

津久見市・河津桜

津久見市の四浦半島で河津桜を撮影しました。まだ肌寒い空気の中、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。(感染対策として、人出が多い満開時期を外しました。現地の方や、ほかの撮影者たちとはありませんでした。)

ひがしの空から

～幸せな人生へのお手伝い～

CONTENTS

❁ 「ままならない子育て」を支えたい
別府幹庸副院長

❁ 「むくみ」って何？
小児科のご案内

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



三重東クリニックの別府幹庸（べつぷ・よしのぶ）副院長は小児科医です。22年前に県立三重病院に赴任してからずっと、この地域の子どもたちを診てきました。この町に暮らし、4人の子どものお父さんでもあります。陸上競技を教えた経験もあるんです。医師、そして父として、イマドキの子どもの育ちと健康についてどう感じているのでしょうか。

——ご出身はどちらですか。

生まれは白杵です。昭和43年春に、仮死状態で生まれて、しばらく保育器に入っていました。これが僕の母子手帳（写真）。予防接種の記録などを見ると、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。

——どんな子どもだったんでしょう。

「かなり変わった子だったようです」



す。壊れた機械、ガラクタがあると持ち帰って分解せずにはいられない。家にあった正常に動くもので分解して、元に戻せないからガラクタにしてしまふ。母は心配して『この子は少し頭が足りないのでは』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？

「小学生で野球をやってみて球技の才能がないのは分かりました。ただ、足はわりと速かっ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りましたが、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、ボートと過ごしていました。そこで小学校からの親友が東大を目指すといえ僕は模試を受けてもE判定ばかりそれでも頑張って自治医大に入りました」

——医師、なかんずく小児科医になる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。でも当時、父の会社の経営が苦しく、学費がゼロの自治医大を選びました」

「小児科を選んだのは、スピード感が性に合っていたからです。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って緊張感はずごくあります」

——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食欲で、病気のこじしか見えていなかった」

「患者さんの親から見たらイヤなやつだったと思いますよ。『朝から熱があつたのに、なんで夕方になって連れてくるんだ』なんてことを厳しく言ったりしてね。でも、県立三重病院に腰を落着けて仕事をするうちに思うようになったんです。自分たちではどうしようもない問題に囲まれている『ままならない子育て』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か。

「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。共働きだっ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うことです」

——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。



聞き手の浜田陽太郎氏と

すか。

「今の子どもは勉強もスポーツも頑張ってますよ。僕は地元で陸上のコーチをやったことがあります。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ったけど、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。もっと伸び伸び、のんびりしろよと言ってあげたいですね。自分も含めて親が期待しすぎちゃってるのかな」

——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った。他の年齢層と違ってワクチン接種していないので選択的にかかってしまうんです」

「心配なのは副反応ですね。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例あっ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っきりしないとのこと。最終的には親御さんの判断になります。健康な子どもなら問題ないとは考えてます」

「むくみ」って何？

内科医長 木崎 佑介



足がむくんだり、顔がはれぼったくなっ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（ふしゅ）」といいます。何らかの原因で皮膚の下に過剰な水分がたまった状態で、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、むくみが生じることがあります。

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。身体が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。

大き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るのです。血液検査や画像検査によつ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。



小児科のご案内



当院の小児科は、様々な子どもの病気に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



♪ 乳児検診・インフルエンザ以外の予防接種は、電話で事前の予約が必要です。母子手帳を忘れずにお持ちください。

♪ 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。

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。

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、わからない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。

ご希望があれば、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って、最適な支援を行っていきます。

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。

★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。



三重東介護サポートセンター三つ葉

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です。「おいで」と言うと、こちらの顔を見ながら逃げない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ってくれています。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ていません。食事って大切だ、人間も動物も。そう思います。

年のせいかな、コロンの大きな目が少し白内障っぽくなって気になっていますが、いつまでも元気で長生きしてくれて、一緒に時間を過ごせたらなあと思っています。



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、体調の変化があれば修正し、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いた。私（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いた。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、東京本社に戻っても時々温泉に入りて帰って来ててください。（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

