

津久見市の四浦半島で河津桜を撮影しました。まだ肌寒い気温のなかで、春の訪れを予感させる淡いピンク色の花びらは、心を明るくしてくれます。（感染者として、人出が多い満開時期を外しました。現地の方や、ほかの撮影者と会いじはあいませんでした。）

ひがしの空から

幸せな人生へのお手伝い

CONTENTS

✿ 「おまならない子育て」を支えたい
別府幹庸副院長

✿ 「むくみ」って何?

小児科の「」案内

介護保険のサービス利用をサポートする
「三重東介護サポートセンター三つ葉」です
マイペット紹介

編集後記

表紙写真・文:飯尾 文昭 副院長



「ままならない子育て」を支えたい

副院長 別府 幹庸



す。壊れた機械、ガラクタがあると持ち帰つて分解せざるにはいられない。家にあつた正常に動くものまで分解して、元に戻せないからガラクタにしてしまう。母は心配して『この子は少し頭が足りないので』と小学校の先生に相談しにいったそうです』

——勉強や運動の方は?

『小学生で野球をやつてみて球技の才能がないのは分かりました。ただ、足はわりと速かつたので中学から陸上を始めたんです。佐伯鶴城高校に進んでからも陸上部に入つたんですが、疲労骨折してやめました』

『勉強の方は最初、成績が下から3分の1くらい。陸上もやめて目標を失い、ボーッと過ごしてました。そこで小学校からの親友が東大を目指すと聞いて触発され、勉強を始めます。とはいえ僕は模試を受けてもE判定ばかり。それでも頑張つて自治医大に入りました』

——ご出身はどちらですか?

生まれは臼杵です。昭和43年春に、仮死状態で生まれて、しばらく保育器に入つてました。これが僕の母子手帳(写真)。予防接種の記録などを見るとき、まじめに取り組んでいたことが伝わってきますね。

5歳のときに佐伯に引っ越しました。

——どんなん子どもだつたんでしょう。

——かなり変わつた子だつたようで



——子ども好きのおつとりとした人が小児科医になるというイメージとは違いますね。

『実は、若い頃の僕は技術を覚えるのに貪欲で、病気のことしか見えていたりしてね。でも、県立三重病院に腰を落ち着けて仕事をするうちに思うようになつたんです。自分たちではどう

まならない子育て』を支えていくのも小児科医の一つの役割なんだと』

——どういうことでしょう。

『お母さんもお父さんも、それぞれの場で社会に貢献している。共働きだつたりすると簡単には休めないんです』

——「子どもは家族の中で生きている。その家族のまわりには社会がある。学校もあれば地域もある。人間を診ると

いうのは、その人を取り巻く環境全体を見て対応を考えなければいけないといふことです』

『小児科を選んだのは、スピード感が性に合つていたからですね。効果的な治療をすれば子どもは健康な状態に戻る。そのかわり、『生まれて5分が勝負』のようなところがあつて緊張感はすぐあります』

——5～11歳の新型コロナウイルスのワクチン接種が3月から始まりましたね。

『うつべきなのか、と質問されることが多くなりました。その時は米国の一例をあげます。オミクロン株の流行下でニューヨーク州では入院患者のかなりの部分が子どもだつた。他の年齢層と違つてワクチン接種していないのを選択的にかかってしまうんです』

『心配なのは副反応ですよね。米国の疾病対策センター(CDC)からは、2021年12月9日までに5～11歳の子どもに714万回あまりの接種を行い、接種後の死亡例が2例あつたという報告があります。ただし、いずれも重篤な基礎疾患があり、接種との因果関係ははつきりしないとのことです。最終的には親御さんの判断になりますが、健康な子どもなら問題ないとは考えてます』

——医師、なかなか小児科医にならうと思つた理由は何ですか?

『本当は工学部に行きたかったんですけど、でも当時、父の会社の経営が苦しんで、学費がゼロの自治医大を選びました』

——医師、そして父として子どもたちが育つ環境はどう見えま



すか。

『今の子どもは勉強もスポーツも頑張つてますよ。僕は地元で陸上のコートをやつたことがあります。昔の中学生なら1500メートルを4分半で走ればトップレベルだつたけど、今は

4分10秒くらいです』

『一方で、頑張りすぎて疲労骨折するなど健康を害したりする。もつと伸び、のんびりしろよと言つてあげたいですね。自分も含めて親が期待しそぎちやつてるのかな』

「むくみ」つて何?

内科医長 木崎 佑介



足がむくんだり、顔がはれぼつたくなつたりした経験はありませんか。

「むくみ」のことを医学的には「浮腫（ふしゆ）」といいます。何らかの原因

因で皮膚の下の組織に過剰な水分がたまつた状態で、例えば足の甲やすねなどを指で押さえると、その痕がなかなか消えず、皮膚が元に戻らなくなります。

むくみには、しばしば病気が潜んでいます。代表的な病気として、心臓が血液を押し出すポンプ機能が低下する心不全や、尿をつくる機能が低下する腎臓病があります。他にも、低栄養、肝臓病、甲状腺などの内分泌の病気、脳卒中の後遺症、ケガ、癌、静脈疾患、また手術の後でもむくみが生じます。意外かもしれませんが、高血圧の代表的な治療薬の一つであるカルシウム拮抗薬と呼ばれる薬を服用すると、むくみが生じことがあります。

高齢者には、病気とは違う理由でむ



くみが出ることもあります。足の筋力低下です。足は心臓から一番遠い場所にありますね。身体の一番下から心臓までは約100cmもの距離があり、足まで届いた血液は重力に逆らって心臓に戻らないといけません。このため、足の筋肉が縮んだり膨らんだりを繰り返して、血液を押し戻す役割を果たしています。「足は第2の心臓」といわれるゆえんです。日々の生活のなかで、足の筋力を意識して生活することが大切です。足を鍛えれば、骨折などを避ける効果も期待ができます。

大事なことを繰り返します。むくみの裏に大きな病気が隠れていることがあります。血液検査や画像検査によって原因を調べてみませんか。むくみでお困りの方は、ぜひご相談ください。

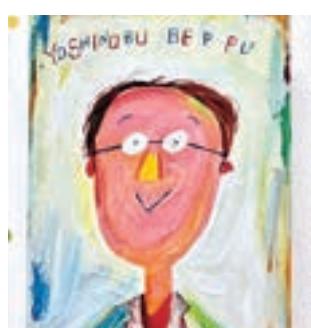
当院の小児科は、様々な子どもの病気幅広く対応しています。別府幹庸医師は日本小児科学会認定小児科専門医です。

発熱、風邪、頭痛、下痢・嘔吐、腹痛、ひきつけなど、子どもは急に体調を崩します。慌てることはありませんが、希に重大な病気が隠れていることがあるので注意してください。レントゲン、CT、エコー検査など病院並みの設備を持つのが当院の特長で、検査で専門的で高度な医療が必要と判断すれば県立病院など日頃から連携している医療機関に紹介します。

子どもの健やかな成長を確認し、病気があれば早期に発見する乳児検診、各種予防接種なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

待ち時間を短くするため、小児科ではインターネットの時間帯予約を行っています。

小児科のご案内



♪小児科インターネット予約受付時間
(水・土の午後、日曜・祝日は休診)
6:00~17:30 (ご希望の時間帯の
30分前まで予約可能です)

♪発熱（かぜ症状）の患者様は車で待機していただきますので、クリニックに着いたら電話で連絡をお願いします。

小児科診療時間

/	診療時間	窓口受付時間
午前	8:30~12:30	8:30~12:00
午後	15:00~19:00	15:00~18:30



小児科WEB予約受付はこちら



介護保険のサービス利用をサポートする 「三重東介護サポートセンター 三つ葉」です。

★ご相談窓口
直通電話 0974-22-7715
(三重東介護サポートセンター三つ葉)
営業日 月～金曜日
(午前8時半から午後5時半まで)

●当センターは、介護支援専門員（ケアマネジャー）が、4名常勤しております。お気軽にご連絡ください。



当センターは、要支援又は要介護の認定を受けた方やその家族と相談しながら様々なサービスを組み合わせ、住み慣れた自宅や地域で安心して日常生活を送れるよう支援します。介護サービスや介護保険制度のことで、わからぬことや心配事などありましたら、お気軽にご連絡ください。相談に費用はかかりません。

ご要望があれば、介護保険の利用申請を代行し、市町村が行う要介護認定の調査にも立会います。どのようなサービスが必要かをご利用者様と一緒に考え、介護サービス計画書（ケアプラン）を作成します。必要に応じて介護保険外のサービスも紹介します。

三重東介護サポートセンター三つ葉は、同じ建物にある三重東クリニックと連携できるという強みがあります。

また、ICT（情報通信技術）を活用して、ご家族やサービス提供者ともスマホなどで情報を共有します。主治医を含む支援者が一つのチームになつて、最適な支援を行つていきます。

私たちのモットーは『ご本人、ご家族の気持ちを尊重する』です。

マイペット 看護師長 河野 智子

私の家族を紹介します。今年12歳になるチワワで、名前はコロンといいます。性格は、なかなか気まぐれで怖がります。「おいで」と言うと、こちらの顔を見ながら逃げるようにハウスに戻る。「おすわり」も餌を前にした時しかやらない。犬っぽくないな、むしろネコっぽい？…と思いますが、これもコロンの個性と受け止めています。

散歩は大好き。毎日30分ほど、近所のいろいろなコースを歩きます。平日は、80代の母が散歩やドライブに連れて行つてくれています。母の生きがいであり、健康維持にも役だっているようです。

コロンは5歳の頃、膀胱炎を繰り返し、検査したら尿に結石の元になる結晶が混じっていました。それからは治療食を食べていて再発はしません。食事って大切だ、人間も動物も。



編集後記

若い頃、フルマラソンを何度か走った。スポーツの結果は日頃の練習量に比例するが、42キロの長丁場では「まぐれ」で好記録が出ることはない。中長期的なトレーニング計画を立て、過不足を避けながら日々の練習を積み重ね、身体を鍛錬していく。そんなプロセスが好きだった。

広報誌の作成もフルマラソンの準備をするのに似ていて、テーマを決め、句読点、助詞など細部に気を配りながら文章の流れを考え、分かりやすい1冊を完成させて行く。

今回も朝日新聞を休職して関愛会で研修中の浜田陽太郎編集委員に手伝っていただきた。私は（甲斐）が各スタッフの原稿を預かり、最小限の手直しをする。それを浜田さんに添削していただきた。表現の変更や不要な記述の削除など朱筆が細かく入る。私はそれが宝石を磨く作業のように思え、ワクワクした。こんな機会は滅多にないだろう。浜田さん、東京本社に戻つても、時々は温泉に入りに帰つて来てください。

（甲斐）



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

