



お元気ですか

第53号

地域防災訓練に参加

西伊豆広域消防本部より依頼されて、災害訓練に参加協力をしました。



東部ドクターヘリと西伊豆広域消防本部の合同訓練は、マイクロバスと乗用車の正面衝突事故発生と仮説。多数の負傷者がいることを想定。西伊豆病院は、医師・看護師の現場派遣依頼を受けて現場へ、現場ではトリアージが行われ重傷度によってドクターヘリで搬送したり治療を行い、負傷者の把握を行った。訓練とはいえ、次々と運ばれてくる負傷者を気づかい周りに見えない様にしたり、負傷者の名前が次々に増えていく様子を見ていると、実際に起こっていることのような錯覚に陥り緊張感が伝わってきました。

当院からは医師1名・看護師3名・他職員3名が参加、負傷者役と救護所でのトリアージ・治療にあたった。他に松崎警察署・西伊豆町役場・松崎町役場の協力も得て、参加者40名を超える大掛かりな訓練でした。

このような事故が起こる可能性はゼロではなく、訓練しているのと、していないでは、大きな差が出る事は言うまでもない。こういった訓練をしっかりと行っていく事は非常に大切であると実感した。当院理念の基に、これからも地域の活動に積極的に協力していきたいと思えます。



* 医師の紹介 *

皮膚科

祖川 麻衣子 医師 (神奈川 出身)



1月から西伊豆病院で働かせていただくことになりました。
皮膚科の祖川麻衣子です。
1年前に結婚したばかりで、さっそく単身赴任となりました。
西伊豆の皆さまの優しさに触れ楽しく診察させていただいています。

インドア派で、ほとんど外に出ることのない性格ですが、せっかくの
機会なので、素晴らしい自然や温泉を楽しみたいと思います。
よろしくをお願いします。



ゆうあい訪問看護ステーション

居宅介護支援事業所 始めました



要介護・要支援の認定を受けた方又は、これから受けられる方が、介護サービスを適切に利用できるよう、ケアマネージャー(介護支援専門員)が、サービスの種類や内容などを定めた”ケアプラン(居宅介護サービス計画)”を作成します。プラン作成にあたっては、ご本人やご家族の生活習慣を尊重し、サービスを提供する事業所などとの連絡調整を行い、在宅生活が円滑に送れるように支援いたします。

こんにちは。私は「かかあ天下と空っ風」で有名な群馬県で育ちました。こちらで暮らし初めて14年目になりますが、海も山もきれいで、何より温泉が大好きなので、この伊豆が大変気に入ってしまい、これからもずっとここで暮らしていきたいと思っています。
介護について、お知りになりたいことや、不安に思われることなど、どんな些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談下さい。
少しでも皆さまのお力になれるよう誠心誠意頑張らせていただきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

介護支援専門員 山本 明子 (やまもと めいこ)



アメリカ心臓学会(AHA)公認 BLS講習会



昨年に引き続き、今年もAHAの講習会が開催されました。
このBLS講習会の内容は、倒れている人を見つけて救急車が到着までの救急処置、また病院内で倒れている人を見つけた場合の救急処置を学びます。倒れている人が 大人・子供・乳幼児 それぞれの場面を想定して行い、さらに、のどに食べ物をつまらせた場合の対処法なども実際に人形を使い体験しながら学習します。

講習会は朝9時から夕方5時までみっちり行い、実技チェックと筆記試験も行なわれ、合格するとアメリカ心臓学会の認定証が発行されます。

受講者より

指導者がとても分かりやすく、失敗を指摘するのではなく、上手く評価してくれて、次にどうしたらいいかを導いてくれました。とても勉強になりました。更なるステップアップを目指していきたいと思います。



インフルエンザワクチン

予防接種開始 平成21年10月18日より



昨年は、「季節型ワクチン」「新型ワクチン」それぞれ別々の対応をしました。
今年は、「3価ワクチン」といい、新型インフルエンザと季節型インフルエンザ(A・B)の2種類を一度に投与できます。
ワクチンは、一昨年なみに供給されているので、皆様が投与できます。

高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいですが、インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には町からの公費一部負担もあります。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、遅くとも年内には接種しましょう。なお、12歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

西伊豆病院の接種価格です。

12歳未満	2回法	2000円(1回につき)
13歳以上	1回法	4000円
65歳以上	1回法	3000円 (役場から補助の青い用紙持参の方)



皆さん、「今自分が生きていること」にどれだけの意義を感じて過ごしていますか？

生命には必ず寿命というものがあり、生きとし生けるもの、いつか必ず死を迎えます。永遠の命、という命題は人間の永遠の欲望ではありますが、残念ながら死は誰にでも平等に必ず訪れます。しかし死までの時間、すなわち人生の長さは平等ではありません。不幸にも先天性の病気で生まれながらに亡くなっていく子供もいれば、飢餓、自然災害、戦争など病気以外の原因で人生を終えることもある。その一方で80歳を過ぎても自転車に乗り、畑仕事をしたり、釣りを楽しんだりするような、「スーパー高齢者」が西伊豆には多くいらっしゃる。死は平等に訪れるけれども、死までの時間は平等ではない。いつ自分の人生に終わりが来るかを知る術を人は持たない。こう考えると、われわれ生をこの世に授かった一人の人間として、無駄に過ごしてよい時間など存在しないことに気づきます。しかし実際に日常生活の中で、「この世に生を授かった奇跡」、そして「自分らしく過ごせる健康」に日々感謝しながら過ごすことは難しいのではないのでしょうか？毎日の生活を「当たり前」として無為に過ごしていませんか？

私が医師として生きてきて、これまで数多くのがん患者さん達との出会いがありました。今も元気に過ごしておられる方もいれば亡くなられた方もいる。診療の中で、手術の説明から人生論に至るまで、患者さんといろんな会話をし、その一つ一つの積み重ねが今の私の診療の軸をより強いものにしてきています。そんな出会いの数々を思い浮かべながら、そして私にとって“初めて”がんで失った父親の事を思い浮かべながら、がんという病気の話しをきっかけに、「生きていることの意義、死について考えることの意義」について書くことで、皆さんの生活を今一度見つめ直すきっかけにして頂けたら幸いです。



「がん」です。」と医師に告げられたら、皆さんはどう感じるでしょう？

絶望？希望？後悔？怒り？諦念？おそらく様々な感情がこみ上げてくることでしょう。なぜならがんは「悪性疾患」であり、自分の「死」というものを意識せずにはいられない病気だからです。しかし、がんという病気に特徴的なことが一つあります。それは心筋梗塞、脳梗塞、脳出血という病気は突然に発症し、時に突然命を奪うことがあります。がんには突然ということはずいぶん無いです。どのがんも最初は小さく、症状はなく、しかし確実に進行していきます。そして体内のがん細胞の数に比例して、臓器の破壊、遠隔転移を起こすリスクが高くなっていきます。「症状が出てからでは遅い」という言葉は、症状がでるほどまでにがん細胞が体内で増えてしまった状態を指しています。何らかの治療でがん細胞を体内から無くさない限り、確実に進行し生命を脅かす疾患であるため「悪性疾患」と呼ばれます。

がんの治療は手術、放射線、化学療法(薬)、が3本柱ですが、体内のがん細胞をゼロにできる可能性がある場合、根治(=完治)を目指してこれらの方法を組み合わせて治療が行われます。いずれの治療も身体に様々な負担を強いるものであり、身体がこの負担に耐えられない場合は、治療を行いたくても行えない場合があります。また、残念ながらがん細胞が体内で増えすぎて臓器破壊が著しい場合、遠隔転移を生じている場合は、がん細胞をゼロにする(根治)のではなく、がん細胞をこれ以上増やさない治療、がんによる症状を緩和する治療を行います。



幸いにも手術を中心とした根治的治療を完遂できたとしても、現代の医療では「体内に一つ残らずがん細胞が無くなった。(=完治)」ことを完全に証明できる検査はありません。ですから「がん」と診断された以上、少なくとも肺癌では5年通院して再発の有無について検査し続けなければなりません。乳がん、腎がんでは10年以上経ってからの再発例もあります。がん種と病期(進み具合)により再発頻度の差はもちろんありますが、がんを患った限り、「再発する可能性」を常に懸念しつつ過ごさなければならない。この間、自分の「死」、「残された時間」を意識しない人はいないと思います。人にがんが見つかるということは、たとえ治療に成功しても、今過ごしている時間が当たり前でないことを、人に意識させる人生の大きな出来事なのです。

手術を完遂できた人でさえ、このような精神状態になるのですから、手術不能と判断された方にとっては、精神的ダメージは図り知れないものとなるでしょう。ですから一昔前までは、本人に告知しないで治療・緩和医療が行われることが一般的でした。現在は個人情報保護法が制定され法的に本人への告知が前提となりましたが、未だ告知をご家族が拒むことはしばしばあります。しかし法的にではなく、ご本人の生きている時間、人生を無駄にしない為に、私は告知が必要だと思っています。事実を伝える事は痛みを伴いますが、目先の痛みを避けるために真実を伝えずにいると後から後悔することになります。

私の父は咽頭癌を患い、43歳と11ヶ月でこの世を去りました。

私が中学3年生の1月、父は長引く感冒症状と頸部リンパ節腫脹を訴え受診、精査の結果咽頭癌と診断がついた時、既に手術不能で化学療法と放射線療法を併用する治療が行われました。医師からは「根治できる可能性(5年生存率)は20%以下」と母にだけ説明があり、受験生であった私、小学生の弟、そして何より本人にも厳しい病状についての説明はありませんでした。父は完治するものと信じ入院して治療を受け、4月にいったん退院しました。私が父の真の病状を知ったのは高校に入学してからでした。

当たり前ですが当時の私は素人でしたから、母とともに20%の治る確率にかけて、父の完治をただひたすら「祈って」いました。「80%の父が死ぬ可能性」を考えること自体が、私と母の間ではタブーでした。そんな祈りも叶わず、退院後約一年で多発骨転移と多発肝転移が生じ、私が高校2年生の4月に再入院、その後も本人には真の病状を知らせず緩和治療が行われ、結局最後まで告知をしないまま8月にこの世を去りました。

私は「父の早すぎる死」という悲しみはもう受容しておりますが、いまなおこの文章を書きながら後悔していることがあります。それは父と「死を前提にした」生活、会話を全くしなかったことです。恥ずかしながら、父の病状が悪化し意識が混濁し始める1週間前まで、私は「父はいつか治って退院する。」と信じて疑わず、サッカー部の夏合宿、夏季大会に参加し、週に1回お見舞いに行く程度でした。入院中の父との会話も、良くも悪くも日常会話であり、今もなお心に残るような会話はありませんでした。受験、就職、結婚、子育て、日本の未来、など数え上げればきりがありませんが、父ならどんなアドバイスをくれたらろう、と思うことは未だに沢山あります。幸運にも、いろんな人との出会い、助けのおかげで現在一医師として働いている自分がある訳ですが、私の物の考え方にもっと父親の意見、遺志を取り入れたかった。これは「さしせまる死の可能性」と正面から向き合わず、逃げていた結果です。

最後まで告知をされなかった父ですが、いつからか自分の死を悟っていたのでしょうか。死後、父の手帳に唯一残されていた遺言を見つけました。

「人生とは99%の健康と1%の努力である。」

若くしてこの世を去った父の無念がこの言葉に凝縮されていると思います。

生きていることは当たり前ではありません。

生きていなければ何もできません。

生きているうちにやれるべきことをやらなければなりません。



がんと告げられなかったら、自分に病気がなかったら、「死を前提にした」生活をしないでよいのでしょうか？ そんなことはない。冒頭に述べたとおり、人には寿命というものがあり、いつか必ずこの世を去る時がきます。普段何気なく暮らしている家族、友人ともいつかは今生の別れの時がきます。がんという病気はそれをある程度の猶予を持って知らせてくれているだけであり、我々人間は、健康であっても、生命である以上いつか終わりが来ることを常に意識して、毎日の時間を有意義に過ごす努力をしなければなりません。無駄に過ごしてよい時間など少しもないのです。

「死を考えること」は忌むべき、避けるべき事ではなく、実は毎日意識しなければならないことであり、死を意識するからこそ、「生を考えること、すなわち人生を考えること、今日を一生懸命生きること」につながるのだと思います。

これが「がん患者さんとの出会い」と「父の死」が私に教えてくれた教訓です。

ぜひ、一度ご自身の「死」について考えてみてください。この世を去るときに後悔しない生き方とは何か、仕事、子育て、趣味、なんでもいい。それを意識することで、毎日の生活の意味、目的が明確になり、山あり谷ありの人生を一生懸命生きていく力になると思います。

日々の健康、この世に生を授かった奇跡に感謝して、毎日精一杯生きてやりましょう！



順天堂大学静岡病院
呼吸器外科 阪野孝充



地域の秋祭り

太鼓や笛の音と共に屋台が到着しました！



仁科地区では、毎年恒例の秋祭りが行われています。この秋祭りに佐波神社に奉納される、古式豊かな三番叟は、みなさんご存じと思いますが、各地区がそれぞれ工夫を重ね、屋台を引きながら小学生低学年から高学年・青年部が踊りを披露しながら練り歩きます。

当院にも恒例の如く、屋台が廻ってきました。保育室の子供達も楽しみに待っています。可愛らしい訪問に、入院中の患者さんも思わず笑顔になったひと時でした。



ふれあい広場

松崎中学校を会場に、ふれあい広場が開催されました。会場では、福祉団体、協力団体のバザーや共同募金も行われ、金魚すくい等様々な催しが行われ、中高生や高校生もボランティアで参加しています。当院からは、2名の看護師が参加協力しました。

看護協会より、「まちの保健室」として来場者の血圧を測ったり、タバコをやめたいけどやめられない等、健康に関するなやみ相談にも対応しました。



「まちの保健室」は地域の皆さまの身近な存在になりたいと考えています。普段聞きたいけど聞けない事など気軽に相談して頂きたいと思っています。



救命処置の方法が変わりました！

西伊豆病院では、アメリカ心臓学会(AHA)に沿った指導を行っています。
AHAでは、様々なデータをもとに5年ごとに見直しを行い、より効果的な方法に変更しています。
今まで「AHA2005年」の手法で、地域のかたにも指導して参りましたが、今年の11月に新たに「AHA2010年」が発表されました。大きく変更された部分もあります。是非新しい手法での講習会を受講して下さい。

【 一般の方向け 救命処置 講習会のご案内 】

救急車の到着を待っている間に、すべき事があります。その行動によって助かる命があります。

- * 講習内容 **基本的な心肺蘇生法とAEDの使用法の習得**
- * 所要時間 約2時間
- * 3名から5名以上集まれば、出張講習も可能です。(要相談)
- * 講習には、ダミー人形を使い実際に触って体験して頂きます。
- * AEDについてもデモ機を使用いたしますので実際に体験できます。
- * 費用はいっさいかかりません。
- * 少人数で丁寧に指導いたします。
- * 学生でも可能です。対象 小学生(高学年)・中学生・高校生



講習会のお申込み・お問い合わせ

BLS委員会 西木・朝賀

0558-52-2366

お手軽レシピ

しいたけのきわ立つ香りとうま味を ほうれん草の水分を使って全体に移します。

しいたけとほうれん草のいため浸し (2人分)

材料 (2人分)

ほうれん草・・・1束(200g) しいたけ・・・3枚
サラダ油・・・大さじ3 しょう油・・・大さじ1

作り方 しいたけは石づきを除き、軸は切りとって縦半分に切り、笠は3mm暑さの薄切りにする。

ほうれん草は5cm長さに切る。水にさらし、ざるにあげて水をきる。

フライパンにサラダ油を熱して しいたけを入れ、弱火でいためる。しいたけに油がまわったら ほうれん草を加え、水分を出しながらゆっくりいためる。

全体に火が通ったら火を消す。器に盛り、しょう油をまわしかける。

達人のここがポイント

いためるとき火加減は弱火に！

しいたけに油がなじむ程度に加熱して、火が通りきる前にほうれん草を加えて、しいたけのうま味を引き出しながら、ほうれん草の水分で浸します。

1人分 196 Kcal 塩分1.3g



西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～ 健育会グループ～】



熱川温泉病院

お問い合わせは TEL 0557-23-0843



自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック

お問い合わせは TEL 0558-99-1234



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設

しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、2月には「節分」3月には「雛祭り」「お花見」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。



ゆうあい訪問看護ステーション

お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション)

お問い合わせは TEL 52-2366

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

【お知らせ】 「お見舞いメール」を受け付けております。



当院のホームページより、入院患者さん宛てにお手紙が書けます。

受付しだい台紙に印刷して、患者さんに直接お渡しいたします。料金は掛かりません是非ご利用下さい。

『お元気ですか 第53号』

平成23年1月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

