

チームけせんの和 だより

2018
vol.19
6月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石42-5 TEL 0192-54-2111 FAX 0192-55-6118

新しい年度を迎えて



陸前高田の在宅療養を支える会 会長 大和田剛史

5月17日に総会が行なわれ、平成29年度の事業報告と決算報告、そして平成30年度の予算案と事業計画が承認されました。今年度も引き続き会員の皆様の積極的な参加をお願い申し上げます。

ところでマイオカインという言葉をご存知でしょうか？私は鎌田實先生の講演会（平成30年3月23日）で初めて知りました（恥ずかしながら・・・）。ようやく使いこなせるようになったスマホで検索すると何とすごい量のマイオカインに関する情報が載っていました（今は便利な時代になりましたね）。要約するとマイオ（myo=筋肉）、カイン（kein=作動物質）が名前の由来で筋肉から作られる分泌物の総称です。若返りホルモンとも呼ばれ血糖値の低下、脂肪分解、認知症予防の効果があるそうです。通常的生活では分泌されず、今の筋肉を破壊して、新しい筋肉ができる時に分泌されるそうです。筋肉の豊富なところ、下半身の太ももやふくらはぎを鍛えるのが効果的で毎日行なえる手軽な方法はスクワットだそうです。今まで私も適度な運動は健康によいとは知っていましたが、マイオカインという分泌物が作用していることが科学的に証明された訳です（注 自分なりの解釈です）。鎌田實先生のアドバイスはチームけせんの和だよりVol. 18に詳しく載っていますので、表紙をコピーして、目の届く所に張って、毎日それを見ながら先ず自分の健康を維持しましょう。

「貯金より貯筋」「Exercise is medicine. 運動は薬なり。」いい言葉ですね。

私は卓球をやっていますが、近頃筋肉痛がひどくなってきました。「これはマイオカインが分泌されている証」だとポジティブに考えて、老いていく自分を慰めています。（笑）さあ今年度もチームけせんの和に参加しましょう。＜再度のお願いです＞

チームけせんの和に寄せて

岩手県立高田病院 院長 田畑 潔

おかげさまで当院は3月1日をもって本設病院として新築移転いたしました。

これも皆様方始め、全国からのご支援の賜物であり感謝しても仕切れない思いです。

仮設と、本設はどう違うか…。建物の違いは基礎があるかどうかの違いなのですが、結果として、遮音性能、気温湿度調節が大きく改善し、何より患者さん、職員の安心感が格段に違ってくことを実感出来ました。やっと普通の病院としてのスタート地点に立てた所です。

では高田病院として今後の活動をどうしていくか、継続可能な医療体制をいかに構築するかを考えていかななくてはなりません。

キーワードは、人口減少と少子高齢化です。付随した条件としては人材不足、特に医療・介護・福祉分野での就労人口の不足は深刻なものがあります。

医療機関の側からそれに対応する方策として、病院機能分化と、連携の重要性が言われています。当院としても、患者さんが安心して地域社会に帰っていただけるよう、また安心して地域で暮らしていただける事を支える活動を進めます。

具体的には退院支援、リハビリテーションを重視した地域包括ケア病床を作ります。同時に、“予防的な活動としての看護出張外来を強化し災害公営住宅等のコミュニティー形成に寄与する”“訪問診療・訪問看護など職員の在宅派遣を継続する”“健康寿命を延ばすための学生向けの講演会を継続強化していく”事などを実施いたします。

医療・福祉・患者連携も大事にしていきます。当院としては気仙医療圏全体の連携の仕組みとして“未来かなえネット”を有効に使っていきたいと思っています。何より患者さんの心理的、経済的な負担を軽減する仕組みとして旨く使っていただけるよう、電子カルテの端末・画面上からも他施設の情報がみられる様にいたしました。今後はこのネットを使った連携を強化し患者さんを支えていきたいと思います。

先日病院の周りを散歩いたしました。少し歩くと幾種類もの野鳥の姿を見る事が出来ました。また雉が道路を横切りびっくりしました。病院近くには蓮池があり蓮が咲き始めているのに感動しました。多分震災がなければこの辺りはずっと森の中だったと思いますが、海も大変美しく望め、気仙は良い所だと実感出来ました。

しかし現実問題として気仙出身の若者が中々帰ってきません。当院にも陸前高田出身の医師はいません。住田町でも医師が招聘出来ません。こうした中で地域社会を支えるために、せっかく来てくれた人材を大切に、若い世代が返って来易い状況を作っていく事が急務と思います。

今年も夏休みを利用した気仙出身学生と当院職員、松原苑職員との交流の場であるサマーセミナー(=たまごプロジェクト)、高校生相手の健康講話とその後の就職相談会(?)を予定しております。因みに今年は歯科衛生士の卯さんにも声を掛けたいと思っていますのでご一緒頂ける方がいればご一報ください。

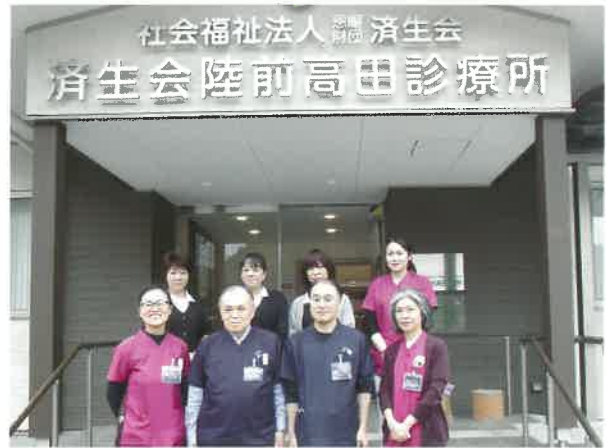
高田病院を今後もよろしく願いいたします。



チームけせんの和に寄せて

社会福祉法人恩賜財団済生会陸前高田診療所 看護師 麻生 エミ

午前中の診察を終え、車で移動。玄関を開け、「こんにちは！済生会です。先生と来ましたよ。」と私。「先生 きてけだの。ありがとう。」と患者さんご家族。笑顔でお話ししながら診察が始まります。伊東医師はおうちの様子を見ながら、患者さんの暮らしや、体とところを診ていきます。「先生に診てもらったから安心した。家について診てもらえるのは助かるね。ありがとう。」と患者さんからもご家族からも言ってもらえ、私たちも嬉しくなります。



診療所では予約の患者さんに対して診療前に採血を行い、その結果を診て内服薬を調整し生活指導をしています。また、採血をしながら体調を聞いたりおしゃべりして患者さんの笑顔を見られるのがうれしいです。時々、つらい気持ちを伺うこともあり、まだまだ震災による心の傷は癒えないなあと感じています。

呼吸器内科の医師も応援に来ており、無呼吸症候群の検査、治療もおこなっています。いびきが気になっている方、日中の眠気が強い方、ぜひ受診してください。毎週金曜日に整形外科の医師が、関東と山形の済生会8施設から応援に来ています。陸前高田で診察したい、応援したいという気持ちで来てくれます。患者さんから「済生会がいいよ、1回診てもらってきたら、と勧められてきました。先生が丁寧に説明してくれてよかった。」とってくださいました。

4月から小児科の深澤信博医師が来てくれました。小児科も内科も診てくれます。よく話を伺いながら、説明している姿はとても頼もしいです。各種予防接種も行っていますので、お問い合わせください。高田の子供たちの成長を見守っていきたいです。

24時間血圧測定 24時間心電図 血管年齢 呼吸機能測定など各種検査をして、その日に結果が出ますので、ご心配なことは遠慮せず、相談してください。内視鏡検査はできませんので紹介させていただきます。

無料で送迎もしておりますので、お電話ください。

診療所の待合室やテラスを利用して、演奏会などのイベントも行っています。コミュニティの場所としてもご活用ください。お問い合わせ、お待ちしております。待ち時間が長く、ご迷惑をおかけすることもあります。何十年ぶりかに知人にお会いできた方もいます。良かったら、周りの方ともお話ししながら時間を過ごしていただけたらと思っています。

平成30年度総会&第1回研修会の報告

平成30年5月17日(木)

陸前高田市コミュニティホール大会議室 (69名参加)

平成30年度

「陸前高田の在宅療養を支える会(チームけせんの和)」総会

平成30年度第1回研修会 劇団ばばば☆ DVD「塩を減らそう!」上映会



平成30年度総会は、上記の日程で行われ、平成29年度事業報告・決算報告・監査報告・平成30年度事業計画案及び予算案・会則の改正・役員の変更(①役員の変更②事務局の変更)について事務局から提案があり協議され承認されました。

また総会終了後、第1回研修会として、劇団ばばば☆DVD第一弾!「塩を減らそう!」の完成披露上映会が行われ、岩手県が脳卒中の死亡率が全国ワースト1で、塩分の摂取量も全国1位である現状を再認識し、改善のために今回のDVDを活用した生活指導を広めていく事を共通理解しました。

新規事業所の紹介!

新規事業所として入会を申し込まれた4事業所です。

「さの鍼灸治療室」「新沼はり・きゅう院」「チームともいき」「黄川田薬局」となります。会員の皆様、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

DVD貸し出しのお知らせ

チームけせんの和では、劇団ばばば☆によるDVD「塩を減らそう!」の貸し出しを始めました。皆さんがお住まいの地域などでの健康に関する勉強会やイベント、または親戚や近所の方と一緒にご覧になったりと、健康な身体作りへの第一歩として、ぜひご利用下さい。希望される方は、下和野市民交流プラザの相談室へご連絡下さい。

お待ちしております。

保管場所(連絡先)

在宅医療介護連携センター「みんなの相談室」電話/FAX 0192-22-7366

陸前高田の在宅療養を支える会(チームけせんの和)事務局

編集後記

会員の皆様は変わりなくお過ごしでしょうか。木々の緑がとても気持ちの良い季節になりました。個人的には、つらいスギ花粉の時期も過ぎ、新茶の香りも楽しめるこの季節が一番大好きです(欲をいえば庭や畑の草取りがなければもっといいですが、...)。さて、チームけせんの和にも新規事業所が加わり、更に在宅療養に係る活動も充実していくことと思います。また、チームけせんの和では、チームけせんの和だよりに掲載してほしい内容も随時募集しております。ご要望があれば事務局までお知らせ下さい。お待ちしております。引き続き新年度も会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

(事務局 中野)