



GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

12

2013年12月1日 Vol.232

発行 医療法人財団 織本病院
 印刷 〒204-0002
 東京都清瀬市旭が丘 1-261
 TEL 042-491-2121
 URL <http://www.orimoto.or.jp/>
 発行人 高木 由利



自分の体をいたわること...

理事長・院長 高木 由利



寒い日が続きます。今年は雪が早く降るかもしれません。病院の入口には美しいクリスマスツリーが飾られ、暖かさを感じます。

* * *

11月7日は毎年恒例の清瀬市健康大学で“健診結果から考える今話題のCKD(慢性腎臓病)とは!!”について講演しました。約90名の市民の方々が清瀬市駅前のアミューホールにいらして下さり、皆さん熱心にお勉強して下さいました。

今年は清瀬市健康推進課の山田さんを始め、皆さんがとても素晴らしい資料を作って下さり、今後の私の仕事に大きな影響を与えてくれたのです。

さて、平成23年度の清瀬市の総医療費は69億円でした。清瀬市の人口は7万5000人程度ですので、市民1人に大変高額なお金が支払われたこととなります。私はこの数字を見て愕然としました。更に驚いたことは別表にもあるように、主要疾患別国民医療費の第1位 悪性新生物(癌など)、2位 高血圧、3位 腎疾患、4位 糖尿病で2~4位は全て自分自身が作り出した病気なのです。第1位の悪性新生物も自己の怠慢と関係があります。例えば、タバコをいつまでもやめられない、お酒を飲み過ぎるなども癌と強い関

係があるからです。

私達は誰ひとり自分の力で生まれた人はいません。自分は平成25年12月1日に生まれようと決心して生まれた人などいないのです。私達は生命が与えられ、ある定められた日に生まれたのです。そして、ある時期から自分の体を自分で管理する仕事が始まっています。11月末のサラリーマン外来で自己管理をせずに誰かのせいになっている方々を診察しながら、





私の指導をどういう形にすればこの方々が糖尿病や腎不全や肥満に蝕まれないで生きられるのかと悩みました。私の外来には清瀬市民のほんのひと握りの方しか通院していませんし…

総医療費 69 億円は 1 人 1 人が自分の体を真剣に見つめることで減らせる額ではないでしょうか。そして少しでも自立してしっかり自己管理を行い、生き生きと生活してほしいと私は願うのです。



インフルエンザ予防接種の重要性

内科 佐藤 潤一

インフルエンザは年末年始頃からゴールデンウィーク前頃まで毎年流行します。それはインフルエンザウイルスが引き起こす急性の呼吸器感染症で、いわゆる風邪（風症候群）とは全く異なった病気です。

2012・2013年のシーズンには全国で1,350万人の感染者が出たと推定されます。つまり国民のおよそ10%がインフルエンザに罹ったこととなります。インフルエンザが重症化すると肺炎や脳症を合併する危険性もあり、最悪の場合は死に至ることもあります。ワクチン接種（予防接種）を受けることがインフルエンザ予防の基本です。

予防接種を受けることでインフルエンザに罹りにくくなるとともに、仮に発症しても高熱の期間が短くなる、肺炎など重症化する危険性が低くなることなど、予防接種の有効性が明らかになっています。

予防接種の効果が現れるのは、予防接種を受けてからおおよそ2週間後からで、一般的には5ヶ月間効果が持続します。そのためインフルエンザの流行時期から逆算すると、11月末までには予防接種を完了しておくことが望ましいと考えられます。なお、成人は1回の接種で良いのですが、13歳未満の子供では2～4週間の間隔をあけて2回の予防接種を受ける必要があるので接種時期に注意しましょう。また、家族のある方で、誰か1人がインフルエンザに罹った場合、他の家族にもうつる危険性は20%前後とされています。子供が幼稚園や学校で感染し、それがお母さん、

お父さんに順繰りにうつることも

少なくありません。また、高齢者がインフルエンザに罹ると重症化しやすいため、高齢者がいる場合は特に注意が必要です。そのため家族全員が予防接種を受けることを強く推奨します。

インフルエンザ予防接種は健康保険の対象外ですが、健康保険組合や自治体などで無償化や補助を出していることが少なくありません。事前に情報を入手し経費を抑えることも大切なことです。

インフルエンザは感染力が非常に強いため急速に流行が拡大し、学級閉鎖や職場の生産性低下など社会問題になる危険性もあります。予防接種など対策を早めに立て感染予防に努めましょう。

糖尿病外来

【担当医】 内科 佐藤 潤一

（内分泌・代謝、糖尿病、動脈硬化、肥満症）

【診療日】 第2・3土曜日（午後）

※ 予約可（予約なしでも受付可）

※ 診療日は変更になることがあります。
ご予約の際にお問合せください。

【ご予約・お問合せ】 ☎ 042-491-2121

～ 患者さんからののお便り紹介 ～

川上さんは私の外来に通っている患者さんです。
糖尿病を自分の体の一部として受け入れ、それをどうコントロール
していくか、日々考えて生きていらっしゃるステキな方です。

高木 由利

私は糖尿病、血圧と闘っています。持病と闘っても絶対に勝てないと由利先生に教えて頂きましたが、勝てないなら仲良くするのも癪です。安定、横這いにするのが精一杯なのでしょうか。

子供達が独立し、嫁に行く。そして家内が亡くなり、気が付くと一人になっている。自立して一人で生きて行くことの難しさを感じています。私は社会に出て金を稼げば生きていけると思っていました。間違いでした。まず炊事、洗濯、掃除が基本です。洗濯は洗濯機に放り込み、掃除は掃除機で家中を擦れば何とかできますが、雑巾掛けは足腰が痛くて駄目です。問題は炊事、料理です。上手に旨い物など絶対に出来ません。出来た物に口の趣向を合わせるのみです。食生活が生きていく基本です。三食を規則正しく、少量で栄養内容が大切です。

次に運動です。老人になると当然足腰が弱くなります。無駄な抵抗と諦めず、無精にならず、ゆっくり歩くことから始めました。私は由利先生と約束しました。1日10km歩くことをです。杖を付かずに朝7km、夕方3kmと分けて歩き始めました。朝、日の出と同時に歩きます。歩き始めて解ったことは、足腰の鍛錬の他にオマケがあります。

- 1) 川岸なので四季折々の花を観賞できます。春の梅桜。朝顔から始まって雪柳、紫陽花。夏は向日葵、木槿、白粉花。秋の最後まで頑張っているのが百日紅です。
- 2) 行き交う人にお「早うございます」と挨拶をします。声を出す練習のつもりです。返事のない人は1%位でしょうか。声を出すのが面倒な人は首を一寸振ります。
- 3) 声出し運動をしていたら顔馴染みになり、「いい天気ですね」とか「お疲れ様」とか言い合える朝友が出来ました。
- 4) そして早朝ウォーキング4年目ですが、ハイタッチをする朝友が数人出来ました。孫達が来ると玄関でハイタッチをする癖が何かの拍子に出たのでしょうか。病院内でもいつの間にか何人かの人と自然にハイタッチをしています。ハイタッチは両手からの電波を貰い、私の元気になると勝手に解釈しています。

新聞紙上によりますと、65歳以上を高齢者とし、日本国人口の4人に1人が高齢者とか。そして平均寿命は男79歳、女86歳だそうです。世界一の長寿国と言われても、国全体のバランスが取れていないのでは嬉しくありません。高齢者が増え、寿命が延びた原因は、国の保護、保険の充実、年金制度の普及でしょうが、病院が医学の進歩により生かす努力をしたことが長寿大国になった原因でしょう。長寿大国のルールに乗った現在の高齢者は、その幸運の時代に安心することなく、各自が孤独老人になります。どう生きて行くのかとても難しいです。

川上 眞仁



ORIMOTO HOSPITAL

クリスマスコンサート2013

2013年
12月14日(土) 13:30 開場
14:00 開演

オリモトホール (織本病院 4F)

入場無料



指揮・指導：クロイツァー 涼子 ピアノ伴奏：篠田 昌伸

合唱：織本病院混声合唱団 ボーイズ・コーロ

長谷川 充子 真下 孝子 小林 伸子 高橋 典子

腎疾患ゼミナールからのお知らせ

12月は、通常の腎疾患ゼミナールはお休みとなります。
来年1月には特別講師をお迎えして新春特別講演会を開催、2月からは通常の腎疾患ゼミナールに戻ります。皆様のご参加をお待ちしております。



— 2014年 前期日程 —

【ワンポイントアドバイス】

第151回 1月23日(木) 新春特別講演会

テーマ「よく生き よく笑い よき死と出会う」

講師：イエズス会司祭・哲学者・上智大学名誉教授
アルフォンス・デーケン氏

第152回 2月27日(木) 看護部

第153回 3月20日(木) 栄養科 (レシピ・試食付き)

第154回 4月17日(木) リハビリテーションセンター

第155回 5月15日(木) 栄養科 (レシピ・試食付き)

糖尿病教室のご案内

メインテーマ 『糖尿病をもっと知ろう!!』

第40回 12月17日(火)

講師：管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師



会場：第1会議室 (織本病院 4F)

時間：午後1:00～2:00 (開場12:45)

参加費：無料

予約：不要 (直接会場へお越しください)