

星の街通信

夏号 Vol. 46
2022/8/15

ー長谷川病院 長谷川 徹院長ー
「地域の医療と介護の連携」をテーマに講演
お酒と睡眠／二人展「花と鳥」
はぎなか歯科クリニック／『ちよつと星井町薬局できいてみようかな』
かき氷の思い出
「熱中症についての解説とともに」
夏定番！スイーツ感覚ドリンク
揚げなすの肉味噌かけ
インフォメーション



長谷川総一郎 作
富山県旧井波町在住
二紀展など多数受賞

長谷川病院 長谷川 徹院長 「地域の医療と介護の連携」 をテーマに講演

取材 空耳カメラ



6月14日に長谷川病院研修室で医療介護連携推進会議（まちなか地域包括支援センター主催）が開かれ、長谷川徹院長が「長谷川病院の地域貢献〜排尿自立と腎臓リハビリテーション〜」と題して講演を行いました。同会議には、まちなか地域にある居宅介護支援事業所の介護支援専門員や医療関係事業所の相談員・リハビリスタッフが出席し、長谷川院長の話を熱心に聞き入りました。まちなか地域包括支援センターでは、

一人ひとりに合わせた介護予防計画を立てた支援を行なっており、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう地域の関係機関との連携・協力体制を強化しています。

人口の減少や高齢化に対応した効率的な医療提供体制の実現を目指す「地域医療構想」が進められています。しかしながら長谷川徹院長は「地域住民のニーズは、安全、安心な暮らしであり地域医療構想の実現だけでは、100%応えきれない」と語りました。

長谷川病院は泌尿器科と人工透析の専門病院であり、専門領域に限った医療に対応しています。本来の切れ目のない医療を実現するには、専門領域の力は欠くことができません。専門領域だからこそ提供できる医療によって、たくさんのお患者さんの大切な命と生活が守られているのです。



講演後、リハビリ室「いぐり」と透析室を見学する参加者たち

表1 「尿失禁の分類」

失禁の種類	特徴	背景や疾患
腹圧性尿失禁	腹圧時（せき、くしゃみ、立つ、重い荷物を持つなど）にもれる	中高年女性、肥満、便秘など
切迫性尿失禁	尿意をもよおした途端、我慢できずにもれる	過活動膀胱、脳・血管障害、パーキンソン病など
溢流性尿失禁	膀胱に残った尿があふれ出てもれる	前立腺肥大、子宮・直腸などの術後、糖尿病など
機能的尿失禁 便失禁	排尿・排便に必要な動作（トイレに移動する、衣服を下げるなど）ができないために漏れる	認知症、脳梗塞などの後遺症（日常生活動作の低下）
漏出性便失禁	知らないうちに便が漏れる	肛門疾患、過度の便秘など
切迫性便失禁	便意はあるが、我慢できずに漏れる	肛門疾患、下痢など

●高年齢者の排尿障害について
多くの高年齢者が、排尿障害に悩んでいます。健康であっても60代から男女とも8割近くが夜間に1回はトイレに起きます。3回以上起きる人は年齢とともに増え、80歳以上では

表2. 「高年齢者の尿もれパターン」

1. 運動機能		2. 認知機能	
A	トイレまで自分で行ける	X	排泄はトイレでするものだと分かっている
B	転倒リスクがあり、ベットのサイドでの排泄が必要	Y	尿失禁したことを自己認識できない

1. 運動機能と2. 認知機能から、それぞれどちらかを選んでください

- ・A-X・・・泌尿器科受診、薬物療法
- ・A-Y・・・洗濯、換気などの環境改善。家族の励まし、慰め、サポート
- ・B-X・・・ポータブルトイレ、尿瓶、おむつの使用
- ・B-Y・・・カテーテル留置を考慮

長谷川院長は「排尿ケアには、一人ひとりの生活状況に合わせた支援が大切で、医師以外にも看護師や理学療法士、社会福祉士などの力も必要です」と話します。一人ひとりの生活状況を把握した上で、

男性の約60%、女性の約40%がトイレのために夜中に起きていたりといえます。また切迫性尿失禁（おもらし）も、年齢とともに割合が増えていきます。足腰が弱ったこと、夜中にトイレに起きることは、年齢のせいという諦めの声も多いようですが「尿失禁は、分類が大切です」と長谷川院長は話します（表1）。ただ、失禁はどれか一つに当てはめるのは難しく、多くの高年齢者の場合は複数の要因がまざり合っています。4つのパターンの分類から、身近な高年齢者に必要な支援を理解するといいですね（表2）。

●泌尿器科医ができること

年齢のせいと思わずに。泌尿器科で尿失禁を分類して膀胱の機能の重症度を調べ、がん、尿路感染症、結石などがないか診察してもらいましょう。また別の理由で服用している薬が、尿失禁につながっていることもあるので、診察のときはお薬手帳を持参するといいですね。尿失禁の治療は服薬以外にも、行動療法、電気刺激療法、膀胱内注入療法、手術（前立腺切除術、尿道ステント留置、膀胱瘻造設）があります。

改善のための支援を行うので、夜間の家族やヘルパーの介護力に合わせた治療を実施する必要があります。ケアマネージャーさんからの報告はとても重要な役割を果たします。私たち一人ひとりも、家庭の状況を正しく伝えることが求められています。適切なオムツ選びや装着の仕方、スキネクアの指導などを行うおむつフイッター（日本コンチネンス協会認定）から情報を得るのもいいそうです。

地域の方が安全で安心して生活するには、専門領域に特化した病院の力がとても重要です。高齢化が加速するなかで、排尿障害に悩む方は増え続けていきます。また身近な医療機関で人工透析を受けたいと願う患者さんも多くおられます。家族だけでなく、高齢者の通院や介護を抱えるのではなく、身近な病院や機関に相談しながら、未来の最善の道を探しませんか。そうすることで医療や介護を受ける本人にとっても、家族にとっても、これからの時間が幸せなものになるはずです。



お酒と睡眠

星井町こころのクリニック
院長 中村主計

不眠を訴えて外来を受診される方は多く、受診前は「お酒を飲んで寝ている」方が非常に多いです。過去の調査で諸外国と比較して、日本人は不眠で医療機関を受診する率は低く、アルコール（お酒）に頼る率が高いことが示されています。飲酒で不眠を解消するのは正しい対応なのでしょうか？

＜アルコールの睡眠に対する影響＞

少量のアルコールには寝つきをよくする効果がありますが、不眠のため、アルコールを常用していると以下のような問題点があります。

・中途覚醒が増える

不眠には、入眠困難（寝つきが悪い）、中途覚醒（睡眠の途中で目が覚める）、早



朝覚醒（起床予定時刻よりも早く目が醒める）、熟睡困難（眠りが浅い）の4つがあります。アルコールは、入眠困難を改善する効果がありますが、常用し、飲酒量が増えてくると中途覚醒が増加し、不眠が悪化しま

す。中途覚醒が増加する原因として、

アルコールが持つ利尿作用があげられます。寝る前に飲酒すると、睡眠中に膀胱に尿がたまりやすくなり、トイレに起きる回数が増えます。また、アルコールには筋肉の緊張をやわらげる作用があり、この作用で、舌が重力により下がり、気道をふさぎ、中途覚醒の原因になります。飲酒して眠ったときに、いびきがひどくなる人は注意が必要です。

・睡眠の質が悪化する

アルコールの摂取量が増えると睡眠の後半に交感神経の活動が活発になる傾向があり、睡眠が続かなくなったり、浅く感じられ、熟睡困難、中途覚醒が増えます。

・アルコール依存症のリスクが高くなる

睡眠のためにアルコールを常用していると、最初の量では徐々に眠れなくなり、寝つきのために必要になる飲酒量が増加します。増加し



た飲酒量にも徐々に慣れてしまうため、さらに飲酒量が増加し、アルコール依存症のリスクが高くなります。

・アルコール離脱症状による不眠

アルコールを常用している時に、急に飲酒をやめると、アルコール離脱状態になり、イライラ、不安など精神症状や手の震え、発汗などの身体症状が見られます。これらの症状のため、アルコール離脱状態では、不眠がさらに悪化します。再飲酒すると不眠が改善するため、アルコールをやめられなくなる原因の一つになっています。

まとめ

アルコールは、短期間、少量であれば、入眠を改善させることもありますが、長期間になると、様々な弊害が発生し、不眠のさらなる悪化やアルコール依存症のリスクがあり、不眠の改善のためにお酒を飲むことはお勧めできません。



二人展 「花と鳥」

富山県医師会の「入院生活やすらぎ事業」を受け、長谷川病院1階ロビーと4階病棟にて、5/9から6/18までの間、写真展を開催しました。

入院患者様はもとより、来院患者様も美しく色鮮やかな写真に足を止め、添えられたコメントを楽しみながら心を癒されていた様子でした。



はぎなか歯科クリニック

院長 萩中 仁徳

2022年4月の診療報酬改定により、新たにCAD/CAMインレー

なるものが新設され保険適用となりました。金属ではなく、白色の部分的な詰め物です。



CAD/CAMによるインレー加工の例

レジンとセラミックを混ぜ合わせたハイブリットレジンという素材をコンピュータ上で設計を行い、機械で削りだした白色の詰め

物のことをいいます。

■良い点

・従来のプラスチックのみの白い詰め物と比較してセラミックが配合された分、強度が上がっているため、破折しにくくなった。

・従来のプラスチックのみの白い詰め物と比較して変色が起こりにくくなった。

・白色であるため、見た目が自然に見える。

・金属アレルギーの危険がない。

■悪い点

- ・金属の詰め物と比較すると強度に劣る。
- ・硬くなったとはいえず、欠ける可能性がある。
- ・金属の詰め物と比較して破折しにくい強度を得るために歯をより削る必要がある。
- ・使用できる部位とできない部位がある。



保険診療での適応部位

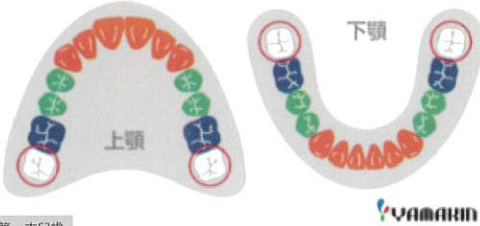
・かぶせもの(冠、クラウン)

下図の橙色の部位、緑色の部位は他の条件を問わずに可能です。青色の部位は、○の歯がきちんとかんでいて、かみ合わせの負担が大きくない場合、適応になります。

・詰め物(インレー)

下図の緑色の部位は他の条件を問わずに可能です。青色の部位はかぶせものと同様で、○の歯がきちんとかんでいて、かみ合わせの負担が大きくない場合、適応になります。

特別として、医科での検査結果(診療情報提供書の様式のもの)がある場合のみ、金属アレルギーの方は、奥の2本も適用になります。



第一大臼歯

上下顎両側の第二大臼歯(左図○)が全て残存し、左右の咬合支持がある患者に対し、過度な咬合圧が加わらない場合等

大臼歯

歯科用金属を原因とする金属アレルギーを有する患者において、医科の保険医療機関又は歯科併設の医療機関の医師との連携のうえで、診療情報提供(診療情報提供料の様式に準ずるもの)に基づき場合

YAMAKINI 様ホームページより引用

『ちよつと星井町薬局で

きいてみようかな』

星井町薬局 半田 愛

昨年から番号札での受付を開始しました。メリットとしては、二重で

ご本人確認をできること、お名前と呼ぶことを不快に思う患者様もいるのではと考慮してのことでした。

(またこちら側としては、難しいお名前の方、外国の方も番号なら大きな声で自信を持って呼びびできます！)

*窓口ではお名前を確認させて頂いておきますので、ご協力ください。

以前は手作りの番号札を、毎回消毒し乾かして患者様にお渡ししていましたが、6月に入り待望の発券機が導入されました。エコではありませんが、業務の効率化を図ることができ、かつ衛生的で好評です。

今般、薬局業務のあり方として、『対物業務から対人業務へ』と言われるようになっていきます。今までは、いかに正確に迅速に患者様に薬を提供するか、という調剤中心の対物業務に重点が置かれていましたが、オートメーション化が進み、その分服薬指導のスキルが求められるようになって

りました。

薬局の薬剤師は薬と向き合うのではなく、患者様と向き合うべきという超高齢化社会の到来を前に、より専門性を発揮してほしいという国の期待と受け取れます。

また、患者様の充実した暮らしを支える包括ケアの一端を担うため、かかりつけ薬局として時には多職種(医師や看護師・ケアマネジャーなど)とチームを組み連携を図ったり、ご自宅まで伺って薬の管理をさせて頂くこともあります。

実は少し薬が残っている、薬が飲みにくい、これって副作用?この検査値って何?等々是非お気軽にお話し下さい。

他愛もない会話から、副作用や病気が見つかることもあります。

『ちよつと星井町薬局できいてみようかな』処方箋がなくても大歓迎です。



かき氷の思い出

熱中症についての解説とともに

いつき内科クリニック
院長 吉田樹一郎

暑さが厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？

このような暑い日には様々な涼の取り方があると思いますが、「暑い日はかき氷に限る！」という方も少ないのではないかと思います。

コロナ禍で様々な行事が自粛されてきました。今年は山王祭など地域の大切な行事も、規模の縮小はあるものの、徐々に復活しているように感じています。このようなお祭りでも、やはり人気は色とりどりのかき氷でしょう。

私自身も小さい頃は祖父母と食べたメロンやイチゴ、レモン味のかき氷がとても美味しかったことを覚えています。中学・高校時代は東京で寮生活をしていましたが、毎年7月に学園祭があり、その後に必ず小豆のかき氷が配られる伝統があり、毎回それが楽しみだった記憶があります。

さて、今年はこの原稿を書いて6月の時点で35℃を超える猛暑日が連日続くなど異常な暑さが目立っています。週間天気予報を見る

限り、しばらくは暑さが緩む気配もなく、かつてない暑い夏を予想する向きもあります。日本の、特に富山の夏は暑さだけでなく湿度が高いことも特徴です。大学病院に勤務していた頃、私たちが暑い国とイメージしているインドやエジプトからの留学生の方々も口を揃えて富山の夏はものすごく暑くて体調を崩しやすいと言っていたことが忘れられません。

これは湿度が高いことによる体感温度の上昇が原因だと思われまます。湿度が高いと汗をかいても蒸発せず、体内にこもった熱が外に逃げていきません。そうすると気温がそれほど高くなくても熱中症の危険が増えます。汗をたくさんかくと水分だけではなく様々な電解質、つまり塩分も喪失します。熱中症対策として水分補給を思い浮かべる人は多いと思いますが、塩分も適度に取る必要があるのはそういう理由です。塩分を適切に含んだ経口補水液としては、CMでもおなじみのOS-1や、富山の深層水を使用したG-OSなどの製品が売

られており、そうした製品を常備することも対策の一つです。

しかし、何より一番大切なことは、規則正しい三度の食事摂取と、十分な休息をとることに尽きます。自分な経口補水液をたくさん飲んでいながら食事をしなくても大丈夫という考えは本末転倒しており大変危険です。また炎天下での作業は事前に作業時間を決めておく必要があります。長時間の作業は決してせず、適切に涼しい場所で休息をとることも重要です。また屋外でのマスク着用も、近い距離で誰かと会話するときは除いて可能な限り避けた方がいいです。

コロナ対策は大事ですが、暑い屋外では熱中症のリスクの方がはるかに怖いです。

また室内でも冷房を適切に使用する必要があります。これは私が救急当直をしていた際の実例です。冷房のない部屋で寝ていた高齢の女性が、昼を過ぎても起きて来ず、家族が見に行くと意識がない状態であり、急いで救急車を呼び、病院へ運ばれ

ましたが、検査結果は命にも関わる重度の熱中症でありました。これはやや極端な例ですが、自宅にいても冷房を適切に使用しなければ危険なことがあるという警告だと受け取れます。

立ちくらみがする、足がけいれんする、異常に発汗する、頭痛や吐き気を自覚するなどが熱中症の主な症状です。このような症状を自覚したら直ちに涼しい場所で休憩し、先ほどの経口補水液、なければお茶や水、スポーツ飲料などでもいいのでとにかく水分補給をしましょう。氷のうやアイスノンなどを使用する場合は、おでこではなく首の両脇や両方の脇の下、脚の付け根部分を冷やすことが大事です。ここには脳や体全体に血液を送る太い動脈があり、そこを冷やすと効率よく体温を下げられるからです。意識が朦朧とする、嘔吐する、ふらついて歩けないなどは重症のサインです。直ちに病院へ行くか、救急車を呼びましょう。

厳しい暑さはまだまだ続くと思います。熱中症に気をつけつつ、皆様それぞれの涼の取り方を工夫し、暑さを少しでも和らげながら一夏を乗り越えましょう。



夏定番！スイーツ感覚ドリンク

珈琲処はせ蔵 岩下真穂

この暑い季節になると、飲みたくなるのが、スムージーやシェイク、フローズンといった夏ドリンクではないでしょうか。そこで、スムージーやシェイク、フローズンの違いはご存知ですか？

「スムージー」

凍らせた果物や野菜などをジュースやミルク等の飲み物と一緒にミキサーで混ぜたシャーベット状の飲み物です。果物や野菜をまるごと使用するため、栄養を摂取りやすいのが特徴になります。

「シェイク」

牛乳、アイスクリーム、砂糖、バナナエッセンス等と共にチョコレトシロップや果物シロップ等を混ぜて作ったシャーベット状の飲み物、飲むアイスクリームです。

「フローズン」

飲み物にクラッシュドアイスつまりカクテルなどに使われる限界まで細かく砕かれた氷を加えて作られた飲み物や果汁、バナナ、チョコレトなどの材料と氷と一緒にミキサーにかけて作った飲み物です。

つまり、主な材料の違いとしてはスムージー…凍らせた果物や野菜を使用している。

シェイク…牛乳やアイスクリームなどの乳製品を使用している。

フローズン…飲み物と氷を使用している。

珈琲処はせ蔵では、毎年この暑い季節になるとフローズンドリンクを提供しております。

冷たいシャリシャリ感がたまらないカフェフローズンが大人気です。テイクアウトも可能ですので、一度味わってみてはいかがでしょうか。



飲んで
シマリ
シマリ



カフェフローズン

・・・450円

お持ち帰り442円

夏のオススメレシピ

揚げなすの肉味噌かけ

長谷川病院 管理栄養課 横山 志帆

夏が旬のなすは、油との相性抜群。とろっとした食感がおいしい一品です。

揚げるのが面倒な方は市販の冷凍揚げなすを使用すると便利です。

◦材料(2人分)

・なす	120g	・豚ひき肉	40g
		☆味噌	4g(小2/3)
		☆おろししょうが	2g(少々)
		☆醤油	2g(小1/3)
		☆砂糖	2g(小2/3)
		☆みりん	2g(小1/3)
		☆水	10g
		・片栗粉	1g



栄養量(2人分)
エネルギー161kcal 蛋白質4.5g カリウム204mg リン45mg
食塩相当量0.4g

作り方

- ① なすはへたをとり、表面に包丁で格子状に切り目をいれ、一口大に切る。
- ② なすを揚げる。
- ③ 鍋にひき肉と☆の調味料を入れて煮る。
- ④ 片栗粉を水に溶き、③に加えとろみをつける。
- ⑤ 器になすを盛り、肉味噌をかけて出来上がり。

Information

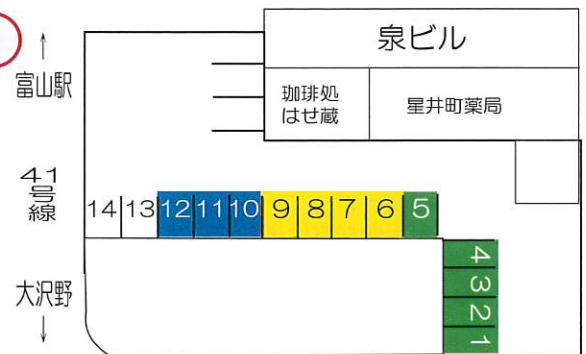
インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30 ~ 17:30	●	/	●	/	●	/	/
祝祭日は休診です。								
はぎなか歯科 クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00 ~ 19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00~ 17:00	/
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の30分前です。								
星井町こころの クリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●	/	●	●	/
	14:30 ~ 18:00	●	●	●	/	●	◆ 13:30~ 16:00	/
祝祭日は休診です。								
いつき内科 クリニック ☎ 076-461-6515	9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30 ~ 18:00	●	●	/	●	●	/	/
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の15分前です。								
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	/
	祝祭日は休業です。							
珈琲処はせ蔵 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:30	●	●	●	●	●	◆ 17時まで	/
	祝祭日は休業です。							

❗メディカルガーデン駐車場ご利用のお願い❗

いつもメディカルガーデンをご利用頂きありがとうございます。
各クリニックへお越しの方は専用駐車場に駐車して下さい。

- ・ **1~5**の5台はいつき内科クリニック専用
- ・ **6~9**の4台は星井町こころのクリニック専用
- ・ **10~12**の3台ははぎなか歯科クリニック専用



Access



星井町メディカルガーデン

