分に出来ることを1日1日頑張っていきたいと思ひています。



大島郡医師会病院 外来 福山 和美さん

この度は、看護業務功労者表彰を頂き、とても嬉しく思ひます。これまで看護業務に携われてこれたのは、家族や職場の方々の支えがあつたからだと思ひ感謝しかありません。コロナ禍で世の中も変化し、医療現場も大変な中ではあります、働ける幸せを痛感する日々でした。これからも患者様に寄り添い、自分に出来ることを精一杯頑張っていきたいと思ひます。



大島郡医師会病院 4階一般・地域包括ケア病棟 向 純生さん

この度は、看護業務功労者としてこの様な賞を頂き、驚きと共に大変嬉しく光栄に思ひます。大島郡医師会病院に入職して25年の月日が過ぎました。ありがとうございました。今後も、継続は力なりの気持ちを持ちながら看護業務に邁進してゆきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

【第54回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

テーマ:「生活期のリハビリテーション」

開催日時: 令和5年4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

「訪問リハビリテーションにおける生活期リハビリテーション」



講師: 奄美中央病院 リハビリテーション科 技師長 恵 美穂 理学療法士

2. 植木鉢図を使った事例検討(グループワーク)

～事例検討で、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5年4月26日(月)に第53回地域包括ケア交流会が開催されました。これまで交流会では「リハビリテーション」に関連したテーマ(「急性期」、「回復期」、「生活期」のリハビリテーション)で、様々な分野の専門職の方々の講話と多職種での意見交換(事例検討)を行ってきましたが、今回は「訪問リハビリテーションにおける生活期のリハビリテーション」について、奄美中央病院リハビリテーション科技師長で理学療法士の恵美穂氏の講話と多職種での事例検討を行いました。

講師の恵さんからは、はじめに訪問リハビリテーションについて、その種類や対象者、医療保険と介護保険の使い分け、報酬体系など基本的な事柄について説明がありました。その上で訪問リハビリテーションの目的についてお話しされ、リハビリ専門職として生活段階に応じた役割やその関わり方、必要なスキルなども述べられました。また、医師からの指示の流れについては、いくつかのフロー図を用いて丁寧に解説していただきました。講話の後半では、「最後までトイレに行きたい」100歳の女性や「ご家族と一緒に食事をしたい」要介護5の男性への支援において、長年取り組んでおられる「ノーリフティングケア」を導入しその願いを実現させた事例や、医師やケアマネジャー等の多職種と連携して行った外出支援の事例紹介があり、その人らしさを諦めない粘り強い支援チームの姿勢に触れ、感銘を受けた方が多くいらっしゃいました。

講話のあとは、リハビリテーションを拒んでいる大腿骨骨折後の超高齢の方の事例検討を行いました。様々な職種がお互いの視点や考え方、アプローチの方法などについて意見交換し、「ご本人のACPを含めた今後の思いや、医療的な寄り添いを超えたところで関わりを持ちたい」、「ご近所さんも支援チームに巻き込みたい」等の抱負を話されたり、事例以外のところでも、普段から聞いてみたかったことについて質問があったりと、終始和やかな雰囲気では終了となりました。

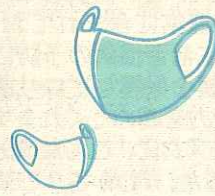
なぎさ園だより

◎面会や見学などのお知らせ

新型コロナウイルスがインフルエンザと同等の5類に分類されましたが、なぎさ園ではまだしばらくは入館を制限させていただいています。面会室での面会は可能で時間制限は設けていませんが、居住区画はまだ開放しておりませんのでご了承ください。また、来園される方は引き続き基本的な感染対策をお願いいたしますのでご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

マスクの着用

にご協力お願い致します。



手指の消毒

にご協力お願い致します。



◎津波想定避難訓練

最近、奄美近海で地震が多いと感じています。津波を想定した避難訓練も回数を増やし取り組んでいます。被害は想定されない場面に遭遇した際に拡大するとされていますので、あらゆるケースを想定して練度を上げていくよう努めてまいります。





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

<オキナワモズクについて>

オキナワモズクと聞けば、ああ、スノリのことかと思う方々がいらっしゃることでしょ。各集落により、方言名の呼び方が違いますね。今回は、「オキナワモズク」について紹介



したいと思います。和名は、ナガマツモ科オキナワモズク属オキナワモズクで褐藻の一種です。学名を *Cladosiphon okamuranus* Tokida 1942. で、方言名でシヌイ、スヌイ、スノリなど各集落ごとに呼び名が違うようです。奄美群島の各集落の呼び名が知りたいです。ぜひ教えてください。「どこの集落は……という。」と連絡をお願いします。

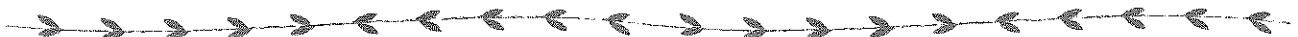
最近、オキナワモズクを養殖し販売しておりますが、昭和40年頃までは、自然のものを必要なだけ採り使用しておりました。とってきすぐの新鮮なものを味噌汁の具にするのが好きでした。加熱すると褐色の色が緑色に変わります。歯応えもよく美味しくいただきました。他に酢のものや天ぷらなどにして食べました。平成の時代になり健康志向が高まり、海藻類の成分分析が進み脚光を浴びるようになりました。平成9年にある書店で注文した単行本「海藻を食べる健康法」(西澤一俊著、朝日出版社)を手にした事から成分と効能に目を向けるのに参考となりました。少し引用して見ますと、ヌメリはほとんど「フコイダン」とし、効用として「ヘパリーノイドの効用。血液浄化。抗がん性などに期待」に惹きつけられたのです。

前置きが長くなりましたが、主に目を引いたのはインターネット上での「わかさの秘密」です。一部を引用して紹介します。「モズクは、健康に良いといわれるネバネバ成分フコイダンとアルギン酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにすることにより生活習慣病の予防に効果が期待されます。また、胃の粘膜を保護しピロリ菌から体を守る動きも持っており、免疫力を高めてくれます。」ただ何となく食べていたオキナワモズクに、こんな成分と効能があるとは思っていませんでした。「わかさ」の情報として、モズクの健康効果として挙げた項目は、「1、免疫力を高める効果。2、抜け毛を予防する効果。3、胃の健康を保つ効果。4、糖尿病を予防する効果。5、動脈硬化を予防する効果。6、高血圧を予防する効果。7、便秘・下痢を解消する効果。8、痛風を予防する効果。9、関節痛の症状を緩和する効果。10、二日酔いを防ぐ効果。」をあげています。これだけの効果があるのなら、早速試してみたいと思われるかと思います。

では、モズクに含まれる成分と性質、摂取の仕方を知らなければなりません。引用してみます。「モズクに含まれる特徴的な栄養素は、水溶性食物繊維の一種であるネ

バネバ成分のフコイダンやアルギン酸です。他にも食物繊維やカリウム、カロテノイドの一種フコキサンチンが含まれ、生活習慣病の予防や便秘の改善などに働きかけます。特にモズク酢として酢と一緒に摂取すると、モズクの繊維質が柔らかくなり、モズクの栄養素の吸収が促進されるため、さらに健康への効果が期待できます。また、フコイダンは加熱により体内で使用されやすい形になるため、天ぷらや味噌汁などに使用する事も効果的です。」

次にモズクの効果として上記の10項目について述べています。「1、ウイルスなどの異物が体内に侵入してきた際には免疫機能が働きます。2、ピロリ菌が胃壁の弱っているところに付着する事で胃潰瘍が発生します。モズクに含まれるフコイダンはピロリ菌が胃壁に付着することを阻止し、胃潰瘍や胃炎を予防するだけでなく、できてしまった胃潰瘍を修復する働きがあります。3、人の毛母細胞に毛髪が適当な時期に抜けるようコントロールしていると考えられているたんぱく質(NT-4)を加えると、加えない場合に比べ毛母細胞の細胞死(アポトーシス)が8倍に上昇しました。さらに毛乳頭では男性ホルモンがNT-4遺伝子を作動させ、NT-4が過剰に生産されていることが確かめられました。これらの結果から、NT-4は男性ホルモンによって動き、毛母細胞を不必要に細胞死(アポトーシス)させることで脱毛を加速していると考えられています。NT-4の動きを抑える物質として、生薬や植物、海藻など約300種類の成分を調査した結果、オキナワモズク(太モズク)の抽出成分を塗布することが有効であることが明らかになりました。マウスを使用した実験でもこの成分を体に塗ることで同じような有効性があることが確認されています。このような研究結果から、モズク抽出物は近年育毛剤にも使用されるようになりました。4、モズクに含まれるフコイダンと水溶性食物繊維の一種であるアルギン酸には、体内に入ると糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。この働きにより、モズクには血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。また、酢にも血糖値の上昇を抑制する働きがあるため、モズク酢は糖尿病の予防に適したメニューと考えられています。5、モズクに含まれている食物繊維の一種であるアルギン酸は、人間の消化液では消化されず、腸内細菌によってわずかに分解される程度です。アルギン酸には、一緒に摂取した食物中のコレステロールを包み込み、そのまま体外へ送り出す働きがあります。この働きにより、腸でのコレステロール吸収が妨げられ血中のコレステロール値が下がります。モズクには、カロテノイドの一種であるフコキサンチンが含まれています。フコキサンチンには体内の活性酸素を除去する働きがあり、血液中の脂質の酸化を抑える効果があります。豊富な栄養素を含んでいるモズクを摂取することにより、動脈硬化の予防効果が期待できます。さらに、モズク酢にして食べると酢酸とフコイダンの相乗効果で血液をサラサラにするパワーが増します。《7ページへ続く》



6、モズクに含まれるアルギン酸は、体内のナトリウムと結合しアルギン酸はナトリウムとなり体外へ排出されます。高血圧の原因となるナトリウムを排出するため、血圧を安定させる効果が期待されます。また、モズクにはカリウムが豊富に含まれており、互いに協力して血圧を低下させます。7、モズクには2種類の食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は体内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状になり、余分なものの吸収を和らげる役割をします。一方、不溶性食物繊維は水に溶けない食物繊維で、水分を吸収して数十倍に膨らみ、体内を刺激して余分なものを押し出す腸のぜん動運動を活発にします。ぜん動運動が活発になると、不要なものが排出されやすくなります。また、モズクに含まれる水溶性食物繊維の一種フコイダンは、便秘気味の人に作用するだけでなく、習慣的に下痢の症状を繰り返す人に対しても排便回数の抑制と便を硬化させることにより、下痢の症状を緩和する働きが示唆されました。8、尿は腎臓により生産され、体外に排出されます。尿には老廃物を体外に排出する働きと、体内の浸透圧を調節する働きがあります。尿のpHは体調や時間によってある程度は変化しますが、高血圧や痛風、高脂血症、耐糖能異常、肥満などが合併するメタボリックシンドロームの患者の多くはpH6.0未満の酸性尿です。これは、メタボリックシンドロームにより体液が酸性に傾き、尿中に尿酸が溶けにくくなることにより、体内に尿酸が蓄積していくためであると

考えられています。血中の尿酸値が上昇すると、体内で尿酸ナトリウムの結晶が生成され、この結晶が痛みの原因となり痛風の症状が引き起こされます。モズクに含まれるフコイダンは、尿のpHを上げることにより酸性尿改善の効果があることが明らかになり、痛風のリスクを低減することがわかりました。9、変形性関節症は軟骨の組織を合成する能力の低下や、過度な運動により機械的な摩擦の結果として起こるとわれています。モズクに含まれているフコイダンを摂取すると、摂取しなかった時と比べ、損傷した部位が補われることが実験により証明されました。この働きにより、モズクに含まれているフコイダンは関節痛の症状を緩和する働きがあることが明らかになっています。10、飲酒後または飲酒中に気分が悪くなり、頭痛や吐気などの症状を引き起こす原因物質のひとつが、エタノールの分解物質であるアセトアルデヒドであるといわれています。飲酒前にモズクに含まれているフコイダンを摂取することにより、飲酒4時間後の呼気中のアセトアルデヒドと飲酒6時間後の血清中アセトアルデヒド、飲酒2時間後の呼気中エタノール濃度と血中エタノール濃度が有意に低下していることが証明されました。この実験結果により、飲酒前にモズクに含まれるフコイダンを摂取すると体内のアルコールの分解が促進されると考えられています。以上引用をしながらみてきましたが、これらを参考にしながらも、自分にあった活用を望みます。

虹の丘だより

★夏祭り

令和5年7月1日

令和5年7月1日(土)に第26回虹の丘夏祭りを開催しました。屋外での開催は実に4年ぶりとなります。コロナ禍においては夏を感じて欲しいと名前を夕涼み会に変えて催しましたし、昨年は屋内で夏祭りを開催しました。そして、今年はどうにか屋外での盛大な夏祭りを実施することになりました。

開催直前にはインフルエンザや新型コロナウイルスの感染者が地域で増えだしたことで、開催についての検討も重ねましたが、屋外での夏祭りを入所者・利用者に感じて欲しいという強い思いで決行いたしました。

地域からは小宿保育園児の演舞、小宿小学校吹奏楽部による演奏、奄美看護福祉専門学校生によるエイサー太鼓、陸上自衛隊による演舞と外部からの参加も多くあり、地域に開かれた老健としての役割を再認識することが出来ました。

今後も医療から介護への橋渡し、専門的なりハビリテーションの提供、在宅生活を包括的に支えていく施設として努力を続けていきたいと思えます。



学術講演会・研修会等のご案内

- ◆7月25日(火)19:00～ 大島郡医師会館4Fホール(※Webあり)

【大島郡医師会学術講演会】(旭化成ファーマとの共催)
 座長:夏目由美子(大島郡医師会病院院長補佐)
 特別講演:『人生100年時代のオーバーホールとメンテナンス-変形性膝関節症周術期で気づく重症骨粗鬆症-』
 演者:水島 正樹(米盛病院整形外科・人工膝関節センター長)
- ◆7月27日(木)19:00～ 奄美観光ホテル(※Webあり)

【疼痛診療セミナーin奄美】(第一三共との共催)
 座長:夏目由美子(大島郡医師会病院院長補佐)
 特別講演:『末梢神経から診た疼痛治療 ~肩こり・腰痛の新しいアプローチ~』
 演者:萩原 祐介(東邦鎌谷病院整形外科)
- ◆7月31日(月)19:00～ 大島郡医師会館4Fホール(※Webあり)

【大島郡医師会共催学術講演会】(パルティスファーマ・大塚製薬との共催)
 座長:今村 春一(県立大島病院循環器内科部長)
 特別講演:『心血管病予防を目指した血压管理-予防に勝る治療なし-』
 演者:大石 充(鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 心血管・高血圧内科学分野教授)
- ◆8月4日(金)19:00～ 大島郡医師会館4Fホール(※Webあり)

【脳卒中トータルケアセミナーin奄美】(第一三共との共催)
 座長:稲 源一郎(稲医院院長)
 一般講演:『奄美での脳卒中診療の経験と脳卒中再発予防について』
 演者:徳浦 大樹(県立大島病院脳神経内科部長)
 特別講演:『当院の急性期脳梗塞治療の現状と 脳卒中後神経障害性疼痛について』
 演者:宮下 史生(鹿児島市立病院脳神経内科科長)
- ◆8月27日(日)10:00～17:15 大島郡医師会館4Fホールほか

【日医かかりつけ医機能研修制度-令和5年度応用研修会-】
- ◆8月31日(木)19:00～

【大島郡医師会学術講演会(仮)】(杏林製薬との共催) ※企画調整中
- ◆9月1日(金)19:00～

【大島郡医師会学術講演会(仮)】(興和との共催) ※企画調整中
- ◆9月6日(水)19:00～

【大島郡医師会学術講演会(仮)】(ヴィアトリス製薬との共催) ※企画調整中
- ◆9月22日(金)19:00～ ビジネスホテルうくら浜(※Webあり)

【沖永良部島学術講演会】(鳥居薬品との共催)
 座長:上園 敦子(福山医院院長)
 特別講演:『CKD治療と腎性貧血』
 演者:出口 央晋(川内まきのせ泌尿器科)

奄美の医療雑話

(60)

越前の守為盛が謀をめぐらす話

〜今昔物語(巻二十八第五話)〜要約

元名瀬市立奄美博物館長 林 蘇喜男

藤原為盛という人がいた。越前の守だつたとき衛府に納入すべき食糧米を怠納したので六衛府(注)の官人たちが大挙して、ひ除け用の天幕持参で為盛邸に押しかけた。旧暦六月、暑い盛りの早朝から午後まで坐り込み、かんかん照

りであつた。怠納の食糧米を徴収するまでは帰らないときめて、邸内の門前に天幕を張つて坐り込んだ。邸門を細目に開いて、年配の侍が「守殿の仰せでございます。早速お目にかかり当方の事情も申上げます。まずは一献差し上げ

たく、左右の近衛の方々お入れなさいませ。衛門・兵衛の方々は近衛お濟次第御案内申上げます」。邸の庭に設えられた座席には李や塩辛い魚を着に並べてあり、「守が着座すべきであります。今、今風邪の気なれば、今しばらく杯に酒を召されませ」と。ひでりのため喉はからから、近衛の官人は酒をぐいぐい飲み、杯を立て続けた三、四杯傾けていたとき、為盛がゆつくり進み出てきた。「私は、物惜しみはしません。越前国は去年、日照りに見舞われ、ほんの僅か徴収はございましたが、ともあれ尊いお上の御用に供されただけで、私の家計に入用の食糧も

事欠く有様で、召使女なども食ひ物もなく、困り抜いております」と声を惜しみます泣き顔になつてゐる。近衛府の役員も「近ごろ、衛府には米の貯えもなく、わしらも困り果て、かく押しかけました次第です。そう言つてはいるうち、ちよつと失礼一杯を傾けて、みなが、あわてふためいてかさなるように立ち去つて、音を立てて垂れ流し、あるいは着物を脱ぐひまもなく、垂れ流す者も続出しはじめた。こういういたらくだから、お互いに笑いあつて、「ここ

の爺さん、悪知恵だ」といいながら袴などに垂れ流して拭きあえず、先を争つて飛び出していったから、衛門・兵衛の役人たちも、あきれかえつて、笑ひながら逃げ去つていった。この旧六月の暑さに、塩辛い肴にして十分食べさせておいて、にがり酒の少し酸いのに朝顔の種子(下剤・利尿剤)を入れて飲ませたりすれば、下痢せぬわけにはないと、為盛仕組んだ謀りごとであつた。(注六衛府)左右の近衛・衛門・兵衛)

編集後記



大島郡医師会だより第98号をお届けします ◆令和5年度第101回定時総会が去る6月24日(土)開催され、令和4年度の大島郡医師会一般会計・特別会計決算の承認及び理事の選任に於いては、新理事に郡山昌敬先生が就任されました。また、養護老人ホームなごさ園では、山田和憲施設長が3月で勇退され、4月から渡寛之施設長が就任し、今回お二人にご挨拶の寄稿をいただきました。両氏とも若手理事・施設長として今後の活躍を期待しております。どうぞよろしくお願ひします ◆さて、新型コロナも5月8日から5類へ移行され、全

国的に様々なイベントが再開されていきます。奄美でも梅雨が明け、夏本番に向け地域行事や職場でのイベントなどコロナ前にほぼ戻つてきている感があります。がしかしここ数週間感染者が急増しつつあります。「またか」ともううんざりしますが、ここは一人一人が、大衆の間ではマスク着用するなど感染対策をしっかりとすることが大事かと思ひます ◆今年も鹿児島県医師会看護業務功労者表彰が行われ6名の方が表彰されました。おめでとございます。今後とも長年培つた経験を活かしながら後輩育成や離島・僻地医療のために、ご活躍されることを願つております ◆最後に6月20日から局地的な豪雨をもたらす線状降水帯が発生し、奄美南部地域では、農作物の被害や土砂崩れにより孤立する住民の皆様にも心よりお見舞いを申し上げます。(T・N)