

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

大島郡医師会だより

No.107 2025.10月号

医師会病院
虹の丘
訪問介護事業所
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
養護老人ホームなごさ園
臨床検査センター



「がんサバイバー医師」になりました

～2年余の長期療養で学び、日常診療に活かしていること～

ファミリークリニック ネリヤ 院長 徳田 英弘

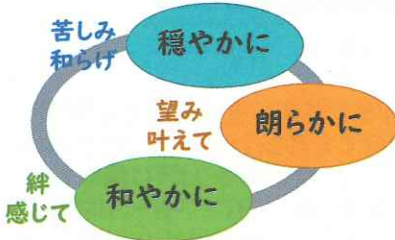
2023年3月末、動悸で目覚め、採血で重度の貧血を認めました。白血病と診断され化学療法を受けましたが再発し、造血幹細胞移植となりました。移植中のコロナ感染により死を覚悟し、1か月余りの隔離生活は身体的・精神的・社会的に過酷でした。その間、神経難病とがんを患っていた母が永眠。医師として40年近く最も努力してきた神経難病・末期がん診療を通じた親孝行ができなかったことが最もつらい経験でした。

しかし、家族、ネリヤスタッフ、「シマ」の方々、全国約30名の医師による診療支援など多くの支えにより完全寛解となりました。現在、「がんサバイバー医師」として診療に復帰しています。2年余の長期療養で学んだ2つの大切なことを紹介します。

1.「穏やかに、朗らかに、和やかに」～病める人も、深くつながる方々、関わる人々も～

(図1) ネリヤの目標

病をかかえた人も、深くつながる人々も、関わる人々も

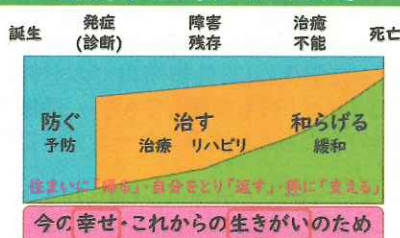


©2017 H.Tokuda

ファミリークリニック ネリヤ

ファミリークリニックネリヤ・ネリヤ訪問ステーションの目標は、患者さんも家族も支援者も含めて「苦しみ和らげ穏やかに」「望み叶えて朗らかに」「絆感じて和やかに」です。私たち医療者の役割の一つは、病による苦しみを和らげて、穏やかに過ごしてもらうことです。(図1)また、『ユーモアとは、「にもかかわらず」笑うこと』といわれます。つらい時に笑ってはいけない、あるいは笑わなければならない、ということはありません。あるがん患者さんは転移が広がっても朗らかな笑顔を欠かさず、ご家族も和やかに最期を迎えられました。痛みを和らげる薬も大切ですが、朗らかさ・和やかさが人生を最後まで輝かせていました。つらい時ほど、穏やかさ・朗らかさ・和やかさのどれか一つでも立て直すことが良い循環を生むと考えます。

(図2) 治療の治は「治し」・診療
医療従事者と伴に「防ぐ・治す・和らげる」



©2017 H.Tokuda

※ハーモニー和食 主業者と伴業者

ファミリークリニック ネリヤ

(図3) 「癒病」と「闘病」
回復と活動のバランス

回復(副交感神経)	活動(交感神経)
癒やし・眠る・安心	闘い・緊張・不安
穏やか・朗らか・明るい	ハツラツ・怒り・暗い
和やか・温める	とげとげしい・冷める
胃腸が働く	心臓・肺が働く
栄養を蓄える	栄養を活かす



2.「快復の秘訣は癒やし」

「治癒」は「治し」と「癒やし」から成ります。「治し」の目標は病による苦しみを「防ぐ・治す・和らげる」のいずれかです。そして、その目的は患者さんの「今の幸せ、これからの生きがい」です。患者さん一人ひとりの歩調に合わせて、医療者は人生の伴走者・伴奏者として家族と共に「伴に歩む」ことを心がけたいと思います。(図2)「癒やし」を司るのは副交感神経系です。胃腸を活発にして、「スッパリ出して美味しく食べる」ことで回復をもたらします。一方、「闘い」を司るのは交感神経系です。心臓・肺を活発にしてハツラツとした活動をもたらします。「闘病」のエネルギーを蓄えるには「癒病」が必要です。つまり「快復の秘訣は癒やし」です。(図3)癒やしは癌だけでなく認知症やうつ状態の快復にも重要で、どんな優れた薬よりも「快い癒やしの空間・時間」が快復をもたらします。

(図4) 治療の癒は「癒やし」・看護
患者さんとご家族を中心に「快意は「快さ」」

○癒やしの五か条○

「穏やかに 心朗らか 和やかに
スッパリ出して 美味しく食べる」(図4)

完全寛解となった今、あらためて医療者として、またがんサバイバーとして、あと10年、20年、このシマのお役に立たせていただきたいと思います。

癒やしの五か条

穏やかに

心朗らか

和やかに

スッパリ出して
美味しく食べる

快



©2025 H.Tokuda



ファミリークリニック ネリヤ

令和7年度「救急医療講演会」を開催

～水は山うかげ 人や世間うかげ～

大島郡医師会では、地域住民等向けに救急医療に関する正しい知識の普及・啓発を行うことを目的とし、今年度の救急医療週間(9/7～9/13)の9月12日(金)に、アマホームPLAZAにて令和7年度「救急医療講演会」を開催いたしました。開会に先立ち、一日救急隊長(2025純美人 川畑賀子さん)の紹介があり、開会后、医師会会長(稲源一郎先生)と奄美市長(代理:麻井庄二保健福祉部長)から挨拶がありました。

はじめに「もしもの時に備えて、マイナ保険証を持ち歩こう」と題して大島地区消防組合職員が登壇し、スライドと寸劇等による実演講習を行った後、続いて「島外への救急搬送後、故郷に戻れない!～帰島搬送に取り組むメッシュ・サポートについて～」と題し、NPO法人メッシュ・サポート理事長の塚本裕樹氏が特別講演をされました。講演会には多数の市民等が訪れ熱心に耳を傾けていました。



稲源会長のあいさつ



一日救急隊長、川畑賀子さん(2025純美人)のあいさつ



大島地区消防組合職員による実演講習



変わっていく「地域医療」とは

国民健康保険宇検診療所 所長 恵 浩一

皆さま、うがみんしょーらん。暑い日が続きますが、いかががおすごでしょうか。宇検診療所の恵です。去る令和7年5月13日から5月23日まで鹿児島大学医学部の6年生である2名の学生が宇検診療所で実習を行いました。目的は地域で診療をする医師がどのような暮らしを送っているのかを実際に見てみるということです。鹿児島県のように離島を多く抱える地域で将来、自分が働くイメージを学生のころから持ってもらい、いずれその地域で働くときに、スムーズに働きだせるようにしてもらいたいという行政側の思いもあります。このような取り組みが、奄美大島の宇検村以外の市町村や徳之島、沖永良部、与論などでも行われています。

「地域医療」という言葉に対し、皆さんのイメージはどういったものがありますでしょうか? 正解や不正解のないもので、それぞれが思う地域医療が地域医療であって、今思う地域医療が経験を経て、変わっていくものであっても全然かまわないのだと思います。当院で実習を行った学生には、診療所内での実習はもちろん、診療所外で行われている、保健福祉課や社会福祉協議会などが開催するイベントにも参加してもらい、地域でくらす方たちをどのように支えているかを体験してもらいました。夜はもちろん、地域の方たちとの飲みニケーションです。このようにして、地域で暮らす医師としての私の生活を可能な限り見てもらいました。

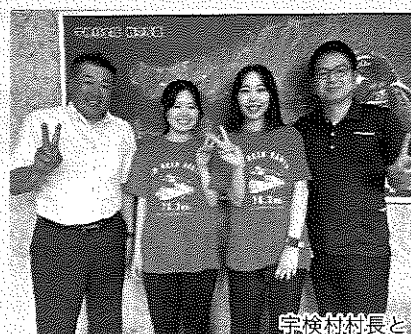
実習の最後に地域医療を一言で表すと、という私からの問いに「まさに人生である」と1人の学生は言いました。産まれたときから、年を重ねお亡くなりになるまで、その診療所で予防注射をしたり、訪問診療をうけたりして、人生の幕をおろす。そこに携わるのがまさに地域医療と感じたということでした。なるほど、今回の実習を通して、私が行っていることを見て、感じてくれた言葉であれば本当にその通りであると思い、嬉しい言葉となりました。ちなみに私が今思う、私にとっての地域医療とは「いろいろなハンデを、知恵と仲間乗り越えようとする」となります。この機会に皆さまの地域医療について、もう一度考えてみてください!



母子保健活動の様子



私のラジオ番組に出演してもらいました



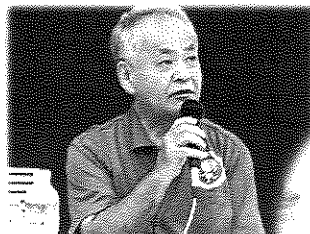
宇検村村長と

【第66回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

テーマ:「地域における“住民主体の認知症支援の活動”について」

開催日時: 令和7年6月23日(月)18時30分～20時 於: 大島郡医師会館4階ホール

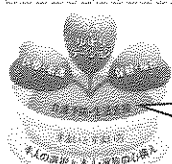
1. 講話:「奄美市認知症の人と家族と支援者の会“まーじんま”に関わって」 講師: 奄美市認知症の人と家族と支援者の会 代表世話人 重井 英二 氏



まーじんま代表世話人
重井 英二 氏

2. 植木鉢図を使った意見交換(グループワーク)

～もっと知りたい情報、自分の役割について、連携したい機関や職種は?～



“土”の部分
“生活支援”
について

まーじんまの世話人のお2人も
参加されました(ハマハ)



同じ方向を向いて

認知症地域支援推進員の
方も一緒に意見交換♪

6月23日(月)に、第66回地域包括ケア交流会が開催されました。今回は「奄美市認知症の人と家族と支援者の会“まーじんま。”の活動について、代表世話人の重井英二様をお招きし、活動内容や介護体験談をお話していただきました。『まーじんま』は平成26年5月に設立、現在7名の世話人の方々が中心となり、2か月に1回の例会や月1回の認知症カフェ開催をメインに認知症の方とご家族を支援している団体です。重井様からは具体的な活動の紹介と、認知症のお母様を介護されたご自身の体験談、医療・介護関係者へ向けたメッセージ等をお話されました。孤独な介護時代の苦しさや歯がゆさ、そこから『まーじんま』に出会い救われていくというエピソードが印象的で、特に医療・介護関係者へは入院時に感じた「家族も専門職の方々と一緒に戦いたかった」という言葉が身に沁みました。後半のグループワークでは世話人の方々も参加され、職種や機関を超えて活発な意見交換がなされました。

【第67回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

テーマ:「高齢者の居場所・生きがい・就労活動の支援」

開催日時: 令和7年8月25日(月)18時30分～20時 於: 大島郡医師会館4階ホール

1. 講話「“地域おこし協力隊”について～高齢者の居場所・生きがい・就労活動の支援～」

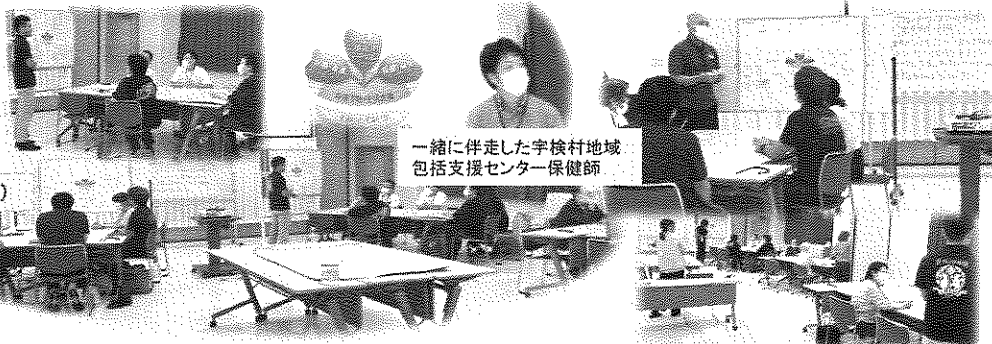
講師: 宇検村地域プロジェクトマネージャー 栄 雄大 氏(言語聴覚士)

2. 植木鉢図を使った意見交換(グループワーク)



講師: 栄 雄大 氏(言語聴覚士)

宇検村の拠点
「ライオン」&
「アシェン」!



一緒に伴走した宇検村地域
包括支援センター保健師

8月25日(月)に第67回地域包括ケア交流会が開催されました。今年度の上半期は地域包括ケアシステムの「植木鉢図の土」の部分「介護予防・生活支援」をテーマに取り上げてきました。今回は、令和3年度から6年度に宇検村の「地域おこし協力隊」として活躍された言語聴覚士の栄雄大様をお迎えし、その活動の中から「高齢者の居場所・生きがい・就労活動の支援」を中心にお話していただきました。リハビリ職としての経験をフルに活かしながら、宇検村の高齢者の方々の望む地域とは何か、常にコミュニケーションを図り、ともに考え試行錯誤を繰り返し、最終的には空き家を活用した居場所が高齢者の就労活動の場となり、それがまさに「生きがい」に繋がったという物語を教えてくださいました。意見交換では各グループから講師への質問が相次ぎ、活気に満ちた中、終了の時間を迎えました。

宮上 寛之 先生が 救急医療功労者厚生労働大臣表彰 を受賞されました

この度、医療法人南湊会 宮上病院院長 宮上寛之先生が、令和7年度の「救急医療功労者厚生労働大臣表彰」を受賞され、9月9日(火)に東京・霞ヶ関にて開催された表彰式に出席されました。

この表彰は、厚生労働大臣が都道府県知事の推薦のもと、長年にわたり地域の救急医療の確保や対策の推進に貢献した個人・団体、医療機関を対象に決定し、その功績を称えるものであります。

宮上先生おめでとうございます！今後も先生の益々のご活躍をお祈り申し上げます！！



救急・産科医療功労者厚生労働大臣表彰式



救急・産科医療功労者厚生労働大臣表彰式



「第9回奄美大島・喜界島在宅医療・介護連携推進 に係る情報共有検討会」(名瀬保健所管内 在宅医療・介護連携推進事業) ～ケアマネジャーと病院・有床診療所との連携～

「Ageing in Place の実現を目指して～患者さんの退院を地域全体で支えるために～」

日 時: 令和7年7月31日(木) 18時30分～20時

場 所: ①メイン会場: 奄美市役所5階大会議室 ②サテライト会場: 喜界町役場トレーニング室

対 象: 名瀬保健所管内の居宅介護支援事業所、小規模多機能型居宅介護事業所、地域包括支援センターの各事業所のケアマネジャー(メイン会場は各事業所から1名のみ) 及び病院、有床診療所に所属する入退院に関わる看護師・社会福祉士等)

7月31日(木)に、在宅生活を支えるケアマネジャーと病院・有床診療所を対象とした情報共有に関する検討会が開催されました。当日は医師、看護師、医療ソーシャルワーカーとケアマネジャーが参加し「入退院時連携の情報共有ルール」活用状況の確認や、ルール内容の共有、脳卒中の退院事例を用いた意見交換を行い、退院支援の課題や連携のポイント、再発予防や重症化予防について活発な議論が交わされました。参加者からは、「交流して大変リフレッシュになった」、「対面交流が顔の見える関係を生み相談しやすさに繋がっている、等の感想が寄せられました。

閉会の挨拶で稲会長は「やはり顔の見える関係が一番。気が合うためには、顔を合わせ、相手の呼吸を見ながら、そうやって少しずつ気を合わせていく。連携にはこのような対面のグループワークが非常に効果的である」と感想を述べられ、今後の参加を呼びかけました。また、2040年問題に向けて精神科領域との連携の重要性についても触れられました。



メイン会場(奄美市役所)

サテライト会場(喜界町役場)

稲会長

奄美大島・喜界島
入退院時連携の情報共有ルールの
手引き

～令和6年度のアンケート結果から～

入院時情引継ぎあり(ケアマネジャーから病院・有床診療所へ) 88.5%

退院時情引継ぎあり(病院・有床診療所からケアマネジャーへ) 85.9%

セブ島から特定技能実習生3名が入職しました

* 新しい仲間を迎えて…

介護老人保健施設 虹の丘



介護老人保健施設「虹の丘」に、令和7年8月7日、フィリピン・セブ島から3名の女性が来日しました。8月12日より、当施設での勤務をスタートしています。彼女たちは5年間の実習期間中に、介護福祉士国家試験への合格を目指します。合格すれば日本への永住が可能となり、3人ともその夢を胸に「ぜひ日本で暮らし続けたい」と語っています。

現在は施設近くのシェアハウスで共同生活を送り、自転車で元気に通勤しています。日本語はN4～N5レベルで日常会話はできるものの、専門用語や島の言葉にはまだ苦戦中。それでも「学ぶのが楽しい」と笑顔で勉強を続けています。8月中は総務課長とともに介護の基礎を学び、9月からはフロアでの実務に少しずつ挑戦。10月からは正式に配属となる予定です。

「一生懸命がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします」と力強い挨拶がありました。新しい仲間とともに、虹の丘はこれからも地域の皆さまと歩んでまいります。

《左》シルバノ ジュニア アルコさん 《中》ドナレ レイシェル エナリアさん 《右》ラルゴ ジェシカ ガコさん

毎年恒例の「奄美まつりパレード」へ参加!

医師会本部・大島郡医師会病院・虹の丘・なぎさ園 ほか

今年も毎年恒例のパレードへ医師会本部・医師会病院・虹の丘・なぎさ園・検査センター・稲医院・むかいクリニックの総勢約110名で参加しました。今年は人生初の隊長に任命され、本番前日は緊張で寝れませんでした!! (R・K) 当日は緊張をほぐすためにビールを流し込み、いざ本番へ!! 途中、ユーチューブの取材でカメラに向かって医師会の紹介をしたものの、周りが賑やかで音が入っていなかった事がとても残念でした。みなさんと楽しめたパレードになったと思います。来年は裏方でパレードを盛り上げていきたいと思っています。



「奄美まつり舟こぎ大会」で男女共に奮闘!

大島郡医師会病院

今年も男女1チームずつ、合計2チームで毎年恒例の舟こぎ大会へ参加! 女子は去年より練習回数が少なかったものの、無事予選突破! 準々決勝で敗退という結果でした。男子は練習を一度もせず、ぶっつけ本番! 折り返し手前までは、まさかの1位だったものの、ターンで大失速し結果は…4位! (笑) 歳には勝てないですね! (笑) 来年は真面目に練習して、団体にも出たいと思います!!!



令和7年7月5日

夏祭り

虹の丘だより

夏の一大行事である「納涼夏祭り」が今年も7月5日(土)に開催されました。今年は、虹の丘の開設30周年を記念し、テーマを「30祭(さい)」と銘打ち、大幅にプログラムを増やしたことで、開始時刻も午後5時30分と例年より1時間早いスタートとなりました。また、毎年のように天候にも恵まれ、絶好の夏祭り日和となりました。

今年が目玉は、新たにお子様を楽しめるゲームコーナーを設置したことです。輪投げやスーパーボールすくいなどのゲームは、奄美看護福祉専門学校の生徒らによるボランティアでご協力をいただきました。当初はどれだけの人が参加してもらえるか不安もありましたが、始まってみると大盛況。当初の予想を上回る参加をいただき、ぜひ来年以降も実施したいと思います。

舞台発表では、小宿小学校吹奏楽部の演奏や、こしゅくこども園の園児による太鼓演奏、西村ダンス教室によるダンス、マジックショー、阿波踊り奄美連のほか、虹の丘職員の前山真吾さんと正親嘉欣さんによる島唄ライブや職員余興など多彩な演目があり、喜び、笑い、うっとり聴き入る様々な時間を入所者様、御家族様、職員が共有しました。そして最後には、六調と虹の丘夏祭りの名物となる打ち上げ花火で盛大に盛り上がり、フィナーレとなりました。

夏祭りは虹の丘の一大行事として、入所者様、ご家族様だけでなく、地域の皆様や職員も楽しめるように今後も盛り上げていきたいと思っています。今年ご参加されなかった方も、ぜひ次回の参加をお待ちしております。



なぎさ園だより

バーベキュー夕食会

令和7年7月11日・8月22日

7月11日(金)、8月22日(金)にバーベキュー夕食会を行いました。普段とは違う夕食メニューに入所者もたいへん喜び、ご自分で好きなものを選んだり、おかわりしたりといったも違う食べ方を楽しまれました。



敬老祝賀会

令和7年9月10日

9月10日(水)に敬老祝賀会を開催いたしました。奄美市長は議会のため出席できませんでしたが、代理で高齢者福祉課長、社会福祉協議会長、地域町内会長、愛の浜園施設長を招待し、外部から祝い唄と祝舞の方々にもお越しいただきました。普段のイベントとは違った雰囲気、入所者の皆さんは緊張した面持ちで会に臨んでいましたが、余興になるとステージを食い入るように見ており笑顔や笑い声が出て楽しんでいる様子でした。いつまでもお健やかに過ごされる事を願っています。





奄美の薬草



奄美の自然を考える会顧問 田畑 満大

<ヤブランについて>

名前を聞いて、藪（ヤブ）に生えるランかな？と思われた方がおられたのではないのでしょうか。ラン科植物ではなく、キジカクシ科（以前はユリ科）ヤブラン属の植物です。名前の由来は、藪に生え、葉の形がランに似ている事からこの名が付けられたとの事です。それでは奄美群島には、自生があるのかについて見ますと、海岸林から里山ぐらゐまで分布しています。自然の中の物を採集して使うのは問題があります。自然は大事にし、種子を少しいただいで栽培化しての利用をお勧めします。



まず、文献資料から調べてみました。「原色牧野和漢薬草大図鑑」北陵館によると、【薬用部分】根（土麦冬）。秋から冬に根を掘り上げ、水洗い後、日干しにする【成分】根にグルコース、フルクトース、サッカロースなどの糖類、β-シトステロール、ステロイドサポニン、ビタミンAなどを含む【薬効と薬理】煎剤をウサギ経口投与により血糖量が増加するが常時、血糖量動揺率以内程度にすぎない。民間的には消炎性滋養強壮、鎮咳、緩和作用があるとされ、粘滑性消炎、強壮、鎮咳、去痰薬として、咳止め、去痰、滋養強壮などに用いられ、のぼせ症の人に対して強心利尿にも有効とされている【使用法】滋養強壮、鎮咳、去痰利尿などには1日量6～10gに300～500mlの水を加え、約半量になるまで煎じ詰め、温めて3回に分けて服用する。また、麦門冬（ジャノヒゲ）の塊根の代用として漢方処方に配剤されることもあると出ています。

次に大学の薬学部の薬用植物園の情報を調べてみました。

★「東邦大学薬学部附属薬用植物園」資料によると、【生薬名】大葉麦門冬'ダイヨウバクモンドウ【利用部位】根【利用法】秋～春に掘上げ水洗い後、日干しにして使用。滋養強壮、鎮咳、去痰、利尿などには1日量6～10gに水300～500mlを加え、約半量になるまで煎じつめて温めて3回に分けて服用する【効能】滋養強壮、鎮咳、去痰、利尿【成分】グルコース、フルクトース、サッカロース、β-シトステロール、ステロイドサポニン、ビタミンA。

★「熊本大学薬学部薬用植物園」植物データベースより【中国名】闊葉山麦冬、闊葉麦門冬【花期】7～10月【生薬名】土麦冬（ドバクドウ）【薬用部位】根の膨大部【成分】サポニン（liriopeoside A, spicatoside A）、化学式を図で説明があるが略す【薬効と用途】滋養強壮、鎮咳去痰、利尿作用がある。生薬の麦門冬（ジャノヒゲ Ophiopogon japonicus）の代用品とされることがある。

「フリー百科事典」～根の紡錘状に肥大した部分は、ペクタフィトステロール、粘液質、ブドウ糖などが含まれている。一般に粘液質は、皮膚や粘膜面に付着して薄い膜をつくり、外部の刺激を防いで炎症を鎮める効果があると考えられている。漢方では、滋養強壮、のどの腫れ、せきを鎮める鎮咳の目的で処方、配剤される。3～5月ごろに株分けする際や夏に、ひげ根の肥大した塊根を採集して、水洗いして天日干ししたものが生薬となり、麦門冬（ばくもんとう）と呼んでいる。麦門冬は、同じ仲間の植物で小型のジャノヒゲ（麦冬、別名：リュウノヒゲ）、ヒメヤブラン（小麦冬）、ヤブラン（大葉麦冬）の塊根も同様に呼び、薬効も同様に取り扱われている。滋養強壮や、病後の体力回復、風邪の咳止めに、のどの腫れ

に、麦門冬1日量5～10グラムを、約600ccの水で半量になるまでとろ火で煮詰めて煎じた液を、食間3回に分けて服用する用法が知られている。乾燥したところをうるおしながら熱を取る薬草で、咳やのど・鼻孔・口の乾燥によいと言われている。手足がほてりやすい人には良いが、寒がりや冷え症の人への長期連用は禁忌と言われている。

「AI 資料」～ヤブランの成分、糖類：グルコース、フルクトース、サッカロース。ステロイド：β-シトステロール、ステロイドサポニン。サポニンとしては、liriopeoside A と spicatoside A が含まれることも報告されています。ビタミンA 効能：ヤブランの根が薬用部位として用いられ、「大葉麦門冬（ダイヨウバクモンドウ）」または「土麦冬（ドバクドウ）」という生薬名で知られています。主に以下の効能があるとされています。滋養強壮：体力や元気を補う効果があります。鎮咳：咳を鎮める作用が期待されます。去痰：痰を出しやすくする効果があります。利尿：体内の余分な水分を排出するのを助けます。これらの効能は、民間療法で古くから利用されており、生薬であるジャノヒゲ（麦門冬）の代用品として使われることもあります。利用する際は、秋から春にかけて根を掘り上げ、水洗いして日干しにしたものを、煎じて服用する方法が一般的です。ヤブランの塊根部には、特にサポニン類が豊富に含まれており、その中でも以下の成分が確認されています。Liriopeoside A：サポニンの一種で、特定の薬理作用が研究されています。Spicatoside A：こちらもサポニンの一種であり、ヤブランの薬効に関与していると考えられています。これらのサポニンは、すでに挙げたグルコース、フルクトース、サッカロースといった糖類、β-シトステロールなどのステロイド、そしてビタミンAと共に、ヤブランが持つ多様な生理活性の源となっています。

薬理作用（鎮咳 去痰作用：咳を鎮めたり、痰を排出しやすくしたりする作用です）は、桔梗サポニンなどがこの作用で知られています。※抗酸化作用：活性酸素を除去し、脂質やコレステロールが酸化されるのを防ぎます。これにより、悪玉コレステロールの生成を抑え、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病の予防に役立つとされます。※免疫力向上作用：ウイルスや細菌から体を守る「ナチュラルキラー細胞」を活性化させ、免疫機能を高める効果が期待されています。※肥満予防：腸でのブドウ糖の吸収を抑えたり、脂肪酸との結合を防ぐことで、余分な脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。また、脂肪燃焼を促進するアディポネクチンの分泌を助ける可能性も示されています。※血流改善作用：血栓ができにくくしたり、毛細血管の血流を改善したりする働きがあります。※肝機能サポート：体内の脂質の酸化を抑制し、過酸化脂質による肝臓へのダメージを軽減することで、肝機能をサポートする作用が期待されます。※血糖値上昇抑制：特定のサポニンには、炭水化物の分解や吸収を阻害することで、食後の血糖値上昇を抑える作用も示唆されています。ただし、サポニンには種類があり、その構造によって作用の強さや働きが異なる点に注意が必要です。また、中には細胞膜を破壊する「溶血作用」や「魚毒性」を示すものもありますが、これはサポニンが持つ界面活性作用に起因すると考えられています。ヤブランに含まれるサポニンも、これらの多様な作用の一部を持っていると考えられますが、具体的な研究はさらに進められている段階だと言われています。各ご自分の体質に合うのかどうかをよく考えられ、医師、薬剤師の先生方とよく相談され、試されたらどうでしょうか。

学術講演会・研修会等のご案内

- ◆10月16日(木) 19:30~20:30 医師会館4Fホール&Web
【大島郡医師会学術講演会】ギリアド・サイエンス(株)との共催
- ◆10月17日(金) 18:30~20:30 奄美観光ホテル
【奄美地区糖尿病重症化連携強化研修会】
(日医認定産業医研修会/認定医・未認定医 各2単位)
- ◆10月18日(土) 14:30~17:30 大島郡医師会館・宮上病院・朝戸医院・龍美クリニック
【第13回死体検案・身元確認業務等研修会】
- ◆10月19日(日) 10:00~17:25 ※Web開催
【日医かかりつけ医機能研修制度—令和7年度応用研修会—第2回】
- ◆10月26日(日) 9:00~11:00 天城町防災センター
【徳之島地区日医認定産業医研修会】(認定医・未認定医 各2単位)
- ◆10月28日(火) 18:00~20:00 鹿大鶴陵会館&Web
【令和7年度・第2回循環器病対策研修会】
- ◆11月3日(月祝) 10:00~17:25 ※Web開催
【日医かかりつけ医機能研修制度—令和7年度応用研修会—第3回】
- ◆11月14日(金) 19:00~20:30 県医師会館&Web
【令和7年度・第1回かかりつけ医等発達障害対応力向上研修会】
- ◆11月14日(金) 19:00~20:00 おきえらぶフローラルホテル&Web
【高血圧症診療Up to Date in 沖永良部】第一三共(株)との共催
- ◆11月18日(火) 18:30~20:30 県医師会館&Web
【令和7年度・鹿児島県医師会災害医療研修会(JWAT研修)】
- ◆11月18日(火) 19:00~ ※予定
【大島郡医師会学術講演会(仮称)】アッヴィ合同会社との共催(企画中)
- ◆11月19日(水) 18:30~ ※予定
【令和7年度・鹿児島県医師会医療安全対策研修会】
- ◆11月27日(木) 19:00~20:00 おきえらぶフローラルホテル&Web
【沖永良部地区医師会学術講演会】日本ペーリンガーインゲルハイム(株)との共催
- ◆12月3日(水) 19:00~ ※予定
【大島郡医師会学術講演会(仮称)】プリストル・マイヤーズスクイブとの共催(企画中)
- ◆12月16日(火) 18:45~ ※予定
【令和7年度・第1回糖尿病重症化予防連携強化研修会】

奄美の医療雑話

〈69〉

和顔愛語の医師

日野原重明医師を語る

元名瀬市立奄美博物館長 林 蘇喜男

名瀬市・笠利町及び住用村で『奄美市』が誕生したのは、平成十八年三月二十日であった。

奄美市の成立直後の四月一日、奄美文化センターで聖路加病院理事長・日野原重明先生(当時九十四

歳の現役医師)による「輝く第三の人生」の講演会が開催された。

日野原先生の著書「生き方上手」はベストセラーとなり、講演会への市民の関心は高く、千五百枚の

二十歳までは、第一の人生、六十五歳からは第二の人生、七十五歳からは自由に生きる第三の人生として実り豊かな目標を持ち、体も心や頭を上手に使って①愛すること②耐えること③創めることを心がけ、周囲にも光を与え、という輝く人生を送ってほしいと、訴え、元氣よく起立のままに聴衆を励まされておられたことは忘れられない。

日野原重明先生は、奄美群島徳之島の世界一の長寿者・泉重千代がギネスブックに記録され、昭和六十一年二月に百二十歳余の生

涯を閉じたことを承知しておられ、奄美市教育委員会からの講演依頼を受け、自分自身も世界長命の医師になってみたい思いであったと言った一言で過言ではなかった。生存中の泉重千代は、黒糖焼酎一合が毎晩の楽しみ、来訪者には、「私は、一合で満足している。二号は不要。亡き妻を思い浮かべて一合が適当だ」と言っていたという。

日野原先生は、百一歳で生涯を閉じられた。生きるのが楽しくなる十五の習慣は、多くの老年者に感銘をもたらせている。

(一)愛することを心の習慣とする。

- (二) 良くなるうとする心を持つ。
- (三) 新しいことにチャレンジする。
- (四) 集中力を鍛える。
- (五) 目標となる人に学ぶ。
- (六) 人の気持ちを感ずる。
- (七) 出会いを大切に作る。
- (八) 腹八分目より少なく食べる。
- (九) 食事に神経質になりすぎない。
- (十) なるべく歩く。
- (十一) 大勢でスポーツを楽しむ。
- (十二) 楽しみを見いだす。
- (十三) ストレスを調節する。
- (十四) 責任を自分の中に求める。
- (十五) やみくもに習慣にとらわれない。

編集後記



今回の表紙は、名瀬市光町で開業されておりますフアミリークリニックネリヤ院長の徳田英弘先生にご執筆をいただきました。

先生は2年前に体調を崩され、療養をしながらクリニックの運営や在宅の患者さん対応、スタッフの調整など大変な苦労があったことと思います。これからの無理をなさらず「快い癒やしの空間・時間」を大切に、頑張っていたらいいと思います。

◆今年も救急医療講演会が、9月12日にアマホームPLAZAで開催されました。実演講演では、大島地区消防組合の皆さんによる「マイナ保険証を活用する新たな仕組み」「マイナ救急」について寸劇を交えて紹介。特別講演では、沖縄で活動されているNPO法人メッ

シュ・サポート塚本裕樹理事長による講演。島外への救急搬送後、身体的な理由で旅客機やフェリーでの帰島が困難な患者の搬送、公的救急搬送の適応外となる患者の準救急搬送を実施されており、沖縄県だけでなく奄美群島での実績も紹介。講演を通じて多くの参加者が理解を深められたようでした。

◆令和7年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰を宮上病院院長の宮上寛之先生が受賞されました。救急告示病院として長年にわたり徳之島住民の救急医療対応を担われ、隊員への病院実習など救急医療体制向上に「尽力されてきたことが受賞に至ったと思います」。

◆介護老人保健施設虹の丘では、外国人介護職員が仲間入りしました。フィリピン人のセブ島出身の女性3名。明るく活発で、早速大和村の舟漕ぎ大会にも参加し、職員とのコミュニケーションも問題ないようです。介護福祉士取得に向けて言葉の壁など苦労があるかと思いますが、若さと明るさで乗り越えてくれるでしょう。(T.N)