

一足早い秋の風景を探しに、久住まで出かけてきました。半袖では少し肌寒い風が吹く中で、たなびくすすきと馬たちの姿、いかがでしょうか？紅葉を本格的に楽しむのはこれからでしょうが、「食欲の秋」「運動の秋」などなどみなさん、それぞれの秋を満喫してください。

表紙写真・文：飯尾 文昭 副院長

ひがしの空から

～幸せな人生へのお手伝い～

CONTENTS

✿ 赴任3年目にあたり

内科医長 木崎佑介

✿ 漢方薬のおはなし

院長 宇都宮健志

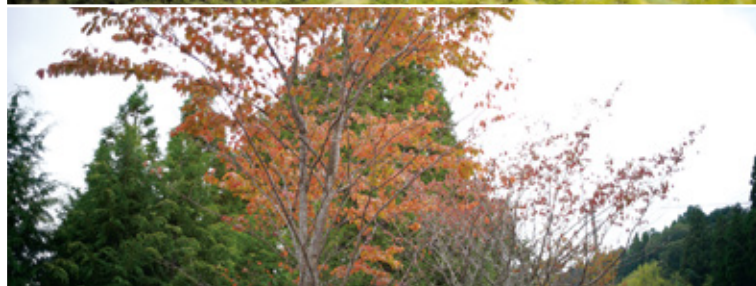
検査室便り

三重東介護サポートセンター三ツ葉

介護支援専門員(ケアマネジャー)紹介

マイペット紹介

編集後記



日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会 循環器専門医
内科医長 木崎 佑介



「赴任にあたり…「記憶」「経緯」

中国の武漢で新型コロナウイルス感染者が最初に発症したとされる日から2022年冬の段階で3年が経過します。私自身も前職の大分県立病院を離れた2020年春は、新たな職場で心機一転、やる気に満ちて当クリニックに赴任しましたが、折しも緊急事態宣言が出されたこともあり当初は受診される患者さんは少なく、私の当院デビューは出鼻をくじかれた形で始まったことを記憶しています。

私が当クリニックに赴任した経緯ですが、大学の先輩である宇都宮院長からのお誘いでした。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、当院の常勤医師は全員、栃木県にある自治医科大学出身です。縦の絆がとても強い大

学です。地域の医療を確保するために全国の都道府県が設立した大学で、学生時代から地域医療について触れる機会が多くありました。また、自分自身でも知らないうちに学生時代から体と脳に刷り込まれた地域医療に対してやりがいを感じており、またいつかは地域医療に従事したいと考えていた折、お誘いを頂きました。

「当院の特徴…「複数医師」「恵まれた医療機器」「介護支援」

私の思う当院の特徴について、3点ほど紹介します。まず1点目ですが、当院は無床のクリニックでありながら、内科3名、小児科1名の計4名の複数の医師で日々の診療を行っている点です。日々の診療で1人では判断に迷うこともありすが、お互い気軽に相談が出来ます。人の生命を守る仕事ですので本来、医療現場では最新の医療が担保されないといけないのですが、医師1名のア

ンテナで得られる情報には量的にも限りがあります。複数人のアンテナのほう

が当然情報量も多くなり、結果的にクリニック



9月に購入した最新型の64列CT

ク全体の医療は常にアップグレードされることとなります。

2点目は、医療機器が大きな病院並みにそろっていることです。血液検査・内視鏡検査・エコー・心電図・動脈硬化・CT・MRI・骨密度・睡眠時無呼吸検査など、日常診療で困ることとはまずありません。また、画像診断で非常に有用であるCT装置は2022年9月に入れ替えを行ったばかりで、以前のものと比較してより質の高い画像が得られるようになりました。

3点目は、居宅介護支援事業所「介護サポートセンター三つ葉」が院内に併設されていることです。加齢や病気により介護が必要な状況になった際に、介護相談や必要なサービスの調整や連絡をする役が、ケアマネジャーの仕事です。医療と介護は切っても切れない関係にあります。院内にケアマネジャーがいますので、より細やかに連携を図ることが出来ます。

「健康な毎日…「フレイル予防」

当院がある豊肥地区でも高齢化が急激に進んでいます。元気な高齢者が多い印象をもっています。

ところで「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。フレイルとは、加齢や病気によって身体的・精神的な機能が徐々に衰え、心身のストレスに対し弱くなった状態のことです。もう少しわかりやすい説明をすると、健康な

状態と介護が必要な状態との中間地点にある状態です。特に高齢者は、高血圧や慢性心不全、糖尿病や脂質異常症、骨粗しょう症などの慢性疾患、癌などさまざまな病気を抱えているケースが多く、心身機能の低下と相まって生活機能が落ちたり、心身の脆弱性が加速する危険性が高いことが知られています。

フレイルに有効なことは、運動療法や栄養療法、生活改善や文化的な社会活動、持病のコントロールを行うことが重要です。具体的には、適切な運動や骨量、飲み込み機能の維持、栄養バランスが大切です。また、コロナの影響で未だに日本では制限された生活を続けていますが、趣味や地域活動など社会参加を取り入れた生活を送ることも大切とされます。加えて、大きな病気の発症はフレイルの状態をさらに悪化させる危険性があるので、持病の悪化や新たな病気の発症を予防し健康管理を続けていくことも大切です。

フレイル

を予防し、健康で元気な毎日を送れるよう、かかりつけ医としてお手伝いが出来れば幸いです。



9月に12周年を迎えました

漢方薬のおはなし

院長 宇都宮 健志



に血を巡らせ、免疫細胞・免疫蛋白・抗炎症物質などが集中的に集まる事により、症状が増悪するのを未然に予防してくれるのです。コロナ禍において、急激に需要が高まった為、ツムラの葛根湯は調剤薬局への供給が不足している状況（2022年09月時点）です。他のメーカーの葛根湯は大丈夫のようです。

みなさんこんにちは。診察室2番の宇都宮です。みなさんは、漢方薬というと、どのような事を想像なさるでしょうか？「粉が苦くて無理。」「じわっと効いて副作用が無さそう。」「食前・食間なので飲み忘れる。」「割と漢方薬は好きです。」それぞれご自身の経験や聞いた話などで様々な印象をお持ちの事と思います。詳しくお話しようと思うと、どんなに誌面を使っても足りなさそうです。まずはみなさんがよくご存知の葛根湯のお話から始めてみましょう。

一、葛根湯（かつこんとう）
葛根湯は、いわゆる風邪のひき始めに良く効きます。なぜかと言うと、葛根湯は、大雑把に言うとお半身の血流・血行を改善してくれるので、鼻からノド辺りに感染などによる炎症が起き始めた時に、すかさず患部

に血を巡らせ、免疫細胞・免疫蛋白・抗炎症物質などが集中的に集まる事により、症状が増悪するのを未然に予防してくれるのです。コロナ禍において、急激に需要が高まった為、ツムラの葛根湯は調剤薬局への供給が不足している状況（2022年09月時点）です。他のメーカーの葛根湯は大丈夫のようです。

ラをしてももらったら異常が無くて、胃食道逆流症でしょう。と言われてお薬をもらったけど、「循環器科でいろいろ精密検査を受けたけど心臓は全く問題ありません。ご安心下さい！と言われたけど、」「呼吸器科で肺の検査をもらって喘息の可能性はある。と言われて吸入治療薬と内服薬をもらったけど、」などなど、お困りの方がいらつしやるのではないのでしょうか？その様な場面にとっても効果を発揮してくれるお薬が、『半夏厚朴湯』なのです。原因は様々ですが、咽喉・喉頭・食道／気管入口部辺りの平滑筋の緊張を緩和してくれるのでしょうか？1週間ほどで「相当楽になった！」などと仰られる方もおられます。併せて胃の下がりも悪い感じがする方には、『茯苓飲合半夏厚朴湯（ぶくりよういんごうはんげこうぼくとう）』がよく効くかもしれません。

二、半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）
いきなり聞き慣れないお薬ですね。でもすぐよく使うお薬なんです。みなさん、「胸の辺りが苦しい感じがする。」「ノドに何か引っ掛かっているみたいで、ずっと気持ち悪い。」といった症状の方が周りにいらつしやいませんか？「胃腸科で胃カメラ

三、誌面の都合でおしまいです。
ご紹介したい漢方薬が山ほどあります。是非、診察の際に、お気軽にお尋ね下さい。情報が多過ぎて勉強しながらですが、

みなさんの幸せな人生に少しでも貢献出来るよう研鑽しています。



検査室便り

臨床検査技師 大畑 弘美

感染症「インフルエンザ」とは冬期を中心に流行するインフルエンザはA型、B型の2種類をよく耳にするとお思います。A型は高熱や悪寒、筋肉痛、咳、鼻水などの症状が多くみられます

B型は発熱、腹痛や嘔吐下痢などの消化器症状を伴うことがあります

なかにはワンシーズンにA型、B型の2回感染する人もいます。

クリニックでおこなわれるインフルエンザの抗原検査は鼻汁や鼻腔ぬぐい液を採取して、そのなかにインフルエンザ抗原が存在するかを調べています。5分〜15分程度で結果がわかります。

感染初期のウイルスが少ない場合は陰性と結果がでることがあります。陰性がでもインフルエンザに感染している可能性がある為、発熱などのかぜ症状がある場合は自宅療養するようにしてください。

流行前のインフルエンザワクチン接種や外出時の手洗いマスク着用、適度な湿度の保持、十分な休養と栄養を摂取し一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。尚、当クリニックでは、インフルエンザと新型コロナウイルスの検査を同時にできるキットをご用意しております。



心電図室

三重東介護サポートセンター三つ葉
介護支援専門員(ケアマネジャー)紹介



佐藤 利明 さとう としあき

(管理者・主任介護支援専門員)

○豊後大野市三重町出身

○取得資格等

社会福祉士、介護福祉士、福祉用具プランナー

○趣味 アウトドア(野外活動・農作業含む)

(ひとこと)

「その人らしさ」を大切にした支援を念頭に、ケアマネジメントの実践を心掛けています。これまでの経験から、できる限り住み慣れた場所で生活ができることを目標に居宅介護支援のお手伝いをしています。介護や福祉のことでわからないことなどありましたら、お気軽にご相談下さい。

(直通電話 0974-22-7715)

★好きな言葉…みんながって、みんないい

(金子みすゞ)

マイペット

副院長 飯尾 文昭

キャンディー



あなたは「猫派」ですか、「犬派」ですか？自分は10年ほど前までは「犬派」でした。実家では子供の頃から代々、犬が飼われており、猫を飼った記憶は随分昔に一匹だけ。ところが現在、自宅には「姫ニャン」と「キャンディー」の二匹の雌猫が生活を共にしています。

まず。「犬派」の方にとって猫のイメージとは？「気まぐれ」、「マイペース」などではないでしょうか？自分もそんなイメージでしたが実際に生活を共にすると、まさにその通りでエサが欲しいのかと皿によそえば前を素通り、頭をなでなでつい今までゴロゴロ喉を鳴らしていたのに、急に怒り出してカブツと噛まれたり。

でも猫がやりたいことしかやらない、およそ「生産性のない毎日」を過ごしているのを眺めていると、ヒトとして少々の悩み事は「それがどうした」と思えてくるから不思議なものです。

「まあ、肩の力を抜いて頑張りなよ」ということでしょうか？ただし、猫ちゃんは爪とぎで家のいたるところをボロボロにしますよ…

姫ニャン



編集後記

秋も深まり、紅葉便りが聞かれる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。私は今年の4月より事務長をしております、後藤と申します。常日頃はバックヤードにいますので皆様と顔を合わせてお話しする機会は少ないですが、子年(子年とは名ばかりで大きな鼠ですが)ということもありクニック内をチョロチョロしていますので、お気軽に声を掛けて頂けると幸いです。

出身は大野町です。就職して故郷からは離れていましたが、子育ても終わったこともあり両親や生まれ育った地域へ微力ながら恩返しができるべくと考え4年前に三重東クニックでお世話になるようになりました。

この時期、この場をお借りする形で簡単に自己紹介させていただきますでしたが、住み慣れた「場所」で望む生活ができるように幸せな人生へのお手伝いができれば思っております。

事務長 後藤 稔



広報誌『ひがしの空から』

発行：社会医療法人 関愛会 三重東クリニック

〒879-7104 大分県豊後大野市三重町小坂4109-61

Tel. 0974-22-6333 Fax. 0974-22-6341

