

ライフ

2010年9月号
No.35

発行/最上郡最上町向町536-9
内科：循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>



陶芸作品（参照9ページ）

上段 左から・中鉢由香・菅 恭子・富塚博通

中段 左から・大場かおり・永井俊一

下段 左から・石山友美・永井和江・橋本さち子



山形大学医学部
第一内科
渡邊 哲先生

最上町の外来診療に携わってから6年目になります。平成17年4月より週一回最上町立病院で循環器外来を担当してきました。諸事情により本年4月より町立病院の外来を後進に譲ることになりました。5年もの長きに渡り大学から遠方で雪深い最上病院の診療に自ら当たったのには、人々の温かさがあつたからに他なりません。最上に来られなくなるのを残念に思っていたところ、縁あって4月より永井医院に月一回土曜日外来に来ることになりました。

私が初めて永井先生にお会いしたのは、私がまだ研修医で、永井先生が榊原記念病院から大学病院へ異動になったばかりのころでした。普段は冗談をいう温和な先生ですが、いざ診療に当

たると非常に厳しい先生でした。開業後も忙しい診療の合間に、積極的に学会発表をされており、私の尊敬する医師の一人です。

私は不整脈を始め、循環器一般を専門にしております。最上で診療を行い、まず感じることは、薬剤抵抗性の高血圧患者がとて多いことです。降圧剤1剤で良好な血圧を得られる患者さんはとても少なく、大抵の方は複数の降圧剤を必要とします。血圧を上昇させるホルモン産生腫瘍や腎動脈狭窄などが無い高血圧を本態性高血圧と呼びますが、高血圧の原因は塩分の過剰摂取にあります。最上を含め山形県は漬物文化があり、お茶菓子代わりに漬物が出されますし、お嫁さんの最初の仕事は嫁ぎ先の漬物の味を覚えることであるとも聞きます。平成20年の一世帯あたりの調味料の購入額を見ますと山形県は、「塩」、「しょうゆ」の購入額が日本一位で、「味噌」が二位でした。ラーメンの消費量も日本一位であることは有名な話です。食塩好きの県民性を反映し、十万人あたりの高血圧患者の割合

は二位の長崎県に大きく水をあけてダントツの一位です。日本全国の平均に比べ二倍も高血圧患者がいるとされています。しかし検診を受けて高血圧と診断される方は半分しかおらず、病院を受診し降圧剤を服用しているのはその半分、さらに至適レベルまで血圧が十分コントロールされているのは、その半分と言われています。塩分と降圧剤の関係は、車のアクセルとブレーキの関係によく似ています。つまりアクセル（食塩）をふかしながら、ブレーキ（降圧剤）を踏んでも車（高血圧）は止まらないということです。高血圧患者のみ塩分制限をするのでは、実は十分ではありません。同じ食事を摂っているのですから、家族の健康を考えれば家中で減塩に取り組まねばなりません。特に最上地方は脳出血が未だに多い状況ですので、家族ぐるみで是非減塩に取り組んでください。



日本超音波医学会 学術集会

5月29日(土)から31日(月)に日本超音波医学会第83回学術集会が京都で行われ、今年も西塚望美さん(検査技師)が「高コレステロール血症と高血圧症の内服薬による頸動脈プラークの進展の比較検討」という演題で発表をしました。

私にとって2回目の全国学会での発表となりました。今回の研究は「頸動脈プラークの進展に、高コレステロール血症や高血圧症の薬剤がどう影響しているか」という内容です。結果は、プラーク^{※1}は年齢とともに大きくなりますが、高コレステロール血症の薬と高血圧のACE、ARB^{※2}に分類される薬でプラークの進行が抑えられる傾向がみられました。この私の研究に、プラークの性状の変化や測定方法など多くの質問や意見があり、とても参考になりました。演題の発表時間は質疑応答も合わせて10分程度でしたが、2回目とはいえ、やはり多くの先生方の前での発表はとても緊張しました。

その他にも、他の先生方の研究や教育セッション等を聴き、たくさんのことを学ぶことができました。この学会で得た知識を今後の検査に活かしていきたいと思います。

検査 西塚望美

※1 コレステロールや中性脂肪が増えた時に血管にできやすい隆起物です。

※2 高血圧薬の一種です。



肺炎球菌ワクチンについて

看護師 岸 ひろみ

肺炎は、がん、心疾患、脳血管疾患に続き、死亡原因の第4位です。年間10万人以上の方が亡くなり、その多くが高齢者です。高齢者にとって肺炎は命に関わる怖い病気なのです。

高齢者の肺炎の原因は、ウイルスなども含まれますが多くは細菌によるもので、肺炎球菌が全体の50%を占めます。また、風邪やインフルエンザをきっかけに引き起こされるとも言われており、インフルエンザが流行する前に肺炎球菌ワクチンを接種することをお勧めします。

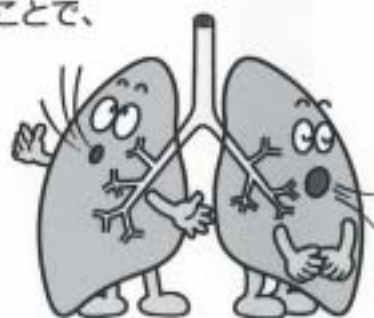
肺炎球菌ワクチンとは

- 肺炎球菌によって引き起こされる肺炎を予防するためのワクチンです。
- すべての肺炎を予防できるわけではありませんが、肺炎球菌による肺炎の80%に効果があります。万が一肺炎にかかっても軽い症状で済みますので、重症化を防ぐ効果があり、入院や死に至るリスクを減らすことができます。
- 1回の接種で5年以上効果が続きます。
- インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方接種することで、インフルエンザ流行時期の肺炎を予防することができます。

肺炎球菌ワクチンの接種をお勧めします

- 65歳以上の方
- 心臓や呼吸器に慢性疾患のある方
- 腎不全、肝機能障害、糖尿病の方

加齢に伴い体力が落ち、体の抵抗力が弱くなってくると肺炎にかかりやすくなります。また、慢性の持病がある方も肺炎にかかりやすく、病状も重くなる傾向があるといわれています。



日常生活での肺炎の予防

- 外出時にマスクを着用したり、帰宅時の手洗い・うがいを習慣にしましょう。
- バランスのとれた食事、散歩や適度な運動などを心がけて、抵抗力を高めましょう。
- 十分に睡眠をとりましょう。
- タバコの吸いすぎはよくありません。禁煙しましょう。

今年から、75歳以上の方を対象に町から一部助成を受けることができるようになりました。肺炎球菌ワクチンについて聞きたいことがあれば、いつでも気軽にご相談ください。

はっぴいの避難訓練

介護員 佐藤 深雪

はっぴいでは年2回避難訓練を実施しています。今回は、火事を想定しての避難訓練を行いました。「火事だ〜！」の第一声にみなさん驚いた様子でしたが、誘導する職員の手をしっかりと握り避難場所まで歩いて避難しました。また車椅子や抱き上げられた方も落ち着いた様子でした。屋外の避難場所に用意していた椅子に腰掛けると、「どっかどした〜」とみなさん笑顔になりました。蒸し暑い中でしたが、無事に訓練を終了できました。



はっぴいだより

はっぴいで人気の おやつを紹介します

材 料

- ホットケーキミックス……1袋
- 卵………1個 ●牛乳………150cc
- バナナ………1本(大) ●レモン汁…少々
- バター、油………少々
- ホイップクリーム、季節の果物(飾り用)



作り方

- ①ボールに卵と牛乳を入れ、ホットケーキミックスを加えて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ②フライパンを熱して油とバターをひき、生地を流し入れる。
- ③表面に気泡が出てきたらその上に、斜めにスライスしてレモン汁をかけておいたバナナを敷き詰める。
- ④30秒程したら裏返し、蓋をして弱火で2分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら、ホイップクリームと果物で飾り付ける。



生活習慣病を放置していると…

検査 中鉢 由香

これまでにこのライフで高血圧や糖尿病などの生活習慣病についてのお話をしてきました。生活習慣病とはどんな病気か、どんな症状がでるのか、調べるにはどんな検査が必要か…など、みなさんご理解いただけたかと思います。では、生活習慣病を治療しないで放置したり、症状がないからという自分の判断で治療を中断したりするとどうなるのでしょうか？

働き盛りの男性2人の例を紹介します。この症例は実話ではありませんが、実際にこのような事が起こり得るのです。

【Aさん、50代男性】

毎年欠かさず会社の検診を行っていたAさんですが、10年前から毎年のように血糖値が高いと指摘されてきました。しかし体調の変化などの自覚症状がなかったため、再検査を受けたことがありませんでした。

ある年の検診で、血糖値だけでなく尿検査（尿タンパク）でも異常がみられたので病院で再検査を受けました。その結果、糖尿病が原因で腎臓の機能が低下する糖尿病性腎症と診断されました。すぐに内服治療などを始めましたが、なかなか腎臓の機能は回復せず、数年後慢性腎不全になり人工透析をしなければならなくなりました。人工透析のために週に3回病院に通わなければならず、Aさんは長年勤めた会社を辞めることになりました。

【Bさん、40代男性】

数年前より高血圧症と高脂血症の内服治療を行っていましたが、最近仕事が忙しかったためなかなか受診できず、内服薬も中断していました。

ある日突然、外出中に息もできないくらいの胸痛を感じ、かかりつけ医を受診したところ、急性心筋梗塞と診断されました。すぐに救急車で総合病院に運ばれ、心臓カテーテル治療を受けました。そのため大事には至りませんでした。しかし、「発作が起きたときに、そのままにしていたら命を落としていたかもしれない」と聞かされ、胸をなでおろしました。その後は定期的な検査と治療を続けています。

みなさん自身、またはご家族がこのような事になったら…と考えてみてください。そして、このような事が起こる前に、ぜひ医療機関を受診しましょう。

生活習慣病クイズ

わかっているつもりでも、意外に間違えて理解していることが多い生活習慣病…。
クイズに挑戦して、生活習慣病について勉強してみましょう。

問1 最上町の人たちは1日に何gの塩分をとっているでしょうか？

- ① 6.0 g
- ② 10.9 g
- ③ 13.2 g



問2 血圧はいつ測るのがよいのでしょうか？

- ① 朝
- ② 夜
- ③ いろいろな時間で計る



問3 糖尿病になると出る症状はどれでしょう？

- ① のどが渇く
- ② 体重が増える
- ③ おしっこの量が少なくなる



問4 糖尿病が進行すると体のどの部分に合併症がおこるのでしょうか？

- ① 肺
- ② 肝臓
- ③ 腎臓



問5 悪玉 (LDL) コレステロールを下げるはたらきのある食品はどれでしょう？

- ① 豆腐
- ② エビ
- ③ アイスクリーム



答えと解説は、8ページをご覧ください。



生活習慣病クイズ

答え & 解説



問1の正解 … ③13.2g

1日に摂取している塩分量は尿検査で分かります。当院に通院している人の塩分量を調べたところ、平均で13.2gの塩分をとっていることが分かりました。

1日の塩分量は6g以下におさえることがよいとされていますが、日本人の平均は10.9gであり、最上町の人にはさらに多くの塩分をとっています。

問2の正解 … ③いろいろな時間で測る

血圧は、起床前に徐々に高くなり始め、日中最も高くなり、睡眠時に再び低くなります。そのため、様々な時間帯で血圧を測定し、記録しておくことよいでしょう。

血圧測定のポイント

- 〈朝〉
 - 起きてから1時間以内
 - 排尿を済ませてから
 - 食事前
 - 1～2分座って安静にしてから
- 〈夜〉
 - 就寝前
 - 1～2分座って安静にしてから

問3の正解 … ①のどが渴く

糖尿病の恐ろしさは、初期症状が大変分かりにくいいため、受診が遅れてしまうことです。

次の症状があれば糖尿病が疑われるため、すぐに受診しましょう。

- *のどが渴く
- *おしっこの量が多くなる
- *体がだるく疲れやすい
- *食べているのに体重が減る

問4の正解 … ③腎臓

糖尿病は全身にさまざまな影響を及ぼします。特に3大合併症として有名なのは、「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」です。

その他にも、糖尿病は歯周病や心臓、動脈硬化などの合併症も引き起す大変恐ろしい病気ですので、悪化する前に適切な治療を受けましょう。

問5の正解 … ①豆腐

大豆製品や青魚、食物繊維を多く含む食品は、コレステロールを分解したり排泄するはたらきがあるため、コレステロール値の改善に有効です。

エビ、イカ、たまごや乳製品にはコレステロールが多く含まれていますので、コレステロールが高いと言われている人はできるだけ控えるようにしましょう。

みなさんは
何問正解しましたか？
生活習慣病についての正しい
知識を身につけ、毎日の生活
習慣を見直すことが、生活
習慣病予防の第一歩です。





陶芸クラブ



事務 大場 かおり

職員の企画発案によるクラブ活動を数年ぶりに復活

6月の爽やかな緑の風が薫るのどかな日、永井先生をはじめ総勢8人のメンバーを募り、最上町内の前森高原にて課外クラブ活動を行いました。はじめに、大草原の緑のじゅうたんに座り、木陰からのぞくやわらかな陽射しの下でお弁当を食べました。普段とは違った空気や景色の中で、お腹も心も満たされたひと時でした。



次に場所を変え、クラブ活動として前森高原内にある羽前最上焼きの“陶芸”教室にて吉田先生ご指導のもと陶芸にチャレンジしました。今回は芸術を楽しむクラブ活動をテーマにし、眠っていた才能?!を開花させ、自分だけのオリジナル作品を作りだそうということになりました。初心者や想像力豊かなメンバーが、ひんやりと冷たく気持ちのいい粘土を手にし、思い思いに作品



を作る反面、知的な一面も目にしました。お料理好きの和江さんと石山さんは、家族みんなで囲む食卓が華やき、お料理が映えるお皿を作りました。橋本さんと私は、観葉植物や花を飾る花器を作りました。陶芸作品は窯で焼きあがると、粘土で作っていた時よりも少し縮むと聞きました。その分を考慮し、粘土で仕上がった私の花器は、まるで“ビビンバ丼ぶり”そのものになりました。

中鉢さんは旦那さんの為に、冨塚さんはどれだけ入るのだろうと言うくらいのピアジョッキを作りました。恭子さんはデコレーションセンスを活かし花びらがちりばめられた、アクセサリーや小物を入れる器を作りました。永井先生はさすがにスケールが違いました。粘土の隣に実物の冷凍岩魚をならべ、岩魚の姿形そっくりで今にも動き出しそうな器を作りました。出来上がったら早速岩魚の骨酒を飲むと言っていました。8人それぞれに、とても個性が出ており、世界に1つしかない貴重な陶芸作品が出来上がりました。陶芸教室の吉田先生ありがとうございました。

今後も職員間のコミュニケーションを兼ねたクラブ活動として継続、あるいは新規開設をし、時々リフレッシュできる活動ができればいいなと思います。

そして7月某日、待ちに待った完成品が届きました。自分の作品を手にした職員の反応は様々でしたが・・・みなさん、私たちの力作の評価はいかがですか?!





子供の頃の夢



好評につき、このコーナーも今回で第3弾となりました。

今回は看護師の森めぐみさんに、子供の頃描いていた夢を聞いてみました。

子供の頃の夢は、小学校の先生、保育さん、バスガイドさん、そして看護師さんと、バラバラでした。どれも、子供と遊べて楽しそうとか、たくさん旅行に行けていいなと思っていて、聞かれるたびにころころと変わっていました。小学校の高学年の頃からは優しい白衣の天使である看護師さんに憧れる気持ちが大きくなっていきました。自分の将来を真剣に考えるようになってきた中学1年生の時に、担任の先生に将来の夢を聞かれ、その頃から看護師さんになりたいという思いが強くなっていました。中学3年生のときにまた同じ担任の先生になり、将来の夢を聞かれ、その時には自信を持って看護師さんになりたいと話しました。先生の励ましもあり、私は看護科のある高校に進みました。中学を卒業し親元を離れての高校生活は楽しいことばかりではありませんでしたが、授業の中で看護の勉強をするのが本当に楽しかったのを覚えています。5年間看護の勉強をし、無事に看護師になれたときは本当にうれしかったです。

看護師として仕事をする中で、つらくて逃げ出したくなったこともありましたが、それでも看護師を続けているのは、楽しくてやりがいのある仕事だからだと思います。よく、看護師さんは大変そうとか、看護師さんになるのは難しそうという話を耳にします。勉強は簡単ではないけれど、自分の好きな分野なら楽しく学べるので看護師さんになりたいと思っている人がいればどんどんチャレンジしてほしいなと思います。

子供のときに描いていた白衣の天使に近づけるようにこれからも努力していこうと思います。

ソーセージ作り初体験!!

総務 西塚 衛一

6月に、前森高原でソーセージ作りを体験して来ました。材料は、冷えた豚のもも肉と脂身のミンチ。オリジナルスライスとエッセンスを加え、体温で脂が溶けないように氷で手を冷しながらこねる作業から始まりました。ここでソーセージ作りのポイントです。大雑把にこねると「粗挽き」で、丁寧にこねると「なめらか」なソーセージになるそうです。次に、道具を使って羊の腸に詰めるのですが、手加減が難しく太さがまちまちになり、途中で腸が破けたり空気が入



ったり苦勞した結果、いかにも手作りらしいソーセージができました。後はボイルして完成です。作ったソーセージは職員みんなでバーベキューをして食べました。皆さんも前森高原に行ったら、ソーセージ作りを体験してみたいですか？



予防接種の会員制度を開始しました

小児用肺炎球菌ワクチン、インフルエンザ桿菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンが昨年から次々と承認されました。いずれのワクチンも高額なため、なかなか接種に踏み切れないという保護者の方もいらっしゃると思います。子宮頸がん予防ワクチンに関しては小学6年生から中学3年生までの女兒を対象に、今年の10月から町で全額公費助成することが決まりました。しかし、他の小児用のワクチンの公費助成は全国的にも進んでいません。そこで、当医院では会員制度を開始し、接種しやすい料金設定にしています。詳しくは、医院までお問い合わせください。



永井医院

NAGAI CLINIC since 1998

診療日のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~12:00	○	○ 受付 11:30まで	○	○	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	休診	休診	○	○ 7時まで	休診

- 毎月第3水曜日の午後は消化器内科の丸岡先生の診療です。
(この日の診療は、検査の予約の方だけです。)
- 腎外来は、毎月変わりますので、お問い合わせください。

永井医院 デイサービス

はっぴい

TEL.0233-46-1088 営業日(月)~(土)

内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

編集後記

いよいよ稲刈りシーズンとなりました。刈り入れ時期の天候が気になります。若い人の農業人口が激減している昨今、自分もまだまだ未熟ですが一人前になるよう頑張りたいと思います。しかし、稲アレルギーを持つ私に務まるか心配です。今は、米が豊作であることを祈るばかりです。

総務 菅 輝美



最上町に就職して

検査 木村 友維

私は、鶴岡市で生まれ育ち、幼い頃から都会で暮らすことが夢でした。しかし、高校卒業後、新潟の専門学校に進学し親元を離れることで、今まで両親から支えてもらっていたことや地元の素晴らしさを知り、山形に就職したいと考えるようになりました。



働き始めてから、もうすぐ半年になりますが、その中で、たくさんの患者さんや最上町の人たちとの出会いがありました。医院の職員の方や患者さんだけではなく、地元の催し物や勉強会に参加することで、最上町の方々の温かさに触れることができました。患者さんからの挨拶や、「これから勉強頑張ってね」と声をかけてもらうことでとても緊張がとけました。また、他の家の子供のことも、我が子のように可愛がっている姿を多く見て、最上町全体が大きな家族みたいだなあと感じます。

最上町に来て驚いたことの1つは笹巻きが白かったことです。幼い頃から笹巻きは餡色が当たり前と思っていた私にとって、おはぎのようにツブツブしていて白い笹巻きはとても衝撃的でした。鶴岡の笹巻きはモッチリしていて黒蜜やきなこをつけて食べます。見た目も食感もまったく違いますが、どちらの笹巻きもとてもおいしいです。

最上町には、山や田んぼ、畑が多くあり、今から紅葉の季節が楽しみです。

まだまだ覚えることがあり勉強の毎日ですが、仕事の勉強に加え、方言の勉強も頑張りたいです。最上町のいいところを発見しつつ楽しんでいきたいと思っています。

